



**Sticka en HAIS-mössa**



- **Glöm inte mellanmålet**
- **Allt du behöver veta om julen**
  - **Ideella lediga jobb**
- **Tack för alla Klüft-teckningar**

# Styrelsen

Ordförande	Olle Öhman Tel. 08-774 77 22 olle.ohman@telia.com
Vice ordförande	Kenneth Andersson Tel. 08-711 36 19 kenneth.andersson@canon.se
Kassör	Hans Ahlin Tel. 08-774 25 32 hans.ahlin@stockholmssjukhem.se
Sekreterare	Per Öhrland Tel. 08-774 20 98 per.ohrland@bergmanlabora.se
Ordförande i Press- och Informations- kommitteen	Cathrin Hörberg Tel. 774 75 72 cathrin60@hotmail.com
Ordförande i Junior och Seniorkommitteen	Mats Krigh 08-556 239 39 mats.krigh@teliacarrier.com
Ordförande i Ungdoms- kommitteen	Es-Björn Karlsson 08-99 64 38 esbjorn.karlsson@siemens.com
Ordförande i Trivsel- kommitteen	Anki Lindström 08-711 69 28 ann-catrin.lindstrom@skm01.rsv.se
Ledamot	Åke Axelsson 08-774 65 38 ake.s.axelsson@telia.se
Ledamot	Douglas Ohlsson 08-756 61 98 douglas.ohlson@skola.huddinge.se
<u>Adjungerade:</u> Tränarrepresentant	Mikael Andersson 070-922 04 17 m_andersson@mailcity.com
Sekreterare	Yvonne Asplund 08-500 45 134 yvonne@huddinge-friidrott.org
Sportchef	Kent Johansson 08-774 85 25 kent@huddinge-friidrott.org

Viktigt om:

## BINGO-LOTTO våren 2004

Stora förändringar kommer att ske av BingoLotto under våren.

Programmet flyttas till söndagar klockan 18.00-20.00 med start den 4 januari och 23 veckor framåt. Sändningstiden är ca 15 min kortare då nyheterna presenteras vid 18.30.

Programmet blir mer folkligt, mindre stressigt och har större flexibilitet. Vinnarläktaren och Diamant-spelet försvinner, dock behålls brons, silver och guldbingo samt lådorna som är betydligt mer varierade för ett större överraskningsmoment.

Alla mot en.

På lördagar mellan klockan 19.00-20.00 sänds programmet "Alla mot en" som blir ett frågesportprogram med stark koppling till BingoLotto. En person tävlar mot 100 stycken på en läktare. Dessa 100 har vunnit sin plats via sin bingolott veckan innan. Vinner man en plats på läktaren är man garanterad en vinst på 5 000 kronor dessutom kan man vinna bilar, andra varor och mer kontanter. Programledare för detta program är just nu hemlig men offentliggörs snart.

BingoLotto Plus försvinner till vårsäsongen.

### Var med och stöd föreningen – Du får även vinstchanser!

Prenumerera på BingoLotto under våren och Du får lotterna direkt hemskickade till Dig. Kostnad hela våren 940,- (1 lott i 23 veckor). Självfallet kan Du själv välja antal veckor Du vill prenumerera *eller*

Var med i vår BingoLotto-klubb där vi gemensamt får ta del av vinsterna.

En andel för våren 2004 kostar 940,-.

Hör av Dig till kansliet för ytterligare frågor!

Sätt in beloppet på vårt postgiro 10 52 63-8 eller bankgiro 5617-6712 och skriv BingoLotto spelklubb eller prenumeration.

**Vänskap** – vilket underbart ord!  
Vad är det?

Jag beskriver det med orden tillit, samhörighet och glädje. Finns säkert massor med olika beskrivningar beroende på vem man frågar men jag tror ändå att vi innerst inne menar ungefär lika.

**Finns det någon mall** på hur en vän ska vara eller se ut?

Personligen tror jag inte det. Vanligaste vännen är förmodligen någon av samma kön och någorlunda jämnårig som Du själv. Ni har liknande intressen, arbeten eller har barn i samma ålder m m. En gruppindelning som man i vardagligt tal pratar om är – släkt och vänner. Kan man inte vara vänner bara för att man är släkt? Jovisst, självklart! Jag har i alla fall några riktigt goda vänner inom släkten och även några stycken som jag inte vill vara god vän med, de bara finns där liksom, ja som släkt.

**Ålder tycker jag inte har så stor betydelse** när det gäller vänskap, jag hoppas jag har rätt. Tänk vad mycket tips och goda råd om livet man kan få utav sin lite äldre vän, speciellt när det gäller relationsproblem. Det är ju ett ämne som inte "förändrar" sig med åren, dessa frågor och problem har nog alltid funnits så länge det har traskat runt människor på jorden.

**Har Du någon vän av det motsatta könet?** Hoppas det. Tyvärr så tror jag inte det är så vanligt. Jag har funderat lite på varför. Jag tror att vi alla bär på en rädsla om vad omgivningen skall tycka om vårt val av vän. Det i sin tur beror på ATT de tycker och då verkligen när det är en vän av

motsatta könet!! Hellarvigt är min åsikt. Jag har blivit så gammal så jag bryr mig inte om andras värderingar och tyckande, jag inbillar mig att det är den svenska avundsjukan som dyker upp ibland de "tyckande". Lyd mitt råd strunt i andras tysta "sanningar" och tillspetsade kommentarer och fortsätt träffa Din vän oavsett kön. Visst kan det finnas attraktionskraft mellan en man och kvinna som är goda vänner. So What! Bara de två vet var gränsen går så tycker i alla fall jag det är helt normalt och OK. Jag tror man kan tillföra varandra mycket just för att man är av olika kön. Det är vanligt att man värderar och ser på saker lite olika, tänk vad man kan tillföra varandra, kan bli många aha-upplevelser.

**Jag delar upp mina vänner** i två grupper; goda vänner och nära vänner. Goda vänner har jag många (hoppas jag). Det kan vara människor jag träffar ofta och pratar lite allmänt med eller kompisar jag bjuder hem ibland. Oftast träffas vi vänner i en liten grupp, hittar på något skoj, umgås och har trevligt tillsammans. Nära vänner kallar jag några få. Det är de vänner jag oftast möter en i taget. Vi pratar om ALLT! Vi litar fullkomligt på varandra."

Visst vore livet trist utan vänner!  
**Mitt råd till Dig** nu i juletider – ägna Dig åt Dina vänner, de kanske behöver lite omvårdnad.

De nedpräntade tankarna kommer från Yvonne Asplund.



# MAT och HÄLSÖsidorna

## Glöm inte mellanmålet

För att hålla både blodsocker och humör på en jämn nivå är det bra att äta måltider jämnt fördelade över dagen. Tre huvudmål, frukost, lunch och middag och två till tre mellanmål är det ideala måltidsmönstret enligt dietister. Mellanmålet kan se ut på olika sätt och bör innehålla olika livsmedel och energimängd beroende på vem som ska äta det. För en vuxen man eller kvinna är en frukt ett bra mellanmål medan barn och ungdomar som fortfarande växer behöver mer. De bör komplettera frukten med till exempel en smörgås, ett glas mjölk eller lite fil.

Många elever idag får inte i sig tillräckligt med energi och näring under skoldagen. Kanske hoppar de över frukost, äter en dålig lunch och köper godis under rasterna. Då är det inte konstigt om de känner sig trötta och har svårt att hänga med på lektionerna. Hjärnan, liksom övriga delar av kroppen är beroende av en jämn blodsockertillförsel om den ska fungera bra.

Ett mellanmål av god näringsmässig kvalitet kan bidra till att barn och ungdomar mår bättre, blir piggare och har lättare att koncentrera sig under lektionerna. För att se till att barn och ungdomar får i sig mellanmål måste dels skolan och dels föräldrarna ta ansvar för vad som serveras och när detta serveras. Vissa skolor har begränsade resurser och där väger ansvaret över mer på föräldrarna som då får skicka med mellanmål till sina barn. Som tur är finns det många bra mellanmål som är lätta att ta med. Tänk bara på bananen som av naturen har fått en smart, "bärbar" förpackning.



### Mellanmålstips:

- Frukt
- Grönsaker; morot- och gurkstavar, blomkålsbuketter och paprikabitar kan ätas naturella eller med en god dipsås.
- Kräm, gärna variant med mindre socker.
- Fruktsoppor, till exempel nypon eller blåbär, även här gäller det att välja produkter med mindre socker.
- Smörgås
- Mjolk- naturell eller smaksatt, gärna med låg fetthalt.
- Drickyoghurt
- Smoothies med mjölk, frukter och/eller bär
- Yoghurt/fil med skivad frukt/bär och müsli
- Risifruitti eller liknande

För barn och ungdomar ska både frukt och grönsaker kompletteras med något av de övriga exemplen.



Man kan ju inte alltid vara nyttig, så här kommer ett recept på ett ”smarrigt” saffransbröd och lite julsnask.

### **Saffransbröd med mandel och apelsin.**

150g smält smör  
4dl mjölk  
2pkt saffran  
½ tsk salt  
50g jäst  
1 ägg  
1 ½ dl vit sirap  
ca 16 dl mjöl  
250g mandelmassa  
rivet skal av en apelsin  
75g smör

Bered degen som vanligt och låt jäsa 40 min.

Riv mandelmassan grovt och blanda ihop med smör och apelsinskal. Kavla ut degen till rektanglar. Fördela fyllningen lika och bred ut den på degen, rulla ihop längs långsidan och skär ca 12 bitar av varje rulle. Lägg bakplåtspapper i två runda formar, lägg 12 bullar glest i varje form. Låt jäsa 30 min. Pensla med ägg, strö över pärlsocker och mandelspån. Grädda i nedersta delen av ugnen, 200 grader, i 25 minuter.

### **Julgodis**

Wiernougat. Ca 25 st.  
250 g nougat  
125 g mörk choklad  
100 flagad mandel

Rosta den flagade mandeln gyllenbrun i en torr stekpanna.  
Fyll en kastrull till hälften med vatten och sätt i en glasskål som passar kastrullen. Bryt nougaten i bitar och lägg ner dem i glasskålen.  
Finhacka den mörka chokladen och låt den smälta tillsammans med nougaten i vattenbadet. När chokladmassan är flytande blandar du ner den rostade mandeln.  
Häll massan i en avlång form som du klätt med bakplåtspapper. Vik ner bakplåtspappret så att det omsluter chokladmassan. Låt stelna några timmar, helst ett dygn. Skär sedan wiernougaten i bitar.

### **Mintkyssar**

4 dl florsocker  
1 dl vatten  
¼ tsk ättiksprit  
2-3 droppar pepparmyntolja  
50 g mörk blockchoklad

Koka socker, vatten och ättiksprit tills det håller trådprov (sockerlagen ska bilda små sammanhängande trådar). Häll massan i en skål och låt den svalna. Tillsätt pepparmyntolja och arbeta massan tills den är tjockflytande. ”Klicka ut” massan som små patiller på smörpapper och låt den stelna. Spritsa ut en liten klick smält blockchoklad på varje pastill.



Forts.. MAT och HÄLSOsidorna

## Kladdkakan som har allt

- utom kalorier!!!

### Kladdkaka med hallonsås

Till 8 personer behövs:

½ msk lättmargarin  
2 dl socker  
1 ägg  
1 ½ dl lättmjölk  
1 ½ dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
2 tsk vaniljsocker  
2/3 dl kakao av bästa kvalitet, typ Valrhona

Till servering:

florsocker  
färska bär och bärsås

Gör så här:

Rör margarin, socker och ägg vitt och pösigt, gärna med elvisp.  
Tillsätt hälften av mjölken. Vispa.  
Blanda de torra ingredienserna för sig. Vispa samman äggblandningen. Häll i resten av mjölken och rör tills smeten är jämn. Häll smeten i en teflonform med löstagbar botten som ej behöver smörjas. Grädda kakan i 30-40 min i 150 grader. Låt svalna och sikta lite florsocker över kakan före servering. Dekorera med färska bär och en mixad silad sås av hallon. MUMS!

## UTBILDNING I BÅLSTYRKA

Tack Nadja Petersen för en mycket trevlig utbildningskväll i ämnet bålstyrka.

Nadja bjöd på en bra mix av teori varvad med diverse övningar som samtliga deltagare fick pröva. Det var som ni säkert förstår rejält trångt i Klubbhuset när del första delen av Nadjas utbildningspaket startade. Dessa erfarenheter kommer vi alla ha nytta av när vi sedan går ut i våra träningsgrupper.

Vi ser med förväntan fram mot del två och tre. Än en gång ett stort tack till Nadja från en enig tränarkår.

/Kent



## Profilen

# Es-Björn



**Es-Björn Karlsson** är ordförande i Ungdomskommittén och även styrelseledamot. Han fick sitt friidrottsintresse genom att hans dotter Louise började med friidrott, våren 2002. Han är en av många ”nya” som ger klubben nytillskott av energi och idéer.

Han är 54 år och gift med Louise mamma, Sonja. De bor i hus i Huddinge och på sin fritid gillar Es-Björn att snickra och pyssla om huset.

Arbetar på Siemens som konsultinformatör/säljare, vilket innebär att han är ute bland konsulter, främst i mellersta Sverige och informerar om Siemens styr- och regleringsutrustningar för värme och ventilation.

*NYTT ÅR – DAGS ATT*

# FÖRNYA DITT MEDLEM- SKAP

*I HAIS*

Med denna tidning bifogas ett blad med information angående 2004 års medlemsavgifter samt ett inbetalningskort – använd gärna det.

Betalar Du/Ni via internet kan det vara svårt att få med alla uppgifter som vi behöver till vårt kundregister. Ett tips vid sådan inbetalning är att maila uppgifterna till [yvonne@huddinge-friidrott.org](mailto:yvonne@huddinge-friidrott.org).

Det är viktigt att betala medlemsavgiften och även aktuell aktivitetsavgift direkt vid årsskiftet. Särskilt för de som är aktiva i träning och tävling. Utan medlemskap gäller inte våra kollektiva försäkringar samt att man inte får tävla för klubben.





# FÖRSTA CHANSEN >>

9 nov 2003 (att tävla inomhus)

**Förra året hade vi c:a 1000 starter** och inte alltför många från HAIS - och vi höll på hela dagen.

Nu flyttade vi bort en längdhoppsgrupp som fick göra höjd i stället för att kunna hålla tidsramarna bättre.

Pyttisan - i stället för knappa 1000 starter förra året blev det nu 1500 starter som sprang långt och kort, längd eller höjd samt kula för åldern 8-13 år flickor och pojkar.

Tack vare en fin (ypperlig) funktionärskår och mycket disciplinerade deltagare så kunde vi genomföra denna tävling helt i enlighet med Kenneths uppgjorda tidsprogram. Sedan var det även många HAIS-ledare som hjälpte till att hålla ordning både på våra egna aktiva och andras.

Funktionärerna kunde t o m få en liten paus ibland.

Det var många HAIS-are i elden denna dag och många medaljer kunde delas ut till arrangörsklubben i de stora startfälten med c:a 30-50 deltagare per gren och klass

Tyvärr var det inte alltid så lätt att få de bästa i långloppen att springa i samma heat eftersom detta är första gången för många med på ny sträcka och ny åldersindelning

Jag önskar dock alla aktiva lycka till i framtiden med Ert tävlande och hoppas på många nya fina pers. För det är ju så med friidrotten, det finns 2 dimensioner, dels kan man slå sina motståndare men även sig själv med att persa.

Pelle Öhrland





# > > RESULTAT

---

## **P91**

1 Victor Hedin 2.28.21 800 M

## **P92**

2 Arwid Koskinen 141 Höjd  
1 Arwid Koskinen 888 Kula  
3 Bilal Cadimi 1.51.22 600 m3

## **P93**

3 Carl Sténson 864 Kula

## **P94**

3 Marcus Roos 646 Kula  
1 Marcus Roos 9.35 60 m

## **P95**

2 Ludvig Edén 1.21.36 400 m  
2 Ludvig Edén 594 kula

## **F92**

2 Sandra Knezevic 1.55.93 600 m  
2 Fredrika Kremlhofer 901 kula

## **F93**

3 Amanda Bilfeldt -9.43 60m  
1 Julia Edén 704 kula  
2 Josefine Larsson 624 kula  
3 Jessica Öhman 607 kula

## **F94**

1 Mikaela Johansson 651 kula

## **F95**

3 Linnea Hedin 1.22.05 400 m  
3 Linnea Hedin 491 kula

## **F96**

1 Emma Piri 10.57 60 m

# *Sjödalsgymnasiet* **FIG-RAPPORT:**

Under vecka 48 hade FIG-eleverna förmånen att på skoltid åka till Umeå på träningsläger.

De som tog chansen att lämna skolans lokaler för att åka på detta läger var: Maria Turai Wägar, Annika Hjelm, Carl Grafström, Henrik Åkerlund, Lars Ekegård, Patrik Sjöbom och Jesper Granlund. Ledare på resan var Thomas Engdahl och Mikael Andersson.

Vi reste från Bromma på måndagsmorgonen för att träna, umgås och ha roligt under denna vecka. Jag tycker det blev ett av de bästa läger jag varit på av flera orsaker. Att åka iväg med så skötsamma och träningsmotiverade ungdomar känns som en förmån för oss idrottsledare. Vi tränade två pass om dagen, bodde på hotell och åt ute på restaurang. Kan man ha det bättre?

På fritiden umgicks vi med diverse aktiviteter, mer om detta senare.

En av de främsta anledningarna till vår lyckade vistelse var det fina mottagande vi fick av FIG-Umeås tränare och elever. En del av våra träningspass körde vi integrerat med dem. Henke och Lars körde ett riktigt mördarpass med de norrländska löparna.

Men en löpare trivs ju tydligen bäst när pulsen aldrig kommer under 180slag i minuten ens under vilan mellan loppen. Innan de tuffa löppassen startar gäller det att ha koll på var papperskorgarna står i hallen så att man vet var man ska lägga frukosten någonstans fall den inte trivs i magen längre. . . . . Lars och Henke från "fjollträsk" vägrade att vika ned sig och stockholmarna har nu att sig i respekt hos skogshuggarna i norr inför framtid tävlingar.

Annika åkte upp till en av Sveriges finaste hallar och kastade slägga utomhus????

Det är sant, vi var på en kastplan med värmeslingor i ringen så det gick utmärkt att kasta ute trots snö och minusgrader. Ett av de märkligare träningspass jag bevittnat. Tre släggkastare och en superentusiastisk kasttränare på ett stort fält mitt på den norrländska tundran skymningsljus och 20centimeter snö. Jag trodde att jag redan sett allt inom friidrott men tydligen inte. Att hämta släggorna med släggskor på fötterna tog sin tid. Verkade lite halt eller vad tycker du Annika?

Patrik och Jesper fick en kanonträningsvecka med Micke som coach. Sällan har ni väl kunnat hoppa så mycket och så bra under ett träningsläger, eller? Tyckte ni studsade mellan golv och tak hela veckan. . . . .

Maria kunde köra åtta träningspass på fem dagar utan känning av skada. Mycket springa blev det och det ser riktigt bra ut inför vinterns inomhus-tävlingar. Starter och tempolopp fungerar kanonbra. Carl som är nybakad som friidrottare kämpade heroiskt denna vecka, mycket träningsvärk blev det. Men han fick nu chansen att prova på lite olika friidrottsgrenar för att se vad han skulle vilja ha för träningsinriktning i framtiden.

Då vi inte tränade hade vi bl.a teori om uthållighet, energiprocesser, anaerobt, aerobt och sånt.

Enskilt arbete hade varje elev genom att de fick presentera sin friidrottsgren för de andra genom muntlig redovisning. Här lärde sig alla mycket om varandras grenar vilket är nödvändigt för att ha förståelse för varandras träningsupplägg och svårigheter i tävlingssituationen. Varje grens regelverk redovisades också.

Fritiden då?

Besök och fika på elevhemmet för FIG-Umeå glögg och lussekatter mums. Vi fick även bekanta oss ordentligt med eleverna och deras boende. Dom hade städat hela eftermiddagen innan vi kom så det var jättefint. Micke och jag åkte och kollade in universitetet med 25.000 studenter, hälften kvinnor... är rädd för att Micke söker hit nästa år.

Men den populäraste fritidssysselsättningen var årets FIG-mästerskap. I Falun förra året vann jag bowlingturneringen. Nu var det våldsammare aktiviteter på programmet nämligen Lazerdome....eller krig med laserpistoler i ett mörkt rum som är fyllt med rök. Spelet pågick i 20min och alla var hel slut efteråt. Årets FIG-mästare blev Micke som gick fram som Terminator. Själv kom jag sjua av nio deltagare, känns inte bra. Inte undra på att man numera är krigsplacerad i civilförsvaret. Det enda som fungerade var närstrid, Maria drömmer säkert mar-drömmar om detta fortfarande. Ni två som var efter mig i resultatlistan tycker jag inte ska gå på mönstringen, gå in i hemvärnet direkt Patrik och Henrik. Jag vet inte vad vi ska ha FIG-mästerskap i för något för att någon av eleverna ska ha någon chans till seger. Precision och mental styrka (bowling) vinner lärarna. Våldsamma krigsspel vinner lärarna..... det går utför med ungdomen.

Nästa års träningsläger på projektveckan blir på en redan bestämd plats betydligt söder om Umeå.

Eleverna ska nu jobba in pengar till detta avslutningsläger för våra elever som då går sista året på FIG-Huddinge.

Tack för en kul vecka Thomas & Micke.

# TÄVLINGAR SOM VARIT



## HAIS sju i lag vid årets Castorama

Så har årets resultat för Castorama kommit och vi skrapade i år ihop 22 467 poäng, vilket alltså gav en sjundeplats i lag. Mest poäng fick Caroline Hjelt med fina 2788 p, för övrigt 5:a i landet. och bland killarna förstås Linus Bernhult på 2911 p, vilket gav en 9:e plats i landet.

## 85 st sprang året KM i terräng

En jättefin siffra och om vi ser tillbaka några år kändes som överklig. Men det är dagens sanning. Lycka till i framtiden och träna på hårt, för med detta intresse blir det väl en serieterräng till våren igen?

## SUCCÉ FÖR KLUBB- MÄSTERSKAPET

Man undrar hur många det var som trodde på en så stor uppslutning till ett Klubbmästerskap i Terräng. En fantastisk siffra på 85 fullföljande i 24 klasser. Många kanonfina prestationer kunde beses under dagen.

Det var en rysning som gick längs ryggraden när 300 personer på läktaren hyllade de aktiva för deras insatser

i Klubbmästerskapet och Serieterrängen under hösten. Många har redan hört av sig om att det måste bli en fortsättning i vår. Om ni lovar att göra allt för att höja deltagarantalet ytterligare ett snäpp så skall vi se till att det blir en fortsättning. Men det finns ingenting som inte kan göras bättre. Som jag nämnde i reportaget från Serieterrängen vill vi ha in synpunkter dels på det som var bra men framför allt vad ni vill att vi skall ändra på till nästa år. Nu går vi in på anledningen till att jag satt mig ner för att skriva. Nämligen TÄVLINGEN.

Det presterades 36 st. personliga rekord på KM. Inte illa med tanke på att man har haft 6 gånger på

sig under Serieterrängen att persa.

### **P 96**

I den yngsta klassen tog Axel Ricknell en säker seger och följde upp seriesegern.

### **F 96**

Varför har vi inga tjejer som springer i F 96?

### **P 95**

I P 95 hade Erik Nygren-Wåhlin chansen att bli klubbmästare. Ludvig Edén som vann serien kom inte till start. Då klev Carl Moskuvaara fram och persade med 9 sekunder så Erik fick nöja sig med ännu en andraplats. Bronset tog Axel Gustafsson efter en spurtstrid med John-John Markstedt.

### **F 95**

Det hjälpte inte att Sophia Persson gick 10 sekunder under perset, Linnéa Hedin var återigen för stark och vann.

Louise Gabriellsson tog hem bronspengen.

### **P 94**

Bilal Cadimi gjorde terrängdebut för HAIS och fullständigt flög ifrån de övriga. Hans segermarginal var 48 sekunder på 800 m! Vad månne bli av denna talang? Fredrik Ekholm persade sig förbi

Kenny Jädberg och därmed var prispallen klar i den klassen.

## **F 94**

Sandra Håkansson spurtade till sig segern före Malin Hellqvist och Louise Askling.

## **P 93**

Peter Bergmans 17 sekunderssänkning höll så när på att snuva Alexander Björnberg på guldpengen. När Alexander upptäckte faran plockade han fram extra krafter och höll ända in i mål.

Tvillingbrorsan Viktor ramlade och fick tyvärr bryta. Bronsplatsen belades av Fredrik Ekstrand.

## **F 93**

Victoria Ricknell tog en tämligen lätt seger före Jennifer Riise.

## **P 92**

John Kingstedt vann före sin klasskompis Filip Bengtsson. Brons till duktige sprintern Arwid Koskinen.

## **F 92**

Alla tjejerna i klassen gjorde personbästa! Joy Haegermark klubbmästare före Evelina Jöhnck och Elin Nygren-Wählin.

## **P 91**

Victor Hedin är för närvarande i en klass för sig bland våra 91:or. Efter bragden i Första Chansen där han blev nedtrampad av spikskor och hela köret, och ändå reste sig och totalvann, följde han upp med att utklassa sina medtävlare. 1:06 före tvåan Jacob Edén och ytterligare 7 sek. ner till trean Joel Kumlin säger allt!

## **F 91**

Charlotte Lanfeldt satte ett ordentligt personbästa med 18 sekunder som så när räckte till guld. Evelina Nicolsson kom undan med blotta förskräckelsen med knappt två sekunder tillgodo. Trea kom Anna-Lisa Lundqvist.

## **P 90**

Alexander Nordqvist tog det lugnt som ohotad etta före kompisen Tomas Wentzel.

## **F 87-90**

Tomt!

Så kan man sammanfatta de lite äldre tjejklasserna. Var är ni alla tjejer?

Rekryteringsarbetet måste intensifieras för att få in flera tjejer framförallt i Löpargruppen.

## **P 89**

Dan Bergström, ett av våra största löparlöften, vann före Pontus Werbelow. Den sistnämnde har äntligen insett att han är faktiskt en väldigt bra löpare! Personligt med nästan en minut gav en silvermedalj.

## **P 88**

En håldsatsande Calle Lindros som är ett nyförvärv från Tumba hade tunga ben efter mycket uppbyggnadsträning gjorde vad som krävdes för att bli klubbmästare.

## **P 86**

Fantastiskt Henke! Alla som har sett vårt långdistanslöfte under Serieterrängen inser att han alltid ger allt!

I klubbmästerskapet, tungt nertränad, utan konkurrens i klassen, mäktar han med att persa med 10 sekunder!

Vi följer Henke med spänd förväntan vad han kan utträtta när han börjar lätta på träningen i vår...

## **F 86**

Tillbaka efter sjukdom kunde inte Caroline Rönnlund göra sig själv rättvisa. Tvåa efter Catrine Josefsson som blev klubbmästare.

## **K**

Caroline Josefsson vann klassen som enda deltagare. Jag upprepar: var är alla tjejer?

## **M**

Fredrik Josefsson, vår duktige långdistansare på seniorsidan fullbordade familjen Josefsson's hat-trick. Tvåa kom Tommy Andersson.

## **M 35**

Mohamed Cadimi, vår håldsatsande veteran från Marocko, visade att han är på rätt väg med trä-

## TÄVLINGAR SOM VARIT

ningen, genom att förbättra sin tid med 36 sekunder. Det räckte till guldmedaljen före duktige Mikael Markstedt och Tomas Hellqvist. Alla i klassen satte personliga rekord.

### M 40

Populär klass som toppades av vår nyligen hemkomna Peter Zahn. Han kom inte etta i New York Marathon, men tog revansch här. Silver genom Peter Gabrielsson och brons till Per Ekstrand.

### K 40

Den enda tjejen som ställde upp i veteranklasserna var Monica Loré som med andra ord blev klubbmästare. För sista gången i det här reportaget: Var är alla tjejer?

### M 45

Lars Blom tog guld för Åke Lundqvist. Lars har äntligen kommit i rätt klass pga. fel i medlemsregistret.

### M 50

Erik Öhman stod för en jätteprestation när han gick under 28 minuter. Kanontid i 50-årsklassen. Tvåa var Ulf Johansson.

### M55

Vad hjälpte det att Åke Axelsson persade med 11 sekunder när krutgubben Nils Olsson sänkte med 1:17! Tredjeplatsen belades av vår flitige tävlingsarrangör Per Öhrland som för en gångs skull fick se ett arrangemang från aktivas sida. Det måste ha varit skönt att för en gångs skull slippa att engagera sig och bara delta.

Till sist får vi tacka alla som var med och gjorde arrangemanget till ett lyckosamt Klubbmästerskap. Alla funktionärer som ställde upp och vädret som denna gång var vänligt sinnat.

## BETRAKTELSE FRÅN SERIE- TERRÄNGEN

Vid en genomgång av höstens terrängserie har det framkommit en del intressanta notiser. Först och främst måste vi ge en stor eloge och ett stort tack för den fina uppslutningen i höst. Innan jag går vidare vill jag ta tillfället i akt att få in synpunkter på höstens serie. Maila in och tyck till om vad som har varit bra och vad som kan förbättras. Vi hoppas naturligtvis på ännu större uppslutning nästa år. Skall vi ha en vår och en höstserie t.ex. Om så är fallet skall vi lägga ihop resultat från båda serierna för att få flera lopp att springa osv. I höstens serie tog vi tex. bort serveringen efter loppet. Dels pga. svårigheter att få funktionärer, dels har en tanke varit att lägga den kostnaden på priser till utlottningen vid KM. Bra eller dåligt?





## TÄVLINGAR SOM VARIT

Vi införde även en motionsklass på mångas begäran. Är sträcklängderna lagom osv... **Tyck till** om allt!

Då går vi över till lite trevlig statistik m.m. Totalt har 120 deltagare varit med. Av dessa har 73 st fullföljt minst 4 lopp. Och av dessa är det 21 st som har gjort alla 6. Totalt blir det 430 st målgångar vilket är cirka 72 per lopp!

De här träningsloppen kommer säkert att ge utslag vid vinterns tävlingar. Både för att det är en bra träningsform och även att det ger övning i att tävla.

Om man tittar på startlistorna vid Första Chansen måste det vara rekordstort deltagande för Huddinge AIS i de längre löpgrenarna 400-800m.



Kent Johansson och Kenneth Andersson

Härlig läsning för oss löparvänner. Jag har gjort lite egna betraktelser vid en titt i resultaten. Vissa löpare är väldigt jämna så man tror att de springer "som en klocka". Louise Askling i F94 har 5 sekunders marginal mellan snabbaste och långsammaste loppet. Detta på 4 lopp. Linnéa Hedin 6 sek/4 lopp. Och kolla in de här syskonen. Elin Nygren-Wåhlin P95 6 sek/5 lopp. Erik Nygren-Wåhlin F92 8 sek/6 lopp.

Erik har förresten haft en hård kamp om förstaplatsen med Ludvig Edén som till slut var 7 sekunder före. Apropå syskon så har vi ju systrarna Holm i F95, Sally och Cindy. Efter att ha sprungit alla sex loppen drog Sally längsta strået med 26 sek. marginal. Ett annat tvillingpar är Victor och Alexander. Björnberg i efternamn och P93:or. Alexander ledde serien till det femte loppet då brorsan gjorde ett kanonlopp och fick ta bort sin sämsta tid. I det sista loppet återtog Alexander förstaplatsen. Victor sprang tyvärr inte sista loppet. Axel (P96) och Victoria (F93) Ricknell gjorde en annan bedrift. De vann varsin klass: På tal om jämna lopp... Evelina Nicolsson (F91) lyckades



"I väntan på start"...

med bedriften att diffa 4 hundra delar mellan första och andra loppet. Henrik Åkerlund (P17) diffade 47 hundra delar vid samma tillfällen. Henke var först över mållinjen på långa banan vid alla tillfällen utom ett. I femte loppet lyckades Fredrik Josefsson (M) att klämma sig in före Henke. Seriens "sänkare" hittar vi bland "gubbarna" Där har vi Claes Bergwik, en av ungdomstränarna som förbättrade sitt resultat alla gånger. Totalt från 38:09 till 33:57! Lika trött varje gång men jag tror att han fick lön för mödan. Träning ger resultat... Hans dotter Maja har väl satt den jämnaste tiden. Hon hade 5:00,00. Jag var tvungen att visa klockan så att ingen

skulle tro att vi hade fejkat tiden. En sänkare till hittar vi i M55. Det är Nils Olsson som även han sänkte alla gånger. Han är ju mera van att träna men han sänkte i alla fall från 36:08 till 34:29. Som slutspurt måste jag nämna seriens "spurtare". Det är Minna Haanpää som varje lopp drog till med sprintspurt och klockades för 15 blankt på sista 100... Det finns hur mycket som helst att nämna om alla duktiga löpare. Titta t.ex. på Anton Nilsson i P92. Han har nu fått bekräftat att han inte bara är en sprinter utan även klarar av att löpa längre distanser. Bra kämpat Anton och alla andra som var med och förgyllde Serieterrängen.





## NOTISER FRÅN TULLINGE-TUMBALOPPET

**Löpargruppen fick en flygande start på sin satsning genom att ta hem lagpriset före löparklubbar som Enhörna och Mälarö SOK. Detta möjliggjordes genom vår stora bredd i åldrarna 7-17 år. Plus ett stort mått av HAIS-anda där alla trivdes och tyckte det var kul att tävla.**

Nu vinner man inte en sån här tävling utan att även ha bra toppar som bärgar poäng. Det hela började redan i första loppet där Frida Svan fixade 2 poäng med en femteplats i P/F 98. I andra loppet för dagen kom dagens första stora överraskning när Emma Piri vann F 96-97. Jag undrar om Emma själv eller hennes syster Caroline var gladast över segern. I P 96/97 räckte vi inte riktigt till trots att Axel Ricknell och Håkan Ekholm kämpade storartat och kom in på 11:e och 13:e plats. Det är ju tyvärr bara de sex första som får lagpoäng. Men i nästa lopp så kom tjejerna återigen att staka ut vägen till pokalen genom att komma 2:a, Linnéa Hedin och 5:a, Louise Gabrielsson och 7 lagpoäng. I den här klassen startade över 40 löpare och vi hittar HAIS:are på 11 av de 23 första platserna. Snacka om bredd!

Så var det dags för P96/97 där Erik Nygren-Wåhlin genom dagens värsta spurtuppgörelse fixade 6:e plats och en poäng till laget på samma tid som sjuan. I F92-93 kom Victoria Ricknell främst bland HAIS:arna med en 8:e plats. I P92-93 räckte toppen inte riktigt till men vi hade 7 st. bland topp 20 anförda av John Kingstedt.

Det var väl ungefär i det här läget som Kent började muttra om att vi nog inte skulle räcka till för att ta hem lagpriset. Men det fanns några som inte lyssnade på det örat och det fick vi bevis på i nästa lopp. Evelina Nicolsson, Charlotte Lanfeldt och Melissa Fritz drog på så att stenarna rullade utför värstingbacken och kom in som 2:a, 4:a och 7:a i F 90-91. Inte illa särskilt när man betraktar att alla är födda -91 och alltså hade ett år tillgodo på 90:orna.

Nu tyckte även killarna att det var dags att visa framfötterna. Detta gjordes med bravur av kvartetten Viktor Hedin, Patrik Holmberg, Alexander Nordqvist och Glenn Hugo i P90-91. De radade upp serien 2:a, 3:a, 5:a och 8:a. I F 88-89 hade vi tyvärr ingen deltagare och i P 88-89 gjorde Dan Bergström bäst ifrån sig med en åttondeplats. Det fattades tyvärr fyra sekunder från poängplats.

Nu var det bara 17-åringarna kvar att hoppas på men vi har ju som ni vet ett antal som inte går av för hackor. Först ut var tjejerna där vi sopade rent på prispallen med i tur och ordning Catrine Josefsson, Pia Nilsson och Caroline Rönnlund.

Ställningen var i det här läget lika med Mälarö SOK så



Henrik Åkerlund och Catrine Josefsson

Henrik Åkerlund behövde ”bara” fixa en poäng i sista loppet. Det här visste inte Henke så han gjorde som vanligt, dvs. han ”körde skiten” ur sina medtävlare och vann med en marginal på nästan 1,5 min på 5 km. Så fick då äntligen Kent hämta sin pokal från sin gamla förening. Han är redan så fäst vid jättebucklan att vi nog blir tvungna att vinna ett par gånger till så att den förblir på kansliet... Från elitklasserna har vi också glädjande resultat. Det var främst i tjejklassen som vi kan notera ett strålande resultat i form av Johanna Bjermkvist som på den hårda 10 km-banan kom tvåa på utmärkta 37:45. I herrklassen kom Fredrik Josefsson in på en 8:e plats. I motionsklassens 5 km var Lars Blom bäste HAIS:are med en 13:e plats. Som avslutning vill Löpargruppen ge en stor eloge till alla deltagare som kämpade på ett fantastiskt sätt i en härlig HAIS-anda. Om någon undrar över vad Hais-andan innebär så kom med på nästa tävling och beskåda alla aktiva som kämpar och är stolta över att vara HAIS:are./Kim

Det är bara att instämma i vad Kim skriver. Det var en fantastisk dag på alla sätt. Som ledare är det fantastiskt att få möta denna smittsamma kämpaglöd. Vem sa att det är tråkigt att springa?????

Tack för att jag fick uppleva detta.

En stolt och lycklig Kenta

Kommande tävling:

## Scandic Indoor Games

10-11 januari i Sätra hallen.

### Lördag 10 jan 2004

60 m, 400 m, höjd, tresteg, kula/7,26, vikt  
60 m, 1500 m, stav, tresteg  
1000 m, 60 mH/84,0, längd, kula/4,0  
800 m, höjd  
800 m, höjd, kula/3,0  
60 m  
60 m, längd  
60 m, längd

200 m, 1500 m, 60 m, mH/84,0, stav, längd, kula/4,0, vikt  
60 m, 1500 m, stav, kula/3,0  
60 m, höjd, stav, kula/3,0  
60 m, höjd  
800 m, längd  
60 m  
60 m, längd  
60 m, längd

### Söndag 11 jan 2004

Klass      Född

**M**            200 m, 800 m, 60mH/106,7, stav, längd  
**P17 87-88** höjd, kula/5,0  
**P15 89-90** 60 m, höjd  
**P13 91**      60 m, längd, kula/3,0  
**P12 92**      60 m, längd  
**P11 93**      längd, kula/2,0  
**P10 94**  
**P 9 95**

**K**            60 m, 400 m, höjd, tresteg  
**F17 87-88** höjd, längd  
**F15 89-90** 1000 m, 60mH/76,2, längd  
**F13 91**      800 m, längd, kula/2,0  
**F12 92**      60 m, kula/2,0  
**F11 93**      längd, kula/2,0  
**F10 94**  
**F 9 95**

## EN UPPMANING TILL ALLA!

Lämna EJ värdesaker kvar i idrotts-  
hallarnas omklädningsrum när Ni tränar.  
DU ansvar själv för Dina personliga saker.

Tänk på - tillfället gör tjuven!

## Jättegrattis Annika till fint stipendium

Annika Hjelm har ur Olga och Gösta Olanders minnesfond tilldelats årets ungdomsstipendium på 5000:-. Denna fond syftar till att ”stödja svensk idrottsungdom som är bra ej enbart på idrottsbanan utan också i skolan, arbetet och kamratkretsen”.

## Lite kul vetande om julen!



### Julklockor

Förr i tiden trodde man att klockor, bjällror och annat som förde väsen skulle skrämja bort onda andar.

Idag tror vi inte på onda andar längre men klockorna lever kvar som ett trevligt inslag.

Klockor används också i bland annat kyrkor för att ringa in till gudstjänst.

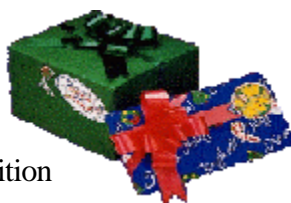
### Julklappar

Seden att ge julklappar härstammar från de nyårgåvor som är kända sedan antiken.

En annan källa är skolornas och kyrkans firande av S:t Nicholaus dag den 6 december då barnen fick ”niklas-presenter”.

Själva ordet julklapp härstammar förmodligen från en tradition att överlämna skämtsamt eller ironiskt menade gåvor.

Man smög sig fram, klappade på dörren, slängde in presenten och sprang sedan sin väg.



### Julgranen

Julgranen hade från början antagligen till uppgift att hålla onda makter på avstånd.

Seden kommer från Tyskland och infördes i Sverige (till och börja med i slottsmiljö) under mitten av 1700-talet. Det var först under 1900-talets början som julgranen blev en mera allmän sed i vårt land.

### Jultomten

Förebilden till tomten är S:t Nicholaus som var biskop i Turkiet på 300-talet. Han blev efter sin död helgonförklarad och var bland annat barnens speciella skyddshelgon. Han blev känd i Sverige under mitten av 1800-talet genom import av julpynt m.m. och fick sitt namn från folktrons tomt. I engelskspråkiga länder lever också namnet kvar, där kallas jultomten Santa Claus. Den svenska jultomten skapades i stor utsträckning av konstnärinnan Jenny Nyström och har drag både från folktrons tomt och den kontinentala helgongestalten.



### Pepparkakor

Pepparkakor är några av våra äldsta bakverk. De omtalas redan på 1300-talet.

Ännu på 1700-talet gjorde de skäl för sitt namn, eftersom de smaksattes med bland annat peppar. Kryddstyrkan gjorde att de även ansågs ha medicinsk effekt.

Det finns ett talesätt att man bli snäll av pepparkakor. Traditionen att göra pepparkakshus kommer från Tyskland och har spritt sig över hela världen.



# Sticka en HAIS-mössa !

Passande bomullsgarn till stickor nr 4½

Lägg upp ca 100 maskor, sticka slätstickning i 5 cm.

*Prickvarv 1:* sticka 3 röda maskor X 3 gula maskor 10 röda maskor X upprepa mellan X varvet ut.

*Varv 2:* 2 röda maskor X 5 gula maskor 8 röda maskor X Upprepa mellan X varvet ut.

*Varv 3:* lika som varv 2.

*Varv 4:* lika som varv 1

Nu stickas 2 varv helt i rött.

Nu stickas en omgång med prickvarv så att prickarna kommer mitt emellan de förut stickade prickarna.

Nu stickas med rött garn tills arbetet mäter 15 cm.

Nu stickas mönsterstickning enligt mönster nedan. När Du stickat 6 varv på snibbarna börjar ihoptagningarna. Sticka X 4 maskor, sticka 2 maskor tillsammans X. Upprepa mellan X varvet ut. Gör ihoptagningarna vartannat varv ytterligare 5 gånger, men nu gör Du ihoptagningarna rakt ovanför det första ihoptagningsvarvet. Efter det sista ihoptagningsvarvet drar Du tråden igenom de återstående maskorna.

Stjälken: Lägg upp 10 maskor och sticka slätstickning i ca 4 cm därefter maskar Du av.

Montering: Sy ihop mössan i sidan och dra åt tråden i toppen och fäst. Rulla ihop stjälken och sy fast den i toppen.

Lycka till!



# Höstträff 18/11

**Den 18 november var det dags för en höstträff för junior- och senioraktiva på Enskede Wårdshus.**

Runt 50-talet HAISare hade hörsammat kallelsen och kommit för att prata om säsongen som gått och mumsa på pastabuffén. Ordförande Olle Ö inledde med att berätta om att klubben befinner sig i en expansionsfas med tillströmning av nya aktiva främst i de yngre ålderskategorierna. Olle hälsade också återvändande Anna Seleznova och övriga nytillskott till klubben välkomna.

Det förrättades en hel del prisutdelningar. Bästa löpare, hoppare och kastare baserat på mångkampstabellen blev år 2003;

## **Kvinnor**

Löpning 400 m h	Nadja Petersén 57,40	1003 p
Hopp höjd	Karin Lidegran 1,59	724 p
Kast slägga	Annika Hjelm 56,04	1067 p

## **Män**

Löpning 400 m h	Magnus Norberg 52,10	906 p
Hopp höjd	Jesper Granlund 1,88	696 p
Kast diskus	Linus Bernhult 55,26	981 p

Konkurrensen om dessa priser är stenhård bl a blev vår senior-SM vinnare Katta Eklöf utan pris denna gång. Det är bara att komma igen. Ett specialpris för årets comeback gick till Magnus N för sin fina insats med brons på långa häcken på SM. Tyvärr hindrade skador en ny finnkampsstart. Bästa poängplockare belönades och i Svenska Cupen var det Nadja med 12 p. Bland herrarna belönades både Linus B och Anders "Bojjan" Boyacioglu för sina 28 p vid regionsseriematcherna. Nästa år får Linus, Bojjan och övriga herrar chansen att matcha Nadjas poängskörd i Svenska Cupen!

JSK-ordförande Mats Krih informerade också om principer för bidragssystemet och klubbens krav på de aktiva för att de ska vara berättigade till bidrag. Vidare nämnde Mats att det pågår en översyn av regelverket vid utnyttjande av massage och behandlingar ska samordnas med Tomas Engdahl på kansliet. Mats meddelade också att normgränser för SM-tävlingar inomhus kommer inom kort. ISM går i Göteborg 21-22/2, IJSM i Malmö 14-15/2 och IUSM i Bollnäs 6-7/3 och det finns förutsättningar för fina HAIS resultat vid dessa tävlingar.

Axel Bernhult / JSK



## HAIS fyller 50 år!!!!

Du vet väl att Huddinge AIS bildades 1955, så det blir snart ett stort jubileum. Detta har vi i klubben redan börjat planera och här behöver vi massor av tips på vad som skall hända. En sak som i alla fall är säkert är att detta firande ej bara skall ske vid ett tillfälle, utan skall ske under hela jubileumsåret och vid många tillfällen. Vi väntar på dina ideér, hör av dig till Olle Johansson.

## Gamla och nya HAIS-veteraner välkomna

Vi är ett antal gamla och nya veteranter som nu har börjat träna tillsammans med VSM i augusti -04 som ett av målen, men också att gemensamt träffas och utbyta erfarenheter med varandra då flera av oss är ungdomstränare i HAIS. Vi har i dagsläget två fasta träningstillfällen då vi träffas, vilka är löpträning med löpargruppen (till viss del) samt egen träning på Källbrinks IP (torsdagar kl. 18:00) och styrketräning i HAIS gym (söndagar kl. 15:00). Vi välkomnar alla som vill och har åldern inne att ansluta till gruppen, där alla tränar på sina villkor och målsättningar med träningen/gemenskapen. Vi kommer löpande att återkomma med info under rubriken Aktivas sidor/Veterangänget, där även kontaktuppgifter finns. På sikt kommer bland annat en egen hemsida att finnas. Välkomna i gänget!

## NOTERAT

### Tack för alla fina teckningar på Carolina Klüft!

Ni som fick priser var:

Maja Bergwik,	8 år
Stina Bergwik,	6 år
Julia Edén,	10 år
Jonas Riise,	6 år
Jennifer Riise,	10 år

Ni fick alla en julkalender samt en personlig hälsning och autograf från Carolina Klüft på Era teckningar. Inte dumt!

## Ideella LEDIGA JOBB inom HAIS

### - Trivselkommittén

Söker flera medhjälpare, både manliga och kvinnliga. Du kommer att tillsammans med flera, planera inköp, fixa funktionärsmat på tävlingar, stå i kiosken på Källbrinks IP, beställa mat till aktivas träffar, årsmöte, ordna tilltugg på medlemsmöten samt flera andra tillställningar.

Du kommer att ingå i en trevlig grupp där gemenskapen och värmen är stor.

Är Du intresserad ring till Anki Lindström 070-347 48 28

### - Press och Informationskommittén

Behöver hjälp med vår tidning HAIS-aktuellt och vår årsskrift HÄNT samt även att utveckla vår PR-sida externt. Kan Du dessutom lite om layout är det ett plus men det är absolut inget krav, det räcker med intresse, idéer och tid. Intresserad?

Ring Yvonne Asplund på kansliet 774 85 25

### - Klubbhuskommittén

Är Du händig och/eller pysslig samt har lite tid över för lite "omvårdnad" av vårt klubbhus, så är Du rätt man i vårt gäng.

Tveka inte utan kom till vårt klubbhus och prata med oss där eller så ring.

Fler kommittéer behöver hjälpande händer och hjärnor. Har Du lust att komma med i vårt gäng, tveka inte - ring till kansliet omedelbart för mer info.

# Kommitteer, tränargrupper m.m.

## Kansli

Kent Johansson  
Yvonne Asplund  
Björn Betzholtz

## Kommitteer:

### Ekonomi

Kenneth Andersson  
Alice Petersen  
Seved Petren  
Lars A Johansson  
Åke Axelsson  
Nils Olsson  
Peter Lundberg

### Arrangörs

Per Öhrland  
Kenneth Andersson  
Gunnar Olausson  
Hans Sköldsäter  
Anders Clasberg  
Erik Öhman  
Cenneth Bäckdahl  
Björn Betzholtz

### Trivsel

Anki Lindström  
Sonja Sköldsäter

### Junior och Senior

Mats Krigh  
Douglas Ohlsson  
Lennart Petterson  
Lotta Borgius  
Lennart Hillbom

### Ungdoms

Es-Björn Karlsson  
Björn Sténson  
Camilla Engström  
Anna Larsson  
Roland Larsson  
Annika Gustavsson  
Kim Hedbom  
Håkan Lanfeldt  
Vanja Bratt  
Lars Blom

## Tränarråd

Kent Johansson  
Olle Öhman  
Mats Krigh  
Thomas Engdahl  
Mikael Andersson  
+ alla tränare

## Klubbhus

Lennart Hillbom  
Nils Olsson  
Kent Johansson  
Yvonne Asplund  
P-O Norberg

## FIG Sjödalen

Thomas Engdahl

## Press och Informations

Cathrin Hörberg  
Yvonne Asplund  
Gunnar Olausson  
Stefan Liström  
Erik Isaksson

## Aktiva tränare ungdom

### Aktiva tränare ungdom 96-97

Josefin Adolfsson  
Tomas Ledell  
Anette Öberg/Larsson  
Mikael Karlsson  
Christer Bjelkert  
Erik Gref  
Kerstin Andersson

## 94-95, Grupp A

Claes Bergwik  
Peter Engström  
Thomas Hellqvist  
Jane Karlsson

## 94-95, Grupp B

Mikael Markstedt  
Peter Gabrielsson  
Susanna Lanfelt  
Anders Bergqvist  
June Lif

## 91-93, Team Anna-Karin o Nicklas

Anna-Karin Kullberg  
Nicklas Carlsson  
Anette Larsson  
Lena Lindberger

## 91-93

Helén Svan  
Maria Ilhan  
Mariana Riise

## Träningsgruppen

Jeanette Hallgren/Sténson  
Björn Sténson

## 88-90

Kent Johansson

## Löpargruppen

Kim Hedbom  
Katarina Wählin  
Mohamed Cadimi  
Monica Kingstedt  
Kenneth Stockling

## Aktiva tränare junior o senior

Mikael Andersson  
Thomas Engdahl  
Björn Holmström  
Bo Jacobsson  
Anders Rydén  
Ellinor Storbjörk  
Fotios Makrostergios  
Henrik Reitz Karlsson



# ÖPPETTIDER I SÄTRAHALLEN JUL & NYÅR

23/12	10.00 – 18.00
24/12	STÄNGT
25/12	STÄNGT
26/12	10.00 – 15.00
27/12	10.00 – 17.00
28/12	10.00 – 17.00
29/12	10.00 – 20.00
30/12	10.00 – 20.00
31/12	STÄNGT
1/1	STÄNGT
2/1	10.00 - 19.00
3/1	09.00 – 18.00
4/1	10.00 - 19.00
5/1	10.00 - 16.00
6/1	10.00 – 15.00

## Du som **vill** vara funktionär!

Funktionärsanmälan för våren finns på hemsidan så passa på och anmäl dig. Ett trevligt sätt att bli mer insatt i friidrotten och lära känna alla trevliga HAISARE.

## Påminnelse till våra äldre aktiva!!

Var vänlig och lämna Din överenskommelse om bidrag för år 2004 till Yvonne **snarast** möjligt.



## HAIS-dagen den 25 oktober

I Huddinge centrum intogs scenen av många små och stora HAIS-aktiva. Där uppmärksammades bland annat våra SM-medaljörer och landslagsdeltagare. HAIS hjälpte till med att bjuda på fika, sköta barnkarusellen och sälja lotter. Tack för samarbetet TomtbergaHuge Fastigheter AB!

**GRATTIS  
ALLA**

## HAIS-Jubilarer

under första halvan av år 2004

### 30 år

Katarina Eklöf 21 januari  
Sara Gruvfält-Rosén 10 juni

### 40 år

Jeanette Hallgren Sténson 8 februari  
Mikael Markstedt 14 maj

### 50 år

Anders Rydén 9 januari  
Kim Hedbom 1 maj

### 60 år

Lennart Hillbom 23 juni

### 70 år

Matti Lahnalakso 1 mars

Att "fylla jämnt" går inte att dölja bara le när gratulanterna Dig förfölja!  
**GRATTIS!**