



Årsberättelse 2012

Spårvägen Friidrott

Innehåll

Ordföranden reflekterar.....	3
Spårvägens organisation, arrangemang etc	9
Årsmötet 2012	15
Läger, konferenser etc.....	15
Fem projekt finansierades med hjälp av Idrottslyftet	18
Ungdomsgrupperna 2012.....	20
Spårvägens målsättningar 2012 och 2013	22
Internationella mästerskap och landskamper	24
70 SM-medaljer.....	26
Alla SM-placeringar	30
Mästerskapsstandaren.....	33
Distriktsmästare och DM-poäng	38
Klubbmästare 2012	40
Moa Hjelmer fick Peter Melins stipendium	41
 Tio-bästa-listan 2012	 42
Moa Hjelmer – Årets spårvägare 2012	43
Spårvägen är Sveriges bästa Castorama-klubb	46
Lennart Bresky – en hjälte i det fördolda	48
Erica Jarder – bättre och bättre för varje år	50
Vilken säsong av Daniel Ståhl!	52
Leffe, Nik och Daniel tog SM-trippel i kula	53
Johan Svensson: "Finnkampssegern årets höjdpunkt"	54
Bellmanstafetten: Anonym och snabbt växande tävling	58
Åke Ruus varvar upp när de flesta varvar ner	60
Öppna friidrott.se för mer debatt	62
Carlsson på taket zlatanerar, norrmännen northugiserar	64
Lisa Forsberg: "Jag vill sätta nya pers"	66
Välkomna till Spårvägen – nyförvärven till 2013.....	67
 Spårvägens årsstatistik 2012	
Män	68
Kvinnor	77
Män inomhus	82
Kvinnor inomhus.....	86
 Spårvägens topp-10 genom tiderna i alla grenar	92
Klubbrekord satta 2012.....	97
Klubbrekorden per den 1.1.2013	100

Omslagsbilden: Diskuskastaren Daniel Ståhl jublar över SM-silver på Stadion! Foto: Tommy Berlin

Spårvägens Friidrottsklubb

Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm

Tel 08-664 05 65, Fax 08-664 05 95

info@sparvagenfriidrott.se

www.sparvagenfriidrott.se

Spårvägens årsberättelse är skriven, sammanställd och layoutad av

Jonas Hedman

jonas.hedman@textograf.com

Sidorna 43-66 är producerade av Jan Ahlström och Bengt Alfredsson (layout).

Tryckt i Tallinn, Estland, 1 februari 2013.



Ännu ett fantastiskt år för Spårvägen!

Det är med stolthet jag konstaterar att 2012 var Spårvägen Friidrotts hittills mest framgångsrika år! Som ny ordförande har jag sett som min främsta uppgift att förvalta det fundament för fortsatt utveckling som lagts de senaste åren med Jan Kowalski och styrelsen i spetsen. Man skall dock inte glömma våra anställda – Ola Svensson, Lech Nikitin, Kent Claesson, Rolle Bergman och heltidsarvoderade Jonas Malm – och sist men inte minst alla våra ideella tränare, aktiva och frivilliga som utgör grunden för den framgångsrika verksamhet som bedrivs under Spårvägens fana.

Prestationerna under 2012, med rekordmånga SM-medaljer och internationella framgångar och med Moa Hjelmers guldmedalj i Helsingfors-EM som höjdpunkt, är unika i Spårvägens historia. Att matcha detta framöver blir ingen lätt uppgift men förutsättningarna för en fortsatt utveckling är absolut på plats.

Parallellt med de idrottsliga framgångarna under året har 2012 även varit ett händelserikt år på andra sätt. Det har varit en turbulent tid för Stadionklubbarna och DN galan men en ny ledning är på plats och framtiden ser lovande ut.

Succé för Jubileumsmaran

Med anledning av 100-årsdagen av maratonloppet i OS 1912 arrangerade vi tillsammans med Hässelby SK Jubileumsmaran med start och mål på Stockholms Stadion den 14 juli som blev en succé. Spårvägens FK har också startat ett nytt långlopp helt i egen regi – Stockholm Kvartsmarathon som genomfördes 25 juli – som på sikt kan växa till sig och bli något bra. Samtidigt som det är högkonjunktur för motionslöping i Sverige och loppet slår nya deltagarrekor har Svenska Friidrottsförbundet ekonomiska problem och arenatävlingarna sliter för att få ekonomin att gå ihop. Här måste man tänka i nya banor för att vända den ekonomiska trenden.

Flera av de största svenska friidrottsstjärnorna har avslutat sina aktiva karriärer de senaste åren – under 2012 bland annat Carolina Klüft (mångkamp) och Christian Olsson (tresteg) – med följden att medias och sponsorerens intresse för vår sport har minskat. Samtidigt är ett gäng unga lovande friidrottare på väg framåt med stormsteg och bland dem finns vår egen Moa Hjelmer i spetsen så framtiden ser ljus ut!

Stabil ekonomi för Spårvägen Friidrott

Efter ett ekonomiskt dåligt resultat 2009 är vår egen ekonomi nu stabil och utdelningen från Stockholm Marathon var 2012 rekordstor. De kontrollrutiner som implementerades 2009 med en aktiv uppföljning och kostnadsmedvetenhet fungerar väl.

Våra intäkter kommer dock inte utan arbete. Ett aktivt deltagande i våra arrangemang genom Stockholm Marathon är ett måste för att skapa de ekonomiska resurser som utgör grunden för vår verksamhet.





I samband med Folksam GP på Sollentunavallen den 5 juli hade ordförande Andreas Carlborg nöjet att uppmärksamma sprinterlöparna Nil de Oliveira och Moa Hjelmer och coach Rolle Bergman för framgångarna i Helsingfors-EM. Där var Nil femma på 200 m och Moa tog guld på 400 m. Foto: Deca Text&Bild

I takt med ökade inkomster har vi kunnat tillåta oss att under 2012 påbörja en utökad satsning på ungdomsverksamheten med ny ansvarig – Jonas Malm – för att driva arbetet med ungdomar framåt och vår satsning på våra elitaktiva var rekordstor. Samtidigt bör vi vara medvetna om att intäkterna inte kommer att öka i evighet och en viss försiktighet är nödvändig inför framtiden.

Framgångsrikt samarbete med Hässelby SK

Arbetet på gräsrotsnivå har varit framgångsrikt med våra tränare, ledare och frivilliga som gör en jätteinsats för att få verksamheten att fungera samtidigt som vårt goda samarbete med Hässelby SK och Stockholm Marathon Gruppen fortsätter. Vi kommer att arbeta med att utveckla samarbetet ytterligare under 2013.

Vi har fortsatt med obligatorisk BRIS-utbildning för tränare och ledare i klubben för att minska risken för och öka medvetenheten runt övergrepp som blev en fråga som aktualiserades 2011 då före höjdhopparen Patrik Sjöberg gav ut sin bok "Det du inte såg". Vi har också tagit fram riktlinjer för vår verksamhet.

Arbetet med helhetslösning för våra elitaktiva fortgår och vi har tillsammans med ett par andra ledande friidrottsklubbar i Stockholm avsatt pengar för att satsa på Sport Campus Sweden. Lokalfrågan är ständigt uppe på bordet och här sker ett arbete på många plan för att säkerställa lämpliga anläggningar för friidrotten i Stockholm framöver.

Finnkampen återvänder till Stockholms Stadion

2013 blir ett mycket spännande friidrottsår med VM i Moskva som höjdpunkt och Finnkampen som den 7-8 september är tillbaka där den hör hemma – på Stockholms Stadion! Dessutom innehåller 2013 ett mästerskap på hemmaplan – inne-EM i Göteborg 1-3 mars – med allt vad det innebär av inspiration för aktiva, tränare och ledare!

Förutsättningarna för att Spårvägens FK under 2013 ska befästa sin ställning som Sveriges bästa friidrottsklubb känns goda!

Vi ses på friidrottsarenorna 2013!

Andreas Carlborg
Ordförande i Spårvägens Friidrottsklubb

Spårvägens lysande 2012

- Moa Hjelmer europamästare på 400 m – Spårvägens första EM-guld
- Tre svenska rekord på 400 m av Moa Hjelmer (två ute och ett inne)
- Sex aktiva på EM i Helsingfors
- 22 spårvägare i landslaget varav 16 i seniorlandslaget
- Standarseger för herrarna (andra året i rad), damerna tvåa
- Tredje bästa klubb i tidningen Friidrottarens SM-poängtabell
- Bästa klubb i SM på Stadion (17 medaljer varav 8 guld)
- Bästa klubb på inne-SM i Örebro (18 medaljer varav 6 guld)
- Lag-SM-guld för herrarna (andra året i rad) och brons för damerna
- 48 SM-medaljer för seniorer (29 utomhus och 19 inomhus)
- 70 SM-medaljer totalt för seniorer, juniorer och ungdomar
- Näst bästa klubb i Folksam GP för andra året i rad
- Bästa förening i kastmångkampen Castorama på klubbrekordpoäng
- Deltagarrekord i Asics Stockholm Marathon och DN Stockholm Halvmarathon

Utmärkelser och priser

- Europeiska friidrottsförbundet utsåg den 2 oktober "Rising Star of the Year" och i den omröstningen kom Moa Hjelmer trea. Vann gjorde Hässelby SK:s stavhoppare Angelica Bengtsson.
- När Svensk Friidrott röstade fram Årets främste i 6 olika kategorier fick tre spårvägare pris:
- Rolle Bergman utsågs till Årets tränare
- Moa Hjelmer fick priset för Årets prestation i landslaget
- Leif Arrhenius erhöll utmärkelsen Årets prestation på Stora SM.
Totalt var fem spårvägare nominerade i de 6 klasserna med sammanlagt åtta nomineringar: Leif Arrhenius (kula), Moa Hjelmer (400 m [2]), Erica Järder (längd), Nil de Oliveira (200 m [3]) och Johan Svensson (800 m).



Folksam

SVENSK FRISPORT

SPAR



Hjelmer

HELSINKI 2011

Bilden av en europamästare

Moa Hjelmer lyckades i Helsingfors den 29 juni med vad ingen spårvägare gjort förut – vinna EM-guld! Tjejen som började träna friidrott i Spårvägen som nioåring satte svenskt rekord i både semifinal och final (51.13) och var helt oemotståndlig på upploppet!





Europamästaren Moa Hjelmer hade sällskap av fem spårvägare i Helsingfors



Niklas Arrhenius, diskus

Med sex aktiva i Helsingfors gjorde Spårvägen sitt bästa EM genom tiderna. Moa Hjelmers EM-guld på 400 m var kronan på verket och blev verklighet sedan hon satt svenskt rekord i både semifinal (51.40) och final (51.13). Vid sidan av det minns vi bäst hur Nil de Oliveira rusade i mål som femma på 200 m. Leif Arrhenius var bara 15 centimeter från final i kula (plus start i diskus) och övriga spårvägare var Johan Svensson på 800 m, Niklas Arrhenius i diskus och Erica Jarder på 4x100 m. Foto: Ryno Quantz



Nil de Oliveira, 200 m



Erica Jarder, 4x100 m



Leif Arrhenius, kula och diskus



Johan Svensson, 800 m

Spårvägens organisation 2012

Styrelsen (se även sidan 76)

Ordförande	Andreas Carlborg
Vice ordförande	Anders Johrén
Sekreterare	Anders Tallgren
Kassör	Henrik Skoog
Ledamöter	David Fridell
	Gunilla Fröberg
	Lars Hagström
	Åke Ruus
	Roger Thorstensson
Adjungerade	Jonas Hedman
	Gladys Bamane

Styrelsen har haft tio protokollförda möten under verksamhetsåret (nio 2010 och 2011), samtliga på kansliet vid Östermalms IP: 9/1, 15/2, 27/3, 23/4, 21/5, 25/6, 20/8, 27/9, 23/10 och 28/11. Utöver detta har flera informella träffar genomförts.

Revisor	Kent Gerhardsson
Revisorsuppleant	Alexander Eriksson
Valberedning	Claes Albihn (sammanställande)
	Anders Edvinsson
	Lars Söderberg
Repr. i Stockholm	Jan Ahlström (ledamot)
Marathons styrelse	Andreas Carlborg (ledamot)
	Anders Johrén (ledamot)
	Jan Kowalski (suppleant)

Representant i Stadionklubbarna Lars Hagström

Tränare (anställda)

Huvudtränare	Lech Nikitin (100%)
Medel-långdistans	Kent Claesson (75% [100% från 1/8])

Seniortränare

Sprint, häck, hopp, kast	Lech Nikitin, Åke Ruus
Sprint	Roland Bergman (50%)
Medel-långdistans	Kent Claesson, Anders "Bamse" Fredriksson, Patrik Tjårdal, Anders Szalkai

Ungdomsansvarig Jonas Malm (heltidsarvoderad fr 1/9)

Junior- och ungdomstränare

Björn Bamane, Gladys Bamane, Davide Bellman, Julia Berglund, Roland Bergman, Martin Cameron, Christer Corpi, Nicke Diederichsen, Jasmine Edström, Aina Griksaite, Emma Löf-Hagström, Calle Hedén, Alice

Hindersson, Moa Hjelmer, Caroline Hultgren, Håkan Kaneberg, Jonas Malm, Yavar Moazzami, Linda Nordqvist, Caroline Skilt, Jan Ståhl, Taina Ståhl, Klara Sundberg, Kristian Svensson, Ola Svensson, Chris Temmel, Erik Thorstensson, Roger Thorstensson och Tomas Wikström.

Kansli

Heltidsanställda Ola Svensson ansvarar för kansliet på Fiskartorpsvägen 2 vid Östermalms IP. Där finns också ungdomsansvarig med mera Jonas Malm som sedan 1/9 är heltidsarvoderad. Sonja Olsson har skött den ekonomiska administrationen på uppdragsbasis. Teresa Nikitin är funktionärsansvarig.

Medlemsantal

Den 31 december 2012 hade Spårvägens Friidrottsklubb 527 medlemmar vilket kan jämföras med 532 2011 och 474 2010. (Inom parentes 2011 års siffror.)

Ålder	Män	Kvinnor	Totalt
0-9 år	2 (1)	3 (2)	5 (3)
10-12 år	19 (27)	44 (54)	63 (81)
13-16 år	37 (39)	45 (45)	82 (84)
17-20 år	25 (21)	28 (21)	53 (42)
21-	202 (213)	122 (109)	324 (322)
S:a	285 (301)	242 (231)	527 (532)



Spärvagenfriidrott.se – officiellt organ

Spärvägens webbplats www.sparvagenfriidrott.se är den huvudsakliga informationskanalen där artiklar och notiser om föreningens verksamhet presenteras.

Under 2012 publicerades 222 texter (i snitt 3,96 artiklar per vecka) vilket kan jämföras med 206 2011, 225 2010 och 224 2009.

Det har också lagts upp bilder, totalt 101 stycken i 12 album att jämföra med 94 bilder 2011 och 221 2010. Utöver dessa har en rad bilder publicerats i anslutning till artiklarna. Deca Text&Bild i Borås, som Spärvägen har ett årligt bildavtal med, samt vår egen hovfotograf Tommy Berlin plus Jonas Hedman har levererat de flesta bilderna men det är också några ledare, aktiva och tränare som bidragit med bilder.

Några aktiva som fotograferar mycket har också egen log-in till hemsidan och kan själva ladda upp bilder till bildarkivet som då automatiskt genererar en länk till förstasidan som talar om att nya bilder är på plats.

Antalet unika besökare per dag har under 2012 legat på mellan 150 och 200 med toppar kring tävlingsarrangemangen Raka Spåret i februari, Milspåret i maj och ALJ Open i september.

Webb-statistik www.sparvagenfriidrott.se

År	Antal besökare	Unika besökare	Sid-visningar
2012	61.054	21.874	179.313
2011	63.157	22.363	174.755
2010	51.886	15.943	149.236

66% är återkommande besökare, antalet besökta sidor är i snitt 2.94 per besök (2,75 år 2011) och snitttiden besökaren är inne på sparvagenfriidrott.se är 2.10 minuter (1.52 minuter 2011).

Jonas Hedman är webbredaktör och skrev runt 90 procent av texterna. Övriga skribenter var Jan Ahlström, Björn Bamane, Davide Bellman, Kent Claesson, Lasse Hagström, Jonas Malm, Johan Storåkers, Ola Svensson och Chris Temmel.

Spärvägen Sport – allianstidningen

Den anrika allianstidningen rapporterar från Spärvägens samtliga 13 idrottsföreningar och kom ut med fyra nummer i A4-format under 2012. Upplagan är 5000 ex och samtliga fyra nummer toppades med friidrottsnyheter på förstasidan. Spärvägen friidrott stod också för en stor del av artiklarna med allt från Moa Hjelmers EM-guld till alla de



många SM-medaljerna. Jonas Hedman skrev merparten av texterna men även Spärvägen Sports mångårige redaktör Lars G. Lindström producerar en hel del.

Hässelby SK – systerklubben

Tillsammans med Hässelby SK äger och driver Spärvägens FK Stockholm Marathon Gruppen vars uppgift är att arrangera långlopp och tävlingar. Bland dem märks Stockholm Marathon, Tjejmilen, Vår Ruset, XL-galan och Sollentuna GP. Stockholm Marathon Gruppen har sitt kansli vid Alviks torg.

Arrangemang

Inom ramen för Stockholm Marathon Gruppen genomfördes ett tiotal evenemang varav Spärvägen haft funktionärer i följande sex:

- XL-galan i Globen 23/2
- Asics Stockholm Marathon 2/6
- Stockholm Mini Marathon 3/6
- Folksam GP i Sollentuna 5/7
- Tjejmilen 1/9
- DN Stockholm Halvmarathon 15/9

Övriga arrangemang som Hässelby-Spärvägen genomförde tillsammans under 2012 var: Premiärmilen, Norra Djurgården, 25/3, Spring Cross, Frescati, 21/4, Vår Ruset 2/5–10/6 (18 lopp på 17 orter), Parloppet, Hagaparken, 12/6, Bellmanstafetten, Stora Skuggan, 23–25/8 och Tjurruset, Åkersberga, 6/10.

SPÅRVÄGENS EGNA ARRANGEMANG 2012:

Lysande resultat på Raka Spåret i Sättra 5/2

Inomhustävlingen med galakänsla genomfördes söndagen den 5 februari och det handlade om nittonde gången, platsen var som vanligt Sättrahallen. Ljudeffekter, effektivt användande av de två ljustavlorna, engagerade speakers samt farthållare gjorde tävlingen till något extra.

Det slogs inte mindre än sex Raka Spåret-rekord och sattes sju svenska årsbästan. Höjdpunkterna var Johan Wissmans 47.41 på 400 m, Nacerddine Hallils 3:45.25 på 1500 m samt vår egen Erica Janders klubbrekord i längd, 6.38. Nytt var att 17- och 19-årsklasserna återinfördes och det bidrog till ökningen i antalet starter till – från 351 till 414.

År	Män	Kvinnor	Tot	P17-19	F17-19	S:a
2012	203	173	410	17	21	414
2011	209	142	351	–	–	351
2010	166	119	285	42	48	375
2009	155	137	292	33	43	368
2008	132	129	262	34	57	352
2007	113	91	204	63	70	337



Andra raka Lag-SM-guldet bärgades på Slottsskogsvallen i Göteborg den 20 juni med 7,5 poäng till godo på tvåan Hässelby. Detta tack vare bland annat åtta grensegrar. Stående fr v Alexander Holmblad, Alexander Söderberg, Axel Bergrahm, Andrus Klaar, Elias Håkansson, Julian Gabert, Leif Arrhenius, Nil de Oliveira, Mattias Sunneborn (skymd), Martin Cameron, Joakim Blaschke, Niklas Arrhenius, Erik Thorstensson, André Drummond och Johan Svensson. På bilden saknas Henrik Jakobsson och Erik Sikström. Foto: Deca Text&Bild



Brons blev det för tjejerna i Lag-SM vilket innebar fjärde raka medaljen. Fr v Nuulu Ndiwabene, Klara Vegerfors, Marie Sönnerrfors, Julia Wiberg, Sophie Jensen, Cecilia Norrbom, Annelie Ståhl, Gladys Bamane, Malin Liljestedt och Jenny Isgren. På bilden saknas Hanna Palmgren, Lisa Forsberg, Nathalie Rohlén och Sabina Sandberg. Foto: Deca Text&Bild



Johan Svensson [58] och Karim Mohammadi belade de två första platserna på 800 m på Raka Spåret. Placeringarna var desamma på inne-SM i Örebro. Foto: Deca Text&Bild

På 1500 m slog Hässelbys Nacerddine Hallil spårvägarer Patrik Johanssons elva år gamla hall- och tävlingsrekord med en knapp sekund (3:45.25). För prestationen belönades Nacerddine med 5000 kr för segern (Bertil Bengtson Memorial) och 3000 kr för hallrekordet.

Nil de Oliveira vann 60 och 200 m och satte tre personliga rekord – 6.96 och 6.93 på 60 m och 21.66 på 200 meter. För Moa Hjelm blev det tyvärr ingen start eftersom hon var sjuk.

De sex Raka Spåret-rekorden (*= även hallrekord):

- M 200 m 21.66 Nil de Oliveira, Spårvägens FK
- M 400 m 47.41 Johan Wissman, IFK Helsingborg
- M 1500 m 3:45.25* Nacerddine Hallil, Hässelby SK
- M Vikt 20.70* Mattias Jons, Hässelby SK
- K Längd 6.38 Erica Jarde, Spårvägens FK
- K Vikt 19.77* Eleni Larsson, Huddinge AIS

Tävlingen omsatte 29.000 kr och resulterade i en förlust på 24.000 kr. Svårigheterna med att hitta sponsorer kvarstod.

Tävlingskommittén bestod av Anders Tallgren, Fredrik Severin (extern), Åke Ruus och Jonas Hedman. Tävlingsens hemsida är www.rakasparet.se.

Milspåret onsdag 23/5

Loppet genomfördes för sjätte gången och det var åter skönt försommarväder. Nytt för året var att start och målplatsen flyttats från Sjöhistoriska museet en kilo-

meter bort till Djurgårdsbron, några stenkast från Kaknästornet.

Olle Walleräng vann elitklassen med över halvminuten på 30:11 i vad som var hans årsdebut. Även på damsidan blev det Spårvägen-seger genom Malin Liljestedt som med 35:40 satte personligt rekord på 10 km väg. 99 män och 6 kvinnor sprang under 40 minuter att jämföra med 98/6 2011.

För andra året i rad genomfördes också ett 5 km-lopp där det också blev dubbelseger för Spårvägen – Gustav Nordling (18:19) respektive Elina Johansson (19:13). Student-SM vanns av Anders Grahl, NNIF, respektive Sandra Lundberg, KTH IF, på tiderna 33:07 respektive 38:25.

Medarrangör var precis som de fyra föregående åren Stockholms Studenters IF. Tävlingsens webbplats är www.milsparet.se.

År	Anmällda	Startande	Fullföljande
2012	1638	1306	1220
2011	1698	1356	1174
2010	1266	1008	985
2009	1161		880
2008	922		702
2007	ca 450	410	412

Ungdomsläger i Skara 18–20/5

15 aktiva i åldern 13–14 år var tillsammans med fem ledare på läger i Skara. Träningen skedde på Sparbanken arena där också den intelligande simhallen utnyttjades. Flera sociala aktiviteter genomfördes, bland annat en spökrunda.

Ledarna: Jonas Malm, Linda Nordqvist, Björn Bamarne, Gladys Bamarne och Caroline Hultgren.

KM för ungdomar på Stadion 29/5

Den femte upplagan i "modern tid" av klubbmästerskapen för ungdomar 11–15 år genomfördes på Stadion tisdagen den 29 maj. Det var anmälan på plats vilket 45 ungdomar utnyttjade och gjorde totalt 174 starter.

Det var bra väder men blev kallt när solen gick ner. Ungdomsansvarige Jonas Malm höll ihop det hela med hjälp av Åke Ruus, Monica Dahlén, Bertil Thomsson och ett tiotal ungdomstränare.

"Sunne" siktade på världsrekord på Sätra IP 5/6

För andra året i rad arrangerades en klassisk femkamp på Sätra IP med Mattias Sunneborn som centralgestalt. Hans målsättning var att förbättra det M40-världsrekord han satte på samma plats 2011 men det gick nu inte riktigt.

"Sunne" inledde med 7.13w i längd, 42.90 i spjut och årsbästat 22.28 på 200 m och kastade sedan 35.46 i

diskus (årsbästa även det). Då hade han 2757 poäng och insåg att han inte skulle nå det egna världsrekordet och avstod därför start på 1500 m.

Segern gick istället till Stockholms FTF:s Bengt Rilegård på 2549 poäng (svenskt M45-rekord) och alltså drygt 200 poäng sämre än vad "Sonne" fick ihop på fyra grenar ...

Åtta man deltog i tävlingen och tävlingsledare var Åke Ruus.

Friidrottsskväll på Stadion 25/6, 26/7 och 7/8

Tredje säsongen av "Friidrottsskväll på Stadion", tillika senior-DM, genomfördes tillsammans med Hammarby IF och Huddinge AIS på samma sätt som 2010 och 2011. Det vill säga hela DM-grenprogrammet fördelades på de tre vardagskvällstävlingarna och kompletterades med extragrenar.

Varje klubb hade huvudansvaret för varsin men bidrog med funktionärer till alla tre tävlingarna. Anmälan gjordes på webben och Löplabbet sponsrade med nyttopriser.

Just kombinationen Stadion och vardagskvällar skapade bra tävlingstillfällen i den i övrigt fulltecknade tävlingskalendern och det kom aktiva från hela mellansverige.

Antal starter	Män	Kvinnor	Totalt
25/6 (Hammarby)	77 (130)	62 (88)	139 (218)
26/7 (Spårvägen)	95 (104)	62 (45)	157 (149)
7/8 (Huddinge)	86 (89)	44 (36)	130 (125)



Fredrik Uhrbom vann premiärupplagan av Stockholm Kvartsmarathon med start och mål i Tantolunden. Foto: Tommy Berlin

Premiär för Stockholm Kvartsmarathon 25/7

Onsdagen den 25 juli arrangerade Spårvägen den första upplagan av Stockholm Kvartsmarathon, 10,5 km, med start och mål på grusplanen i Tantolunden på Söder.

Banan gick ett varv runt Årstaviken och snabbast av alla var Spårvägens Fredrik Uhrbom.

Det var varmt och lite kvavt och några regndroppar hittade ner till marken vid några tillfällen men arrangementet fungerade bra och inga störningar rapporterades från banan. Fredrik Uhrbom lyckades skaka av sig motståndarna på slutet och hade med 33:59 29 sekunder till godo på tvåan Andreas Svensson från Studenterna. Även på tredje plats var det Spårvägen genom Jens Nielsen, 34:41.

I damklassen var Maria Carlsson från Nacka-Värmdö snabbast med 43:02 och med Spårets Ann Björklund som tvåa på 43:51.

– Vi hade 420 anmälda och 348 startande varav en bröt på grund av halsont. Arrangemanget flöt bra och vi är nöjda! sa projektledaren Jonas Malm.

Loppets webbplats: www.stockholmkvartsmarathon.se.



SAMSUNG *Diamond League*

DN Galan på Stadion 17/8

Som en av tolv medlemmar i Stadionklubbarna var Spårvägen traditionsenligt medarrangör av DN Galan – en av världens främsta friidrottsgalor. Förutom huvudgalan bidrog Spårvägen med funktionärer också till Lilla DN Galan 15/8, DN Galan Youth 18–19/8 och Stora SM på Stadion 24–26/8 som Stadionklubbarna också arrangerade.

Styrelseledamot Lasse Hagström är Spårvägens kontaktperson i Stadionklubbarna där Spåret har ett stort inflytande eftersom förre Spårvägen-ordföranden Jan Kowalski är ordförande där, Anders Tallgren är verksamhetschef fr o m 2012, Jonas Hedman är webbredaktör/trycksaksansvarig och Jonas Malm ansvarig för DN Galan Youth för att nämna några.

Stafett-DM på Sättra IP 29–30/8

Sista helgen i augusti stod Spårvägen som arrangör av stafett-DM för seniorer, juniorer och ungdomar. Med Jonas Malm som ansvarig och flera ickespårvägare som hjälpte till så fungerade det hela tillfredsställande. Totalt kom 96 lag till start – 4 i seniorklasserna, 7 i juniorklasserna och 85 i ungdomsklasserna.

ALJ Open 22/9: Bästa segertiden på 16 år

Den 34:e upplagan av ALJ Open genomfördes på Stockholms Stadion lördagen den 22 september och med M

10 000 m och K 5000 m som de självklara grenarna.

I bara 13 grader och periodvis regn stod Sundbybergs Ababa Lama för en riktigt imponerande sololöpning där segertiden blev 29:12.20 – den tredje bästa i tävlingens 34-åriga historia.

Lama gick på offensiven direkt på startskottet och hade sällskap av slutliga tvåan Napoleon Solomon i blott 200 m innan han via 2:50 på första kilometern och 14:41 halvvägs spurtade i mål på 29:12.20. I sin bandebut på distansen vann han med hela 1:37 före "Nappe" som blev distriktsmästare för Stockholm.

35 löpare fullföljde de 25 varven – 20 i A-heatet och 15 i B-heatet varav tre tjejer. Snabbaste tjej var Spårvägens Tove Berg som med 36:20.95 var 19 sekunder före Hässelbys Gabriella Samuelsson. Gabriella gjorde sitt första banlopp för året och var äntligen på väg tillbaka efter en lång period av överträning.

I det kvinnliga 5000 m-loppet var Huddinges Stefan Stojanovic snabbast, precis som 2011. Med 16:31.59 sprang han 52 sekunder fortare än damvinnaren Frida Lundén från Studenterna som kom i mål på 17:23.99 och vann DM-titeln.

Antalet startande på 10.000 m 2008–2012: 40–35–36–52–42. På kvinnliga 5000 m är motsvarande siffror 6–14–10–7–5.

Sju Castorama-tävlingar i september-oktober

Hösttraditionen att arrangera Castorama-tävlingar – kastmångkamp – fortsatte med oförminskad kraft och Spårvägen arrangerade totalt sju tävlingar. Åke Ruus såg till att fyra tävlingar genomfördes i Sättra. Kula och spjut fick dock ta plats på idrottsplatsen och diskus och slägga på kastplanen.

I Utah, USA, såg Anders Arrhenius till att det genomfördes två tävlingar i Provo och Julia Wiberg att en arrangerades i Flagstaff, Arizona.

Castorama-perioden ägde rum från sista helgen i augusti till 21/10 och Spårvägen arrangerade fyra tävlingar i Sättra: 16/9, 23/9, 7/10 och 21/10 (sistnämnda tävling genomfördes till hälften på Jerikovallen i Huddinge). Provo: 4/9 och 7/9. Flagstaff: 13/10.

Se även Castorama-artikel längre fram i årsberättelsen.

Höstläger i Göteborg 30/10–2/11

Elva ungdomar och fyra ledare var i Göteborg och tränade i fyra dagar där de bland annat testade lite nya träningsformer.

Första dagen var lugn med stavträning som Erik Thorstensson höll i och lugn distanslöpning som avslutades med bålstyrka under ledning av Moa Hjelmmer. Onsdagen blev en lerig dag då långlöparna fyllde en minibuss och åkte till Vallhamra där de tillsammans med Sövedalens AIK körde ett intervallpass som i mångt och mycket liknade hur det ser ut på terrängtävlingar idag.

Med på det fyra dagar långa lägret var Elias Andersson, Emma Melin, Josefin Echardt, Ebba Adrian, Alexandra Andersson, Olof Nordling, Henrik Nilsson, Linus Gustafsson, Johanna Klättborg, Matilda Olsson och Samina Lindblad samt tränarna Moa Hjelmmer, Jonas Malm, Erik Thorstensson och Roger Thorstensson.

Kasttävling inomhus i Sättra 29/12

För tredje året i rad arrangerade Spårvägen och Åke Ruus kasttävling i Sättrahallen kring nyår och årets datum var lördagen den 29 december 2012. Det var förhållandevis gott om såväl åskådare – bland annat A. Lennart Julin – som funktionärer bland vilka kan nämnas Åke Ruus (domare), Janne Ståhl (nedslog) och Johan Storäkers (bar in redskapen).

Tunt var det bara gällande antalet aktiva som var en



Spårvägen-ungdomar på träningsläger i Göteborg i november. Här tillsammans med Mölndals AIK:s IVM-silvermedaljör i höjd Ebba Jungmark (i vit tröja). Fr v Matilda Olsson, Samina Lindblad, Johanna Klättborg, Ebba Jungmark, Josefin Echardt, Ebba Adrian, Emma Melin och Alexandra Andersson. Foto: Jonas Malm

Årsmötet 20 mars 2012

Andreas Carlborg ny ordförande

Spårvägens årsmöte ägde rum i Idrottens Hus matsal på Fiskartorpsvägen 15 A med 38 medlemmar närvarande. Andreas Carlborg valdes till ordförande efter avgående Jan Kowalski medan nya namn i styrelsen var Henrik Skoog och David Fridell.

Mötesordföranden Johan Storåkers och mötessekreteraren Jonas Hedman tog plats vid glasbordet och framme vid punkten årsberättelse drog den sistnämnde valda delar ur den drygt hundrasidiga årsberättelsen.

Kassör Anders Johrén föredrog ekonomin och konstaterade att klubben 2011 gjort ett positivt resultat på 183.047 kr. Han underströk också hur viktigt det är att alla medlemmar ställer upp som funktionärer i Asics Stockholm Marathon, Tjej-milen, DN Stockholm Halvmarathon med flera tävlingar som är viktiga inkomstkällor och grunden för hela Spårvägens verksamhet.

Skoog och Fridell nya i styrelsen

Eftersom ordförande Jan Kowalski i januari meddelat valberedningen att han inte stod till förfogande var det klart att det skulle bli en ny person på posten. Valberedningen, genom Claes Albiñ, föreslog Andreas Carlborg som enhälligt valdes. Årsmötet gick sedan helt på valberedningens förslag vilket innebar nyval på två år på Henrik Skoog och David Fridell och omval av Anders Johrén och Anders Tallgren. Följande ledamöter har ett år kvar på sina respektive mandatperioder: Gunilla Fröberg, Lars Hagström, Åke Ruus och Roger Thorstensson.

Kent Gerhardsson omvaldes som revisor och Alexander Eriksson som revisorsuppleant. Även valberedningen fick förnyat förtroende: Claes Albiñ (ordförande), Anders Edvinsson och Lars Söderberg.



Presidenten och expresidenten – Jan Kowalski, t.h., lämnade över ordförandeklubban till Andreas Carlborg. Foto: Tommy Berlin

Inga motioner hade lämnats in och inga övriga frågor restes så mötesordförande Storåkers kunde klockan 20.08 knacka med klubban i bordet och förklara årsmötet för avslutat efter exakt 64 minuter.

Avtackningar

Efter mötet avtackades Jan Kowalski och ledamot Bosse Stivert. Revisor Kent Gerhardsson gratulerades eftersom han i januari fyllde 50 år. I 40 av dem har han varit spårvägare. Därefter plåtade vår hovfotograf Tommy Berlin den nya styrelsen, ledamöterna, tränartrojkan som var på plats samt valberedningen.

Ännu ett årsmöte var till ända och en nytt kapitel tog sin början i Spårvägens Friidrottsklubb med Andreas Carlborg som ordförande.

Staffan Conrad

(1) till antalet – Anneli Ståhl i vikt. Men hemma på jullov från studier och träning i USA visade hon att formen var på topp genom att förbättra sitt eget klubbrekord med 9,08 kg-vikten med 29 centimeter till 18.95!

Läger, konferenser etc

Tävlingsresa till Örebro 23-24/3

Trybblundshallen i Örebro och Marsspelen var platsen

för ungdomarnas årliga vintertävlingsresa. Elva stycken i åldern 12–16 år var med och facit blev åtta topp-3-placeringar och 14 personliga rekord!

Lördagen blev en lång dag med fullspäckt schema med längd, 60 m, 800 m och kula på programmet och alla kämpade tappert för att få till så bra resultat som möjligt. Även på söndagen visade ungdomarna upp sina tappreste sidor och gjorde sitt bästa. De som tog medalj var Markus Berggren, Dmitri Heath, Johanna

Klättborg, Hannah Orzechowski, Lovisa Olsson och Olivia Bergman. Alla i gruppen var överens om att det var en lyckad resa som bör göras om i framtiden.

– Det är kul att lära känna en massa nya personer och det var skoj att tävla, sa Hedda Hoff.

Ungdomsledarna som följde med på resan var Davide Bellman, Carl Hedén och Emma Löf Hagström. Men en stor eloge skall även tilldelas pappa Joakim Olsson som ställde upp som kock under vistelsen i Örebro.

Prisutdelningar på vår-kick-offen 17/4

Restaurang Jakthornet var platsen för den traditionella vår-kick-offen tisdagskvällen den 17 april. Middag, information inför säsongen, presentation av nya aktiva och prisutdelning stod på programmet.

Sistnämnda punkt sköttes med bravur av Åke Ruus, Andreas Carlborg och Ola Svensson och bland de som fick ta emot medaljer och plaketter under kvällen märktes Fredrik Uhrbom (långdistans), Erik Thorstensson (stav), Ingmar Veinberg (spjut), Moa Hjelm (sprint) och Linnéa Smeds (medeldistans).

Ordförande Andreas Carlborg berättade om hur viktigt det är att alla ställer upp som funktionärer på framför allt de tre största löparevenemangen – Asics Stockholm Marathon, Tjejmilen och DN Stockholm Halvmarathon.

Sommarfriidrottsskolan 2012

Den traditionella Sommarfriidrottsskolan genomfördes åter under tre veckor för barn och ungdomar 10–15 år och platsen var som vanligt Östermalms IP.

Första veckan 18–21 juni var det 42 som idrottade hela dagarna ledda av våra duktiga ungdomstränare där de fick testa på nästan alla friidrottsgrenar. En av dagarna fick dock genomföras inomhus i GIH:s lokaler eftersom det regnade intensivt och bland annat blev översvämning på Fiskartorpsvägen.

Andra veckan 25–29 juni deltog 20 barn och förutom allt idrottande var även lunchen som serverades på Jakthornet mycket uppskattad. Även denna vecka var det hållande regn en dag men det gick åter att låna en sal på GIH.

Tredje veckan 13–16 augusti genomfördes med 35 deltagare och blev också lyckad. Precis som de övriga veckorna innehöll den ett besök på Kampementsbadet.

Totalt deltog knappt hundra barn/ungdomar vilket kan jämföras med runt 70 deltagare 2009, 2010 respektive 2011. 2012 års siffra är den högsta vi haft sedan Sommarfriidrottsskolan återupptogs i början av 2000-talet.

Ansvarig för Sommarfriidrottsskolan var Jonas Malm som hade hjälp av en rad ungdomstränare: Gladys Bamane, Davide Bellman, Felicia Berglind, Julia



Sommarfriidrottsskolan genomfördes på Östermalms IP under tre veckor och en av deltagarna var Elin Blomström som blev klubbmästare i längd för F11. Foto: Jonas Malm

Berglund, Calle Hedén, Alice Hindersson och Klara Sundberg.

Bra höstkongress i Finlandiahuset 25–26/10

På Snickarbacken 4, tre spjutkast från Kungliga Biblioteket i Humlegården, ligger Finlandiahuset som bland annat fungerar som konferensanläggning. Där genomfördes Spårvägens höstkongress på vilken 17 medlemmar närvarade på fredagen som var vikt för styrelse och anställda medan lördagens övningar kompletterades med tränarna.

Efter att styrelseledamot Lasse Hagström kört en lång inledning rörande lokalens historia summerade ordförande Andreas Carlborg kort det gångna året och konstaterade att Spårvägen åter var bästa klubb på såväl inne-SM som stora SM på Stadion. Och att antalet SM-medaljer uppgick till 70 – lika många som 2011. Skillnaden var att det var fler seniormedaljer denna gång – 48 mot 40 2011. Bland annat tog Spåret 17 medaljer, varav 8 guld, på Stora SM på Stadion.

Bland mycket annat gick målen för 2012 igenom och utvärderades där man noterar att målsättningen om fem spårvägare på EM i Helsingfors infriades (det blev sex) liksom det om tio senioraktiva i Finnkampen (vi hade 13).

Spåret skulle vara topp-3 på både herr- och damsidan på Stora SM (sett till Standarpoäng) och var etta respektive trea. Lag-SM resulterade i guld för herrlaget och brons för tjejerna där målet var två medaljer varav minst ett guld. Även Standar-målet infriades – topp-3 för båda könen – där facit blev herrarna etta och damerna tvåa. Däremot vann vi inte föreningstävlingen på Folksam GP (det gjorde Hässelby) och vi hade inte två aktiva med på OS (där var Moa Hjelm ensam spårvägare).

Totalt sett var det en givande kongress som avslutades med middag på fredagskvällen varefter nya tag togs klockan nio på lördagen.



Efter flera år utan höstfest togs traditionen upp på nytt i och med en välbesökt tillställning på Restaurang Industri på Kungsholmen den 17 november. Foto: Åke Ruus

Lykad comeback för Höstfesten 17/11

Efter några års uppehåll var Höstfesten tillbaka i verksamheten och platsen var Restaurang Industri på Strandbergsgatan 61 på Kungsholmen. Lördagen den 17 november samlades ett 50-tal spårvägare i alla åldrar för vad som blev en mycket trevlig kväll!

Arrangörskommittén bestod av Thomas Nikitin, Mattias Sunneborn, Gladys Bamane och Anna Sunneborn och de stod för ett bra arrangemang med innehåll av både "gammalt och nytt" där åldersskillnaden bland deltagarna var över 50 år!

Tomek hade med "Bamse" Fredrikssons försorg scannat in gamla Spårvägen-bilder som tillsammans med nya visade på projektor. Bilder från 1930-talet till 2012!

Rutinerad sextett mästarte i Spårvägenkunskap

Ingen Spårvägenfest utan frågesport och denna gång var det två. Den första var sammanställd av Janne Ahlström och innefattade fjorton frågor plus utslagsfråga. Segrare blev bordet närmast scenen som skrapade ihop 13 rätt – Jonas Malm, Flo Jonsson, Anders "Bamse" Fredriksson, Rebecca Ringström, Yavar Moazzami och Lasse Hagström.

De visste till exempel att Ola Svenssons bästa kastgren är slägga, att Bosse Stivert sprang slutsträckan i det segrande Dagbladslaget 1972, vilken spårvägare som hamnade i Västerås när målet var Gävle och att det var i Malmö som Spårvägen första gången vann dubbelt i Lag-SM (1982).

– Och vi var nära på utslagsfrågan där det handlade om att gissa hur många människor och får som bor på Gotland. Vi skrev 100.000 men det ska tydligen vara 128.000, sa Jonas Malm som tillsammans med sina lagkamrater fick te i segerpris.

Begränsade musikkunskaper

Den efterföljande musiktävlingen, där man skulle gissa vilket låtfragment som spelades upp, rönt inte lika stort intresse och någon vinnare korades väl aldrig.

Det googlades friskt på mobiltelefonerna i jakten på rätt svar och huruvida det var tillåtet klargjordes aldrig riktigt. Två juniorlag var dock de som samlade ihop mest poäng.

Mat, dryck och efterrätt serverades i långa banor och sedan följde ännu mer vätsketillförsel alltmedan dansgolvet var synnerligen välfyllt. Några ickespårvägare kom till eftersläppet och förgyllde kvällen ytterligare. Höstfesten är definitivt här för att stanna!

Säsongsupptakt medel-långdistans 24/11

Spårvägens klubblokal i T-bana Stadion var platsen för den årliga säsongsupptakten där 40-talet löpare deltog med Kent Claesson som ansvarig.

Dagen inleddes med ett hårt kvalitetspass ute på Djurgården och väl tillbaka i klubblokalen vankades det lunch och lite info om kommande säsong. Med på träffen var bland annat några av våra nyförvärv till 2013 – Johan Walldén, Wille Levay och John Foitzik.

Som avslutning på dagen tog vi oss till Saltmätargatan nere i city och körde Fångarna på Fortet. En lagtävling där man skulle gå in i olika rum och lösa problem vilket gjordes med glatt humör.

Träningsläger

Medel-långdistansstränaren Kent Claesson var på Fuerteventura på kanarieöarna med 16 löpare under en vecka i januari 2012. Samtidigt var Johan Svensson, Karim Mohammadi och Olle Walleräng i Kenya i fyra veckor och tränade på hög höjd. I april var Lisa Forsberg och Nathalie Rohlén en vecka i Monte Gordo, Portugal, och Johan Svensson var i spanska Nerja i tre veckor. Men något större samlat träningsläger genomfördes inte för medel-långdistansarna under våren.

Det traditionella sommarlägret ägde rum i Växjö under fem dagar i juni-juli med 15-talet deltagare.

Lech Nikitin var som flera gånger tidigare i Stel-lenbosch med sina sprinters, häcklöpare och hoppare från december 2011 till januari 2012, totalt tre veckor. Även Roland Bergman var där med sina sprinters och totalt var ett femtontal spårvägare på plats och tränade tillsammans.

Värläget i maj förlade Lech till Alfaz del Pi i Spanien (nära Alicante) och i det lägret deltog ett tiotal aktiva. Sprintertränaren Rolle Bergman var på landslagslägret i San Diego i maj med Moa Hjelmner och Nil de Oliveira.

Långdistansarna Olle Walleräng och Fredrik Uhrbom var i Madrid och tränade en vecka i november.



Moa Hjelmer i rollen som ungdomstränare i samband med ett ungdomsläger i Göteborg. Foto: Jonas Malm

Fem projekt finansierades med hjälp av Idrottslyftet

Idrottslyftet mer&fler är namnet på regeringens extra satsning på barn- och ungdomsidrott och 2012 genomförde Spårvägen fem projekt som helt eller delvis finansierades med dessa medel.

1. Ny löpargrupp för 14–18-åringar

Spårvägen har haft stora framgångar i medel-långdistanslöpning genom åren och vi vill även i fortsättningen vara en av landets bästa klubbar på löparbanan. Vi upplever en stor löparvåg där deltagandet ökar i många motionslopp runt om i Sverige och vi vill ta vara på detta genom att göra satsningar på rena löpargrupper för ungdomar. De framgångar som Svensk Friidrott har uppvisat de senaste tio åren har lett till att många ungdomar vill börja med friidrott. Dock finns det få rena löpargrupper ute i klubbarna och vi vill kunna erbjuda våra löpare bra träningar med kunniga tränare men också en bra organisation runt omkring där vi hjälper de aktiva på olika sätt.

Med hjälp av Idrottslyftet har vi under 2012 gjort en satsning på att få igång en ny löpargrupp för åldrarna 14–18 år. Projektet har gått ut på att rekrytera ungdomar som deltar i våra egna arrangemang och syftet är att få ungdomarna att stanna kvar inom friidrotten under en lång tid. 2012 satsade vi på att ta in Martin Cameron som sprint- och tekniktränare vilket var lyckat.

Tre gemensamma träningspass genomfördes varje vecka och därutöver var det ytterligare 1–2 egna träningar. I mars var vi i Falun på träningsläger och i samband med det deltog vi också i en inomhustävling.

Delar av gruppen gjorde också en tävlingsresa till Världsongdomsspelen i Göteborg i början på juli. Under hösten anordnade vi ett läger i Göteborg där vi tränade med ungdomar från Sävedalen. Vi har genomfört sociala aktiviteter under dessa läger för att stärka sammanhållningen i gruppen.

Ett mål vi har i Spårvägen är att alla i gruppen ska

tävla och vi satte upp målet att minst tio av de nitton som var med från början skulle vara kvar efter ett år. Det målet infriades eftersom 17 är kvar i föreningen och det känns bra.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att vi fått ihop en bra grupp som gillar att träna och tävla. De har trevligt tillsammans och vi anser att denna satsning är värd att göra då det finns ett intresse hos ungdomar att springa medel-långdistans. Vi kommer fortsätta med träningen och tävlandet med gruppen under 2013.

Projektnamn: Ny löpargrupp för 14–18-åringar. *Projektledare:* Kent Claesson. *Projektid:* december 2011–november 2012.

2. Förstärka tränarorganisationen och få fler att fortsätta i åldern 15–19 år

I detta projekt fick Spårvägen medel till att arvoda Jonas Malm som ungdomsansvarig och att koordinera ungdomsverksamheten med lite extra fokus på åldern 15–19 år. Förutom att vi fick en förstärkning i den dagliga träningen i Sättra på vintern och på Östermalms IP/Stadion på sommaren kunde vi under våren erbjuda nybörjarträning under vardagkvällar vilket var uppskattat.

Vi erbjöd också träning under sommarlovet i större utsträckning än tidigare. Jonas Malm ansvarade också för en lyckad Sommarfriidrottsskola där det under tre veckor var nästan hundra barn som deltog.

Vi nådde också målsättningarna där 85 procent av de aktiva i åldern 15–19 år fortfarande är aktiva i olika grupper. I den åldern har vi också startat en ny grupp som vid projektets slut innehöll åtta nya aktiva.

Att projektet blev lyckat visar det faktum att Spårvägens styrelse tillsatt egna medel för att Jonas Malm fortsättningsvis ska kunna arvoderas för att ansvara för ungdomsverksamheten.

Projektnamn: Förstärka tränarorganisationen och få fler att fortsätta i åldern 15–19 år. *Projektledare:* Jonas Malm. *Projektid:* Januari–oktober 2012.

3. Få fler att fortsätta med friidrott i åldern 15–19 år

Projektet var en del av det tidigare där vi fick pengar till att subventionera ett utlandsläger. Med en prisreducering på 1500 kronor kunde 21 aktiva i åldern 15–20 år resa på träningsläger till Monte Gordo i Portugal under påsklovet.

Lägret var uppskattat och förutom att det tränades i stort sett två gånger om dagen så ordnades det aktiviteter på kvällarna utanför träningen.



Fyra glada spårvägare på Luciaspelen i Sättrahallen i december. Fr v Fanny Ekskog Olivia, Smilla Örling, Liva Gustafsson och Ella Grundberg. Foto: Jonas Malm

Ledarna som var med var Jasmine Edström, Caroline Hultgren, Yavar Moazzami, Chris Temmel och Jonas Malm som planerade och genomförde träningen till punkt och pricka men hade fullt upp även på fritiden med diverse arrangemang.

Projektnamn: Få fler att fortsätta med friidrott i åldern 15–19 år. *Projektledare:* Jonas Malm. *Projektid:* Mars–september 2012.

4. Få fler att fortsätta med friidrott i åldern 12–15 år

Vi fick även stöd till vårt läger för ungdomar i åldern 12–15 år som ägde rum i Skara i mitten på maj. Ett bra boende nära den fina idrottplatsen utgjorde en bra grund för ett lyckat läger.

16 aktiva under ledning av Björn Bamane, Linda Nordqvist, Gladys Bamane, Caroline Hultgren och Jonas Malm deltog under de tre dagar långa lägret.

Även på detta läger var det viktigt med många sociala aktiviteter för att ha kul och stärka klubbkänslan. Att det fanns ett bad i anslutning till hotellet där alla gäster badade gratis höjde det sammanlagda intrycket!

Projektnamn: Få fler att fortsätta med friidrott i åldern 12–15 år. *Projektledare:* Jonas Malm. *Projektid:* Mars–september 2012.

5. Redskapssubvention

Ytterligare ett Idrottslyftsprojekt var en redskapssubvention för att köpa in mer och bättre träningsutrustning för ungdomsgrupperna. Med hjälp av de extra medlen har vi bland annat köpt returhäckar, koner, hopprep, gummiribbor, kulor med mera som flitigt använts i ungdomsverksamheten och på sommarfriidrottsskolan.

Projektnamn: Redskapssubvention. *Projektledare:* Ola Svensson. *Projektid:* April–maj 2012.



Jonas Malms träningsgrupp på Östermalms IP. Stående fr v Oscar Elling-Johansson, Kattis Olofsson, Julia Berglund, Aina Griksaite, Alice Hindersson, Caroline Skillt, Amanda Hedlund och Jonas Malm (tränare). Knästående Lisa Kindstedt, Felicia Berglind, Hannah Orzechowski, Elin Gustavsson och Thea Helmersson. Foto: Davide Bellman

Ungdomsgrupperna 2012

98-gruppen

Tränare: Linda Nordqvist och Nicke Diederichsen. 14 ungdomar födda 1998 som tränar på Östermalms IP och i Sättra Friidrottshall.

98-99-gruppen

Tränare: Moa Hjelmner och Kristian Svensson. 20 st födda 1998-99 som tränar på Östermalms IP och i Sättra Friidrottshall.

00-gruppen

Tränare: Davide Bellman och Emma Löf-Hagström. 8 st födda 2000 som tränar på Östermalms IP och Bosön.

01-gruppen

Tränare: Aina Griksaite, Julia Berglund och Klara Sundberg. 15 ungdomar födda 2001 som tränar på Östermalms IP/GIH.

02-gruppen

Tränare: Alice Hindersson och Caroline Skillt. 22 ungdomar födda 2002 som tränar på Östermalms IP/GIH.

Carro och Jasmynes grupp

Tränare: Caroline Hultgren och Jasmine Edström. 10 ungdomar födda 1995-97 som tränar på Östermalms IP och i Solnahallen.

Yavars grupp

Tränare: Yavar Moazzami. 6 ungdomar födda 1993-99 som tränar på Stadion, Östermalms IP och på Bosön.

Jonas grupp

Tränare: Jonas Malm. 15 ungdomar/juniorer födda 1988-98 som tränar på Östermalms IP och i Sättra Friidrottshall.

Sättra-gruppen

Tränare: Björn Bamane och Calle Hedén. 14 ungdomar födda 1997-99 som tränar på Sättra IP och i Sättra Friidrottshall.

Solna-gruppen

Tränare: Christer Corpi och Ola Svensson. 20 ungdomar födda 1996-2001 som tränar i Solnahallen.

Chris grupp

Tränare: Chris Temmel. 4 aktiva födda 1992-97 som tränar på Kristinebergs IP och i Sättra Friidrottshall.

Medeldistans yngre I

Tränare: Kent Claesson och Martin Cameron. 12 ungdomar födda 1996-98 som tränar i klubblokalen, på Östermalms IP och i Sättra Friidrottshall.

Medeldistans yngre II

Tränare: Emma Löf Hagström och Tomas Wikström. 5 ungdomar född 1998 som tränar i klubblokalen, på Östermalms IP och i Sättra Friidrottshall

Medeldistans äldre

Tränare: Elvira och Håkan Kaneberg. 8 ungdomar/juniorer födda 1992-95 som tränar i klubblokalen, på Kristinebergs IP och i Sättra Friidrottshall.



Diskuskasterskan Julia Wiberg hade all anledning att fira i Bålsta den 12 maj. Då slog hon nämligen Taina Ståhls 24 år gamla klubbrekord med en dryg halvmeter genom att kasta 52.49!
Foto: Åke Ruus



Nil de Oliveira stod för en lysande prestation då han i Folksam GP i Karlstad den 19 juli sänkte sitt eget distriktsrekord till 20.62 vilket placerar honom femma på den svenska genom-tiderna-bästa-listan. Bland de besegrade fanns svenske rekordhållaren Johan Wissman (27).
Foto: Deca Text&Bild



Spårvägen åter näst bäst i Folksam GP

Precis som 2011 blev Spårvägens näst bästa klubb i landet i Folksam GP-serien som 2012 innefattade tre galor – Göteborg GP 14 juni, Sollentuna GP 5 juli och Karlstad GP 19 juli.

Poäng delades ut till de sex främsta i alla grenar enligt 7, 5, 4, 3, 2, 1, men alla övriga deltagare fick också 1 poäng. Endast placeringssiffran gav poäng så deltagare som inte tävlade för en svensk klubb räknades inte bort utan en tredjeplats gav till exempel alltid fyra poäng.

Förstapriset, som var 15 tvådagarsbiljetter till Finnkampen i Göteborg, gick till Hässelby SK medan andraplatsen togs av Spårvägen. Andrapriset var 10 biljetter till Finnkampen.

Klubb tävlingen

1) Hässelby SK (1).....	120
2) Spårvägens FK (2)	105
3) Ullevi FK (4).....	68
4) IF Göta (3).....	49,5
5) Örgryte IS (5).....	47
6) Malmö AI (8)	29
7) Hammarby IF (6).....	27
IFK Helsingborg (9).....	27
Huddinge AIS (15)	27
10) Mölndals AIK (16)	26
Totalt tog 73 klubbar poäng.	

55 procent av målen uppfylldes

Inför 2012 sattes tre kategorier mål upp. Dessa uppfylldes till 55%. Kortsiktiga övergripande mål: 66%. Elitmål: 83%. Ungdomsmål: 41%.

Kortsiktiga övergripande mål 2012

1. Prioritera Stockholm Marathon Gruppens verksamhet samt sträva efter goda relationer med Hässelby SK.
Så gick det: Bedömning: Uppfyllt. ✓
2. Ha minst åtta spårvägar i tävlingsledningen exklusive anställda i Stockholm Marathon Gruppen.
Så gick det: Uppfyllt. Exakt 8 stycken. ✓
3. Bjuda in Stockholm Marathon Gruppens kansli till en middag med Spårvägens styrelse och personal för erfarenhetsutbyte.
Så gick det: Ej uppfyllt. ✗
4. Etablera en strategi och arbeta med boende-frågan för elitaktiva. Hjälpa nya elitaktiva med andrahandsboende.
Så gick det: Uppfyllt. Strategin etableras. ✓
5. Etablera och kommunicera Stockholms Stadion som vår hemmaarena.
Så gick det: Bedömning: Ja, löpande arbete. ✓
6. Ha minst en erfaren seniortränare i varje grengrupp.
Så gick det: Ej uppfyllt. Spjut saknas bl a. ✗

Elitmål

1. Minst två deltagare i OS i London.
Så gick det: Ej uppfyllt. End. 1 (Moa Hjelm). ✗
2. Minst fem deltagare på EM i Helsingfors.
Så gick det: Uppfyllt. 6 aktiva tävlade. ✓
3. Minst tio seniorer på Finnkampen.
Så gick det: Uppfyllt. 13 aktiva tävlade. ✓
4. Stora SM på Stockholms Stadion: Topp-3 på både herr- och damsidan räknat på standarpoäng, samt bästa klubb i minst en av klasserna (enligt poängräkningen för de sex bästa i varje gren).
Så gick det: Uppfyllt. Män: 1:a. Kvinnor: 3:a. ✓
5. Lag-SM: Två medaljer varav minst ett guld.
Så gick det: Uppfyllt. Män: 1:a. Kvinnor: 3:a. ✓
6. Top-3 på Standaret för både män och kvinnor.
Så gick det: Uppfyllt. Män: 1:a. Kvinnor: 2:a. ✓

Ungdomsmål (-17 år)

1. Minst 17 ungdomar som tar poäng på JSM eller USM (exklusive stafett).
Så gick det: Uppfyllt. 19 ungdomar tog poäng. ✓
2. Minst 12 ungd. ska ta medalj på JSM-USM.
Så gick det: Uppfyllt. Exakt 12 tog medalj. ✓
3. Delta i Lag-USM 15-17 år.
Så gick det: Ej uppfyllt. För många återbud. ✗
4. Minst tio deltagare i Distriktsfinalerna (12-14 år).
Så gick det: Uppfyllt. 11 tävlade i DF. ✓
5. Anordna KM 11-15 år inklusive mångkamp på Stadion i maj med minst 50 deltagare.
Så gick det: Ej uppfyllt. Endast 47 deltagare. ✗
6. Delta med fulla lag i Stockholm Cup i 11-, 13- och 15-årsklasserna.
Så gick det: Ej uppfyllt. Vi deltog inte alls. ✗
7. Minst tio landslagsaktiva 15-22 år.
Så gick det: Ej uppfyllt. Vi hade 6 aktiva. ✗
8. Minst ett föräldramöte per grupp och år för ungdomar upp till och med 15 år.
Så gick det: Ej uppfyllt. ✗
9. Delta på stafett-DM i minst 50 procent av klasserna (P/F13, P/F15, P/F17 och P/F19).
Så gick det: Ej uppnått. Deltog i 3 av 8 klasser. ✗
10. Ungdomstränarmöten 4 ggr per år.
Så gick det: Uppfyllt. ✓
11. Minst två nya tränarteam före juli 2012.
Så gick det: Uppfyllt. Ett för 02-gruppen och ett för nya löpargruppen. ✓
12. Minst 50 procent av ungdomarna ska tävla minst två gånger.
Så gick det: Ej uppfyllt. Ca 25% gjorde 2 tävl. ✗
13. Minst två tävlingsresor.
Så gick det: Uppfyllt. Örebro i mars o Gbg i juli. ✓
14. Öka deltagandet på sommarträningarna jämfört med 2011.
Så gick det: Uppfyllt. Har ökat men i liten grad. ✓
15. Alla ungdomstränare skall gå Stockholms Friidrottsförbunds tränarutbildning(ar).
Så gick det: Ej uppfyllt. De nyaste har inte gått. ✗
16. Internutbildning av ungdomstränare.
Så gick det: Ej uppfyllt. På planeringsstadiet. ✗
17. Alla ungdomar skall erbjudas kastträning minst en gång per år.
Så gick det: Ej uppfyllt. ✗

Spårvägens målsättningar 2013

Följande fem kategorier målsättningar sattes upp på höstkonferensen i Finlandiahuset den 26 oktober 2012.

Övergripande mål

Prioritera funktionärskapet vid Stockholm Marathon Gruppens evenemang samt sträva efter goda relationer med Hässelby SK.

Kortsiktiga mål övergripande

1. Ha minst åtta spårvägare i Stockholm Marathon Gruppens tävlingsledning och minst två anställda på Stockholm Marathon Gruppens kansli med spårvägsbakgrund/anknytning.
2. Bjuda i Stockholm Marathon Gruppens kansli till en middag med Spårvägens styrelse och anställda för erfarenhetsutbyte.
3. Etablera en strategi och arbeta med boendefrågan för elitaktiva, däribland hjälpa nya elitaktiva med andrahandsboende.
4. Etablera och kommunicera Stockholms Stadion som vår hemmaarena.
5. Ha minst en grenspecifik, kompetent tränare i varje grengrupp.
6. Alla aktiva ska ha en tydlig kontaktperson/samordnare i klubben.

Elitmål

1. Tre deltagare på VM i Moskva.
2. Sju deltagare på inne-EM i Göteborg.
3. Tolv deltagare i seniorfinnkampen på Stadion.
4. 15 i seniorlandslaget totalt under året.
5. Friidrotts-SM: Topp-3 på både herr- och damsidan varav minst en klasseger (enligt poängräkningen för de sex bästa i varje gren).
6. Lag-SM: 2 medaljer varav minst 1 guld.
7. Standaret: Topp-3 på både herr- och damsidan varav minst en klasseger.

Arrangemang

1. Ingen nettoökning av antalet egna arrangemang. Läger vi till något så måste något annat strykas.
2. Det funktionärskrav som finns för ASICS Stockholm Marathon, Tjejmilen och DN Stockholm Halvmarathon gäller inte för klubbens egna arrangemang men Spårvägen ska införa någon form av uppskattning till dem som ställer upp även därutöver.
3. MilSpåret ska uppnå 2000 anmälda deltagare.
4. Stockholm Kvartsmarathon ska uppnå 1000 anmälda deltagare.



Ett av Spårvägens mål för 2013 är att bli topp-3 i standaren för både män och kvinnor och då krävs många medaljer. Bland annat i stafett där Spårvägen 2012 tog guld på 4x100 m (bilden) med frv André Drummond, Marvin Tay, Mattias Sunneborn och Nil de Oliveira. Foto: Jonas Hedman

5. Raka Spåret ska vara Sveriges främsta nationella inomhustävling. Detta beräknat efter antalet landslagsaktiva som deltar och antalet resultat som slår sig in i sverigebästa-statiken inomhus 2013 (topp-25).

Ungdom

1. Minst 17 ungdomar som tar poäng på JSM-USM (stafetter ej inräknade).
2. Minst 12 ungdomar som tar medalj på JSM-USM.
3. Delta i Lag-USM (15–17 år).
4. Anordna KM för åldrarna 11–15 år med minst 50 deltagare inklusive mångkamp. I maj på Stadion.
5. 10 eller fler i distriktsfinalerna (12–14 år)
6. Delta med fullt lag i Kraftmätningen (15 år).
7. Minst 6 landslagsaktiva i åldrarna 15–22 år.
8. Minst ett föräldramöte per grupp/år för åldrarna <15 år.
9. Delta på stafett-DM i varje åldersklass P/F13-17.
10. Anordna ungdomstränarmöten 4 gånger per år, två större före/under sportlovet (v 9) och före/under höstlovet (v 44).
11. Skapa minst ett nytt tränarteam före augusti 2013.
12. Minst 50% av ungdomarna i varje grupp ska tävla minst 2 gånger, varje grupp rapporterar 2 ggr/år.
13. Anordna två tävlingsresor.
14. Erbjud sommarträningar och tillhandahålla prova-på-träning.
15. Alla ungdomstränare ska gå o8-fri's utbildning.
16. Internutbildning av ungdomstränare i Spårvägen.
17. Alla ungdomar ska erbjudas kastträning minst en gång per år.
18. 100 deltagare i Sommarfriidrottsskolan 2013.

Internationella mästerskap och landskamper

Totalt fick 22 spårvägare äran att dra på sig det landslagslinnet i de olika åldersklasserna under 2012 (13 män och 9 kvinnor). Flest uppdrag i blågul dräkt gjorde sprintern Moa Hjelmmer med fem (totalt 13 lopp): OS, EM, inne-VM, Finnkampen och Nordenkampen inomhus. På de fyra individuella landskampsstarterna blev facit två segrar på 400 m, en 2:a-plats på 100 m och en 3:e på 100 m plus tre stafettsegrar.

Mästerskap

OS, London, GBR, 3-12/8

K 400 m: Moa Hjelmmer 52.86 i försök (30:e)

EM, Helsingfors, FIN, 27/6-1/7

K 400 m: 1) Moa Hjelmmer 51.13 (svenskt rekord)
M 200 m: 5) Nil de Oliveira 21.11 (0.16 från brons)
M 800 m: Johan Svensson 1:48.21 i försök (25:a)
M Kula: Leif Arrhenius 19.33 (15 cm från final)
M Diskus: Leif Arrhenius 60.49 (1.86 från final)
M Diskus: Niklas Arrhenius 59.02 (3.33 från final)
K 4x100 m: Erica Jarde sprang andrasträcken i försöken för Sverige som blev diskv. för överväxling.

Inomhus-VM, Istanbul, TUR, 9-11/3

K 400 m: Moa Hjelmmer, 52.29, i semifinal (sv. rekord)

Junior-VM (-19 år), Barcelona, ESP, 10-15/7

F19 Stav: 7) Alissa Söderberg 4.15

Junior-EM terräng, Szentendre, HUN, 9/12

P19 6.0 km: 36) Alexander Palm 19:38 (bäste svensk)

NM för 20-22-åringar, Jessheim, NOR, 21-22/7

M22 400 m: 2) Axel Bergraham 47.55 (bäste svensk)
M22 Kula: 1) Daniel Ståhl 18.31
M22 Diskus: 1) Daniel Ståhl 61.42
M22 4x400 m: 3) Sverige 3:17.92 med Axel Bergraham på slutsträcken
K22 Diskus: 1) Julia Wiberg 51.31
K22 1500 m: Nathalie Rohlén bröt

Junior-NM (18-19 år), Växjö 18-19/8

(Genomfördes i samband med Nordiska j-kampen.)

P19 800 m: 2) Alexander Holmblad 1:54.77
P19 1500 m: 5) Alexander Holmblad 4:12.10
F19 Stav: Alissa Söderberg utan resultat

JNM mångkamp, Sandnes, NOR, 16-17/6

F19 Sjukamp: 9) Sabina Sandberg 4.403

Landskamper

Finnkampen, Göteborg 1-2/9

Spårvägen hade 13 aktiva som gjorde 22 starter (8 ind. segrar). 2011 var det 9 aktiva (18 starter), 2010 10 (11) och 2009 9 (12).

M 100 m: 1) Nil de Oliveira 10.36 (0.02 från KR)
M 200 m: 1) Nil de Oliveira 20.65 (0.03 från KR)
M 400 m: Axel Bergraham diskv för linjetramp (2:a i mål)
M 800 m: 1) Johan Svensson 1:47.92 (nästpers)
M 5000 m: 1) Olle Walleräng 13:58.26
M 110 m häck: 3) Marvin Tay 14.21 (0.06 från pers)
M Kula: 1) Niklas Arrhenius 18.68; 2) Leif Arrhenius 18.66;
3) Daniel Ståhl 17.75
M Diskus: 1) Niklas Arrhenius 59.71; 3) Daniel Ståhl 59.29;
5) Leif Arrhenius 57.39
4x100 m: 1) Sverige 39.64 med Nil de Oliveira på str. 2
4x400 m: 1) Sverige 3:11.48 med Axel Bergraham på str. 2 och Nil de Oliveira på sträcka 3
K 100 m: 3) Moa Hjelmmer 11.74 (bästa svenska; 0.08 från 2:a-platsen)
K 200 m: 2) Moa Hjelmmer 23.52 (0.01 från seger)
K 400 m: 1) Moa Hjelmmer 53.22
K 800 m: 6) Lisa Forsberg 2:12.48
K 10 000 m: 5) Malin Liljestedt 35:03.42 (1 sek. från åb)
K 3000 m hinder: 6) Lena Örn 10:49.71
K Längd: 1) Erica Jarde 6.41w
K 4x100 m: 2) Sverige 44.92 med Moa Hjelmmer på str. 2
K 4x400 m: 1) Sverige 3:36.29 med Moa Hjelmmer på str. 4

SWE-FIN-NOR inomhus, Steinkjer, NOR, 11/2

M 200 m: 2) Nil de Oliveira 21.28 (KR med 0.38)
M 800 m: 1) Johan Svensson 1:50.18 (KR med 0.20)
M 800 m: 2) Karim Mohammadi 1:51.53 (pers)
M 60 m häck: 6) Marvin Tay 8.25
M Längd: 6) Mattias Sunneborn 7.02
M Kula: 1) Leif Arrhenius 19.50
M 4x200 m: 1) Sverige 1:26.71 med Nil de Oliveira på slutsträcken
K 400 m: 1) Moa Hjelmmer 53.53 (KR med 0.39)
K 800 m: 2) Lisa Forsberg 2:11.00
K Längd: 1) Erica Jarde 6.13
K 4x200 m: 1) Sverige 1:36.89 (svenskt rekord) med Moa Hjelmmer på slutsträcken (23.3)

Nordiska j-landskampen, Växjö 18-19/6

P19 800 m: 2) Alexander Holmblad 1:54.77
P19 1500 m: 5) Alexander Holmblad 4:12.10
F19 Stav: Alissa Söderberg utan resultat

Ungdomsfinnkampen, Göteborg 1-2/9

Spårvägen hade inga deltagare.

Övriga landslagsuppdrag

European Cup Winter Throw., Bar, MNE, 17–18/3

M22 Diskus: 3) Daniel Ståhl 57.45

M22 Kula: 14) Daniel Ståhl 15.85

Nordic 10 000 m Challenge, Köpenhamn, DEN, 19/5

M: 4) Fredrik Uhrbom 29:52.75 (bäste svensk)

Veteraner

Veteran-VM inomhus, Jyväskylä, FIN, 3–8/4

M40 Femkamp: 1) Mattias Sunneborn 4.316 (VVR)

K40 60 m: 4) Anna Sunneborn 8.21 (8.16 i semif.)

K40 200 m: 5) Anna Sunneborn 27.64 (27.61 i försök)

K40 Längd: 4) Anna Sunneborn 5.01 (1 cm från brons)

Veteran-EM, Zittau, GER, 16–25/8

M40 100 m: 1) Mattias Sunneborn 11.07 (vann med 0.09)

M40 Längd: 1) Mattias Sunneborn 7.18 (vann med 71 cm)

K40 100 m: 8) Anna Sunneborn 13.38 (13.26 i försök)

K40 Längd: Anna Sunneborn utan resultat (direktfinal)

Axel Bergrahm debuterade i seniorlandslaget under sitt första år i Spårvägen och sprang både 400 m individuellt och långa stafetten på Finnkampen i Göteborg. På bilden får han pinnen av Felix Francois. Foto: Deca Text&Bild



22 spårvägare i landslaget 2012 (inom parentes antal landslagsuppdrag)

16 i seniorlandslaget (11 män och 5 kvinnor) och 8 i juniorlandslaget (4 pojkar och 4 flickor).

Av de sexton som tävlade i seniorlandslaget var två även med i juniorlandslaget.

SENIORER

Män

Nil de Oliveira, 100, 200, 4x100, 4x400 (3)

Axel Bergrahm, 400, 4x400 m (1)

Johan Svensson, 800 m (3)

Karim Mohammadi, 800 m (1)

Olle Walleräng, 5000 m (1)

Fredrik Uhrbom, 10 000 m (1)

Marvin Tay, kort häck (2)

Mattias Sunneborn, längd (1)

Leif Arrhenius, kula och diskus (3)

Niklas Arrhenius, kula och diskus (2)

Daniel Ståhl, kula och diskus (2)

Kvinnor

Moa Hjelter, 100, 200, 400, 4x100, 4x200, 4x400 (5)

Lisa Forsberg, 800 m (2)

Malin Liljestedt, 10 000 m (1)

Lena Örn, 3000 m hinder (1)

Erica Jarder, längd, 4x100 m (3)

JUNIORER (18–22 år)

Pojkar

Axel Bergrahm, M22 400, 4x400 m (1)

Daniel Ståhl, M22 Kula, diskus (2)

Alexander Holmblad, P19 800, 1500 m (1)

Alexander Palm, P19 Terräng (1)

Flickor

Nathalie Rohlén, K22 1500 m (1)

Julia Wiberg, K22 Diskus (1)

Alissa Söderberg, F19 Stav (2)

Sabina Sandberg, F19 Sjukamp (1)

UNGDOMAR (15–17 år)

Inga spårvägare kvalade in till u-landslaget.

70 SM-medaljer för Spårvägen 2012

På Stora SM på Stockholms Stadion 24–26 augusti tog Spårvägen 17 medaljer (8 guld, 4 silver och 5 brons) vilket gör mästerskapet till klubbens bästa någonsin. Totalt hemfördes 70 SM-medaljer utomhus och inomhus för seniorer, juniorer och ungdomar vilket är exakt lika många som 2011, men 2012 var det fler seniormedaljer, 48 mot 27. Det totala antalet medaljer de senaste åren är 70 2011, 49 2010, 47 2009 och 59 2008.

Seniorer (48): *Utomhus* (29): 13 guld, 8 silver och 8 brons. *Inomhus* (19): 6 guld, 9 silver och 4 brons.

Juniorer (19): *Utomhus* (9): 5 guld, 3 silver och 1 brons. *Inomhus* (10): 4 guld, 3 silver och 3 brons.

Ungdomar (3): *Utomhus* (2): 1 silver och 1 brons. *Inomhus*: 1 brons.

På senior-SM utomhus har Spårvägen genom åren tagit 642 medaljer (217 guld, 219 silver och 206 brons) och är med det Sveriges tredje bästa klubb genom tiderna.

Seniorer

Utomhus (13 guld, 8 silver, 8 brons)

Guld	M 100 m: Nil de Oliveira
Guld	M 200 m: Nil de Oliveira
Guld	M 800 m: Johan Svensson
Guld	M Maraton: Fredrik Uhrbom
Guld	M Kula: Leif Arrhenius
Guld	M Diskus: Niklas Arrhenius
Guld	M 4x100 m: André Drummond, Marvin Tay, Mattias Sunneborn, Nil de Oliveira
Guld	M 4x400 m: Mattias Sunneborn, Johan Svensson, Axel Bergrahm, Nil de Oliveira
Guld	M 4x1500 m: Karim Mohammadi, Henrik Jakobsson, Olle Walleräng, A. Holmblad
Guld	M Lag (hela laget se sid 32)
Guld	K 100 m: Moa Hjelmer
Guld	K 200 m: Moa Hjelmer
Guld	K Längd: Erica Jarder

Silver	M 5000 m: Olle Walleräng
Silver	M Halvmaraton: Fredrik Uhrbom
Silver	M 110 m häck: Marvin Tay
Silver	M Kula: Niklas Arrhenius
Silver	M Diskus: Daniel Ståhl
Silver	K Halvmaraton: Malin Liljestedt
Silver	K 4 km terräng lag: Malin Liljestedt, Cecilia Norrbom, Lena Örn
Silver	K 4x100 m: Gladys Bamane, Aina Griksaite, Erica Jarder, Moa Hjelmer

Brons	M 400 m: Axel Bergrahm
Brons	M Kula: Daniel Ståhl
Brons	M 4x800 m: Niklas Könberg, Henrik Jakobsson, Alexander Holmblad, Johan Svensson
Brons	K 800 m: Lisa Forsberg
Brons	K 10 000 m: Malin Liljestedt
Brons	K 3000 m hinder: Lena Örn
Brons	K 3x1500 m: Lena Örn, Malin Liljestedt, Cecilia Norrbom
Brons	K Lag (hela laget se sid 32)

Inomhus (6 guld, 9 silver, 4 brons)

Guld	M 800 m: Johan Svensson
Guld	M Kula: Niklas Arrhenius
Guld	M 4x200 m: André Drummond, Carl Armfelt, Marvin Tay, Nil de Oliveira
Guld	K 400 m: Moa Hjelmer
Guld	K Längd: Erica Jarder
Guld	K 4x200 m: Marie Sönerfors, Felicia Berglind, Gladys Bamane, Moa Hjelmer
Silver	M 60 m: Nil de Oliveira
Silver	M 200 m: Nil de Oliveira
Silver	M 800 m: Karim Mohammadi
Silver	M 60 m häck: Marvin Tay
Silver	M Längd: Mattias Sunneborn
Silver	M Kula: Leif Arrhenius
Silver	M Vikt: Elias Håkansson
Silver	K 800 m: Lisa Forsberg
Silver	K Femkamp: Sabina Sandberg
Brons	M 200 m: Carl Armfelt
Brons	M 3000 m: Fredrik Uhrbom
Brons	M Stav: Erik Thorstensson
Brons	K 200 m: Gladys Bamane

Juniorer (18–22 år)

Utomhus (5 guld, 3 silver, 1 brons)

Guld	P19 1500 m: Alexander Holmblad
Guld	P19 4 km terräng lag: Alexander Holmblad, Niklas Könberg, Linus Larsén
Guld	K22 200 m: Moa Hjelmer
Guld	K22 Diskus: Julia Wiberg
Guld	F19 Stav: Alissa Söderberg
Silver	M22 400 m: Axel Bergrahm
Silver	M22 110 m häck: Marvin Tay
Silver	P19 800 m: Alexander Holmblad
Brons	K22 Stav: Emma Andersson

Inomhus (4 guld, 3 silver, 3 brons)

Guld	M22 60 m häck: Marvin Tay
Guld	M22 Kula: Daniel Ståhl
Guld	M22 Vikt: Elias Håkansson

Guld F19 Femkamp: Sabina Sandberg
 Silver M22 Vikt: Daniel Ståhl
 Silver K22 60 m: Moa Hjelmér
 Silver F19 Stav: Alissa Söderberg
 Brons K22 1500 m: Nathalie Rohlén
 Brons K22 Höjd: Moa Thorstensson
 Brons F19 Höjd: Sabina Sandberg

Ungdomar (15–17 år)

Utomhus (1 silver, 1 brons)

Silver P15 4 km terräng lag: Gustav Nordling,
 Olof Nordling, Gustav Löf Hagström

Brons F17 4 km terräng: Emma Fogelkvist

Inomhus (1 brons)

Brons F17 Tresteg: Aina Griksaite

Veteraner (35 år och äldre)

Utomhus (12 guld, 2 silver)

Guld M35 1500 m: Fredrik Uhrbom

Guld M35 5000 m: Fredrik Uhrbom

Guld M35 10 000 m: Fredrik Uhrbom

Guld M35 Halvmaraton: Fredrik Uhrbom

Guld M35 8 km terräng: Fredrik Uhrbom

Guld M40 100 m: Mattias Sunneborn

Guld M40 Längd: Mattias Sunneborn

Guld M45 Slägga: Mikael Wallin

Guld M45 Vikt: Mikael Wallin

Guld K40 100 m: Anna Sunneborn

Guld M45 Kastfemkamp: Mikael Wallin

Guld M55 Kastfemkamp: Åke Ruus

Silver M35 800 m: Fredrik Uhrbom

Silver M35 Kastfemkamp: David Gustafsson

Inomhus (3 guld, 2 brons)

Guld M55 Vikt: Åke Ruus

Guld K40 60 m: Anna Sunneborn

Guld K40 200 m: Anna Sunneborn

Brons M45 Stav: Mikael Wallin

Brons M55 Kula: Åke Ruus



Guldkvartetten i SM på 4x1500 m. Fr v Karim Mohammadi, Henrik Jakobsson, Olle Walleräng och Alexander Holmblad. Foto: Jonas Hedman



Foto: Deca Text&Bild

Elias Håkansson vann JSM-guld i viktkastning inomhus och var femma på inne-SM. Utomhus blev det som bäst 64.11 i slägga vilket innebar andraplats på Spårets genom-tiderna-bästa-lista.

Medaljfördelningen 2012

Klass	Utomhus			Inomhus			Totalt
	G	S	B	G	S	B	
M	10	5	3	3	7	3	31
K	3	3	5	3	2	1	17
M22	–	2	–	3	1	–	6
K22	2	–	1	–	1	2	6
P19	2	1	–	–	–	–	3
F19	1	–	–	1	1	1	4
P17	–	–	–	–	–	–	–
F17	–	–	1	–	–	1	2
P16	–	–	–	–	–	–	–
F16	–	–	–	–	–	–	–
P15	–	1	–	–	–	–	1
F15	–	–	–	–	–	–	–
S:a	18	12	10	10	12	8	70

Anm.: Veteranerna är inte med i denna tabell.

Lysande SM-helg med 17 medaljer

Foto: Tommy Berlin

Med 8 guld, 4 silver och 5 brons gjorde Spårvägen sitt bästa SM genom tiderna sett till antalet medaljer. Dessutom slogs guldrekordet från Sollentuna 1995 då sju titlar hemfördes. Moa Hjelmer och Nil de Oliveira vann sprintdubbeln 100-200 m, Leif Arrhenius segrade i kula och Niklas Arrhenius i diskus. Till detta ska läggas Erica Jarders suveräna längdseger och Johan Svenssons oemotståndliga 800 m-prestation där han ledde från start till mål.

Av de åtta guldmedaljerna kom fem på herrsidan och tre på damsidan och de 17 viktoriorna fördelade sig enligt 11 för män och 6 för kvinnor. 17 medaljer kan jämföras med 15 i Gävle 2011 då fördelningen var 5–8–2 mot 8–4–5 på Stadion.

Höjdpunkten under SM-helgen kom redan på fredagskvällen då Leffe Arrhenius fick på personliga rekordet 20.03 i kulfinalen och blev tionde svensk över drömgränsen. Med Niklas Arrhenius tvåa och Daniel trea hemfördes en tjugis blåvit Spårvägen-trippel vilket bara hänt en gång tidigare (manliga 1500 m i Sundsvall 1997).

De 69 standarpoängen på herrsidan innebar att Spårvägen var bästa manliga klubb på SM för andra året i rad. Spårets damer tog 41 poäng och var tredje bäst bakom Hässelby (55) och Ullevi (46).





SM-tävlingar 2012

Förteckningen innefattar Spårvägens samtliga tävlande på alla SM för seniorer, juniorer, ungdomar och veteraner utomhus och inomhus.

Stora SM på Stadion 24–26/8

17 medaljer – 8 guld, 4 silver och 5 brons. I Gävle 2011: 15 (5–8–2) och i Falun 2010 9 (4–2–3).

Guld (8)

M 100 m: Nil de Oliveira 10.42
M 200 m: Nil de Oliveira 20.75 (vann med 0.68)
M 800 m: Johan Svensson 1:49.10 (vann med 0.24)
M Kula: Leif Arrhenius 20.03 (pers)
M Diskus: Niklas Arrhenius 62.32
K 100 m: Moa Hjelmer 11.66 (pers; vann med 0.18)
K 200 m: Moa Hjelmer 23.50
K Längd: Erica Jarder 6.46 (2 cm från klubbrekordet)

Silver (4)

M 5000 m: Olle Walleräng 14:11.32 (11.42 från guld)
M 110 m häck: Marvin Tay 14.15 (pers med 0.12)
M Kula: Niklas Arrhenius 19.11
M Diskus: Daniel Ståhl 62.16 (pers med 74 cm)

Brons (5)

M 400 m: Axel Bergraham 48.05 (0.42 från silver)
M Kula: Daniel Ståhl 18.37
K 800 m: Lisa Forsberg 2:10.82 (1.21 från silver)
K 10 000 m: Malin Liljestedt 34:43.69 (pers med 10.41)
K 3000 m hinder: Lena Örn 10:46.64 (åb)

Fyra (3)

M 800 m: Karim Mohammadi 1:52.12 (1.46 från brons)
M Diskus: Leif Arrhenius 58.49 (1.09 från brons)
K 5000 m: Malin Liljestedt 16:39.91

Fem (3)

K 1500 m: Lisa Forsberg 4:27.77
K Stav: Klara Vegerfors 3.72 (delad)
K Stav: Alissa Söderberg 3.72 (delad)

Sju (5)

M 1500 m: Alexander Holmblad 4:00.22
M 3000 m H: Henrik Jakobsson 9:24.77 (pers med 7 sek)
M Stav: Erik Thorstensson 4.81 (16 cm från brons)
M Längd: Mattias Sunneborn 7.30 (16 cm från brons)
K 3000 m hinder: Cecilia Norrbom 11:05.37

Åtta: K Tresteg: Aina Griksaite 11.74

Nia: M Tresteg: Mattias Sunneborn 14.37

Tia: K 800 m: Hanna Palmgren 2:18.00

Elva (3)

M 5000 m: Fredrik Uhrbom 14:49.14
M 10 000 m: Tobias Lundgren 30:51.27
K 5000 m: Cecilia Norrbom 17:16.44

Utsl i semifinal: M 100 m: Carl Armfelt 10.82 (10.78 i förs.)

Utslagna i försök (12)

M 100 m: André Drummond 11.05
M 100 m: Oscar Johansson 11.29
M 100 m: Julian Gabert 11.40
M 100 m: Fredrick Gustavsson 11.48
M 100 m: Sebastian Svedhammer 11.98
M 200 m: Carl Armfelt 22.42
M 200 m: Sebastian Svedhammer 24.74
M 400 m: Martin Cameron 51.77
M 800 m: Daniel Norberg 1:57.70
M 110 m häck: Fredrick Gustavsson 24.24
K 200 m: Gladys Bamane 25.72
K 400 m häck: Nuulu Ndiwabene 63.96

Utslagen i kval

K Längd: Aina Griksaite 5.61 (3 cm från final)

Bröt M 10 000 m: Fredrik Uhrbom

K 10 000 m: Lilian Magnusson

Halvmaraton-SM (21,1 km väg)

Göteborg 12/5. (2 silver.)

Män: 2) Fredrik Uhrbom 1:06:44; 17) Anders Szalkai 1:11:31.

Kvinnor: 2) Malin Liljestedt 1:16:39 (pers); 8) Cecilia Norrbom 1:20:48.

Maraton-SM (42,2 km väg)

Asics Stockholm Marathon 2/6. (1 guld.)

Män: 1) Fredrik Uhrbom 2:26:36.

Kvinnor: 4) Lilian Magnusson 2:56:25

Terräng-SM

Linköping 28–29/4. 5 medaljer (2 guld, 2 silver och 1 brons). Facit i Uppsala 2011 var 7 (1–3–3) och i Borås 2010 också 7 (5–2–0).

Guld (2)

P19 4 km lag: Spårvägen 39:43 (4 Alexander Holmblad, 15 Niklas Könberg, 22 Linus Larsén)
M35 8 km: Fredrik Uhrbom 25:35 (vann med 19 sek.)



Erica Jarde vann SM-guld i längd både ute och inne 2012! Foto: Tommy Berlin

Silver (2)

K 4 km lag: Spårvägen lag 1 42:44 (6 Malin Liljestedt, 13 Cecilia Norrbom, 14 Lena Örn)

P15 4 km lag: Spårvägen 43:42 (5 Gustav Nordling, 7 Olof Nordling, 23 Gustav Löf Hagström; 26 sek. från guld)

Brons (1): F17 4 km: Emma Fogelkvist 15:30

Fyra (2)

M 12 km lag: Spårvägen 2:01:28 (6 Fredrik Uhrbom, 25 Oskar Landin, 33 Henrik Jakobsson; 3:26 från brons)

P19 4 km: Alexander Holmblad 12:36 (11 sekunder från brons)

Femma (3)

K 4 km lag: Spårvägen lag 2 43:55 (15 Lisa Forsberg, 18 Linnéa Smeds, 19 Elina Johansson)

K22 4 km: Nathalie Rohlén 14:44 (22 sek. från brons)

P15 4 km: Gustav Nordling 13:52

Sexa (3)

M 12 km: Fredrik Uhrbom 37:57 (36 sek. från brons)

K 4 km: Malin Liljestedt 13:49 (20 sekunder från brons)

M40 8 km: 6) Andreas Carlberg 27:43

Sjua (3)

M 4 km lag: Spårvägen 37:47 (14 Fredrik Uhrbom, 24 Oskar Landin, 32 Henrik Jakobsson)

K22 4 km: Jessica Hedenqvist 15:20

P15 4 km: 7) Olof Nordling 14:18

Åtta: K22 4 km: Jennifer Asp 15:33

Övriga placeringar (19)

K 8 km: 12) Cecilia Norrbom 30:05

K 8 km: 13) Helene Malmkvist 30:07

K 4 km: 13) Cecilia Norrbom 14:26

M 4 km: 14) Fredrik Uhrbom 12:13

K 4 km: 14) Lena Örn 14:29

K 4 km: 15) Lisa Forsberg 14:34

P19 4 km: 15) Niklas Könberg 13:22

K 8 km: 15) Lilian Magnusson 30:19

K 4 km: 18) Linnéa Smeds 14:39

P16 4 km: 18) Elias Andersson 14:47

K 4 km: 19) Elina Johansson 14:42

P19 4 km: 22) Linus Larsén 13:45

P15 4 km: 23) Gustav Löf Hagström 15:32

K 4 km: 24) Hanna Palmgren 15:13

M 4 km: 24) Oskar Landin 12:35

M 12 km: 25) Oskar Landin 41:02

M 4 km: 32) Henrik Jakobsson 12:59

M 12 km: 33) Henrik Jakobsson 42:29

K 8 km: Sofie Barkstedt bröt

Mångkamps-SM

Huddinge (Källbrinks IP) 15–16/9.

M Tiokamp: 5) Mattias Sunneborn 6.345

K Sjukamp: Sabina Sandberg bröt

Stafett-SM

Södertälje (Idrottsparken) 8–9/9. 6 medaljer (3–1–2) inklusive ett seniorklubbekord! I Växjö 2011 erövrades 5 medaljer (2–2–1) och i Norrtälje 2010 4 (1–1–2).

Guld (3)

M 4x100 m: Spårvägen 40.65 (KR; André Drummond, Marvin Tay, Mattias Sunneborn, Nil de Oliveira)

M 4x400 m: Spårvägen 3:12.33 (0.38 från KR; Mattias Sunneborn, Johan Svensson, Axel Bergrahm, Nil de Oliveira)

M 4x1500 m: Spårvägen 15:59.53 (Karim Mohammadi, Henrik Jakobsson, Olle Walleräng, Alexander Holmblad)

Silver (1)

K 4x100 m: Spårvägen 46.39 (0.08 från guld; Gladys Bamane, Aina Griksaite, Erica Jarde, Moa Hjelm)

Brons (2)

M 4x800 m: Spårvägen 7:54.87 (Niklas Könberg, Henrik Jakobsson, Alexander Holmblad, Johan Svensson)
K 3x1500 m: Spårvägen 14:28.10 (Lena Örn, Malin Liljestedt, Cecilia Norrbom)

Bröt

M 4x100 m: Andralaget (tappade pinnen i tredje växeln): Björn Bamane, Fredrick Gustavsson, Sebastian Svedhammer, Julian Gabert)

Lag-SM

Göteborg (Slottsskogsvallen) 20/6

Guld för herrarna och brons för damerna!

MÄN: 1) Spårvägens FK 81; 2) Hässelby SK 73; 3) Hammarby IF 64; 4) Ullevi FK 62; 5) Huddinge AIS 64; 6) Ullevi FK 62.

Guldaget: 100 m: 1) Nil de Oliveira 10.41. 200 m: 1) Nil de Oliveira 20.89. 400 m: 1) Axel Bergrahm 48.38. 800 m: 1) Johan Svensson 1:51.37. 1500 m: 2) Alexander Holmblad 4:00.46. 5000 m: 2) Alexander Söderberg 14:47.47. 3000 m hinder: 3) Henrik Jakobsson 9:31.66. 110 m häck: 3) Joakim Blaschke 15.27. 400 m häck: 6) Martin Cameron 59.95. Höjd: 6) Erik Sikström 1.75. Stav: 1) Erik Thorstensson 4.96. Längd: 3) Mattias Sunneborn 7.36. Tresteg: 1) Mattias Sunneborn 14.66. Kula: 1) Leif Arrhenius 19.48. Diskus: 1) Niklas Arrhenius 60.47. Slägga: 4) Elias Håkansson 53.75. Spjut: 6) Andrus Klaar 44.57. 4x100 m: 2) Spårvägen 41.42 (André Drummond, Julian Gabert, Mattias Sunneborn, Nil de Oliveira).

KVINNOR: 1) Ullevi FK 78; 2) Hässelby SK 69; 3) Spårvägens FK 65; 4) IF Göta 60; 5) Gefle IF 54; 6) Hammarby IF 47.

Bronslaget: 100 m: 4) Marie Sönnerrfors 12.30w. 200 m: 2) Gladys Bamane 24.83. 400 m: 6) Hanna Palmgren 61.92. 800 m: 3) Lisa Forsberg 2:11.77. 1500 m: 3) Nathalie Rohlén 4:37.37. 5000 m: 1) Malin Liljestedt 17:10.76. 1500 m hinder: 1) Cecilia Norrbom 4:53.39. 100 m häck: 5) Sabina Sandberg 15.00w. 400 m häck: 2) Nuulu Ndiwabene 63.21. Höjd: 3) Sabina Sandberg 1.70. Stav: 3) Klara Vegerfors 3.88. Längd: 6) Jenny Isgren 5.09. Tresteg: 3) Jenny Isgren 11.89. Kula: 5) Julia Wiberg 11.55. Diskus: 1) Julia Wiberg 50.16. Slägga: 4) Anneli Ståhl 55.72. Spjut: 5) Sophie Jensen 36.61. 4x100 m: 4) Spårvägen 48.70 (Gladys Bamane, Marie Sönnerrfors, Nuulu Ndiwabene, Sophie Jensen).

Inomhus-SM i Örebro

Tybblelundshallen 18–19/2. 18 medaljer (6–8–4). Göteborg 2011: 12 medaljer (4–3–5). Sättra 2010: 8 (3–1–4).

Guld (6)

M 800 m: Johan Svensson 1:51.89
M Kula: Niklas Arrhenius 19.26
M 4x200 m: Spårvägen 1:27.83 (0.07 från KR; André Drummond, Carl Armfelt, Marvin Tay, Nil de Oliveira)
K 400 m: Moa Hjelmer 53.02 (KR, DR; IVM-kval; vann med 0.28; fyra genom tiderna i Sverige inomhus)
K Längd: Erica Järder 6.24 (vann med 14 cm)
K 4x200 m: Spårvägen 1:38.25 (KR, DR och mästerskapsrekord; Marie Sönnerrfors, Felicia Berglind, Gladys Bamane 24.5, Moa Hjelmer 22.7)

Silver (8)

M 60 m: Nil de Oliveira 6.89 (pers; 6.97 i försök, 6.91 [pers] i semi)
M 200 m: Nil de Oliveira 21.50 (0.05 från guld och 0.34 från pers)
M 800 m: Karim Mohammadi 1:52.46
M 60 m häck: Marvin Tay 7.95 (pers; 0.07 från guld; 7.99 [pers] i försök)
M Längd: Mattias Sunneborn 7.39 (1 cm från åb)
M Kula: Leif Arrhenius 18.88
M Vikt: Elias Håkansson 19.59 (2 pers; första tävlingen någonsin i vikt!)
K 800 m: Lisa Forsberg 2:08.38 (0.32 från guld)

Brons (4)

M 200 m: Carl Armfelt 22.22 (22.27 i försök [tang. pers], 22.20 i semi [pers])
M 3000 m: Fredrik Uhrbom 8:23.30 (åb)
M Stav: Erik Thorstensson 4.92 (11 cm från silver)
K 200 m: Gladys Bamane 24.84 (pers; 25.00 i försök [pers] och 24.94 i semi [pers])

Fyra: K 800 m: Nathalie Rohlén 2:13.04 (2:13.41 i försök)

Femma (3)

M Vikt: Karl-Erik Ludvigsson 19.15 (42 cm från brons)
M Kula: Daniel Ståhl 15.93
K 3000 m: Malin Liljestedt 9:45.31 (åb med 14 sekunder, 7 sekunder från KR)

Sexa (3)

M 60 m: Carl Armfelt 7.00
K Höjd: Moa Thorstensson 1.69
K Tresteg: Aina Griksaite 11.87 (tang. pers; 42 cm från brons)

Mästerskapsstandaren 2012

Spårvägens herrar vann Standaret för andra året i rad och 17:e gången totalt sedan det infördes 1910. Segerpoängen 199 är den högsta som någonsin uppnåtts. På damsidan blev det en andraplats efter fyra raka tredjeplatser. I Standaren räknas de sex bästa på alla senior-SM enligt 7, 5, 4, 3, 2, 1 för placeringarna 1–6 och vinnaren kan men fog anses vara Sveriges bästa klubb.

Män

1) Spårvägens FK	199
2) Hässelby SK	179
3) Örgryte IS	62
4) Hammarby IF	59
5) Huddinge AIS	44
6) IFK Växjö	36
7) Turebergs FK	35
8) IFK Helsingborg	33
9) Malmö AI	30
10) Ullevi FK och KFUM Örebro.....	27

Kvinnor

1) Hässelby SK	164
2) Spårvägens FK	118
3) Ullevi FK	103
4) Hälle IF	51
5) Malmö AI	44
6) Gefle IF	42
7) IF Göta	40
8) Hammarby IF	34
9) IFK Umeå	29
10) IFK Växjö och KFUM Örebro	23

Anm.: Spårvägens senaste placeringar och poäng: 2011: 1:a på 170 p, 2010 2:a på 117 p; 2009 2:a på 124 p; 2008: 1:a 148,5 p.

Anm.: Fyra raka 3:e-platser 2008–2011 med följande poäng: 87,5–84,5–80–110.

SM-poängtabellen för alla åldersklasser

Tidningen Friidrottaren räknar fram en SM-tabell där de sex främsta i alla grenar och åldersklasser (män och kvinnor, pojkar och flickor, utomhus och inomhus) får poäng enligt 7, 5, 4, 3, 2, 1 för placeringarna 1–6.

Män-kvinnor-pojkar-flickor

1) Hässelby SK	775	13) Falu IK	164
2) Ullevi FK	487	14) Mölndals AIK.....	144
3) Spårvägens FK	478	15) GoIF Tjalve.....	142
4) Malmö AI	446,5	16) Täby IS.....	138
5) Huddinge AIS	327,5	17) Upsala IF	129
6) IFK Växjö	311,5	18) IFK Tumba och Turebergs FK.....	123
7) Gefle IF	298,5	20) IFK Helsingborg	120
8) Hammarby IF	269,5	21) IK Ymer.....	118
9) Sävedalens AIK	248	22) KFUM Örebro	111
10) IF Göta	235	23) IK Orient	107,5
11) Västerås FK.....	199	24) Hälle IF	98
12) Örgryte IS	186	25) IFK Lidingö.....	93

Anm.: Spårvägens tidigare placeringar och poäng: 2011: 3:a på 454 p; 2010: 5:a på 238,5; 2009: 5:a på 330,5; 2008: 4:a 373,5.



Sjua (4)

M 60 m häck: Joakim Blaschke 8.34 (8.22 i försök)
K 1500 m: Cecilia Norrbom 4:43.23
K Höjd: Felicia Berglind 1.69
K Stav: Klara Vegerfors 3.71 (2 cm från årsbästa)

Nia: K 3000 m: Helene Malmkvist 9:56.77 (pers med 0.53)

Tia (2)

K 3000 m: Cecilia Norrbom 9:57.43 (pers med 1.71 sek)
K Kula: Julia Wiberg 11.99 (72 cm från årsbästa)

Finalist

M 60 m: André Drummond (diskvalificerad för tjuvstart i finalen; 7.01 i försök, 7.02 i semi)

Utslagna i semifinal (2)

M 400 m: Thomas Nikitin 52.00 (bana 1; 50.57 i försök)
K 60 m: Gladys Bamane 7.80 (0.02 från final; 7.77 i försök)

Utslagna i försök (3)

M 400 m: Martin Cameron 51.33
M 800 m: Alexander Holmblad 1:55.26 (pers; 0.37 från final)
K 200 m: Marie Sönnnerfors 25.53 (0.01 från pers; 0.15 från semi)

Utslagen i kval

K Längd: Aina Griksaite 5.45 (13 cm från pers och 17 från final)

Lisa Forsberg (338) tog SM-brons på 800 m på Stadion och var femma på 1500 m (bilden) samt representerade Sverige i Finnkampen. Övriga i 1500 m-finalen är fr v Linn Nilsson (16), Viktoria Tegenfeldt (438), Charlotte Schönbeck (241) och Agnes Sjöström (449). Foto: Tommy Berlin

SM Mångkamp inomhus

Göteborg (Friidrottens Hus) 11/3. [1 silver.]

K Femkamp: 2) Sabina Sandberg 3.545; 5) Felicia Berglind 3.257.

Junior-SM-USM17

Sollentuna 10–12/8. 8 medaljer [4 guld, 3 silver, 1 brons]. Facit i Vellinge 2011: 12 medaljer (7–3–2) och i Karlstad 2010: 11 (2–4–5).

Guld (4)

P19 1500 m: Alexander Holmblad 3:58.06
K22 200 m: Moa Hjelmer 23.44 (23.30 i försök)
K22 Diskus: Julia Wiberg 50.75 (vann med över 4,5 m)
F19 Stav: Alissa Söderberg 4.05

Silver (3)

M22 400 m: Axel Bergrahm 48.06
M22 110 m häck: Marvin Tay 14.53/-2.8
P19 800 m: Alexander Holmblad 1:54.08

Brons: K22 Stav: Emma Andersson 3.22

Fyra (4)

M22 100 m: André Drummond 10.94 (10.86 i försök)
 F19 Längd: Aina Griksaite 5.61
 F19 Tresteg: Aina Griksaite 11.61
 F17 3000 m: Emma Fogelkvist 10:43.53 (13 sek. från medalj)

Femman (2)

P19 110 m häck: Fredrick Gustavsson 15.39 (14.95 [pers] i försöken)
 F17 1500 m: Emma Fogelkvist 4:59.37

Sexa: P19 300 m häck: Trolle Olson 40.61

Sjua: F19 Höjd: Sabina Sandberg 1.63 (delad sjua)

Åtta: P19 100 m: Trolle Olson 11.43

Nia: P19 1500 m: Niklas Könberg 4:08.33

Elva: P19 Längd: Björn Bamane 5.80

Utslagna i försök

M22 100 m: Oscar Johansson 11.17
 M22 400 m: Carl Hedén 55.27
 P19 100 m: Fredrick Gustavsson 11.60
 P19 800 m: Niklas Könberg 2:01.85 [pers]

JSM Mångkamp

Huddinge (Källbrinks IP) 15–16/9.
 F19 Sjukamp: Sabina Sandberg bröt

Junior-SM-USM17 inomhus

Bollnäs 25–26/2. 10 medaljer (3–3–4). Sättra 2011:
 9 medaljer (4–4–1), Malmö 2010: 4 (2–0–2).

Guld (3)

M22 60 m häck: Marvin Tay 7.94 (7.90 [pers] i försök)
 M22 Kula: Daniel Ståhl 16.70 (vann med 39 cm)
 M22 Vikt: Elias Håkansson 18.68

Silver (3)

M22 Vikt: Daniel Ståhl 17.31 (pers med nästan två meter)
 K22 60 m: Moa Hjelmer 7.55 (0.06 från guld)
 F19 Stav: Alissa Söderberg 4.04 (10 cm från guld)

Brons (4)

K22 1500 m: Nathalie Rohlén 4:49.48
 K22 Höjd: Moa Thorstensson 1.65 (4 cm från silver)
 F19 Höjd: Sabina Sandberg 1.70
 F17 Tresteg: Aina Griksaite 11.90 (pers med 2 cm)

Fyra (6)

M22 Kula: Elias Håkansson 14.58 [pers]
 P17 Stav: Trolle Olson 4.22 (20 cm från final)
 K22 Stav: Moa Thorstensson 3.24
 F19 Höjd: Felicia Berglind 1.70

F19 60 m häck: Alissa Söderberg 9.02 (9.09 i försök)
 F17 1500 m: Emma Fogelkvist 4:57.45 (2.92 från brons)

Sexa: M22 60 m: André Drummond 7.09 (6.96 i semi)

Elva: F19 Längd: Aina Griksaite 5.29 (31 cm från pers;
 40 cm från brons)

Tolva: P17 Höjd: Trolle Olson 1.80

Utslagen i semifinal

F19 60 m: Marie Sönnnerfors 8.00 (0.17 från final; 7.97 i försök)

Utslagen i försök (4)

M22 60 m: Oskar Johansson 7.21 (0.04 från semi)
 P19 1500 m: Niklas Könberg 4:15.61 (0.52 från final)
 P17 60 m: Trolle Olson 7.40
 F19 60 m häck: Sabina Sandberg 9.28 (0.06 från final)

Utan resultat: K22 Längd: Sophie Jensen

Ej start. P19 1500 m: Alexander Holmberg (ej kurant).
 K22 Höjd: Sophie Jensen

JSM Mångkamp inomhus

Göteborg (Friidrottens Hus) 10–11/3. (1 guld.)
 F19 Femkamp: 1) Sabina Sandberg 3.545; 4) Felicia Berglind 3.257.
 P19 Sjukamp: Trolle Olson bröt.

Ungdoms-SM (15–16 år)

Upplands Väsby (Vilundavallen) 10–12/8. Inga medaljer.
 I Ystad 2011 tog Spåret 3 medaljer (2 guld och 1 brons)
 och i Kil 2010 2 (0–1–1).

Fyra: P15 Höjd: Otto Brinkman 1.87

Åtta: P15 2000 m: Gustav Nordling 6:04.85

Nia: P15 1500 m hinder: Olof Nordling 4:58.92

18:e: P15 2000 m: Olof Nordling 6:20.43

Utslagen i försök: P15 800 m: Gustav Nordling 2:10.91

Ungdoms-SM inomhus (15–16 år)

Göteborg (Friidrottens Hus) 25–26/2.
6:a: F16 1500 m: Alexandra Andersson 5:02.40
11:a: F16 Höjd: Alice Hindersson 1.50
13:e: F16 Längd: Klara Sundberg 4.95
16:e: F15 Kula: Matilda Lindberg 10.38

Utslagna i försök/semifinal/kval

P16 1500 m försök: Erik Wickström 4:29.36 (0.58 från final) och Elias Andersson 4:44.28.

SM-TÄVLINGAR

P15 1000 m försök: Gustav Nordling 2:51.27 (2.38 från final) och Olof Nordling 2:54.03 (4.39 från final)

F16 60 m försök: Klara Sundberg 8.32 (0.38 från final)

F15 60 m semifinal: Matilda Lindberg 8.24 (0.13 från final [8.14 i försök])

F15 Längd: Matilda Lindberg 4.71 (30 cm från final)

Skol-SM (15–19 år)

Växjö (Värendsvallen) 21–23/9. 6 medaljer (3–1–2) att jämföra med Växjö 2011: 6 (4–1–1) och Västerås 2010: 3 (2–1–0).

Guld (3)

F18 100 m häck: Alissa Söderberg 15.10

F18 stav: Alissa Söderberg 3.42

P 4x100 m: 1) Engelbrektskolan (= 3/4 Spårvägen) 53.24

(Gabriel Noutsos, Charlie Stålbarm, Chaiyapo

Tueaprakhon, Sebastian Ruthström [ej Spårvägen])

Silver: P15 Stav: Gabriel Noutsos 2.70

Brons (2)

F18 Längd: Alissa Söderberg 5.36 (14 cm från guld)

P15 Stav: Salesi Pettersson Hafoka 2.30

P15 300 m: 4) Charlie Stålbarm 39.86

P15 Höjd: 5) Chaiyapo Tueaprakhon 1.65

P15 Kula: 5) Salesi Pettersson Hafoka 9.77

P15 Höjd: 6) Salesi Pettersson Hafoka 1.60

P15 100 m: 7) Charlie Stålbarm 12.22w

P15 300 m: 7) Chaiyapo Tueaprakhon 44.83

P15 Längd: 9) Chaiyapo Tueaprakhon 5.39w

P15 Längd: 10) Salesi Pettersson Hafoka 5.35

P15 Längd: 11) Gabriel Noutsos 5.02w

P17 Kula: 11) Isak Persson 10.26

P15 Längd: 13) Charlie Stålbarm 4.19

Utslagna i försök

P15 100 m: Gabriel Noutsos 12.18w; Salesi Pettersson Hafoka 12.70w; Chaiyapo Tueaprakhon 12.98w

Regionmästerskap

13–14 år. Svealandsmästerskapen. Falun 8–9/9.

P13 Längd: 4) Gustav Backman 4.97

P13 Tresteg: 1) Gustav Backman 10.92

F13 80 m: Finalist: Annina Stens (startade inte)

F13 Längd: 18) Celina Reichardt 4.49

F13 Tresteg: 4) Celina Reichardt 9.90

Regionmästerskap inomhus

Svealandsmästerskapen. Sättra 24–25/3. 1 guld.

P13 Stav: =6) Gustaf Backman 1.69

P13 Längd: 7) Gustaf Backman 4.88z

F13 60 m: 1) Annina Stens 8.23 (vann med 0.07)

F13 200 m: 4) Annina Stens 27.54; 12) Celina Reichardt 28.91



Paret Mattias och Anna Sunneborn tävlade i både inne-VM (bilden) och EM för veteraner vilket resulterade i femkampsguld inomhus för Mattias och seger på 100 m och längd utomhus. För Anna, som mästerskapsdebuterade, blev det som bäst två fjärdeplatser inomhus där det i längd endast fattades en centimeter för medalj.

F13 Längd: 6) Annina Stens 4.84z

F13 Tresteg: 5) Celina Reichardt 9.93z

F13 Kula: 6) Annina Stens 11.12

F13 4x200 m: Sthlm diskv. (A. Stens sprang 2:a str.)

Veteran-SM

Kil 3–5/8. 8 guld och 1 silver. I Skellefteå 2011 var motsvarande siffror 5 (4–1–0) och i Löttorp 2010 11 (7–3–1).

Guld (8)

M35 1500 m: Fredrik Uhrbom 4:17.74

M35 5000 m: Fredrik Uhrbom 15:40.39

M35 10 000 m: Fredrik Uhrbom 32:15.51

M40 100 m: Mattias Sunneborn 11.15

M40 Längd: Mattias Sunneborn 7.04 (mäst.rek.)

M45 Slägga: Mikael Wallin 24.72

M45 Vikt: Mikael Wallin 9.92

K40 100 m: Anna Sunneborn 13.49

Silver: M35 800 m: Fredrik Uhrbom 2:04.05

Fyra: M40 Diskus: Mattias Sunneborn 33.72

M45 Stav: Mikael Wallin 2.40

M45 Kula: Mikael Wallin 10.48

Sexa: M45 Spjut: Mikael Wallin 35.29

Sjua: M45 Diskus: Mikael Wallin 23.90

Veteran-SM Halvmaraton

Stockholm (Kungsholmen Runt) 6/5. 1 guld.

Guld: M35: Fredrik Uhrbom 1:11:53

Fyra: M45: Thomas Kajander 1:18:40

Fem: M55: Håkan Westerblad 1:30:25

Sexa: K45: Maria Thomée 1:44:53

Veteran-SM Maraton

Bromölla 10/11.

5:a: M45: Håkan Westerblad 3:10:39

Veteran-SM Kastfemkamp

Bottnaryd 15/9. 2 guld och 1 silver.

Guld: M45: Mikael Wallin 2.443

M55: Åke Ruus 3.316

Silver: M35: David Gustafsson 2.863

Veteran-SM inomhus

Huddinge 11–12/2. 3 guld och 2 brons. I Karlskrona 2011 var motsvarande siffror 5 (5–0–0) och i Bollnäs 2010 10 (8–0–2).

Guld (3)

M55 Vikt (11,34 kg): Åke Ruus 14.20 (pers)

K40 60 m: Anna Sunneborn 8.18 (tang. IVSM-rekord)

K40 200 m: Anna Sunneborn 27.20

Brons (2)

M45 Stav: Mikael Wallin 2.60

M55 Kula: Åke Ruus 11.35

Fyra: M45 Kula: Mikael Wallin 10.93

Femma: M45 1500 m: Tim Readwin 4:32.74

M45 3000 m: Tim Readwin 9:49.05

Sju: M40 400 m: Konstantin Koutalas 59.67

M45 Längd: Mikael Wallin 4.39

Utslagen i försök: M45 60 m: Mikael Wallin 8.76



Silverlaget på 4x100 m på stafett-SM. Fr v Gladys Bamane, Aina Griksaite, Erica Jarder och Moa Hjelmer. Foto: Jonas Hedman



Segerlaget på 4x400 m i stafett-SM. Fr v Mattias Sunneborn, Johan Svensson, Axel Bergrahm och Nil de Oliveira. Foto: Jonas Hedman

Stafett-SM genomfördes i Södertälje i september och trots en grym slutsträcka av Moa Hjelmer på 4x100 m lyckades inte Spårvägen hämta in hela försprånget fram till MÅ:s ledande Linnea Killander. Åtta hundra delar skilde i mål. Foto: Jonas Hedman



Distriktsmästerskap och DM-poäng

På Stockholms Friidrottsförbunds årsmöte i Solna den 6 december 2011 beslutades att återinföra senior-DM på arena 2012.

DM Utomhus

Seniorer: Terräng i Sundbyberg 21/4, maraton i Stockholm 2/6, Stora DM på Stadion 25/6, 26/7 och 7/8, M 5000 m på Stadion 26/6, K 10 000 m på Stadion 9/8, stafetter i Sätra 29–30/8, halvmaraton i Stockholm 15/9 och M 10 000 m och K 5000 m på Stadion 22/9.

Juniorer-ungdomar (–19 år): Terräng i Sundbyberg 21/4, Distriktsfinaler 12–14 år i Enskede 26–27/5, JDM-UDM 15–19 år i Huddinge 15–17/6 och stafetter i Sätra 29–30/8.

Veteraner: Maraton i Vällingby 14/4, terräng i Sundbyberg 21/4, slägga och vikt i Huddinge/Jerikovalen 10/5 och Stora VDM i Sätra 12–13/5.

Distriktsmästare

Seniorer (12)

Män (8)

M 100 m: Carl Armfelt 10.90

M 200 m: Carl Armfelt 21.58

M 800 m: Johan Svensson 1:50.27

M Maraton: Fredrik Uhrbom 2:26:36

M 12 km terräng: Fredrik Uhrbom 42:11

M 110 m häck: Marvin Tay 14.43

M Stav: Erik Thorstensson 5.07

M Diskus: Daniel Ståhl 56.23

Kvinnor (4)

K 800 m: Hanna Palmgren 2:17.24

K 4 km terräng lag: Spårvägens FK lag 1 44:55 (3 Helene Malmkvist, 4 Cecilia Norrbom, 5 Nathalie Rohlén)

K 3000 m hinder: Cecilia Norrbom 11:01.06

K Längd: Aina Griksaite 5.50

Juniorer (17–19 år)

P19 400 m: Erik Nilsson 54.32

P19 4 km terräng: Alexander Holmblad 12:53

P19 4 km terräng lag: Spårvägen 40:59 (Alexander Holmblad, Niklas Könberg, Linus Larsén)

F19 Höjd: Felicia Berglind 1.59

F19 Längd: Aina Griksaite 5.23

Ungdomar (12–17 år)

P15 1500 m hinder: Gustav Nordling 4:56.21

P15 4 km terräng: Gustav Nordling 14:34

P13 Tresteg: Gustaf Backman 10.55zw

F17 4 km terräng: Emma Fogelkvist 15:49

F16 Höjd: Alice Hindersson 1.50 (delat guld)



Carl Armfelt vann DM på 100 och 200 m. Foto: Deca Text&Bild

Veteraner (35 år–)

M35 8 km terräng: Fredrik Uhrbom 28:18

M40 8 km terräng: Andreas Carlborg

M40 Höjd: Peter Siljerud 1.56

M40 Tresteg: Peter Siljerud 9.21

M45 Höjd: Mikael Wallin 1.41

M45 Diskus: Mikael Wallin 25.86

M45 Slägga: Mikael Wallin 27.81

M45 Vikt: Mikael Wallin 8.57

M55 1500 m: Lars Hagström 5:06.52

M55 8 km terräng: Lars Hagström 33:20

M35–55 8 km terräng lag: Spårvägen 1:27:46 (Fredrik Uhrbom, Andreas Carlborg, Thomas Kajander)

DM inomhus

Seniorer: Stora DM i Sätra 28–29/1

M 60 m: Nil de Oliveira 6.98

M 200 m: Nil de Oliveira 21.79

M 1500 m: Niklas Könberg 4:13.82

M 60 m häck: Marvin Tay 8.19

M Längd: Mattias Sunneborn 7.40

K 60 m: Gladys Bamane 7.76

K 200 m: Gladys Bamane 25.33

K 800 m: Lisa Forsberg 2:14.35

K Höjd: Sabina Sandberg 1.71

K Stav: Klara Vegerfors 3.73

Ungdomar (12–16 år) Sätra 18–19/2

F16 Längd: Klara Sundberg 5.12

F16 Kula: Matilda Lindberg 11.03

Veteraner (35 år–) Huddinge 28/1

Inga guld för Spårvägen.

DM-poäng 2012

	M	P19	P17	P16	P15	K	F19	F17	F16	F15	Totalt	Pl. 2011*
1) Hässelby SK	45	37	17	78	48	91	31	27	42,5	88	504,5	1
2) Huddinge AIS	45	27	65	12	27	36	22	39	17	45	335	2
3) Hammarby IF	50	32	38	4	5	49	29	10	31	42	290	3
4) Spårvägens FK	78	34	5	4	30	52	15	6	10,5	2	236,5	7
5) IFK Lidingö	5	21	–	32	35	18	–	11	18	18	158	10
6) Turebergs FK	39	10	5	19	10	–	10	8	5	29	135	5
7) IFK Tumba	6	–	9	–	19	12	11	3	–	54	114	13
8) Hanvikens SK	11	–	50	20	–	–	–	–	16	15	112	9
9) Sundbybergs IK	9	–	30	14	4	–	5	23	23	–	108	8
10) Danderyds SK	–	–	–	9	44	6	28	–	–	4	91	12

(24 klubbar tog poäng) * Exklusive seniorer (inget DM 2011).

Spårvägens DM-poäng 2004–2012

	M	P19	P17	P16	P15	K	F19	F17	F16	F15	Totalt
2012	78	34	5	4	30	52	15	6	10,5	2	236,5
2011	–	30	13	–	3	–	29	6	6	3	90*
2010	61	13	36	11	13	61	10	24	7	11	247
2009	80	22	39	19	18	37	37	4	8	18	282
2008	78	21	–	23	38	50	17	–	–	17	244
2007	69	31	9	–	17	76	6	8	–	4	220
2006	106	39	32	–	–	87	29	23	–	7	323
2005	97	16	31	–	9	93	–	5	–	16	267
2004	59	–	11	–	6	40,5	4	–	–	–	120,5

*2011 genomfördes inget senior-DM på arena och inga DM-poäng räknade för seniorer.

Anm.: 16-årsklasserna återinfördes i svensk friidrott 2007.

Distriktsfinalerna (12–14 år)

Enskede IP 26–27/5. (1 guld, 1 silver, 1 brons.)

11 spårvägare deltog – 3 killar och 8 tjejer.

P14 100 m: Viktor Wahlén Diederichsen, 13.49, i försök

P14 100 häck: Viktor Wahlén Diederichsen, 19.11, i försök

P14 Höjd: 9) Viktor Wahlén Diederichsen 1.46

P14 Längd: 10) Viktor Wahlén Diederichsen 4.57

P14 Tresteg: 4) Viktor Wahlén Diederichsen 10.69

P13 200 m: 4) Gustaf Backman 28.68

P13 Stav: 4) Gustaf Backman utan resultat

P13 Längd: 2) Gustaf Backman 4.85z

P13 Tresteg: 1) Gustaf Backman 10.55zw

P13 Diskus: 4) Gustaf Backman 23.70

P13 Spjut: 9) Gustaf Backman 19.04

P12 200 m: 4) Slavisa Merdanovic 35.10

P12 60 m häck: Slavisa Merdanovic 14.06 i försök

P12 Längd: 26) Slavisa Merdanovic 3.61z

F14 100 m: Johanna Klättborg 14.18 i B-final

F14 Längd: 20) Evelina Lundberg 3.51z

F14 Diskus: 10) Johanna Klättborg 13.90

F13 80 m: Celina Reichardt 11.48 som 3:a i B-final

F13 80 m: Hedda Hoff 12.50 i försök

F13 80 m: Evita Bodare 12.50 i försök

F13 80 m: Lovisa Olsson 11.51 i försök

F13 80 m: Amanda Olsson 11.95 som 7:a i B-final

F13 200 m: 7) Celina Reichardt 29.4_m

F13 200 m: 9) Lovisa Olsson 29.8_m

F13 Längd: 4) Celina Reichardt 4.70z

F13 Längd: 7) Lovisa Olsson 4.46z

F13 Längd: 9) Amanda Olsson 4.43z

F13 Längd: 13) Annina Stens 4.34z

F13 Tresteg: 3) Celina Reichardt 9.85z

F13 Tresteg: 7) Lovisa Olsson 8.90zw

F13 Tresteg: 8) Amanda Olsson 8.87z

F13 Tresteg: 11) Evita Bodare 8.69z

F13 Tresteg: 16) Hedda Hoff 7.89zw

F13 Spjut: 6) Annina Stens 18.17

Stockholm Cup

Lagtävling för ungdomar på distriktsnivå. Spånga 22/9.

Spårvägen fick inte ihop lag.

Klubbmästare 2012

Klubbmästare blir den som har det bästa godkända resultatet i en mästerskapsgren utomhus.
Det krävs dock att minst två spårvägare tävlat i grenen under året.

SENIORER

Män		Gren	Kvinnor	
Nil de Oliveira	10.36	100 m	Moa Hjelmer	11.66
Nil de Oliveira	20.62	200 m	Moa Hjelmer	23.30
Axel Bergraham	47.30	400 m	Moa Hjelmer	51.13
Johan Svensson	1:47.31	800 m	Lisa Forsberg	2:09.40
Olle Walleräng	3:52.6 _m	1500 m	Lisa Forsberg	4:24.48
Olle Walleräng	13:43.97	5000 m	Malin Liljestedt	16:24.76
Alexander Söderberg	29:09.35	10 000 m	Malin Liljestedt	34:43.69
Fredrik Uhrbom	1:06:18	Halvmaraton	Malin Liljestedt	1:16:39
Fredrik Uhrbom	2:25:21	Maraton	Lilian Magnusson	2:56:25
Endast en tävlande		3000 m hinder	Lena Örn	10:46.64
–		100 m häck	Sabina Sandberg	14.99
Marvin Tay	14.15	110 m häck	–	
Thomas Nikitin	57.15	400 m häck	Endast en tävlande	
Otto Brinkman	1.87	Höjd	Sabina Sandberg	1.70
Erik Thorstensson	5.07	Stav	Alissa Söderberg	4.21
Mattias Sunneborn	7.42	Längd	Erica Jarder	6.48
Mattias Sunneborn	15.14	Tresteg	Jenny Isgren	11.89
Leif Arrhenius	20.03	Kula	Julia Wiberg	11.55
Niklas Arrhenius	64.69	Diskus	Julia Wiberg	52.49
Elias Håkansson	64.11	Slägga	Anneli Ståhl	56.75
Ingmar Veinberg	56.63	Spjut	Sophie Jensen	37.31
–		Sjukamp	Endast en tävlande	
Endast en tävlande		Tiokamp	–	

JUNIORER

M22 (f. 1990–92)

100 m André Drummond 10.86
200 m André Drummond 22.93
400 m Axel Bergraham 47.30
Slägga Elias Håkansson 64.11

K22 (f. 1990–92)

100 m Moa Hjelmer 11.66
Kula Julia Wiberg 11.55
Diskus Julia Wiberg 52.49
Slägga Anneli Ståhl 56.75
Spjut Sophie Jensen 37.31

P19 (f. 1993–94)

100 m Trolle Olson 11.34
400 m Trolle Olson 53.78
800 m Alexander Holmblad 1:53.68
1500 m Alexander Holmblad 3:52.90

F19 (f. 1993–94)

100 m Marie Sönnerrfors 12.44
200 m Marie Sönnerrfors 25.28
100 m häck Sabina Sandberg 14.99
Höjd Sabina Sandberg 1.70
Längd Aina Griksaite 5.70

UNGDOMAR

P17 (f. 1995–96)

400 m Henrik Nilsson 59.15
800 m Anton Hermansson 2:14.17

F17 (f. 1995–96)

Ingen gren med mer än en tävlande.

P15 (f. 1997–98)

200 m Gustav Nordling 28.40
800 m Gustav Nordling 2:10.13
1500 m Gustav Nordling 4:30.47
Höjd Otto Brinkman 1.87
Stav Gabriel Noutsos 2.70
Längd Otto Brinkman 5.40

F15 (f. 1997–98)

100 m Olivia Bergman 13.56

Längd Beata Sunneborn 4.63

P13 (f. 1999–2000)

200 m Gustaf Backman 28.47

Längd Gustaf Backman 4.85z

F13 (f. 1999–2000)

80 m Annina Stens 10.65

60 m häck Annina Stens 9.95

Längd Annina Stens 5.05z

Tresteg Celina Reichardt 9.94z

P11 (f. 2001–)

Ingen gren med mer än en tävlande.

F11 (f. 2001–)

600 m Smilla Szalkai 1:49.24

Längd Elin Blomström 3.19z



Tre spårvägare som alla satte personliga rekord 2012. Fr v Aina Griksaite (bl a 5.70 i längd och 11.74 i tresteg), Isak Persson (inomhuspers i höjd med 2.06 och 14.35 i tresteg) samt Sebastian Svedhammer (11.98 på 100 m och 24.46 på 200 m).

Moa Hjelmer – Peter Melin-stipendiat

Silver på 200 m på EM för 20–22-åringar, dubbla VM-starter, dubbla SM-guld och svenskt rekord på 400 m. Det var anledningen till att Moa Hjelmer fick motta Peter Melin-stipendiet för sina insatser 2011.

Det skedde traditionsenligt på Spårvägens SM-middag som genomfördes på restaurang Jakthornet lördagen den 25 augusti 2012, bara några spjutkast från SM-arenan Stadion där Moa fortsatte att utöka sin fantastiska meritlista.

Som elitaktiv, urspårvägare och dessutom ungdomstränare i klubben var Moa ett lätt val för juryn. Hon är numera friidrottare på heltid med målet att nå den yppersta världseliten!

Peter Melin – legendarisk Spårvägen-ledare

Om Peter Melin: Han är en av Spårvägens främsta ledare genom tiderna och avled hastigt och oväntat i februari 2008. Till hans minne sattes ett stipendium upp som vartannat år delas ut till en aktiv och vartannat år till en ledare/tränare.

Tidigare mottagare av stipendiet

2011 Daniel Ståhl, kula-diskus

2010 Lars Hagström, ledare

2009 Lena Örn, 3000 m hinder



Moa Hjelmer blev 2012 års mottagare av Peter Melin-stipendiet för sina prestationer gjorda 2011. Till höger prisutdelaren Denise Melin. Foto: Martin Cameron

Tio-bästa-listan 2012

- 1) *Moa Hjelm* (född 1990), 100, 200 och 400 m (1) 169
EM-guld på 400 m, semifinal på inne-VM och tre svenska rekord på 400 m var höjdpunkterna. Lägg till detta SM-guld på 100 och 200 ute samt 400 m inne, fem starter i Finnkampen och årsbästanoteringarna 11.66 på 100 m (pers), 23.30 på 200 m och 51.13 på 400 m (pers).
- 2) *Nil de Oliveira* (f. 1986), 100 och 200 m (4) 143
EM-femman på 200 m och seger på 100 och 200 m i såväl SM som Finnkampen. Det egna klubbrekordet på 20.83 underskreds hela åtta gånger med 20.62 på Folksam GP-tävlingen i Karlstad i topp. Det placerade Nil på femte plats på den svenska genom-tiderna-bästa-listan.
- 3) *Leif Arrhenius* (f. 1986), kula och diskus (3) 126
EM-start i både kula och diskus där han i förstnämnda gren var endast 15 cm från final. SM-guld i kula på personliga rekordet 20.03 (brons i diskus) och 2:a/5:a i Finnkampen. ISM-silver i kula och årsbästanoteringarna 20.03 i kula (59:a i världen) och 62.78 i diskus (63:a i världen).
- 4) *Niklas Arrhenius* (f. 1982), kula och diskus (2) 125
EM-start i diskus, finnkampsseger i kula och diskus, SM-guld i diskus, silver i kula och ISM-guld i samma gren. Årsbästanoteringar: 19.43/19.74 i kula och 64.69 i diskus (40:e i världen).
- 5) *Johan Svensson* (f. 1989), 800 m (8)..... 94
EM-start i Helsingfors. SM-guld ute och inne och seger i Finnkampen och Nordenkampen inne – allt efter frontlöpning från start till mål. Obesegrad av svenskar 2012. Noterade i Oslo den 7 juni 1:47.31 och slog därmed Sverker Svenssons 39 år gamla klubbrekord med 0.01.
- 6) *Daniel Ståhl* (f. 1992), kula och diskus (-) 80
SM-silver i diskus och brons i kula, finnkampstrea i diskus och femman i kula och JNM-guld i diskus (silver i kula). Trea i diskus i European Cup Winter Throwing. Förbättrade personliga rekordet i kula med nästan två meter till 18.76 och diskuspersen med 6,5 meter till 62.16.
- 7) *Erica Järder* (f. 1986), längd (5) 75
SM-guld ute och inne och seger i Finnkampen och Nordenkampen inomhus. Dessutom EM-start på 4x100 m (missade EM-kval i längd med 7 cm). Sverige-etta i längd. Förbättrade sitt eget klubbrekord både ute (med 6 cm till 6.48) och inne (med 10 cm till 6.38).
- 8) *Olle Walleräng* (f. 1985), 5000 m (-) 35
Finnkampsseger och SM-silver. Gjorde fyra lopp på 5000 m och underskred 14 minuter i tre av dem med personliga rekordet 13:43 i topp. Loppen: 13:56.09 i Sollentuna GP 5/7, 13:43.97 i Ninove, BEL, 21/7, 14:11.32 i SM på Stadion 26/8 och 13:58.26 i Finnkampen i Göteborg 2/9.
- 9) *Fredrik Uhrbom* (f. 1977), långdistans (6) 27
Tävlade intensivt fram till Stockholm Marathon 2/6 då han i 5 grader, regn och blåst tog sitt första individuella SM-guld! I övrigt 4:a på Nordic Challenge 10 000 m, SM i övrigt: silver hm, brons 3000 m inomhus, 6:a terräng 12 km, 11:a 5000 m, 14:e terräng 4 km och 5 VSM-guld. Årsbästan: 14:38.45 på 5000 m, 29:52.75 på 10 000 m, 1:06:18 på hm och 2:25:21 på maraton.
- 10) *Marvin Tay* (f. 1990), 60 m häck och 110 m häck (-) 21
Silver på SM ute och inne samt finnkamps-3:a och 6:a i Nordenkampen inomhus. IJSM-guld och JSM-silver. Fem raka lopp under 8.00 på 60 m häck inomhus med nya perset 7.90 i topp. På 110 m häck sänktes det personliga rekordet med 0.12 tiondelar till 14.15.

19 aktiva fick röster och det var 17 ledare och tränare som röstade: Jan Ahlström, Roland Bergman, Kent Claesson, Lars Hagström, Jonas Hedman, Anders Johrén, Jan Kowalski, Jonas Malm, Yavar Moazzami, Lech Nikitin, Åke Ruus, Bo Stivert, Johan Storåkers, Ola Svensson, Pär Svensson, Chris Temmel och Roger Thorstensson.

Årets Spårvägare 2012

Moa Hjelmer Europamästare på 400 m!



Efter det omtumlande genombrottsåret 2011 med svenskt rekord på 400 m på SM i Gävle tog Moa Hjelmer, 22, ytterligare ett steg framåt 2012 och vann EM-titeln i Helsingfors. Därmed blev hon Spårvägens första europamästare i friidrott!



På väg mot EM-guld i Helsingfors. Foto. Deca Text&Bild

Moa hann bara med ett enda 400 m-lopp före EM-starten i slutet på juni och tvingades avstå sista tävlingen, Lag-SM, på grund av förkylning. Men på Helsingfors Olympiastadion hittade hon flytet och gjorde allt rätt – svenskt rekord två dagar i rad, först 51.40 i semifinalen och sedan 51.13 i finalen.

I finalen öppnade Moa tufft men inte tuffast och låg tvåa ut på upploppet och närmade sig ryskan Zadorina som var snabbare i både försök och semifinal. Men Moa höll steget hela vägen in och passerade ryskan 20 meter före mål och vann med 13 hundra delar på 51.13. Därmed blev hon Sveriges första europamästare någonsin på 400 m för kvinnor.

– Helt sjukt! Jag kände tröttheten i andra kurvan men när jag såg och hörde den gula hejaklacken på väg in på upploppet så fick jag ny energi. Jag gav allt hela vägen in och fick svenska flaggan i handen när jag kommit i mål. Jag förstod ingenting. Har jag vunnit?! En överklig känsla, säger Moa.

Det var först när hon mötte media i den mixade zonen som hon fick höra tiden 51.13 – en sänkning av hennes eget dyngsgamla svenska rekord med 27 hundra delar.

Svenskt rekord på inne-VM

Redan under vintern märktes att Moa tagit ett steg till utvecklingsmässigt tillsammans med tränare Rolle Bergman. Den korta inomhussäsongen inleddes med personliga rekordet 7.52 på 60 m och 23.78 på Pallas-

spelen i Malmö och sedan seger på 400 m i innelandskampen mot Finland och Norge i Steinkjer. Där blev det också svenskt rekord på 4x200 m, 1:36.89, sedan Moa rusat slutsträckan på 23.3.

Därefter följde ISM-guld och mästerskapsrekord på 400 m i Örebro (53.02) och en fantastisk fjärdesträcka på 4x200 m där Spärvägen tog guld. Moa plockade in massor med meter och klockades för helt lysande 22.7!

Efter IJSM-silver på 60 m i Bollnäs var det i början på mars dags för säsongsmålet – inne-VM i Istanbul. Där tog sig Moa till semifinal tack vare 54.01 och väl där satsade hon allt. Tack vare 23.85 halvvägs – bara 0.08 långsammare än innepersen på 200 m – tog hon ledningen in på gemensam bana före betydligt bättre löpare. Det höll genom hela sista kurvan och in på upploppet innan mjölksyran slog till brutalt. Hon kom i mål som fyra på 52.29 och belönades med ett nytt svenskt rekord! Ann-Louise Skoglund's 26 år gamla notering förbättrades med elva hundra delar.

– Jag hade bestämt mig för att sätta högsta fart från början och är väldigt glad att jag verkligen vågade. Men jag hade inte tänkt att det skulle gå så fort som 23.85!

OS blev ingen fullträff

Efter de två svenska rekorden på EM i Helsingfors blev uppståndelsen stor men Moa sprang specialdistansen på Folksam GP-tävlingen i Sollentuna veckan efter där hon blev tvåa på 52.55.

I samma veva togs hon ut till OS och åkte på träningsläger till Gotland med Rolle och hans träningsgrupp. Några förkylningar störde förberedelserna inför London och Moa kunde inte göra sig själv riktigt rättvisa i försöken där 52.86 inte räckte för att gå vidare från försöken.

– EM var säsongens stora mål så jag betraktar OS-starten som en ren bonus, förklarade Moa. Men hon var kvitt förkylningen och efter några bra träningspass i OS-byn satte hon svenskt årsbästa på 200 m med 23.30 på JSM i Sollentuna direkt efter hemkomsten. Sedan följde DN Galan på Stockholms Stadion där hon mötte i stort sett hela finalfältet på OS och blev åtta på 52.88.

Dubbla SM-guld och superfinnkamp

SM gick också på Stadion och där tog Moa precis som 2011 dubbla guld – men denna gång på 100 och 200 m med tiderna 11.66 (pers) respektive 23.50. Sedan följde Finnkampen där hon tog sig an ett minst sagt tufft program och startade i fem grenar på två dagar – 100, 200, 400, 4x100 och 4x400 m.

På lördagen åstadkom hon följande inom loppet av 2,5 timmar:



Avspänt, rytmiskt och harmoniskt! I det magiska steget finns en stor anledning till Moas framgångar. Bilden är från landslagslägret i San Diego i Kalifornien våren 2012. Foto: Ryno Quantz.

Kl 16.32: Trea 100 m på 11.74.

Kl 17.28: Etta 400 m på 53.22.

Kl 18.55: Sprang andrasträckan på 4x100 m och "vann" den men Sverige slutade tvåa.

På söndagen rusade Moa 200 m-loppet på 23.52 och kämpade sida vid sida med finskan Hanna-Maari Latvala hela upploppet och blev slagen med blott 0.01. En dryg timme senare tog Moa emot pinnen av Carolina Klüft på 4x400 m, i vad som var hennes sista lopp i karriären, och förde upp Sverige till seger. Individuellt blev det alltså en seger, en andra- och en tredjeplats för Moa men Sverige förlorade ändå landskampen för första gången på tolv år.

Friidrottare på heltid

Moa är numera friidrottare på heltid och har byggt upp ett team med tränare, manager, sjukgymnast och andra rådgivare för att göra en maximal satsning på att bli så bra som möjligt.

Den lilla flickan som började med några trevande löpsteg i Spårvägen som nioåring har utvecklats till en

fantastisk idrottsskvinna med ett lysande löpsteg och frågan är var gränsen går för hur långt talangen och målmedvetenheten kommer att ta henne!

Jonas Hedman

Moas tretton 400 m-lopp 2012

53.53i	1	Steinkjer, NOR	11.2	vFIN, NOR
53.02i	1	Örebro	19.2	ISM
52.43i	3	Stockholm/G	23.2	XL-galan
54.01i	2	h5 Istanbul, TUR	9.3	IVM
52.29	4	s1 Istanbul, TUR	10.3	IVM
51.99	6	Oslo, NOR	7.6	DL
52.33	2	h1 Helsingfors, FIN	27.6	EM
51.40	2	s1 Helsingfors	28.6	EM
51.13	1	Helsingfors	29.6	EM
52.55	2	Sollentuna	5.7	FGP
52.86	4	h5 London, GBR	3.8	OS
52.88	8	Stockholm/S	17.8	DNG
53.22	1	Göteborg/U	1.9	vFIN

Leif och Niklas Arrhenius toppar Sverige-bästa-listan

Spårvägen är Sveriges bästa Castorama-klubb!

När Castorama-säsongen 2012 summerades i oktober stod det klart att Spårvägen för första gången i kastfyrkampens 31-åriga historia var landets bästa klubb. Och några dagar senare kom ett mejl från Arizona som förkunnade att klubbrekordet var slaget för andra året i rad. Den nya noteringen är 31.586 poäng!

Det var tio grader, mulet och vindstilla när tävlingsledaren Åke Ruus, undertecknad som sekreterare/ domare, Ingmar Veinberg, Micke Wallin, David Gustafsson, Andrus Klaar och Maria Arveström samt Huddinge-gästen Jöran Westberg samlades vid kulringen på Sättra IP den 21 oktober. Det var Spårets sjunde och sista Castorama-arrangemang för året och trots att de avslutande grenarna diskus och slägga på grund av översvämning på kastplanen fick flyttas till JerikovalLEN i Huddinge slutade dagen i dur.

För med 30.781 poäng gick Spåret förbi dittills ledande Ullevi FK sedan spjutkastaren Ingmar Veinberg i sin första och sista tävling för året (!) ökat på poängen. Hans 2456 innebar att Spåret säkrade segern i klubb-tävlingen.

Några dagar senare kom ett mejl från Julia Wiberg i Flagstaff, Arizona, där hon bifogade en resultatlista i vilken hon fått ihop 2484 poäng. Därmed slogs det ett år gamla klubbrekordet med 351 poäng!

Fyra genom tiderna

Med 31.586 poäng avancerade Spårvägen till fjärde plats på den svenska genom-tiderna-bästa-listan som toppas av Västerås på 34.376 (1993) före IF Göta 33.485 (1987) och Ullevi 32.692 (2008).

De tyngsta lassen i årets Castorama drog som vanligt bröderna Arrhenius genom att åter vara 1-2:a i

Sverige. Leif gjorde två kastfyrkamper hemma i Provo i början på september och förbättrade klubbrekordet till först 3597 och sedan till 3649. Bara tre svenskar har någonsin fått ihop en högre poäng.

Leffes serie: 19.39 i kula, 51.68 i spjut, 60.14 i diskus och 58.14 i slägga. Inledningen var lysande med tre stötar över nitton meter och hans 51.68 innebar att det nio år (?) gamla perset förbättrades med nästan två meter. Tvåa i tävlingen var Niklas som fick ihop 3478 poäng efter serien 18.64, 47.30, 62.07 och 50.89. Även Daniel Ståhl höjde sig ordentligt – med över trehundra poäng – till 3138 vilket placerade honom fyra i den svenska årsstatistiken.

Sverige-bästa-notering 2013?

I och med nyförvärven av Julia Wiberg (diskus), Elias Håkansson (slägga) och Karl-Erik Ludvigsson (slägga) har Spårvägen faktiskt kapacitet att slå det i höst 20 år gamla inofficiella svenska rekordet.

Det förutsätter att alla får vara hela och är i bra form under den två månader långa Castorama-perioden. Elias Håkansson har visserligen aldrig gjort någon kastfyrkamp men bör ha kapacitet för runt 2600 poäng.

Leffe Arrhenius har själv uttryckt realistiska förhoppningar om att kunna nå 3700 poäng och det är fullt möjligt om han har en bra dag. Det skulle i så fall innebära att han skulle hota det inofficiella svenska rekordet som är Henrik Wennbergs 3743 poäng från 1994 (18.59, 55.02, 59.96, 64.70).

Spårvägens Dream Team finns längst ner i rutan på motstående sida och slutar på en poäng just över det svenska rekordet.

Jonas Hedman



Fem tolfte delar av Castorama-laget 2012. Fr v Maria Arveström, Andrus Klaar, Åke Ruus, Ingmar Veinberg och David Gustafsson. Foto: Jonas Hedman

Spårvägens Castorama-lag 2012

1)	Leif Arrhenius -86, Provo 7/9.....	3.649
2)	Niklas Arrhenius -82, Provo 7/9.....	3.478
3)	Daniel Ståhl -92, Sättra 16/9.....	3.138
4)	Anneli Ståhl -90, Provo 15/10.....	2.752
5)	Camilla Westerlund -85, Sättra 7/10.....	2.698
6)	Julia Wiberg -92, Flagstaff 13/10.....	2.484
7)	Ingmar Veinberg -82, Sättra-Hudd 21/10	2.456
8)	David Gustafsson -73, Sättra 23/9.....	2.381
9)	Andrus Klaar -75, Sättra 16/9.....	2.319
10)	Karl-Erik Ludvigsson -88, Sättra 23/9....	2.225
11)	Mattias Sunneborn -70, Sättra 7/10.....	2.035
12)	Åke Ruus -53, Sättra 7/10.....	1.971
13)	Mikael Wallin -63, Huddinge 6/10.....	1.679
14)	Maria Arveström -75, Sättra 23/9.....	1.235

Summa för de 12 bästa: 31.586 poäng

Tio bästa Castorama-klubbarna i Sverige (Inom parents antal deltagare totalt)

1)	Spårvägens FK (14).....	31.586
2)	Ullevi FK (15).....	30.435
3)	SK Bore (23).....	29.722
4)	KFUM Örebro (23).....	27.886
5)	Gefle IF (16).....	25.932
6)	Hässelby SK (21).....	24.269
7)	Västerås FK (13).....	23.837
8)	Nyköpings BIS (17).....	23.647
9)	Örgryte IS (24).....	23.514
10)	Huddinge AIS (22).....	23.408

Spårvägens Dream Team 2013

1)	Leif Arrhenius -86.....	3.700
2)	Niklas Arrhenius -82.....	3.550
3)	Daniel Ståhl -92.....	3.350
4)	Anneli Ståhl -90.....	2.850
5)	Julia Wiberg -92.....	2.800
6)	Karin Engström -83.....	2.800
7)	Camilla Westerlund -85.....	2.750
8)	Karl-Erik Ludvigsson -88.....	2.650
9)	Elias Håkansson -92.....	2.600
10)	Ingmar Veinberg -82.....	2.600
11)	David Gustafsson -73.....	2.400
12)	Andrus Klaar -75.....	2.350

Summa 34.400

Bubblare: Joachim Ivarsson -89.....	2.300
-------------------------------------	-------



Leif och Niklas Arrhenius på hemmaplan i Utah i Klippiga Bergen. Niklas får ta hand om spjutet, det för bröderna sämsta redskapet. Foto: Anders Arrhenius.

Lennart Bresky – en hjälte i det fördolda



Lennart Bresky på sitt jobb på Stockholm Marathon Gruppens kansli i Alvik. Där tillbringar han många, många timmar! Foto: Bengt Aronsson.

Lennart Bresky är en av Spårvägens stora hjältar och säkerligen den största doldisen eftersom hans insats görs framför en dator på ett kontor.

Den 4 augusti 1979 är en historisk dag. Då genomfördes Stockholm Marathon för första gången och med Lennart Bresky som startchef, en mycket ung sådan, bara 21 år. Det visade sig utgöra början på ett nytt liv. KTH-studierna i kemiteknik gick ner på sparlåga och i stället engagerade han sig alltmer i Stockholm Marathon-verksamheten. Inledningsvis helt ideellt men så småningom fick han några små arvoden för att 1984 få en fast anställning med ansvar för start- och resultatlistor för Stockholm Marathon och Tjejmilen som hade premiär det året. På KTH återstod fem ten-

tor och ett examensarbete men han fullföljde aldrig studierna till civilingenjör.

Han minns några märkesår i utvecklingen:

Första datorn 1982

– Vi köpte vår första dator 1982 som vi satt och knapade på i T-banan på Stadion där det nu är café och kiosk, berättar Lennart.

Det var svinkallt eftersom stationen var nybyggd. Nästa stora steg blev samarbetet med IBM 1986 som kom till tack vare Curt Högberg på Lidingö. Vi blev sponsrade med fyra PC och en skrivare. Allt till ett värde av en dryg halvmiljon.

På den vägen har det fortsatt och till dags dato räknar Lennart med att han registrerat över fem miljoner

löpare. Den prestationen kräver mer än begåvning, den kräver en arbetsinsats skyhögt över genomsnittet.

– Jag snittar 60 timmar i veckan och det blir 3000 timmar per år eftersom jag inte tar ut semester.

(En normal årsarbetstid är 1660 timmar...)

Han jobbade som mest runt millennieskiftet då han förutom det vardagliga arbetet byggde en databas innehållande alla resultat i Stockholm Marathon från 1979 och framåt. Den nyfikne kan där få reda på att den första segraren Jukka Toivola sprang ytterligare åtta gånger, senast 2003.

Det började i Spårvägen 1972

Vägen till Stockholm Marathon gick via Spårvägens ungdomsverksamhet i Hägersten, ett ganska naturligt val eftersom Lennart bodde på Reimersholme. Han kom in i matchen hösten 1972 i en grupp som leddes av Peter Andersson.

Man tränade tisdag, torsdag och lördag under vinterhalvåret med SL:s Sporthall och ballongtältet som utgångspunkt så det avverkades många, många varv runt sjön Trekanten. Sommartid höll gruppen oftast till på Kristinebergs IP men ibland på Farsta IP eftersom Peter jobbade som badvakt i Farstabadet.

Ur denna 70-talsgrupp är tre man fortfarande med i friidrotten, Lennart, vår sprintertränare Roland Bergman och Kent Gerhardsson, revisor i klubben och o8fri. Michael Ericsson, född 1959, var den som nådde längst friidrottsmässigt med ett SM-brons i tiokamp 1983 på 7182 poäng.

Där fanns också Johan Lanneborn, en talang som slutade i förtid, Jan-Olof Wågström, Magnus Wegler, Tommy Johansson, Susanne Byvander och Gunilla Jennel (numera Mared).

Lennart kom mest till sin rätt i terräng och på landsväg. Hans tre förstaplatser består av Skärholmen Runt, ett hinderlopp i Nyköping och ett lopp på 3000 meter på Torvalla IP i Handen.

Bäst i New York

Han avslutade sin aktiva karriär 1978 men anser ändå att han gjorde sitt bästa lopp året därpå.

– Jag hade 1.17 halvvägs i New York Marathon, men bara 3.32 i mål. Det berodde på att jag gick större delen av andra halvan och fiskade information från funktionärerna och det var min egentliga uppgift.

Som om allt detta inte vore nog har Bresky hunnit med mycket mer. Han har sex-sju år som styrelseledamot i klubben bakom sig, styrelseledamot i o8fri. 1982-86 och ledamot av Svensk Friidrotts Tävlingskommitté under samma tid.

Han är också legitimerad förbundsdomare och förbundsbanmätare och utbildare av nya sådana. Det är ett uppdrag han fortfarande sysslar med. Hur många tävlingar han hjälpt till på vet han knappt själv men många är det.

– Jag är nog tillsammans med A. Lennart Julin de enda som är förbundsdomare utan att ha gått kursen!

Innebandy är en annan idrott som fångat hans intresse. Han hjälper AIK innebandy med deras arrangemang sedan 1996. Det var ingen slump att det blev just AIK. Hans farfar är svensk mästare i bandy för den klubben.

– Jag blev också inlurad i Stockholms Innebandyförbund av Lasse Granqvist, inte tack vare innebandymeriter utan för att jag skulle se till att innebandyn inte gjorde samma misstag som vi inom friidrotten gjort tidigare.

Bresky spelade golf redan 1967, långt innan sporten blev jättepopulär. Hans hemmabana är Sollentuna och det hänger samman med att han bodde sina första tio år i Rotebro.

– Jag har som bästa haft 11 i handicap. Det var innan man började med decimaler och slope-systemet. Nu spelar jag på 21,7 och det brukar bli runt fyra rundor per år.

Han har extremt bra koll på stadens geografi och kollektivtrafik för att inte tala om alla idrottsplatser och sporthallar. Östra Södermalm och östra Östermalm är det enda han har lite svårt för.

– Förklaringen ligger nog i att jag har ett ovanligt bra minne. Har jag en gång besökt en plats så brukar jag komma ihåg hur jag kom dit och hur jag tog mig därifrån.

Till sist, vilket av Stockholm Marathon Gruppens alla tävlingar är roligast?

– Dunder Dygnet i Gällivare var en annorlunda upplevelse med sin midnattssol och lopp i gruvgångarna, men jag håller XL-galan som nummer ett. Där talar vi om friidrott på högsta världs nivå.

Jan Ahlström

FAKTA ERICA JARDER

Född: 2 april 1986

Bor: i Köpenhamn

Tränare: Anders Møller

Gren: Längd

Yrke: Student (juridik)

Personliga rekord:

100 m: 11.75 (2011)

Längd: 6.48, 6.38i (båda 2012)

Tresteg: 12.70 (2008)

Meriter

Finnkampsseger 2012

SM-guld: 2007 och 2012

Inne-SM-guld: 2008, 2010, 2012,
silver 2007 och 2011



Erica Jarder tog sin första finnkampsseger på Ullevi i Göteborg 2012. Dags för upprepning 2013 då Finnkampen kommer tillbaka till Stockholms Stadion? Foto: Deca Text&Bild

Erica Jarder – bättre och bättre för varje år

Vår längdhoppsetta Erica Jarder hade ett riktigt bra 2012 med dubbla SM-guld, dubbla landskampssegrar och EM-start. Dessutom förbättrade hon sina klubbrekord både ute och inne där hennes 6.48 gjorde henne till Sverige-etta.

– Det var min klart bästa sommar hittills! Och då fick jag ändå inte till någon fullträff utan har helt klart mer i kroppen. Jag siktade på att kvala till EM i Helsingfors och var bara sju centimeter från kvalgränsen 6.55, säger Erica som fick göra EM-start ändå – på 4x100 m – där det svenska laget diskvalificerades.

Efter en vinter med nya klubbrekordet 6.38 på Spårvägens egen tävling Raka Spåret i Sättra och seger i såväl Norden-landskampen och inne-SM satte hon personligt rekord med 6.48 redan i andra utomhus-tävlingen.

– Men det fattades som sagt sju centimeter till EM-gränsen. Sedan tränade jag bra hela sommaren och när vi släppte på träningen inför SM och Finnkampen kom formen och jag hoppade över 6.40 i båda tävlingarna.

Hon hade också ett långt övertrampshopp i Finnkampen i Göteborg.

– Jag landade över 6.70 i ett av hoppen men med övertramp och man får en liten extraskjuts av att hoppa upp från plastelinan som är lite uppbyggd. Men jag fick i allafall ett kvitto på att hoppkapaciteten finns där.

Snabbare och tekniskt säkrare

Efter problem med vänsterfoten, som är upphoppsfot, under flera år har Erica blivit kvitt skadorna och kunde förbereda sig som planerat inför 2012.

– Jag har kunnat träna på och fått kontinuitet och i somras gjorde jag mer än dubbelt så många tävlingar jämfört med föregående somrar. Teknikmässigt har jag också blivit bättre och var stabil på 6.30+ under augusti och september. Och det är med en säkerhet på den nivån som de riktigt bra resultaten kan komma.

Det är framför allt när det gäller löpningen fram mot plankan som hon blivit snabbare och säkrare.

– Tidigare behövde jag tänja på stegen för att nå fram och bromsade på plankan.

2011 förbättrade hon snabbheten avsevärt och chockade med att sänka personliga rekordet på 100 m med över halvsekunden till 11.75 med vilket hon var Sverige-tvåa.

– Jag visste att jag gått framåt mycket snabbhetsmässigt efter att ha sänkt personliga rekordet på flygande 30 meter till 3.16. Men 11.75 var en chock!

Bra träningsförhållanden

Erica bor och tränar i Köpenhamn sedan 2009 där hon ingår i en träningsgrupp som leds av trestegshopparen Anders Møller.

– Vi är 5–6 stycken i gruppen där de flesta är 17–19 år och alla är inriktade på längd-tresteg. Men jag kör vissa teknikpass själv medan grundträning och sprintpass är bra att köra i grupp.

Erica bor bara fem minuters cykelväg från den lilla hallen som har en 60 m-raka och längdgrop men ingen rundbana.

– Där finns allt jag behöver! Men ibland åker vi till Atleticum i Malmö för att köra längre intervaller inomhus. Under grundträningsperioderna kör jag 8–9 pass i veckan vilket innebär dubbelpass två dagar i veckan. Söndagar är vilodag.

Pluggar juridik

Erica avslutade sina civilingenjörsstudier i Stockholm med att skriva uppsatsen i Köpenhamn dit hon flyttade 2009. Men hösten 2012 började hon plugga igen.

– Jag läser juridik på heltid och det är en utmaning inte minst eftersom allt är på danska. Man får prata engelska men inte svenska för de förstår inte danska. Men äldre danskar förstår svenska bättre har jag märkt.

Målen för 2013 är att fortsätta att utvecklas som längdhoppare. Med sina 6.48 parkerar hon på sjunde plats på den svenska genom-tiderna-bästa-listan och det är en placering hon definitivt vill förbättra!

Jonas Hedman

Bäst när det gäller



Vilken säsong av Ståhl!

Daniel Ståhl avstod start i löpgren i SM på Stadion men adrenalinet hade säkert räckt till en hyfsad placering också i något av rundbaneloppen. Men silver i diskus och brons i kula var riktigt stiligt för 20-åringen! Foto: Tommy Berlin

Att Daniel Ståhl, 20, har den fysiska kapaciteten att prestera bra i kula och diskus visste vi men att han skulle blomma ut som han gjorde 2012 trodde få. Med 18.78 i kula och 62.16 i diskus visade han att han kan kombinera teknik och styrka på ett utmärkt sätt!

När 2012 började var Daniels personliga rekord 17.10 i kula och 55.60 i diskus och när säsongen var över var hans nya noteringar 17.55 respektive 57.25. Och då pratar vi snittresultatet på samtliga tävlingar han gjorde – 18 i kula och 27 i diskus!

Han tävlade periodvis dag ut och dag in från maj till september och förbättrade de personliga rekorden i etapper med totalt 1.66 meter i kula till 18.76 och 6.56

meter i diskus till 62.16 (15:e genom tiderna i Sverige).

Huvudmålen för säsongen var två, eller tre beroende på hur man ser på det – Nordiska-Baltiska mästerskapen för 20-22-åringar i norska Jessheim i juli och SM på Stadion i slutet på augusti där siktet också var att kvala in till Finnkampen helgen efter.

I Jessheim vann Daniel först kula på dåvarande perset 18.27 och var dagen efter endast fyra centimeter från guld då han slog till med personbästa också i diskus, 61.42.

Bäst när det gäller

I SM på Stadion sex veckor senare tog han först brons i kula på 18.37 och ledde dagen efter diskusfinalen halvvägs tack vare personliga rekordet 62.16 i tredje

omgången. Det blev till slut silver, bara 16 centimeter bakom klubbkamraten Niklas Arrhenius, men Daniel hade fyra godkända kast över 61 meter vilket visar på riktigt stabil kastning.

Och i Finnkampen blev det sedan en tredjeplats i diskus och en femte i kula.

En stor anledning till framgångarna är tränaren Vesteinn Hafsteinsson som verkligen plockar fram det bästa ur Daniel. Han är numera riktigt disciplinerad och har bantat bort många kilon från den två meter långa kroppen vilket gjort honom snabbare och smidigare men också mindre stark. Men det är helt klart ett vinnande koncept i långa loppet.

Det ska bli mycket intressant att följa Daniels utveckling i framtiden!

Jonas Hedman



Leif Arrhenius blev helt till sig av lycka då han med 20.03 förbättrade pappa Anders 35 år gamla familjerekord i kula med 11 centimeter. Foto: Tommy Berlin

Leffe, Nik och Daniel tog SM-trippel i kula

Kastartrion Leif Arrhenius, Niklas Arrhenius och Daniel Ståhl vann en trippelseger i kula på SM på Stadion och det är något mycket ovanligt.

Leffe Arrhenius blev alldeles till sig av lycka då han fick på 20.03 i SM-finalen i kula den 24 augusti. Därmed slog han pappa Anders 35 år gamla familjerekord med 11 centimeter! Och inte blev det sämre av att brorsan Niklas tog silver på 19.11 och Daniel Ståhl brons på 18.37.

Det är blott andra gången i SM-historien som Spårvägen belamrat hela SM-prispallen. Första gången var på manliga 1500 m i Sundsvall 1997 då Patrik Johansson vann på 3:45.19 före Johnny Jönsson, 3:47.42, och Per Synnnerman, 3:47.88. Och då var det spårvägare även på femte (Frewengel Habtom) och tolfte plats (Johan Malm).

Framtiden i kula och diskus

Dagen efter kulfinalen var Spårvägen-trion tillbaka och den troliga utgången var en trippelseger där också. Men Leffe skickade lite för många kast i bургaveln, närmare bestämt tre, för att det skulle bli verklighet. Till slut fattades åtta centimeter för brons.

Istället var det junioren Ståhl som överraskade med att lägga ut 2 kg-skivan på rätt sida 60 m-linjen i kast efter kast. Nya personliga rekordet 62.16



För andra gången i SM-historien tog Spårvägen en SM-trippel. Den kom i kula genom fr v Niklas Arrhenius (silver), Leif Arrhenius (guld) och Daniel Ståhl (brons). Foto: Tommy Berlin

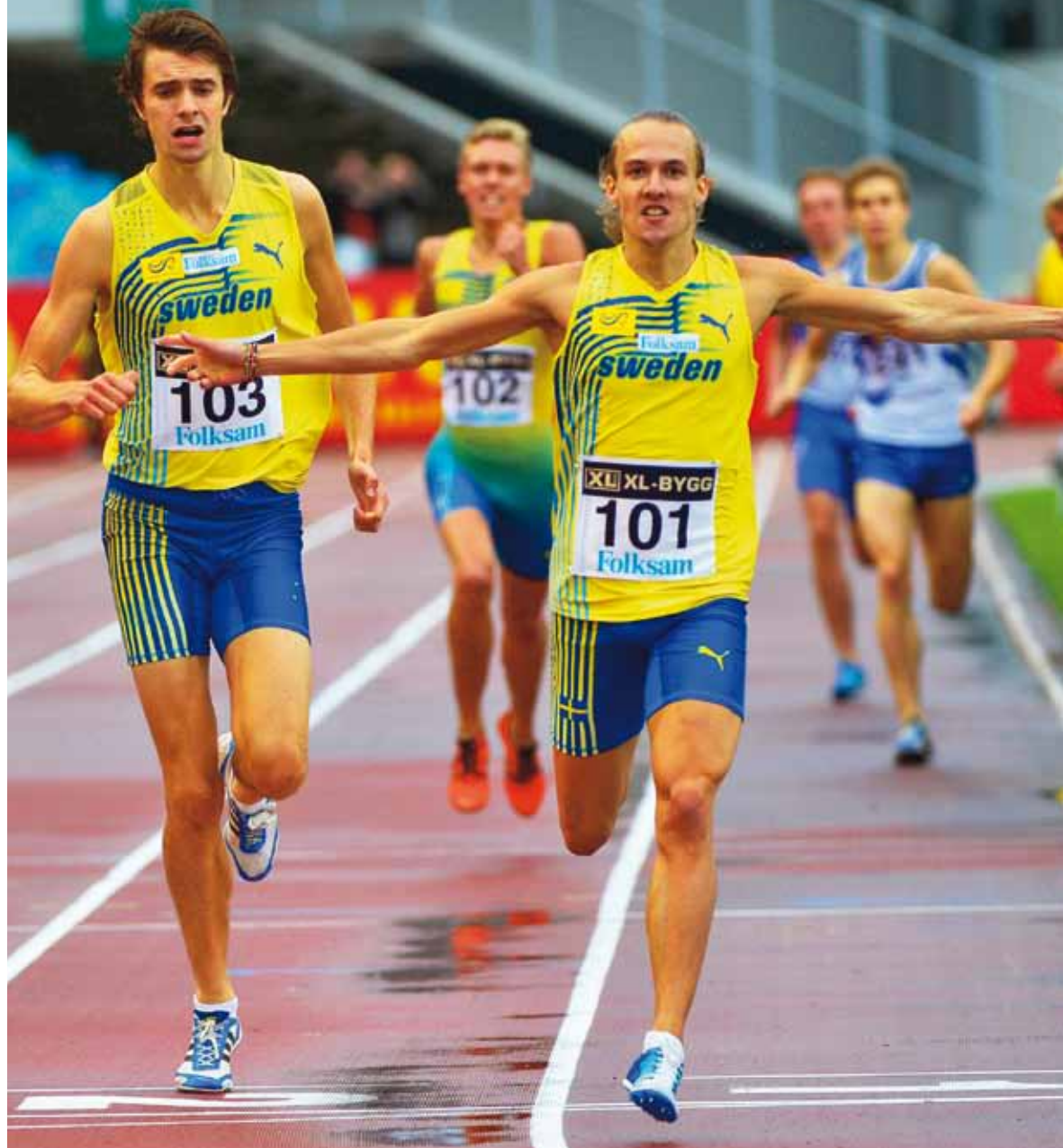
resulterade i silver, endast 16 centimeter bakom guldvinnande Niklas Arrhenius. Leffe slutade fyra på 58.49.

Den 390 kg tunga trion representerade sedan Sverige i Finnkampen i båda grenarna där Niklas lyckades vinna dubbelt med liten marginal.

Det kan bli många SM-medaljer i kula och diskus från denna trio de närmaste åren!

Jonas Hedman

”Finnkampssegern årets



En optimal avslutning! Så beskriver Johan Svensson Finnkampssegern på 800 m efter ett 2012 fullt av framgångar.

högpunkt”



Foto: Deca Text&Bild

Skriv in Oslo 7 juni 2012 i historieböckerna! Det var nämligen där och då en fjäderlätt spårvägenyngling vid namn Johan Svensson passerade Bisletts mållinje efter att ha avverkat 800 meter på tiden 1:47.31. Med en marginal på en hundrafels sekund underskred han därmed legendaren Sverker Svenssons 39 år gamla klubbrekord på distansen. Efter en sådan säsongsinledning var det närmast logiskt att Johan senare både vann SM-guld och blev finnkampshjälte.

24-årige Johan är född och uppvuxen i Färjestaden på Öland. När han var fem år gammal följde han med pappa Per till sporthallen i Färjestaden. Per Svensson var sprinter och drivande kraft i FIK Färjestaden. Johan började i den yngsta träningsgruppen där han fick testa alla grenar. Kula, häck och hopp men det var löpningen som lockade mest.

I de tidiga tonåren utkristalliserade sig 800 meter som favoritdistans och framgångarna kom tidigt. I sina första tre tävlingar sänkte Johan sitt personliga rekord med tio sekunder i varje lopp!

Fortfarande var dock inte löpning och friidrott allt. Upp till 15-årsåldern fanns fotboll och innebandy med bland aktiviteterna.

Svår skada höll på att sätta stopp

2004 hände något som fick en avgörande betydelse för Johans fortsatta karriär. Veckan efter SM-guldet i P15-klassen i terräng-SM i Ånnaboda föll han illa i en skateboard-ramp. Skenben och vadben i vänster ben bröts sönder och foten stod vinklad 90 grader ut från lodlinjen. Efter ambulanstransport, morfin och en komplicerad operation var läkarna tveksamma till om Johan någonsin skulle kunna springa igen. Själv tvivlade han aldrig. Han bara skulle komma tillbaka.

– Mentalt sett var det jätteviktigt att visa mig själv att jag kunde ta mig igenom den här tunga perioden och återvända till löpningen, starkare och bättre än före skadan. Jag visste att om jag klarar det, så är ingenting omöjligt i framtiden, minns Johan.

När gipset plockades bort åkte familjen till Grekland på kombinerad semester- och rehabiliteringsresa. Där började vägen tillbaka på allvar. Med metallplattor fastskruvade i benet och med järnstavar genom fotknölna körde Johan långa och intensiva vattenlöpningspass varje dag. Motivationen ökade i takt med läkningen.

Satsningen på 800 meter fick nu ett tydligare fokus än tidigare.

Då som nu är det pappa Per som ansvarar för träningsupplägget. Grundfilosofin är att alltid lyssna på kroppen och att vara flexibel. Kvalitet har prioriterats före kvantitet. Inte så konstigt kanske med tanke på Pers bakgrund som sprinter.

Farsan fixar programmen

– Från början lade farsan upp programmet på ren magkänsla utifrån sina egna erfarenheter av sprint- och häcklöpning. Nu när han skaffat sig mer formell kunskap genom elittränarutbildningar har det visat sig att vi har varit rätt ute hela tiden. Han har en tanke, vi för en dialog och vi gör upplägget till vår egen grej, säger Johan.

Johan och pappa coachen är tydliga med att de skyndar långsamt mot framtida mål. Det viktigaste är att hålla sig skadefri. Från ett år till ett annat kan det därför räcka med små förändringar. Som att korta ner vilan mellan intervallerna något eller att springa varje intervall något snabbare än tidigare. Träningsvolymen i stort ökar endast marginellt.

Sett över en längre period har ändå Svensson & Svensson gjort en försiktig ökning av kvantiteten.

Under uppbyggnadsperioden är de längre distanspassen nu 15-16 km. Tröskelträningen ligger runt åtta kilometer. Man kör också en hel del långintervaller och under vintern även snöpulssning.

– I och med att vi inte har någon hall på Öland är jag van vid att ha ganska tuffa träningsförhållanden. Men jag skiter i de yttre förhållandena både när det gäller träning och tävling. Bryr man sig om sådant tappar man bara fokus, förklarar Johan.

Träning i Kenya

De senaste två vintrarna har han tillbringat några träningsveckor i Kenya. Vistelsen där och träningen tillsammans med kenyanska löpare har gett mersmak.

– Det är enormt inspirerande att vara i en miljö där man bara lever för träning och för att bli en bättre löpare. Jag känner att jag har stor nytta av höghöjdst träningen eftersom allt man gör blir jobbigare och man måste ta i mer i alla lägen.

Hösten 2008 blev den snabbfotade ölänningen

spårvägare. Han följde därmed i spåren av andra mytomspunna Spårvägs-ölänningar som Ulf Kalin och Benny Nilsson.

Skälen till Johans klubbyte var flera. Ett var att merparten av FIK Färjestadens begränsade resurser satsades på den lovande mångkamparen Nicklas Wiberg. Ett annat var att Johan hade planer på att flytta till Stockholm och utbilda sig till arkitekt efter studenten.

– Att det blev Spårvägen var naturligt då både farsan och jag hade bra kontakt med Kent Claesson. Han har vettiga träningsidéer och är lätt att prata med. Jag har inte ångrat klubbytet en sekund.

Trevliga, stöttande ledare och härliga aktiva gör att jag verkligen känner mig hemma här trots att jag lade ner arkitektplanerna och stannade på Öland.

Krokig väg

Vägen till "Bäst i Sverige" har inte varit spikrak. Efter att ha gjort 1:49.48 i Mannheim 2008 stagnerade resultatutvecklingen under ett par säsonger. 2009 var det en bristning i baksida lår och året efter en stressfraktur i höger smalben som störde. Ändå har Johan tack vare Spårvägens och föräldrarnas helhjärtade stöd kunnat satsa fullt ut på löpningen de senaste tre åren. Sedan Johan gick ut gymnasietets samhällsprogram har löpningen varit prioritet ett. Kassan har han drygat ut genom att vikariera en del på en förskola i Färjestaden och som idrottslärare i Mörbylånga.

Sedan i höstas är Johan och flickvännen Rebecca sammanboende i Spårvägsprovinsen Växjö Båda pluggar till systemvetare, han på halvfart och hon på helfart.

En poäng i sammanhanget är att även tidigare rekordhållaren, namnen Sverker, också bor Smålandsmetropolen.

Säsongen 2012 kom alltså det stora genombrottet som senior med SM-guld både inne och ute, finnkampsseger samt det finaste av allt; klubbrekord i Spårvägen på 800 meter. Med tuff taktik som går ut på att dra hårt från start till mål, intog Johan positionen som Sverigeetta.

– Jag vet om att jag är duktig på att springa med mjölksyra vilket gör att jag känner mig mentalt stark gentemot konkurrenterna när det tar emot på upploppet. Det handlar om att kunna slappna

av när syran kommer, samtidigt som man tar i mer och trycker ut steget. Här har jag nytta av all löpskolning som farsan och jag nött genom åren, menar Johan.

På frågan om vilket som är det starkaste minnet från 2012 är svaret glasklart – upploppet i Finnkampen!

– Jag glömmer aldrig de sista 100 meterna. Det var ett fullständigt öronbedövande bifall från publiken. Och på innerplanen längs spurtrakan stod alla aktiva och skrek minst lika högt. För min del blev Finnkampen den optimala avslutningen på en lyckad säsong, understryker Johan.

JOHAN SVENSSON

Född: 1989

Längd: 172 cm

Vikt: 60 kg

Familj: Pappa Per "Coach" Svensson, 53, mamma Anett, 53, syrran Anna, 20, och flickvännen Rebecca

Bor: 2:a på 63 m i Växjö tillsammans med flickvännen Rebecca.

Lyssnar på: Hip-Hop från 90-talet

Kopplar av med: TV-spel, hänga med kompisar, badminton

Äter helst: Oxfilé med pommes och bea-sås, (skräpmatfavorit är pizza)

Dricker: Helt såld på coca-cola, tyvärr

Framtidsplaner: Kunna leva på löpning, sätta svenskt rekord på 800 meter, vara med i OS

Resultatutveckling i Spårvägslinne:

2009:

400 m - 49.69

800 m - 1:50.20

2010:

400 m - 49.40

800 m - 1:50.31

2011:

400 m - 49.05

800 m - 1:48.26

2012:

400 m - 48.92

800 m - 1:47.31



Det var på inne-SM i Örebro Johan för första gången blev svensk mästare. Guld efter ledning från start till mål. Till vänster tvåan Karim Mohammadi. Foto: Deca Text&Bild

Mycket talar för att Johan Svensson har många liknande upplevelser att se fram emot i sin fortsatta karriär. Talang och vilja finns så det räcker – och så det blir över.

Lasse Hagström

Hallå där, Sverker Svensson

Hur känns det att ha blivit av med Spårvägens äldsta klubbrekord för seniorer?

– Det var väl på tiden! Alla rekord slås ju förr eller senare. Men visst är det lite kul att mitt pers stod sig som klubbrekord i nästan 40 år.

Vad minns du från ditt rekordlopp?

– Det var på DN Galan och startfältet var bra med flera internationella stjärnor. Jag minns inte min placering men kommer ihåg att Rick Wohlhuter tassade förbi på upploppet och var strax före mig i mål. Han hade haft världsrekordet på distansen på 1.44 och 1976 tog han OS-brons i Montreal.

Har du några råd att ge din arvtagare på klubbrekordtronen?

– Jag har faktiskt träffat Johan här i Växjö. Det verkar vara en talangfull kille med rätt inställning. Men att ge råd, nej det är svårt. Av hans aktion på banan att döma verkar han vara väldigt snabb. Möjligen ska han jobba på att öka uthålligheten. Självar var jag mer stark än snabb och hade väl egentligen en dragning upp mot 1500 meter, där jag som bäst nådde 3:39.76.

Hur är din fysiska status idag, 40 år efter din storhetstid?

– Rätt bra faktiskt. Jag håller igång med löpning, cykling och styrketräning. Två gånger har jag avverkat Göteborgsvarvet. Men det känns rätt meningslöst ta sig fram på gator i drygt två mil för att spurta i 200 meter inne på Slottsskogsvallen. Några fler tävlingar blir det nog inte. Så för närvarande har jag inga planer på att försöka ta tillbaka klubbrekordet...

Lasse Hagström

Anonym och snabbt växande lagtävling



Bellmanstafetten importerades från Danmark 1986 och har sedan gått både upp och ner i antal lag. De senaste åren har inneburit rena boomen och 2013 genomfördes tävlingen under tre dagar. Foto: Deca Text&bild.

Bellmanstafetten är förmodligen den mest okända av de tävlingar som Hässelby och Spårvägen arrangerar gemensamt. Trots att inga journalister eller TV-team finns på plats har den vuxit med 50 procent de senaste två åren. En kvalificerad gissning är att bara tio procent av klubbens medlemmar vet var start och mål ligger...

Bellmanstafetten har likt flera av våra arrangemang gått igenom faser av både upp- och nedgång. Efter starten 1986 följde en snabb ökning upp till över 2000 lag runt 1990, en tidpunkt då även Stockholm Marathon och Tjejmilen bidrog till en första löparboom. Sedan föll antalet lag under tio år för nå botten vid millennieskiftet 2000 för att sedan vända uppåt igen.

De senaste åren har inneburit en verklig explosion av deltagarantalet, så kraftig att det 2010 sågs nödvändigt att gå upp till två tävlingsdagar. Och 2013 krävs det tre – 22, 22 och 24 augusti med max 1750 lag per dag.

Malin Aho klev in som projektledare 2009 men hon vill inte ta åt sig äran för de senaste årens uppsving.

– Det beror mer på att det är fler och fler som springer. Genom att gå upp till två tävlingsdagar 2010 fick vi ju ett jättelyft, hävdar Malin.

Hon har två uppgifter som tar mycket av hennes tid.

– Att få ihop det här med företag som hyr tält är inte så enkelt som det låter. Samma sak gäller den här picknick-korgen till lagen fast i mindre skala.

Start 1986

Första startskottet i Bellmanstafetten, som då hette Hagastafetten, avlossades på Tingshusslätten i Hagaparken den 20 september 1986. Året därpå flyttade start och mål norrut till grönytan framför Koppartälten. Den vistelsen blev bara ettårig då diverse myndigheter inte gillade att vi störde statsbesök till Haga slott. Så 1988 flyttade hela evenemanget till norra Djurgården och Stora Skuggan och bytte i samma veva namn till Bellmanstafetten.

Historien börjar ett år tidigare då en delegation åkte till Köpenhamn för att studera det som då kallades 5x5-stafetten (numera DHL-stafetten), en företeelse som Nils-Jørgen Holdt i Sparta importerat från USA. Gruppen, som bestod av bland andra Bengt Alfredsson, Olle Helldorf, Anders Olsson, Bengt Jansson, Sonja Olsson, Siw Sörensen (numer Lindesten) och Jan Ahlström, gillade vad de såg även om de mest spektakulära inslagen var ogenomförbara på hemmaplan.

Den numera avsomnade resebyrå Tjäreborg bjöd på Sangria i ett cirkustält i samband med att de lanserade ett nytt resmål. Deltagare som lämnade tillbaka nummerlappen belönades med en Tuborg för denna marginella insats.

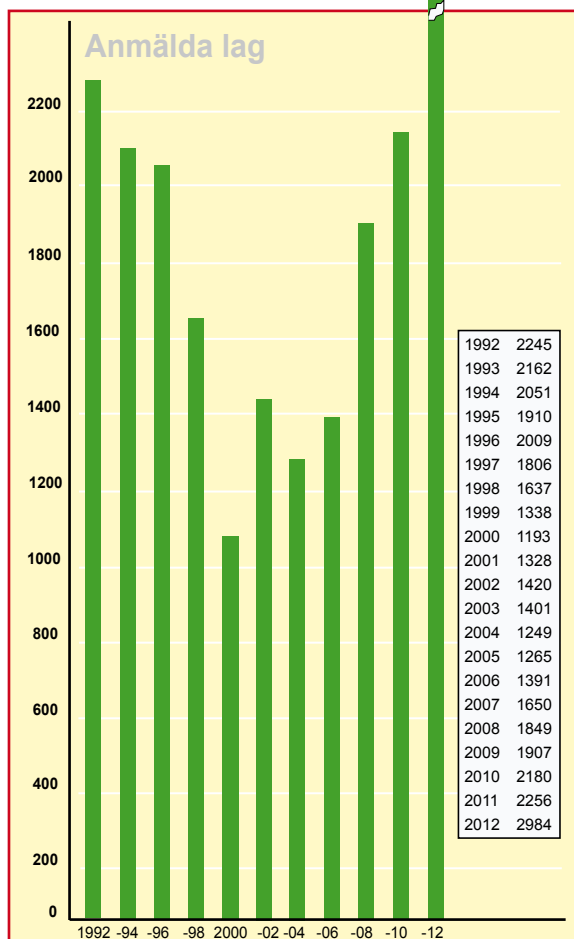
Men sträckan, fem kilometer, och fem löpare per lag tilltalade studiegruppen kraftigt liksom Faelledparken som tävlingsområde.

Bellmanstafetten är den enda utpräglade lagtävlingen Hässelby och Spårvägen genomför och den handlar mycket lite om prestation utan mer om hur kul det är att göra något tillsammans.

Malin Aho ser fram mot de tre augustidagarna.

– Det ska bli spännande att se hur det slår med tre dagar i stället för två!

Jan Ahlström



Tredje fasen

Han varvar upp när de flesta varvar ner

Åke Ruus besitter ett hjärta som klappar intensivt för friidrotten sedan mer än 50 år, något som inte är lätt att iaktta bakom hans lugna fasad.

Den farstauppväxte Åke insöp sina första friidrottskunskaper i Hammarby IF innan han hösten 1971 bytte den grön-vita Bajen-dressen mot Spårvägens blå-vita.

– Friidrotten hade rasat ihop i Hammarby. Träningsmöjligheterna i ballongtältet i Hägersten och att Sven Franzén var tränare var andra faktorer som fick mig att ta steget, säger Åke.

(Sven Franzén var landets ledande höjdtränare och extremt rapp i repliken, något som gjorde honom till en legend redan i hans livstid).

Bingopengar

Åke kom till en klubb som börjat växa till sig mycket tack vare inflödet av bingopengar.

– Etablerade landslagsmän som Raimo Pihl (spjut och mångkamp), Lasse Haglund (diskus) och Anders Arrhenius (kula) fanns i klubben och på löpsidan hade vi en ganska stor bredd, framhåller Åke.

Åkes bästa prestation kom i tiokamps-SM på Sol-lentunavallen 1979, märkligt nog några år efter att han mer eller mindre lagt av.

– Lech Nikitin kom hösten 1978 och han inspirerade mig att träna mångkamp.

Det fungerade så bra att Åke satte personligt rekord i de åtta första grenarna! Med serien 11.9 på 100 m, 6.43 i längd, 14.00 i kula, 2.01 i höjd, 55.1 på 400 m, 17.8 på 110 m häck, 42.30 i diskus, 3.95 i stav, 51.66 i spjut och 4:57.3 på 1500 m samlade han ihop 6406 poäng och på det ligger han sexa i Spårvägens tio-bästa-lista genom tiderna.

Tre år senare vred han till ett knä på träningen så pass illa att han slutade definitivt.

Sedan följde några års familjeliv innan han gjorde comeback som tränare på det tidiga 1990-talet. Krisen i byggbranschen drabbade även en arkitekt som Åke och han var utan jobb några så att han på näst intill heltid kunde ägna sig åt en grupp aktiva födda 1975-77.

Där ingick bland andra Andrus Klaar, Kalle Josephson, Klas Ringdahl, Helena Gissle, Mikael Ölund, Feyisayo Omonjo, Anders Boyacioglu och Fotios Makrostergios. Andrus Klaar gick längst med SM-guld i tiokamp 2002 och 2003. Det fattades en halv poäng för att han skulle få titulera sig Stor Grabb.

Sedan 1994 är Åke Ruus inne på sin tredje fas i Spårvägen. Han är sedan dess värd för ett varierande antal ur familjen Arrhenius som bor hemma hos honom i huset i Sättra i allt från en upp till sju veckor varje sommar.

– Nu är det mindre än tidigare. Växjö blir alltmer deras bas i Sverige i och med att tränaren med Vestein Hafsteinsson bor där.

Hoppas att inte platsa

Det engagemanget har uppgraderats till en post i styrelsen med ansvar för egna tävlingar och kastsidan. Det är svårt att tänka sig att Spårvägen skulla ha blivit Sveriges bästa Castorama-klubb 2012 utan Åkes insatser både på och utanför tävlingsbanan.

– Men jag hoppas att jag inte platsar i laget 2013!

Han är helt på det klara med hur han ser sin framtid gestalta sig. Den består i att lyfta pension så tidigt som möjligt och gå ner på halvfart på jobbet för att kunna ägna ännu mer tid åt friidrotten.

Jan Ahlström



Ake Ruus tar ett stort ansvar i Spårvägen som tävlingsansvarig och för kastdelen, värd för familjen Arrhenius och att han lägger tid på att stötta Rolle Bergmans sprintgrupp. Dessutom har han tagit 14 veteran-SM-guld i kast. Foto: Deca Text&bild.

Tankar om folkrörelsen Svensk Friidrott

Öppna friidrott.se för mer debatt

Spårvägen-ledaren Johan Storåkers är mycket engagerad i svensk friidrott och är bland annat ordförande i Stockholms Friidrottsförbund och Svenska Friidrottsförbundets valberedning. Här tycker han till om Svensk Friidrotts organisation.

Det är nya tider i svensk friidrott. Valet av ny generalsekreterare i Svenska Friidrottsförbundet i december år 2011 satte tonen. Anders "Abbe" Albertsson är en person från friidrottsfamiljen med bred erfarenhet och kunskap om vår sport. Han har verkat i många olika roller inom den olympiska huvudidrotten.

Det är inget absolut krav att komma från vår idrott för att bli en bra chef för förbundskansliet men i en demokratisk folkrörelse är det självklart lättare att verka om man har "markkontakt" med den vardag och de tankar som finns bland aktiva, tränare, ledare, media, sponsorer med flera.

Även om det är för tidigt att bedöma Albertssons gärning inom Svenska Friidrottsförbundet är det tydligt att generalsekreteraren går mer i takt med friidrottssverige än flera av hans företrädare.

Förankring är viktigt

Just detta med förankring i vår idrott är något som borde vara prioriterat för kansliets personal. Speciellt när man använder varumärket "Svensk Friidrott". Inomhus-SM avgjordes i Norrköping i februari 2013 och det är en bra mötesplats för att få träffa många viktiga människor i friidrottssverige.

Efter att ha tillbringat många timmar i Stadium Arena kunde jag dock konstatera att det inte direkt vimlade av ledande kanslipersonal på plats i "Peking".

Som valberedningens ordförande i Svenska Friidrottsförbundet har jag märkt hur mycket det kan ge i demokratisk "input" att bara gå två varv runt idrottsplatsen i samband med SM.

En svensk idrottsledare som har en extrem förankring i sitt specialförbund är Lars-Åke Lagrell

med ett stort nätverk inom svensk fotboll. Han kan prata med "lärda män på latin och med bönder på bönders vis".

Webben – en kanal för utveckling av demokratin

En som var på plats i Norrköping var A. Lennart Julin och han har fortfarande vid 64 års ålder ett brinnande intresse för friidrott och besöker många tävlingar, även mindre evenemang. Han jobbar hårt med hemsidan www.friidrott.se och nyhetsflödet är både intressant och frekvent.

Samtidigt måste vi inom friidrotten använda våra elektroniska kanaler för demokratiutveckling. Det borde finnas någon möjlighet till debatt på förbundets hemsida.

Idag får av redaktionen speciellt utvalda skribenter skriva en Perspektiv-artikel varje månad. Men om en ideell ledare vill yttra sin mening finns det inget utrymme till förfogande och det är inte tillfredsställande i en demokratisk folkrörelse. Jag förstår att det i tider av näthatsdebatt inte går att släppa debatten helt fri, men det är inte realistiskt att organisera ett diskussionsforum där du måste ange ditt namn och bli godkänd som deltagare.

Ett annat alternativ kan vara en debattsida där den som är kommunikationsansvarig på förbundet får godkänna artiklarna före publicering.

Förbundets nya organisation

Svenska Friidrottsförbundet omorganiserar sin tjänstemannaorganisation under ledning av den nye generalsekreteraren Anders Albertsson. Även om inte allt är klart är tankarna enligt följande:

Chef för kansliet

Generalsekreterare

Kommunikationsavdelning

Kommunikationsansvarig

Webbinformatör

Idrottsavdelning

Idrottschef



Anders Albertsson är generalsekreterare för Svensk Friidrott och har en tuff uppgift framför sig innan han får ekonomin i balans. Foto: Deca Text&Bild

Koordinator
Förbundskapten/High Performance Director
Träning/Utbildning
FPC/FIG/NIU/Support
Grengroupsansvarig kast (på gång)
Eventuellt i framtiden:
Grengroupschef Sprint/Häck
Grengroupschef Medel/Långdistans
Grengroupschef Hopp
Grengroupschef Mångkamp

Marknad/Event

Evenemangsansvarig
Marknadschef
Tävlingsansvarig
Motion

Stab

Idrottslyftet/Föreningsutveckling
Personal/Resor/Ekonomisupport
Reception/Ekonomisupport
GS-support/Föreningskommunikation
Ekonomi/Controller

Alla tjänster är inte på heltid men många är det. Jag väljer dock inte att sätta ut tjänstgöringsgraden då denna organisation inte är ristad i sten och säkert kan förändras en del framöver. Flera av tjänsterna inom idrottsavdelningen kräver dock stöd i form av medfinansiering.

Två får lämna men ändå två nya tjänster

Det har beslutats att tre personer får lämna sina nuvarande tjänster på förbundskansliet. En av dessa går tillbaka till arbetsuppgifter hon haft tidigare. Det är bra att förbundsledningen vågar ta till åtgärder när ekonomin är ansträngd men det ska då påpekas att det har tillkommit två tjänster, en idrottschef och en marknadschef. Dessa har



Stefan Olsson avslutade sin tid som förbundskapten med inne-EM i Göteborg. I fortsättningen tituleras han idrottschef med ett mycket bredare ansvar än "bara" landslaget. Foto: Deca Text&Bild

säkert även ett högre löneläge än de tjänstemän som lämnar eller byter arbetsuppgifter.

Rekryteringen av Jan Larsson som marknadschef är intressant. Han kommer närmast från Svenska Fotbollförbundet och enligt säkra källor var han där en bra säljare. Inom Svenska Friidrottsförbundet kommer han till stor del att bedömas efter sina försäljningsresultat.

Media, PR, evenemang etc i symbios

Produkten Svensk Friidrott måste säljas på ett mer professionellt sätt framöver. Viktigt är att ledande aktörer går i takt och att det finns ett samband mellan områdena media, PR, evenemang och övriga marknadsfrågor. En varumärkesanalys och arbetet med den nya verksamhetsinriktningen är exempel på två positiva initiativ från Svenska Friidrottsförbundet. Anders Albertsson har börjat bra som GS men intäktsidan kommer att behöva förstärkas för att Svensk Friidrott ska hylla honom även framöver.

Idag är en betydande del av elitutvecklingsverksamheten lagd på is och stödet till tränare och aktiva på högre nivå kommer inte att vara omfattande under den närmaste framtiden. Detta är lätt att acceptera under en kortare tid men det blir nog en del grymningar inom rörelsen om den ekonomiska svängremmen blir långvarig samtidigt som det finns kvar många fast anställda på kansliet.

Jag tror att alla i förbundets personal gör sitt bästa och har ett stort förtroende för Albertssons förmåga att analysera kansliets organisation. Men slutligen avgörs betyget för Svenska Friidrottsförbundet hur hela vår rörelse uppfattar den centrala organisationens stöd för verksamheten.

Framgångarna produceras dock inte till så stor del på Heliosgatan i Hammarby sjöstad utan det är många krafter ute i vårt avlånga land som bidrar till att utveckla den olympiska huvudidrotten i den nation som heter Sverige.

Johan Storåkers

Har hoppat 13.06 i tresteg från 13-metersplankan även om säkra källor hävdar 12.97...



Carlsson på taket zlatanerar norrmännen northugiserar

Jag har försökt att införa verbet «zlatanera» här i Norge men det går trögt. De är väldigt glada i sina egna idrottsstjärnor och ett verb uppkallat efter en som inte direkt är känd för att vara ödmjuk mot norrmän faller inte i god jord. Till och med när jag försökte fjäska ordentligt och sa: «Ja, i dag zlatanerade minsann Petter Northug ordentligt, de andra hade ju inte en chans» lyckades det inte.

Jag räknar med att det inte dröjer länge förrän de kommer på att de kan uppfinna ett eget ord, «Northugisera» till exempel. Egentligen finns det ju redan en viss norsk tradition att använda personnamn för att sätta ord på beteenden. Ni har väl hört om att vara en Quisling? (Det var elakt tänkt och skrivet så glöm genast att ni har läst det!!)

Å andra sidan har man väl rätt att ta de halmstrån som finns för att hävda sig mot de norske. Jag sitter och skriver detta ackompanjerad av ljudet från överlyckliga norska sportreportrar som går upp i falsett när de hävar in guld efter guld i diverse vintersportgrenar, skidskytte och störtlopp och sånt medan svenskarna kommer in på hedrande 45:e-platser. Det finns ett talesätt här i landet som säger att de föds «med ski på beina». Det vill säga att skidorna är redan på plats på fötterna när de ankommer jordelivet. Jag märkte inget på min egen son när han föddes förutom att fötterna kanske var något stora.

För att återgå till idrottsstjärnor som förtjänar egna ord så finns det många exempel. Vad man gör när man «Armstrongerar» kan ju inte vara så svårt att räkna ut. (Nu känner jag att jag lever farligt. Undrar hur lång tid det tar innan någon av den

läkemedelsintresserade cyklistens advokater läser detta och stämmer mig för förtal?)

Några blir säkert frestade att armstrongera lite grann för att uppnå bättre resultat. Själv har jag insett att den biologiska klockan har sin gång och att en väl-använd kropp sätter vissa begränsningar för vad man kan göra och inte göra. Bytte nyligen telefon efter att den gamla som vanligt gick sönder efter ett knappt år. Inte söndersnackad utan snarare på grund av yttre påverkan och många timmars förvaring i en svettig ficka under träning.

Hursomhelst, för att inte verka helt stenålder insåg jag att telefonen borde utrustas med ett urval av appar. Jag kommer förmodligen aldrig att använda dem men det ser ju bättre ut och suddar ut lite av innehavarens teknologifientliga stenåldersimage.

En av apparna som installerades var en slags GPS-baserad träningsdagbok. Träningsdagboksappen används inte längre. Det elaka lilla hjälpmedlet avslöjade alltför mycket och sänkte självkänslan radikalt. Tänk bara när det upplyser dig om att kortträningsrundan du har inte är 8 km utan 5,8 km. Kilometertiderna ska man bara inte snacka om. De är så dåliga att de inte ens hade varit bra om det varit mile-tider.

Tillbaka till de nya orden; Man kan också Ståhlara. Något som är motsatsen till att svalta. Det var något den äldre generationen Ståhl framgångsrikt sysslade med på 70- och 80-talet. Som färsk och matglad långlöpare i Spårvägen förstod jag snabbt vilka man skulle liera sig med på tävlingsturer om det gällde att inte svalta ihjäl. Herr Ståhl d.ä. genomförde enligt sägnen en gång en resa mellan Stock-

holm och Karlstad (300 km) varvid enligt samma sägen sju mat- eller fikapausar var inlagda. «-En kastare måste tillföra näring för att uppnå en viss form av stabilitet i kroppen och därvid se till att tyngdpunkten är låg», uppgav herr Ståhl.

Detta ger mig en öppning för att som vanligt ta alla chanser att byta ämne. Ovan nämnde herr Ståhl skall enligt ett annat rykte vid ett tillfälle ha genomfört ett släggkastningspass på Fönes berömda idrottsplats. Det lokala fotbollslaget troppade plötsligt opp och gav ett klart besked om att de skulle träna fotboll på banan. «-Ja visst», sa herr S. «-Varsågod att träna men se upp för släggorna bara.»

Att byta ämne för att slippa obehagliga frågor är annars en välkänd teknik för t ex politiker. Att bygga broar kallas det då. Då flyttar man raskt fokus från något man inte har lust att svara på till något man behärskar och som känns tryggare. «-And now to something completely different», skulle man kanske också kunna säga. I mina totalt ovetenskapliga undersökningar av attityder mot invandrare har jag så som varande invandrare gjort vissa iakttagelser.

Här i de skandinaviska länderna vill många gärna ge ett intryck av att de är väldigt positivt inställda till invandrare. T ex inom sport. Det finns inga gränser för hur en med ett utländskklingande namn hyllas om han tar medaljer i någon sport för sitt nya fosterland. Om personen med det oskandinaviska namnet därefter skulle göra något mindre genomtänkt rasar han fortare än en expresshiss.

Här i Norge finns det som de flesta av er säkert vet en häcklöperska som har lyckats ganska bra, i alla fall intill för något år sedan. Häcklöperskans far och tränare hyllades som den framgångsrike NORSKE friidrottstränaren. I höstas dök det plötsligt upp några tio år gamla mejl med tvivelaktig äkthet. De skulle vara skrivna av den NORSKE tränaren och handla om armstrongering (eller doping). Raskt förvandlades den NORSKE tränaren av



sport-journalisterna till den SERBISKE tränaren.

Några av journalisterna visade sig också vara experter i etik eftersom de minsann visste att just serber var särdeles opålitliga och gärna tog till ojusta medel för att vinna. (Tränaren blev frikänd men förlorade jobbet i alla fall trots saken var så gammal men man kunde ju inte vara helt säker på att han hade rent mjöl i påsen !!?)

Då är det ärligare att göra som de gamla romarna. När de höll triumftåg för framgångsrika fältherrar som återvände till Rom var alltid en slav placerad vid den framgångsrike. Slavens uppgift var att viska i örat «-Kom ihåg att du är dödlig». Bara så att han inte skulle bli alltför uppkäftig.

Drottning Elizabeth I av England hade en egen variant. Hon skulle dubba Francis Drake till riddare med ett svärd. Drake hade varit ute på världsomsegling i tre år och kom hem med bland annat 26 ton silver. Nu stod han på knä framför drottningen och väntade. «-Kanske jag skulle halshugga dig i stället?», flinade Elizabeth.

Oj, nu kom jag i vanlig ordning väldigt långt från ämnet. Här gäller det att bygga en bro tillbaks till det detta egentligen skall handla om. Tyvärr får vi nog ta det en annan gång. PC:n jag sitter och skriver det här på är inställd på norsk rättstavning. Jag tror den börjar bli trött på att markera varannat ord med ett rött streck eftersom den viskar i mitt öra «-Husk at du er i Norge!»

Mats Carlsson on the roof

”Jag vill sätta nya pers”

– Jag tror inte att jag fortsatt med löpningen om jag inte kommit till Spårvägen. Här får jag alltid sällskap på träningen!

Det säger Lisa Forsberg som kom till oss hösten 2011 och fick till ett bra om än inte problemfritt 2012.

Lisa är född och uppvuxen i centrala Falun och kom tidigt in i friidrotten. Hon satte sina första spår i Sverige-statistiken redan som 15-åring då hon noterade 2:15.24 på 800 m. Sedan går det att följa hur hon sakta år för år kämpar sig ner mot bättre tider med undantag 2005 då hon tog ett jättekliv och toppade den svenska F17-listan med 2:12.00.

Uthållig satsning

Just den uthålliga satsningen skiljer henne från de flesta andra av hennes jämnåriga.

När hon började träna med Kent Claesson ändrades en hel del.

– Mer mängd och fler långintervaller. Nu ligger jag på åtta-nio mil i veckan, däribland tre kvalitetspass, berättar hon.

Kent gillar det han ser.

– Hon har ett löpsteg där hon kommer upp högre ju fortare hon springer. Det som gör henne spännande är hon verkligen vill bli bättre och att det är så mycket hon har kvar att utveckla.

Inomhussäsongen 2012 gav henne en andraplats på 800 m på SM i Örebro och ett inomhuspers på 2:08.38. På 1500 blev det 4:32.99.

– Jag är jättenöjd med innerresultaten.

Utomhus startade Lisa mycket förtroende-
ingivande och hon lyckades hålla i till ett nytt ståtligt pers på 1500 m med 4:24.48 på 1500 m och på 800 knep hon ett SM-brons som gav henne en plats i Finnkampen. Men då hade problemen börjat.

– Jag vet inte om jag åkte på en hälsporre eller om det var plantarfasciit men jag var tvungen att ta en cortisonspruta för att kunna tävla på SM och i Finnkampen.

Så hösten kom mest att handla om rehabilitering med cykel och wetwest.

– Ganska tråkigt om sanningen ska fram men det



Lisa Forsberg (33) är uppvuxen i Falun men kom till Spårvägen närmast från två år på ett "junior college" i Texas. Hennes första säsong kan sammanfattas i ett enda ord – framgångsrik. Foto: deca Text&Bild

går ju eftersom jag vet hur himla roligt det är att kunna springa.

Till vardags har hon ordnat det ganska bra för sig genom att bo mitt i stan och jobba halvtid på en Nike Outlet-butik i Kungens Kurva.

– Jag har förstående chefer så de dagar jag kör dubbelpass behöver jag inte jobba alls.

Däremot känner hon av en av Stockholms nackdelar.

– Det tar sån tid att åka överallt.

Forsbergs ambition inför utesäsongen 2013 är glasklar.

– Jag vill sätta nya starka pers!

Jan Ahlström

Välkomna till Spårvägen!

Hösten 2012 och vintern 2013 hade vi nöjet att få hälsa flera nya elitaktiva till Spårvägen och bland dem märks medeldistansaren Johan Walldén och Angelica Ström från Gefle och Isabelle Eurenus från Falu IK.

Johan Walldén, född 1987, kommer från Gefle IF och är en av landets bästa 1500 m-löpare med ett personligt rekord på 3:42.74. 2012 blev han svensk mästare på distansen på Stockholms Stadion.

Angelica Ström, f. 1981, är trestegshoppare och kommer också från Gefle. Hon har flera SM-guld och landslagsuppdrag på meritlistan. Bara några dagar efter att hon blev klar för Spårvägen i februari 2013 vann hon inne-SM i Norrköping på nya klubb- och distriktsrekordet 13.38 vilket också var personbästa.

Alexander Wittlock, f. 1991, kommer från Hanvikens SK och är längdhoppare. 2012 förbättrade han det personliga rekordet till 7.61/7.66w och vann JSM, tog brons på senior-SM och representerade Sverige i Finnkampen. Alexander är verkligen uppväxt med friidrott eftersom hans föräldrar har personliga rekord i höjd på 2.10 (Kenneth) respektive 1.81 (Carina).

Isabelle Eurenus, f. 1989, kommer från Falu IK och är sprinter. De personliga rekorden: 100 m 11.88 (2007), 200 m 24.73 (2008) och 60 m 7.59 (2008). Första säsongen i Spårvägen vintern 2013 resulterade i bland annat ett lyckat inne-SM: Fyra på 200 m och stafett och femma på 60 m.

Joachim Ivarsson, f. 1989, är spjutkastare som närmast kommer från IFK Växjö och i somras satte personligt rekord med 66.33.

John Foitzik, f. 1991, kommer från Ludvika och springer allt från 800 m till terräng. 2012 var han trea i M22-klassen i Lidingöloppets 15 km på 50:18 och var tia i SM-finalen på 1500 m. I sin andra tävling för Spårvägen vintern 2013 tog han IJSM-brons på 1500 m i Uddevalla.

Alexander Palm, f. 1993, kommer från Norrköping och har inriktningen medel-



Angelica Ström debuterade i Spårvägen-linnet på bästa möjliga sätt – SM-guld och klubbrekord. Foto: Deca Text&Bild

långdistans. I sitt första lopp som spårvägare sprang han in som 36:a och bäste svensk på junior-EM i terräng. Målet 2013 är att förbättrade de personliga rekordet som lyder på 3:58.70 (1500 m) respektive 15:00.21 (5000 m).

Wille Levay, f. 1996, kommer från Danderyd. En av de mest lovande yngre löpare vi har i Sverige som började på Löpargymnasiet i Sollentuna hösten 2012. Med personliga rekord som 1:53.52 på 800 m och 3:53.48 på 1500 m hoppas vi på en fortsatt positiv utveckling.

Anna Jacobsson, f. 1992, är stavhoppare och kommer från IFK Lidingö. Det personliga rekordet är 3.50 från sommaren 2012.

Sebastian Ruthström, f. 1997, kommer från Danderyds SK och vann 2012 USM-guld i stav i P15 både ute och inne och förbättrade sitt personliga rekord till 3.79. Han är mångsidig och tillhör sverigeeliten i sin åldersklass i flera grenar.

Jonas Hedman och Kent Claesson

Spårvägens årsstatistik 2012

Sammanställd av Jonas Hedman, jonas.hedman@textograf.com.

En rad i listorna innehåller från vänster till höger: resultat, namn, födelseår, placering, eventuellt specifikation av tävlingsklass eller dylikt, tävlingsort, tävlingsdatum, vindstyrka (i berörda grenar) och – där så är känt – tidigare personbästa ("0" = inget tidigare resultat i grenen, "+" = tidigare bästa resultat säkert sämre, "-" = tidigare bästa resultat säkert bättre). Asterisk (*) efter namn innebär att den aktive inte är svensk medborgare.

Män

M 100 m

10.36	Nil de Oliveira	86	1		Göteborg/U	1. 9	+0.7	1034-11
10.65	Carl Armfelt	84	4	A	Uppsala	28. 7	+0.5	1086-11
10.86	André Drummond	90	1	22h3	Sollentuna	10. 8	+0.1	1075-11
11.07	Mattias Sunneborn	70	1	40	Zittau, GER	18. 8	-1.1	1066-97
11.13	Oscar Johansson	92	2	B	Uppsala	28. 7	+1.7	1102-11
11.18	Axel Bergrahm	92	4	h4	Göteborg/U	7. 7	+0.4	1094-11
11.31	Julian Gabert	86	4		Uppsala	30. 6	-1.5	1173-11
11.34	Trolle Olson	94	2		Karlskrona	16. 6	+1.2	1181-11
11.47	Fredrick Gustafsson	93	7	A	Stockholm/S	7. 8	+2.0	
11.59	Johan Svensson	89	2		Kalmar	11. 7	+1.5	
	(10)							
11.95	Marcus Berggren	96	2	17h3	Sollentuna	9. 6	+1.2	
11.98	Sebastian Svedhammer	88	8	h3	Stockholm/S	24. 8	+1.4	1236-11
12.06	Erik Nilsson	93	2		Stockholm/S	7. 8	+1.9	
13.68	Viktor Wahlén Diederichsen	98	6	14h1	Huddinge	16. 6	+1.7	

Medvind över 2.0 m/s

10.71	André Drummond	90	2		Västerås	5. 8	+2.8	1075-11
11.28	Trolle Olson	94	4	h1	Vellinge	10. 6	+2.5	1181-11
11.96	Sebastian Svedhammer	88	5	h1	Huddinge	16. 6	+2.5	1236-11
12.04	Charlie Stålmarm	97	4	15h2	Växjö	21. 9	+5.9	
12.18	Gabriel Noutos	97	5	15h1	Växjö	21. 9	+5.9	
12.70	Salesi Pettersson Hafoka	97	6	15h2	Växjö	21. 9	+3.3	
12.83	Peter Siljerud	70	2	40	Sätra	10. 5	+4.5	-
12.98	Chaiyapo Tueaprakhon	97	7	15h1	Växjö	21. 9	+5.9	
13.49	Viktor Wahlén Diederichsen	98	7	14h1	Enskede	26. 5	+2.4	

P13 80 m

11.31	Gustaf Backman	99	4	13h2	Sollentuna	9. 6	+0.4	
-------	----------------	----	---	------	------------	------	------	--

M 200 m

20.62	Nil de Oliveira	86	1	A	Karlstad	19. 7	+0.3	2083-11
21.58	Carl Armfelt	84	1		Stockholm/S	26. 7	-1.3	2208-10
22.28	Mattias Sunneborn	70	pen		Sätra	5. 6	+0.4	2103-93
22.70	Thomas Nikitin	82	3	C	Los Angeles, CA	12. 5	+0.2	2136-09
22.93	André Drummond	90	3	h1	Stockholm/S	26. 7	-1.7	2245-09

22.98	Julian Gabert	86	2	A	Uppsala	1. 7	-1.7	
23.14	Oscar Johansson	92	1	h3	Stockholm/S	26. 6	+1.8	2253-11
23.22	Martin Cameron	85	6	h4	Göteborg/U	8. 7	-0.3	2263-11
23.31	Trolle Olson	94	3	h1	Helsingborg	30. 6	+0.1	
23.61	Axel Bergrahm	92	7	h1	Göteborg/U	8. 7	+0.6	2218-10
	(10)							
24.46	Marcus Berggren	96	6	17B	Sollentuna	10. 6	+0.5	
24.46	Sebastian Svedhammer	88	9	h6	Göteborg/U	8. 7	-0.2	
24.64	Carl Hedén	92	5	h2	Stockholm/S	26. 7	-1.1	
24.77	Gustav Sommerholt	89	6	h2	Stockholm/S	26. 7	-1.1	
27.55	David Gustafsson	73	pen		Sätra	5. 6	+0.4	
28.40	Gustav Nordling	97	4	15B	Danderyd	13. 5	0.0	
28.47	Gustaf Backman	99	6	13A	Sollentuna	10. 6	+1.5	
28.74	Olof Nordling	97	3	15C	Danderyd	13. 5	-2.7	
35.10	Slavisa Merdanovic	00	4	12C	Enskede	27. 5	0.0	

Medvind över 2.0 m/s

22.27	Mattias Sunneborn	70	3	A	Sollentuna	10. 6	+2.1	2103-93
-------	-------------------	----	---	---	------------	-------	------	---------

M 300 m

39.86	Charlie Stålbarm	97	4	15	Växjö	22. 9		
44.83	Chaiyapo Tueaprakhon	97	7	15	Växjö	22. 9		

M 400 m

47.30	Axel Bergrahm	92	6	A	Göteborg/S	14. 6	4704-11	
48.92	Johan Svensson	89	4	B	Mölnadal	4. 8	4903-08	
49.58	Mattias Sunneborn	70	dec		Huddinge	15. 9	4786-06	
50.20	Thomas Nikitin	82	3	B	Los Angeles, CA	12. 5	4614-07	
50.34	Karim Mohammadi	89	1	B	Stockholm/S	17. 8	5029-07	
50.85	Martin Cameron	85	7	C	Göteborg/U	7. 7	4998-10	
53.36	Carl Hedén	92	1	F	Göteborg/U	7. 7	5513-10	
53.78	Trolle Olson	94	1	C	Halmstad	14. 7		
54.32	Erik Nilsson	93	2	19	Huddinge	16. 6	5469-10	
54.32	Davide Bellman	93	3	19	Huddinge	16. 6	5356-11	
	(10)							
59.15	Henrik Nilsson	96	6	16	Huddinge	16. 6		
60.22	Anton Hermansson	96	8	17E	Göteborg/U	7. 7		

M 800 m

1:47.31	Johan Svensson	89	3		Oslo, NOR	7. 6	14826-11	
1:48.97	Karim Mohammadi	89	2	B	Göteborg/S	14. 6	14999-10	
1:53.68	Alexander Holmblad	94	4	G	Solihull, GBR	21. 7	15481-11	
1:57.70	Daniel Norberg	78	6	h2	Stockholm/S	25. 8	15048-05	
2:01.7 _m	Niklas Könberg	93	5		Västerås	4. 8	20357-11	
2:04.05	Fredrik Uhrbom	77	1	35A	Kil	3. 8	15451-98	
2:10.13	Gustav Nordling	97	7	15	Stockholm/S	26. 6		
2:12.61	Olof Nordling	97	5	15B	Stockholm/S	19. 8		
2:13.22	Linus Gustafsson	94	10	B	Stockholm/S	26. 6		
2:14.17	Anton Hermansson	96	8	17E	Göteborg/U	9. 7		
	(10)							
2:15.36	Elias Andersson	96	6	16B	Stockholm/S	19. 8		
2:24.40	Henrik Nilsson	96	9	17B	Sollentuna	9. 6		
2:27.21	Gustaf Löf Hagström	97	7	15B	Sollentuna	9. 6		
2:28.53	Rickard Söderberg	98	6	14B	Stockholm/S	19. 8		
2:52.19	Jesper Sjölund	99	9	13	Täby	1. 9		

M 1500 m

3:52.6m+	Olle Walleräng	85		Stockholm/S	17. 8	34073-09
3:52.90	Alexander Holmblad	94	6	A Göteborg/U	7. 7	35965-11
4:00.52	Alexander Söderberg	88	1	Stockholm/S	25. 6	35182-09
4:01.28	Henrik Jakobsson	88	7	B Göteborg/U	7. 7	40925-11
4:07.69	Niklas Könberg	93	4	19 Stockholm/S	18. 8	41576-11
4:17.74	Fredrik Uhrbom	77	1	35 Kil	4. 8	34971-05
4:30.47	Gustav Nordling	97	4	B Stockholm/S	26. 7	
4:32.83	Linus Gustafsson	94	6	B Stockholm/S	26. 7	
4:33.11	Olof Nordling	97	10	15 Stockholm/S	18. 8	
5:06.52	Lars Hagström	55	1	55 Sättra	12. 5	
	(10)					
5:08.43	Mattias Sunneborn	70	dec	Huddinge	16. 9	45773-11
6:32.63	David Gustafsson	73	pen	Sättra	5. 6	+

M 2000 m

6:04.85	Gustav Nordling	97	8	15 Upplands Väsby	12. 8	
6:20.43	Olof Nordling	97	18	15 Upplands Väsby	12. 8	

M 3000 m

7:58.35	Olle Walleräng	85	14	Stockholm/S	17. 8	75691-09
8:49.39+	Fredrik Uhrbom	77	10	Stockholm/S	26. 8	80343-08
8:54.45	Henrik Jakobsson	88	6	Sollentuna	8. 6	85042-11
8:55.78	Jens Nielsen*	84	7	Sollentuna	8. 6	
9:01.81+	Tobias Lundgren	87	8	Uppsala	28. 7	82917-08

M 5000 m

13:43.97	Olle Walleräng	85	11	A Ninove, BEL	21. 7	135608-09
14:11.28	Alexander Söderberg	88	11	A Philadelphia, PA	26. 4	140571-10
14:38.45	Fredrik Uhrbom	77	10	B Ninove, BEL	21. 7	140145-08
15:14.98	Tobias Lundgren	87	9	Uppsala	28. 7	144866-07
15:22.23	Henrik Jakobsson	88	8	A Stockholm/S	26. 6	155694-09

M 10 000 m

29:09.35	Alexander Söderberg	88	24	A Palo Alto, CA	6. 4	291845-11
29:52.75	Fredrik Uhrbom	77	4	Köpenhamn, DEN	19. 5	293028-08
30:51.27	Tobias Lundgren	87	11	Stockholm/S	24. 8	312905-11
31:39.26	Jens Nielsen*	84	5	A Stockholm/S	9. 8	
33:47.24	Anders Szalkai	70	10	A Stockholm/S	22. 9	295964-98
34:38.47	Jonas Wetter	87	21	A Stockholm/S	9. 8	+

M Halvmaraton (21.1 km väg)

1:06:18	Fredrik Uhrbom	77	15	Venlo, NED	25. 3	10520-10
1:07:28	Tobias Lundgren	87	21	Venlo, NED	25. 3	10617-10
1:11:31	Anders Szalkai	70	40	Göteborg	12. 5	10507-97
1:12:03	Yumana Meberhatom*	92	10	Stockholm	15. 9	
1:14:10	Jens Nielsen*	84	25	Stockholm	15. 9	
1:14:58	Daniel Norberg	78	12	Örebro	13.10	11333-11
1:18:59	Jonas Wetter	87	79	Stockholm	15. 9	
1:19:32	Kent Claesson	71	88	Stockholm	15. 9	10423-05
1:31:54	Håkan Westerblad	56	749	Stockholm	15. 9	
1:36:04	Peter Siljerud	70	1256	Stockholm	15. 9	

M Maraton (42.2 km väg)

2:25:21	Fredrik Uhrbom	77	35	Pyongyang, PRK	8. 4	22144-11
2:40:55	Tobias Lundgren	87		Amsterdam, NED	21.10	0
2:48:31	Anders Szalkai	70	80	Stockholm	2. 6	21247-01

3:10:39	Håkan Westerblad	56	5	55	Bromölla	10.11	-
3:29:59	Paul Wilkinson	75	2192		Stockholm	2.	6
4:01:04	Gustav Orbring	94	6057		Stockholm	2.	6

M 3000 m hinder

9:24.77	Henrik Jakobsson	88	7		Stockholm/S	25. 8	93540-11
---------	------------------	----	---	--	-------------	-------	----------

P15 1500 m hinder

4:56.21	Gustav Nordling	97	4	15	Huddinge	15.	6
4:58.92	Olof Nordling	97	9	15	Upplands Väsby	10.	8

M 110 m häck

14.15	Marvin Tay	90	2		Stockholm/S	26. 8	-0.5 1427-11
15.27	Joakm Blaschke	77	3		Göteborg/S	20. 6	+1.8 1377-06
16.46	Mattias Sunneborn	70	dec		Huddinge	16. 9	-1.5 1595-10
24.24	Fredrick Gustafsson	93	6	h1	Stockholm/S	26. 8	-0.3

Medvind över 2.0 m/s

14.07	Marvin Tay	90	2		Uppsala	28. 7	3.0 1427-11
-------	------------	----	---	--	---------	-------	-------------

P19, M40–45 110 m häck (99.1 cm)

14.84	Mattias Sunneborn	70	1		Huddinge	25. 7	+1.7 1547-88
14.95	Fredrick Gustafsson	93	2	19h1	Sollentuna	11. 8	+0.1

Medvind över 2.0 m/s

14.60w	Mattias Sunneborn	70	1	40	Uppsala	28. 7	+3.0
--------	-------------------	----	---	----	---------	-------	------

P15 100 m häck (84.0 cm)

16.73	Viktor Wahlén Diederichsen	98	3	15	Täby	1. 9	0.0
-------	----------------------------	----	---	----	------	------	-----

P13 60 m häck (76.2 cm)

14.06	Slavisa Merdanovic	00	6	12h2	Enskede	27. 5	-0.2
-------	--------------------	----	---	------	---------	-------	------

M 400 m häck

57.14	Thomas Nikitin	82	7	B	Eagle Rock, CA	5. 5	5091-08
59.95	Martin Cameron	85	6		Göteborg/S	20. 6	6047-11
60.77	Trolle Olson	94	4	B	Möndal	4. 8	0

P19 300 m häck (91.4 cm)

40.61	Trolle Olson	94	6	19	Sollentuna	12. 8	+
-------	--------------	----	---	----	------------	-------	---

M Höjd

1.87	Otto Brinkman	97	4	15	Upplands Väsby	11. 8	169-11
1.81	Mattias Sunneborn	70	dec		Huddinge	15. 9	201-88
1.75	Erik Sikström	80	6		Göteborg/S	20. 6	208-02
1.65	Chaiyapo Tueaprakhon	97	5	15	Växjö	21. 9	
1.60	Salesi Pettersson Hafoka	97	6	15	Växjö	21. 9	
1.56	Peter Siljerud	70	1	40	Sätra	10. 5	
1.48	Mikael Wallin	63	1	45	Tyresö	6. 6	
1.46	Viktor Wahlén Diederichsen	98	9	14	Enskede	27. 5	138-11
1.41	Mikael Wallin	63	1	45	Sätra	10. 5	
1.33	Gustaf Backman	99	5	13	Sollentuna	9. 6	

M Stav

5.07	Erik Thorstensson	89	1		Stockholm/S	26. 7	500-10
4.40	Klas Persson	79	7		Sollentuna	10. 6	473-02
3.13	Mattias Sunneborn	70	dec		Huddinge	16. 9	330-88

2.70	Gabriel Noutsos	97	2	15	Växjö	22. 9
2.40	Mikael Wallin	63	4	45	Kil	4. 8
2.30	Salesi Pettersson Hafoka	97	3	15	Växjö	22. 9

M Längd

7.42	Mattias Sunneborn	70	4	A	Göteborg/U	7. 7 +0.9	821-96
6.45	Björn Bamane	93	4	19	Gävle	21. 7 +0.9	683-11
5.40	Otto Brinkman	97	2		Sätra	3. 6 +1.4	
5.35	Salesi Pettersson Hafoka	97	10	15	Växjö	21. 9 +1.3	
5.05	David Gustafsson	73	pen		Sätra	5. 6 +0.4	
4.84	Viktor Wahlén Diederichsen	98	2	15	Täby	2. 9 -1.9	
4.19	Charlie Stålmarm	97	13	15	Växjö	21. 9 +1.7	

Medvind över 2.0 m/s

5.39	Chaiyapo Tueaprakhon	97	9	15	Växjö	21. 9 +3.6
5.02	Gabriel Noutsos	97	11	15	Växjö	21. 9 +2.1

P13 Längd (hoppzon)

4.85z	Gustaf Backman	99	2	13	Enskede	27. 5 +1.2	
3.61z	Slavisa Merdanovic	00	26	12	Enskede	27. 5 +0.5	321z-11

M Längd utan ansats

3.06	Mattias Sunneborn	70	1		Stockholm/S	9. 6
------	-------------------	----	---	--	-------------	------

M Tresteg

15.14	Mattias Sunneborn	70	6		Göteborg/U	8. 7 +0.7	1525-02
10.79	Viktor Wahlén Diederichsen	98	2	14	Huddinge	16. 6 0.0	
9.21	Peter Siljerud	70	1	40	Sätra	10. 5 +1.5	

P13 Tresteg (hoppzon)

10.33	Gustaf Backman	99	+	13	Enskede	26. 5 +1.9
-------	----------------	----	---	----	---------	------------

Medvind över 2.0 m/s

10.55w	Gustaf Backman	99	1	13	Enskede	26. 5 +2.4
--------	----------------	----	---	----	---------	------------

M Kula (7.26 kg)

20.03	Leif Arrhenius	86	1		Stockholm/S	24. 8	1937-11
19.43	Niklas Arrhenius	82	2		Provo, UT	4. 8	1979-11
18.76	Daniel Ståhl	92	1		Uppsala	28. 7	1689-11
12.34	Mattias Sunneborn	70	com		Sätra	7.10	1350-94
12.17	David Gustafsson	73	com		Sätra	7.10	1348-02
12.08	Ingmar Veinberg	82	com		Sätra	21.10	1325-10
11.95	Andrus Klaar	75	com		Sätra	21.10	1298-03
11.43	Mikael Wallin	63	com45		Huddinge/J	28. 4	1119-10
11.00	Karl-Erik Ludvigsson	88	com		Sätra	23. 9	1159-09
10.13	Åke Ruus	53	com		Sätra	7.10	1482-81
8.58	Chris Temmel	69	4	40	Trollbäcken	6. 6	

P19, M55 Kula (6.0 kg)

10.95	Åke Ruus	53	pen		Bottnaryd	15. 9	-
7.65	Simon Wallin	94	2	19	Märsta	22. 9	

P17 Kula (5.0 kg)

10.26	Isak Persson	95	11	17	Växjö	21. 9
-------	--------------	----	----	----	-------	-------

P15 Kula (4.0 kg)

9.77	Salesi Pettersson Hafoka	97	5	15	Växjö	23. 9
------	--------------------------	----	---	----	-------	-------



Bosse Stivert är medlem i Spårvägen sedan 1967 och avtackades på årsmötet i mars 2012 för sina år i styrelsen. Bosse har haft en mängd ledarroller i klubben genom åren och även varit aktiv där främsta meriten är SM-guldet på 4x800 m från 1973. Foto: Tommy Berlin



Spårvägens valberedning har de senaste åren bestått av tre tunga herrar som gör ett riktigt bra arbete inför årsmötet varje år då de sonderar terrängen efter rätt folk till styrelsen. Fr v Claes Albiñ, Anders Edvinsson och Lasse Söderberg! Foto: Tommy Berlin



125 kg lätte diskuskastaren Niklas Arrhenius stod för en bra prestation då han kom tvåa i en danstävling i Cha-cha hemma i Utah den 12 december. Nik, som har ett bänkpress-pers på över 250 kg, visade tydligt att fotarbete är en av anledningarna till att han är Sveriges främste diskuskastare. Vi behöver väl knappast nämn att lyften var en smal sak i det 1:45 minuter långa dansnumret som genomfördes inför en stormförtjust publik!



Att blått är färgen nummer 1 vet alla spårvägare oavsett ålder. Här ordförande Andreas Carlborg med sonen Sverre i samband med stafett-SM i Södertälje i början på september. Att doktor Carlborg har god förankring i tävlingsfriidrotten märks av starter i både veteran-DM och veteran-SM i terräng. Vid sidan av styrelsearbetet gjorde han också en maratonsatsning med Tokyo Marathon i februari 2013 som mål. Foto: Jonas Hedman

M Diskus (2.0 kg)

64.69	Niklas Arrhenius	82	2	Helsingborg	17. 6	6622-11
62.78	Leif Arrhenius	86	4	Sollentuna	5. 7	6446-11
62.16	Daniel Ståhl	92	2	Stockholm/S	25. 8	5560-11
37.44	Andrus Klaar	75	com	Sätra/K	23. 9	4115-01
35.91	David Gustafsson	73	com35	Bottnaryd	15. 9	4336-93
35.46	Mattias Sunneborn	70	pen	Sätra/K	5. 6	3752-11
35.17	Joel Ahl	89	1	Trollbäcken	6. 6	3360-10
33.83	Ingmar Veinberg	82	com	Huddinge/J	23.10	3525-11
33.78	Åke Ruus	53	com	Sätra/K	7.10	4574-80
31.96	Karl-Erik Ludvigsson (10)	88	com	Sätra	23. 9	3584-09
27.93	Mikael Wallin	63	com45	Bottnaryd	15. 9	2703-10

P19, M55 Diskus (1.75 kg)

38.83	Åke Ruus	53	pen	Bottnaryd	15. 9	-
19.98	Simon Wallin	94	1 19	Märsta	22. 9	

P13 Diskus (0.6 kg)

23.70	Gustaf Backman	99	4 13	Enskede	26. 5	
-------	----------------	----	------	---------	-------	--

M Slägga (7.26 kg)

64.11	Elias Håkansson	92	2	Alvesta	10. 6	6569-11
59.20	Leif Arrhenius	86	com	Provo, UT	4. 9	6277-10
55.91	Karl-Erik Ludvigsson	88	com	Sätra/K	23. 9	6715-11
50.89	Niklas Arrhenius	82	com	Provo, UT	7. 9	5363-03
47.35	David Gustafsson	73	com35	Bottnaryd	15. 9	5177-02
42.38	Daniel Ståhl	92	com	Sätra/K	16. 9	4006-11
34.71	Andrus Klaar	75	com	Sätra/K	16. 9	3450-10
33.91	Åke Ruus	53	com	Sätra/K	7.10	4486-81
33.83	Ingmar Veinberg	82	com	Huddinge/J	23.10	3707-10
30.91	Mikael Wallin (10)	63	2	Huddinge	17. 6	2656-10
22.24	Mattias Sunneborn	70	com	Sätra/K	7.10	2358-11

P19, M55 Slägga (6.0 kg)

38.15	Åke Ruus	53	pen55	Bottnaryd	15. 9	-
24.15	Simon Wallin	94	1 19	Märsta	22. 9	

M Vikt (15.88 kg)

12.74	David Gustafsson	73	com35	Bottnaryd	15. 9	
9.92	Mikael Wallin	63	1 45	Kil	5. 8	

M Vikt (11.34 kg)

13.49	Åke Ruus	53	com55	Bottnaryd	15. 9	-
-------	----------	----	-------	-----------	-------	---

M Spjut (800 g)

56.63	Ingmar Veinberg	82	com	Sätra	21.10	7392-09
51.68	Leif Arrhenius	86	com	Provo, UT	7. 9	4973-03
47.30	Niklas Arrhenius	82	com	Provo, UT	7. 9	5181-03
44.57	Andrus Klaar	75	6	Göteborg/S	20. 6	4950-99
42.90	Mattias Sunneborn	70	pen	Sätra	5. 6	4796-88
37.70	Mikael Wallin	63	com	Huddinge/J	28. 4	3856-10
37.43	Daniel Ståhl	92	com	Sätra	16. 9	4052-11
36.33	David Gustafsson	73	com	Sätra	23. 9	-
33.41	Åke Ruus	53	com	Sätra	7.10	-
27.84	Karl-Erik Ludvigsson (10)	88	com	Sätra	23. 9	4015-09
26.23	Simon Wallin	94	1 19	Märsta	22. 9	

M55 Spjut (700 g)

29.92	Åke Ruus	53	com55	Bottnaryd	15. 9	-
-------	----------	----	-------	-----------	-------	---

P13 Spjut (400 g)

19.04	Gustaf Backman	99	9 13	Enskede	27. 5	
-------	----------------	----	------	---------	-------	--

M Femkamp

1.882	David Gustafsson	73	5	Sätra	5. 6	1900-11
-------	------------------	----	---	-------	------	---------

Längd 5.05/+0.3; spjut 36.24; 200 m 27.55/+0.4; diskus 34.16; 1500 m 6:32.63

M Tiokamp

6.345	Mattias Sunneborn	70	6	Huddinge	15-16. 9	6363-90
-------	-------------------	----	---	----------	----------	---------

100 m 11.21+; längd 7.27+; kula 12.26; höjd 1.81; 400 m 49.58 /
110 m häck 16.46+; diskus 33.38; stav 3.13; spjut 40.34; 1500 m 5:08.43

M35 Kastfemkamp (seniorbetingelser)

2.863	David Gustafsson	73	2 35	Bottnaryd	15. 9	2881-09
-------	------------------	----	------	-----------	-------	---------

Slägga 47.35; kula 11.70; diskus 35.91; spjut 35.33; vikt 12.74

M45 Kastfemkamp (seniorbetingelser)

2.443	Mikael Wallin	63	1 45	Bottnaryd	15. 9	
-------	---------------	----	------	-----------	-------	--

Slägga 26.39; kula 10.03; diskus 27.93; spjut 35.03; vikt 8.46

M55 Kastfemkamp (M55-betingelser)

3.316	Åke Ruus	53	1 55	Bottnaryd	15. 9	3610-09
-------	----------	----	------	-----------	-------	---------

Slägga 38.15; kula 10.95; diskus 38.83; spjut 29.92; vikt 13.49

M 4x100 m

40.65	Spårvägen	1	Södertälje	8. 9
-------	-----------	---	------------	------

André Drummond, Marvin Tay, Mattias Sunneborn, Nil de Oliveira

M 4x400 m

3:12.33	Spårvägen	1	Södertälje	9. 9
---------	-----------	---	------------	------

Mattias Sunneborn 48.0, Johan Svensson 48.9, Axel Bergrahm 48.1, Nil de Oliveira 47.6

M 4x800 m

7:54.87	Spårvägen	3	Södertälje	8. 9
---------	-----------	---	------------	------

Niklas Könberg, Henrik Jakobsson, Alexander Holmblad, Johan Svensson

P17 3x800 m

6:51.70	Spårvägen	2	17	Sätra	29. 8
---------	-----------	---	----	-------	-------

Elias Andersson, Anton Hermansson, Henrik Nilsson

M 4x1500 m

15:59.53	Spårvägen	1	Södertälje	9. 9
----------	-----------	---	------------	------

Karim Mohammadi, Henrik Jakobsson, Olle Walleräng, Alexander Holmblad

M Castorama (kastmångkamp: kula, spjut, diskus, slägga)

3.649	Leif Arrhenius	86	1	Provo, UT	7. 9	3439-11
	19.39; 51.68; 60.14; 58.55					
3.478	Niklas Arrhenius	82	2	Provo, UT	7. 9	3553-10
	18.64; 47.30; 62.07; 50.89					
3.138	Daniel Ståhl	92	1	Sätra	16. 9	2795-11
	18.31; 37.43; 58.65; 42.38					
2.456	Ingmar Veinberg	82	1	Sätra+Huddinge	21.10	2574-10
	12.08; 56.63; 33.83; 34.97					
2.381	David Gustafsson	73	1	Sätra	23. 9	2582-04
	11.78; 36.33; 35.87; 47.02					
2.319	Andrus Klaar	75	2	Sätra	16. 9	2391-05
	11.62; 43.76; 37.17; 34.71					
2.225	Karl-Erik Ludvigsson	88	3	Sätra	23. 9	2561-09
	11.00; 27.84; 31.96; 55.91					
2.035	Mattias Sunneborn	70	3	Sätra	7.10	2022-11
	12.34; 41.53; 33.94; 22.24					
1.971	Åke Ruus	53	4	Sätra	7.10	2725-81
	10.13; 33.41; 33.78; 33.91					
1.679	Mikael Wallin	63	3	Huddinge	6.10	1793-10
	11.05; 35.75; 25.61; 22.74					



Styrelsen i samband med årsmötet i Idrottens Hus i Stockholm den 20 mars 2012. Stående fr v Jonas Hedman (adjungerad), Åke Ruus, Roger Thorstensson, Anders Johrén (vice ordförande), Lasse Hagström och David Fridell. Sittande Henrik Skoog (kassör), Andreas Carlborg (ordförande), Anders Tallgren (sekreterare) och Gladys Bamane (adjungerad). På bilden saknas Gunilla Fröberg. Foto: Tommy Berlin

Kvinnor utomhus

K 100 m

11.66	Moa Hjelmer	90	1	Stockholm/S	24. 8	-0.2	1199-11
11.98	Erica Jarder	86	4	A Dubnica nad Váhom, SVK	27. 5	-0.2	1175-11
12.44	Gladys Bamane	89	1	h1 Huddinge	16. 6	+1.9	1208-11
12.44	Marie Sönnnerfors	93	3	19h1 Göteborg/U	7. 7	-0.7	1215-11
12.85	Anna Sunneborn	70	4	h2 Göteborg/U	7. 7	+1.5	1266-09
13.00	Felicia Berglind	93	5	19h1 Huddinge	15. 6	+0.8	1291-11
13.06	Zehra Jusupovic	92	1	Karlskrona	4. 8	+1.3	1253-09
13.56	Olivia Bergman	97	5	15h6 Göteborg/U	7. 7	-0.3	
13.61	Klara Sundberg	96	5	16h2 Huddinge	15. 6	+1.2	
14.01	Liv Larsson	97	6	15h2 Sättra	3. 6	+1.7	
	(10)						
14.39	Heidi Asmanova	86	6	h2 Gävle	20. 7	-0.6	
15.00	Hanna Orzechowski	98	5	15h2 Stockholm/S	11. 9	+1.4	

Medvind över 2.0 m/s

12.30	Marie Sönnnerfors	93	4	Göteborg/S	20. 6	+2.2	1215-11
12.33	Gladys Bamane	89	4	h2 Sollentuna	8. 6	+2.1	1208-11
12.64	Aina Griksaite*	94	4	19h2 Huddinge	15. 6	+2.3	1299-11
13.22	Olivia Bergman	97	2	15h2 Uppsala	1. 7	+2.4	
13.57	Matilda Lindberg	97	5	15h2 Huddinge	16. 6	+2.2	
14.01	Johanna Klättborg	98	3	14h4 Enskede	26. 5	+3.1	

F13 80 m

10.65	Annina Stens	99	1	13 Sollentuna	9. 6		1128-11
11.46	Amanda Olsson	99	2	13h4 Enskede	26. 5	+1.9	
11.48	Celina Reichardt	99	3	13B Enskede	26. 5	+1.0	
11.50	Lovisa Olsson	99	1	13h1 Stockholm/S	11. 9	+0.3	
11.75	Märta Hannerz	99	7	13h13 Göteborg/U	7. 7	-1.2	
11.96	Klara Sunneborn	99	6	13h4 Göteborg/U	7. 7	-0.2	
12.20	Evita Bodare	99	3	13h2 Stockholm/S	11. 9	+2.0	
12.41	Hedda Hoff	99	4	13h2 Stockholm/S	11. 9	+2.0	

Medvind över 2.0 m/s

11.24	Lovisa Olsson	99	1	13 Stockholm/S	11. 9	+2.6	
11.31	Celina Reichardt	99	5	13h1 Enskede	26. 5	+2.4	

Manuell tidtagning

12.6 _m	Zoé Magnusson	99	7	13h2 Uppsala	30. 6	-0.3	
-------------------	---------------	----	---	--------------	-------	------	--

F11 60 m

11.68	Marina Ruokolainen	01	6	11A Huddinge	17. 6	-0.4	
-------	--------------------	----	---	--------------	-------	------	--

K 200 m

23.30	Moa Hjelmer	90	1	22h1 Sollentuna	11. 8	+1.1	2320-11
25.00	Gladys Bamane	89	2	Göteborg/S	20. 6	+2.0	2458-10
25.28	Marie Sönnnerfors	93	1	h1 Stockholm/S	26. 6	-1.4	2465-11
25.64	Aina Griksaite*	94	4	19A Sollentuna	10. 6	+1.0	2633-11
26.30	Felicia Berglind	93	4	19 Huddinge	17. 6	-1.1	2599-11
26.89	Sabina Sandberg	93	hep 19	Lerum	26. 5	+0.8	2690-11
27.04	Anna Sunneborn	70	6	h1 Göteborg/U	8. 7	+0.5	2638-09
28.29	Annina Stens	99	5	13A Sollentuna	10. 6	+0.5	
29.50	Heidi Asmanova	86	8	h1 Stockholm/S	26. 7	-0.1	
29.84	Celina Reichardt	99	1	13B Huddinge	17. 6	-0.5	

Medvind över 2.0 m/s

25.00	Gladys Bamane	89	3	A	Sollentuna	10. 6	+2.6	2458-10
-------	---------------	----	---	---	------------	-------	------	---------

Manuell tidtagning

29.4 _m	Celina Reichardt	99	2	13B	Enskede	27. 5	-1.1	
29.8 _m	Lovisa Olsson	99	2	13A	Enskede	27. 5	+0.2	

K 400 m

51.13	Moa Hjeler	90	1		Helsinki, FIN	29. 6	5158-11	
59.02	Nuulu Ndiwabene	84	4	A	Helsingborg	1. 7	5592-03	
60.77	Hanna Palmgren	88	7	B	Göteborg/U	7. 7	5711-07	

F11-F13 600 m

1:49.24	Smilla Szalkai	01	2	11A	Sollentuna	10. 6		
2:16.82	Eira Griksaite	03	5	09	Sollentuna	10. 6		
2:23.17	Marina Ruokolainen	01	10	11B	Sollentuna	10. 6		

K 800 m

2:09.40	Lisa Forsberg	89	1	B	Karlstad	19. 7	20804-11	
2:11.00	Nathalie Rohlén	90	1		Stockholm/S	26. 6	20975-08	
2:15.17	Hanna Palmgren	88	8	A	Göteborg/U	8. 7	21328-11	
2:18.66	Linnéa Smeds	85	11	A	Göteborg/U	8. 7	21710-11	
2:24.96	Emma Fogelkvist	95	7	17	Stockholm/S	18. 8	22466-10	
2:33.62	Sabina Sandberg	93	hep19		Sandnes, NOR	17. 6	22573-11	
2:36.15	Smilla Szalkai	01	8		Stockholm/S	7. 8		

K 1000 m

2:45.88	Lisa Forsberg	89	6		Oslo, NOR	24. 5		
---------	---------------	----	---	--	-----------	-------	--	--

K 1500 m

4:24.48	Lisa Forsberg	89	2	B	Stockholm/S	17. 8	42793-09	
4:26.28	Nathalie Rohlén	90	5	B	Manchester, GBR	19. 5	42341-09	
4:34.79	Malin Liljestedt	80	4		Jönköping	29. 5	43030-10	
4:36.22	Cecilia Norrbom	88	5		Jönköping	29. 5	44855-06	
4:37.76	Linnéa Smeds	85	7	A	Göteborg/U	7. 7	44012-11	
4:52.90	Emma Fogelkvist	95	1	17	Gävle	21. 7	45304-10	

K 2000 m

8:12.07	Maria Thomée	65	8 _a		Stockholm/S	9. 8		
---------	--------------	----	----------------	--	-------------	------	--	--

K 3000 m

9:32.87	Malin Liljestedt	80	2		Sollentuna	8. 6	92402-10	
9:49.61	Cecilia Norrbom	88	5		Sollentuna	8. 6	101632-11	
10:15.89	Tove Ramos Berg	77	5		Huddinge	14. 8	95168-09	
10:29.33	Linnéa Smeds	85	1		Ystad	17. 5		
10:33.01	Elina Johansson	89	1 _a	C	Norrköping	8. 5	100298-11	
10:35.35	Sofie Barkstedt	86	8		Sollentuna	8. 6	101990-09	
10:43.53	Emma Fogelkvist	95	4	17	Sollentuna	11. 8	104344-10	

K 5000 m

16:24.76	Malin Liljestedt	80	4		Göteborg/S	14. 6	161630-10	
16:46.90	Cecilia Norrbom	88	5		Göteborg/S	14. 6	174336-10	
18:27.3 _m +	Tove Ramos Berg	77	2 _a	B	Stockholm/S	22. 9	163854-09	

K 10 000 m

34:43.69	Malin Liljestedt	80	3		Stockholm/S	24. 8	345410-10	
36:20.95	Tove Ramos Berg	77	1 _a	B	Stockholm/S	22. 9	353586-09	
37:54.41	Sofie Barkstedt	86	1 _a		Vallentuna	16. 5	371373-10	

K Halvmaraton (21.1 km väg)

1:16:39	Malin Liljestedt	80	11	Göteborg	12. 5	11906-09
1:18:00	Lilian Magnusson	68	8	Venlo, NED	25. 3	11612-08
1:20:48	Cecilia Norrbom	88	18	Göteborg	12. 5	0
1:26:01	Ann Björklund	71	13	Stockholm	15. 9	12216-07
1:37:43	Kerstin Burman	68	126	Stockholm	15. 9	
1:48:37	Josefine Berggren	89	690	Stockholm	15. 9	13325-11
2:23:29	Sabine Knutsson	67	3863	Stockholm	15. 9	

K Maraton (42.2 km väg)

2:56:25	Lilian Magnusson	68	9	Stockholm	2. 6	23747-07
4:17:54	Sara Wilkinson	80	1392	Stockholm	2. 6	

K 3000 m hinder (76.2 cm)

10:46.64	Lena Örn	88	3	Stockholm/S	25. 8	100753-08
11:01.06	Cecilia Norrbom	88	1	Stockholm/S	7. 8	110132-11

K 1500 m hinder (76.2 cm)

4:53.39	Cecilia Norrbom	88	1	Göteborg/S	20. 6	50886-06
---------	-----------------	----	---	------------	-------	----------

K 100 m häck (84.0 cm)

14.99	Sabina Sandberg	93	hep 19	Lerum	26. 5	+1.4 1486-11
15.10	Alissa Söderberg	94	1 18	Växjö	22. 9	+1.0 0

F13 60 m häck (76.2 cm)

10.25	Annina Stens	99	2 13	Danderyd	13. 5	+0.5
11.61	Lovisa Olsson	99	6 13h3	Stockholm/S	18. 8	
13.00	Amanda Olsson	99	6 13h2	Stockholm/S	18. 8	

Medvind över 2.0 m/s

9.95	Annina Stens	99	1 13	Sollentuna	10. 6	+2.8
11.48	Celina Reichardt	99	3 13h1	Sollentuna	10. 6	+2.3
12.91	Amanda Olsson	99	5 13h1	Sollentuna	10. 6	+2.3

K 400 m häck (76.2 cm)

61.91	Nuulu Ndiwabene	84	2	Gävle	21. 7	5879-03
-------	-----------------	----	---	-------	-------	---------

K Höjd

1.70	Sabina Sandberg	93	3	Göteborg/S	20. 6	171-11
1.62	Felicia Berglind	93	4	Västerås	4. 8	169-11
1.55	Anna Greilert	92	3	Uppsala	1. 7	164-09
1.52	Alice Hindersson	96	7 17	Sollentuna	9. 6	152-11
1.43	Annina Stens	99	3 13	Huddinge	16. 6	
1.41	Olivia Bergman	97	28 15	Göteborg/U	8. 7	

K Stav

4.21	Alissa Söderberg	94	1	Sollentuna	10. 6	420-11
3.88	Klara Vegerfors	80	3	Göteborg/S	20. 6	405-04
2.20	Linnea Rilegård	95	6 17	Sollentuna	10. 6	+

K Längd

6.48	Erica Jarde	86	1	Dubnica nad Váhom, SVK	27. 5	+1.6 642-11
5.70	Aina Griksaite*	94	1	Västerås	5. 8	+0.8 513-11
5.36	Alissa Söderberg	94	3 18	Växjö	22. 9	-0.2 573-09
5.30	Sabina Sandberg	93	hep19	Lerum	27. 5	-0.6 549-10
5.21	Anna Sunneborn	70	13 B	Göteborg/U	7. 7	+0.5 506-11
5.09	Jenny Isgren	81	6	Göteborg/S	20. 6	+1.9 566-97

4.83	Klara Sundberg	96	3	16	Huddinge	16. 6	+0.5
4.63	Beata Sunneborn	97	11		Stockholm/S	26. 7	+0.7
4.09	Hannah Orzechowski	98	+	15	Stockholm/S	11. 9	+0.9
3.51	Evelina Lundberg	98	20	14	Enskede	27. 5	-0.6

Medvind över 2.0 m/s

4.45	Hannah Orzechowski	98	7	15	Stockholm/S	11. 9	+3.0
------	--------------------	----	---	----	-------------	-------	------

F9-F13 Längd (hoppzon)

5.05z	Annina Stens	99	1	13	Danderyd	13. 5	447z11
4.70z	Celina Reichardt	99	4	13	Enskede	27. 5	+0.7
4.46z	Lovisa Olsson	99	7	13	Enskede	27. 5	+1.7
4.45z	Amanda Olsson	99	8	13	Sollentuna	10. 6	-1.4
4.23z	Märta Hannerz	99	58	13	Göteborg/U	8. 7	-0.2
3.93z	Klara Sunneborn	99	80	13	Göteborg/U	8. 7	+0.5
3.71z	Evita Bodare	99	+	13	Stockholm/S	11. 9	+0.1
3.46z	Hedda Hoff	99	9	13	Stockholm/S	11. 9	+2.0
3.19z	Elin Blomström	01	15	11	Sollentuna	10. 6	+1.6
2.61z	Marina Ruokolainen (10)	01	9	11	Huddinge	17. 6	

Medvind över 2.0 m/s

4.68z	Lovisa Olsson	99	1	13	Stockholm/S	11. 9	+4.2
4.51z	Amanda Olsson	99	2	13	Stockholm/S	11. 9	+4.0
3.88z	Evita Bodare	99	5	13	Stockholm/S	11. 9	+3.7
3.58z	Hedda Hoff	99	9	13	Stockholm/S	11. 9	+4.2

K Tresteg

11.89	Jenny Isgren	81	3		Göteborg/S	20. 6	+1.2 1212-08
11.74	Aina Griksaite*	94	8		Stockholm/S	25. 8	-0.3 1132-11

Medvind över 2.0 m/s

9.77	Olivia Bergman	97	5	15	Uppsala	1. 7	+3.4
------	----------------	----	---	----	---------	------	------

F13 Tresteg (hoppzon)

9.94z	Celina Reichardt	99	1	13	Huddinge	16. 6	+1.8
8.87z	Amanda Olsson	99	8	13	Enskede	26. 5	+0.6
8.69z	Lovisa Olsson	99	+	13	Enskede	26. 5	+0.2
8.69z	Evita Bodare	99	11	13	Enskede	26. 5	+1.6
7.36z	Hedda Hoff	99	16	13	Enskede	26. 5	+0.1

Medvind över 2.0 m/s

8.90z	Lovisa Olsson	99	7	13	Enskede	26. 5	+2.7
7.89z	Hedda Hoff	99	16	13	Enskede	26. 5	+2.7

K Kula (4.0 kg)

11.55	Julia Wiberg	92	5		Göteborg/S	20. 6	1322-10
10.45	Camilla Westerlund	85	com		Sätra	7.10	1121-05
10.03	Anneli Ståhl	90	com		Provo, UT	15.10	1041-11
9.60	Sabina Sandberg	93	hep19		Sandnes, NOR	16. 6	1002-11
6.40	Maria Arveström	75	com		Sätra	23. 9	685-11

F11-13 Kula (2.0 kg)

10.36	Annina Stens	99	4	13	Huddinge	16. 6	837-11
3.44	Marina Ruokolainen	01	10	11	Huddinge	17. 6	

K Diskus (1.0 kg)

52.49	Julia Wiberg	92	1	Bålsta	12. 5	4968-11
33.66	Anneli Ståhl	90	com	Provo, UT	15.10	3187-11
33.39	Camilla Westerlund	85	com	Sätra/K	7.10	4096-07
20.20	Maria Arveström	75	com	Sätra/K	23. 9	1933-11

F15 Diskus (0.6 kg)

13.90	Johanna Klåttborg	98	10	14	Enskede	26. 5
-------	-------------------	----	----	----	---------	-------

K Slägga (4.0 kg)

56.75	Anneli Ståhl	90	2	Orem, UT	30. 3	5784-11
38.54	Camilla Westerlund	85	com	Sätra/K	7.10	4709-08
26.37	Julia Wiberg	92	com	Flagstaff, AZ	13.10	2713-11
17.63	Maria Arveström	75	com	Sätra/K	21.10	1604-11

K Spjut (600 g)

37.31	Sophie Jensen	92	1	Vellinge	9. 6	3941-10
37.27	Camilla Westerlund	85	com	Sätra	7.10	3858-04
29.03	Sabina Sandberg	93	hep	Huddinge	16. 9	3148-10
27.11	Anneli Ståhl	90	com	Provo, UT	15.10	2659-11
23.90	Julia Wiberg	92	1	Flagstaff, AZ	13.10	2636-11
15.84	Maria Arveström	75	com	Sätra	23. 9	1760-11

F13 Spjut (400 g)

18.21	Annina Stens	99	3	13	Huddinge	16. 6
-------	--------------	----	---	----	----------	-------

F11 Spjut (300 g)

9.70	Marina Ruokolainen	01	5	11	Huddinge	16. 6
------	--------------------	----	---	----	----------	-------

K Sjukamp (seniorbetingelser)

4.492	Sabina Sandberg	93	3	19	Lerum	27. 5	4766-11
100 m häck 14.99+ höjd 1.61 kula 9.07 200 m 26.89+ längd 5.30+ spjut 28.33 800 m 2:35.62							

K 4x100 m

46.39	Spårvägen	2	Södertälje	8. 9
	Gladys Bamane, Aina Griksaite, Erica Jarde, Moa Hjelmer			
59.70	Spårvägen – F15	6 15	Sätra	30. 8
	Matilda Olsson, Samina Lindblad, Victoria Renée, Johanna Klåttborg			

F13 4x80 m

45.48	Spårvägen	4	13h2	Sätra	29. 8
Amanda Olsson, Celina Reichardt, Daphne Detter, Lovisa Olsson					

K 3x1500 m

14:28.10	Spårvägen	3	Södertälje	9. 9
Lena Örn, Malin Liljestedt, Cecilia Norrbom				

K Castorama (kula, spjut, diskus, slägga)

2.702	Anneli Ståhl	90	1	Provo, UT	15.10	2749-11
10.03; 27.11; 33.66; 56.32						
2.698	Camilla Westerlund	85	1	Sätra	7.10	2932-07
10.45; 37.27; 33.39; 38.54						
2.484	Julia Wiberg	92	1	Flagstaff, AZ	13.10	2636-11
10.89; 23.90; 45.16; 26.37						
1.235	Maria Arveström	75	1	Sätra	23. 9	1309-11
6.40; 15.40; 20.20; 15.84						

Män inomhus

M 60 m

6.89	Nil de Oliveira	86	2	Örebro	18. 2	0
6.96	André Drummond	90	3	22s2 Bollnäs	26. 2	691-11
6.97	Carl Armfelt	84	1	A Sätra	11. 2	701-11
7.15	Axel Bergrahm	92	1	h4 Huddinge	21. 1	697-10
7.21	Oscar Johansson	92	2	h1 Huddinge	21. 1	729-10
7.40	Trolle Olson	94	5	19h4 Bollnäs	26. 2	758-11
7.46	Victor Wolfgang	88	5	h2 Sätra	11. 2	751-11
7.58	Martin Cameron	85	5	h5 Sätra	11. 2	
7.66	Marcus Berggren	96	2	17h2 Örebro	24. 3	778-11
7.67	Björn Bamane (10)	93	5	h2 Huddinge	21. 1	750-09
7.69	Davide Bellman	93	3	h3 Sätra	28. 1	771-11
7.74	Gustaf Löwenhav	98	3	15 Sätra	8.12	
7.76	Sebastian Svedhammer	88	6	h1 Huddinge	21. 1	776-11
7.92	Jonathan Norberg	96	6	16h3 Huddinge	21. 1	
7.95	Dmitri Heath	97	3	15 Örebro	24. 3	
8.19	Elias Bellman	97	2	15 Sätra	4. 2	916-11
8.22	Leo Korpi	98	5	15h2 Sätra	8.12	
8.52	Viktor Wahlén Diederichsen	98	4	14h2 Sätra	19. 2	872-10
8.67	Joel Söder	99	5	14 Sätra	9.12	
8.71	Gustav Backman (20)	99	6	14 Sätra	9.12	992-11
8.76	Mikael Wallin	63	6	40h1 Huddinge	11. 2	809-10
9.06	Nicholas Niemen	00	2	12h2 Huddinge	22. 1	
9.12	Ludwig Dragsten	00	3	12h2 Sätra	4. 2	898-11
9.22	Noah Cory	00	3	12h1 Sätra	4. 2	
9.23	Jonathan Håkansson	01	2	12h2 Sätra	8.12	
9.33	Samuel Narrowe	01	3	12h2 Sätra	15.12	
9.53	Viktor Byström	02	3	11h2 Sätra	8.12	
9.66	Gabriel Bellman	99	7	13h2 Sätra	4. 2	
10.03	Theodor Drougge	01	6	12h1 Sätra	8.12	
10.06	Slavisa Merdanovic (30)	00	7	12h1 Sätra	18. 2	1000-11

P17 30 m

4.41	Gabriel Noutsos	97	1	17h3 Sätra	9.12	
------	-----------------	----	---	------------	------	--

M 200 m

21.28	Nil de Oliveira	86	2	A Steinkjer, NOR	11. 2	0
22.20	Carl Armfelt	84	1	s2 Örebro	19. 2	2255-11
23.14	Oscar Johansson	92	3	C Sätra	5. 2	2320-11
24.00	Julian Gabert	86	4	D Sätra	5. 2	
24.62	Davide Bellman	93	2	F Sätra	29. 1	2469-11
25.13	Marcus Berggren	96	1	17B Örebro	25. 3	
25.55	Sebastian Svedhammer	88	3	E Sätra	5. 2	
26.20	Elias Bellman	97	1	15D Sätra	29. 1	
28.22	Gustav Nordling	97	2	15C Sätra	18. 2	
28.74	Olof Nordling (10)	97	3	15C Sätra	18. 2	
32.20	Adam Fogelberg	99	3	13D Sätra	18. 2	

M 400 m

50.57	Thomas Nikitin	82	2	h5	Örebro	18. 2	4745-03
50.68	Martin Cameron	85	4	A	Örebro	15. 1	5134-10
57.55	Elias Andersson	96	1	16B	Sätra	18. 2	
58.30	Erik Wickström	96	3	16A	Sätra	18. 2	
59.67	Konstantin Koutalas	70	2	40C	Huddinge	11. 2	
60.34	Carl-Axel Celsing	96	2	16B	Sätra	18. 2	
65.67	Henrik Nilsson	96	3	16B	Sätra	18. 2	
75.12	Viktor Byström	02	3	11A	Huddinge	18.11	

M 800 m

1:50.18	Johan Svensson	89	1		Steinkjer, NOR	11. 2	15217-11
1:50.78	Karim Mohammadi	89	5	B	Stockholm/G	23. 2	15256-10
1:55.26	Alexander Holmblad	94	4	h2	Örebro	18. 2	15965-11
2:16.22	Erik Wickström	96	2	C	Sätra	28. 1	
2:16.45	Elias Andersson	96	3	C	Sätra	28. 1	
2:29.48	Henrik Nilsson	96	6	C	Sätra	28. 1	
3:04.81	Theodor Drougge	01	8	12B	Sätra	9.12	
3:16.82	Kasper With	01	8	12A	Sätra	9.12	

M 1000 m

2:51.27	Erik Wickström	96	4	17	Sätra	11. 2	
2:51.27	Gustav Nordling	97	6	15h1	Göteborg/FH	25. 2	
2:52.24	Mattias Sunneborn	70	pen40		Jyväskylä, FIN	4. 4	25541-11
2:53.33	Elias Andersson	96	7	17	Sätra	11. 2	
2:54.03	Olof Nordling	97	6	15h2	Göteborg/FH	25. 2	
3:04.63	Carl-Axel Celsing	96	8	17	Sätra	11. 2	
3:40.07	Johan Wiberg	98	7	15	Sätra	9.12	

M 1500 m

4:02.69	Fredrik Uhrbom	77	1	B	Stockholm/S	23. 2	35906-00
4:03.02	Alexander Holmblad	94	2	A	Sätra	11. 2	40815-11
4:05.87	Max Pfau*	91	3	A	Sätra	11. 2	
4:07.06	Henrik Jakobsson	88	5	A	Sätra	11. 2	41017-11
4:07.44	Niklas Könberg	93	6	A	Sätra	11. 2	41442-10
4:09.83	Johan Svensson	89	1		Karlskrona	15.12	40170-11
4:11.5 _{m+}	Tobias Lundgren	87	1	A	Sätra	5. 2	
4:29.36	Erik Wickström	96	5	16h1	Göteborg/FH	5. 2	
4:32.74	Tim Readwin	67	5	45	Huddinge	11. 2	
4:43.55	Elias Andersson (10)	96	7	16	Sätra	19. 2	
4:55.57	Linus Gustafsson	94	1	B	Sätra	29. 1	
5:07.73	Carl-Axel Celsing	96	8	16	Sätra	19. 2	
5:24.18	Henrik Nilsson	96	7	16B	Huddinge	21. 1	

M 1 mile (1609.334 m)

4:13.69	Alexander Söderberg	88	8	C	New York, NY	4. 2	41071-10
---------	---------------------	----	---	---	--------------	------	----------

M 2000 m

5:40.6 _{m+}	Fredrik Uhrbom	77	5	A	Sätra	5. 2	
----------------------	----------------	----	---	---	-------	------	--

M 3000 m

8:16.75	Alexander Söderberg	88	3		New York, NY	17. 2	81269-10
8:23.30	Fredrik Uhrbom	77	3		Örebro	18. 2	81375-10
8:58.69	Henrik Jakobsson	88	10		Sätra	5. 2	90885-11
9:49.05	Tim Readwin	67	5	45	Huddinge	12. 2	
10:56.31	Linus Gustafsson	94	6	B	Huddinge	20. 1	

M 5000 m

14:07.07	Alexander Söderberg	88	2	A	Allston, MA	28. 1	141036-11
----------	---------------------	----	---	---	-------------	-------	-----------

M 60 m häck (106.7 cm)

7.90	Marvin Tay	90	1	22	Bollnäs	25. 2	800-11
8.20	Joakim Blaschke	77	1	X	Karlstad	22. 1	787-07
9.09	Jaime de la Cruz Rodriguez*	83	6		Sätra	12. 2	892-08

P19, M40–45 60 m häck (99.0 cm)

8.39	Mattias Sunneborn	70	pen40		Jyväskylä, FIN	4. 4	844-10
9.10	Trolle Olson	94	2	19	Vellinge	11. 2	

P15 60 m häck (84.0 cm)

9.98	Viktor Wahlén Diederichsen	98	6	15	Sätra	9.12	1038-11
------	----------------------------	----	---	----	-------	------	---------

P13 60 m häck (76.2 cm)

11.27	Jonathan Håkansson	01	2	12A	Sätra	9.12	
-------	--------------------	----	---	-----	-------	------	--

M Höjd

2.06	Isak Persson	95	1		Karlstad	22. 1	198-11
1.90	Mattias Sunneborn	70	pen	40	Jyväskylä, FIN	4. 4	210-95
1.80	Trolle Olson	94	12	19	Bollnäs	25. 2	
1.79	Otto Brinkman	97	3	15	Västerås	15. 1	178-11
1.57	Viktor Wahlén Diederichsen	98	4	14	Sätra	19. 2	140-10
1.56	Salesi Pettersson Hafoka	97	9	17	Sätra (max 5 stegs ansats)	9.12	152-10
1.44	Leo Korpi	98	5	15	Sätra	9.12	
1.42	Adam Fogelberg	99	4	13	Sätra	18. 2	
1.36	Gustaf Backman	99	7	13	Sätra	18. 2	128-11
1.13	Viktor Byström (10)	02	8	11	Sätra	8.12	
1.10	Slavisa Merdanovic	00	6	12	Sätra	18. 2	

M Stav

5.05	Erik Thorstensson	89	6		Göteborg/N	21. 1	497-10
4.40	Trolle Olson	94	8	B	Göteborg/N	21. 1	441-11
2.60	Mikael Wallin	63	3	45	Huddinge	11. 2	
2.36	Salesi Pettersson Hafoka	97	1	15	Huddinge	10. 1	210-11
1.80	Gustaf Backman	99	3	13	Sätra	18. 2	

M Längd

7.44	Mattias Sunneborn	70	8		Stockholm/G	23. 2	820-95
6.44	Björn Bamane	93	7		Huddinge	20. 1	650-11
6.18	Trolle Olson	94	hep19		Göteborg/FH	10. 3	
5.38	Sebastian Svedhammer	88	17		Sätra	5. 2	546-11
5.16	Viktor Wahlén Diederichsen	98	4	15	Sätra	8.12	519z11
5.12	Gustaf Löwenhav	98	5	15	Sätra	8.12	
4.76	Leo Korpi	98	8	15	Sätra	8.12	
4.66	Gustaf Backman	99	6	14	Sätra	8.12	
4.39	Mikael Wallin	63	7	45	Huddinge	11. 2	485-11

P13 Längd (hoppzon)

4.88z	Gustaf Backman	99	7	13	Sätra	24. 3	445z11
4.34z	Adam Fogelberg	99	8	13	Sätra	18. 2	
3.96z	Viktor Byström	02	5	11	Sätra	8.12	
3.81z	Theodor Drougge	01	22	12	Sätra	8.12	
3.65z	Ludwig Dragsten	00	24	12	Sätra	4. 2	390z10

M Tresteg

14.35	Isak Persson	95	1	Örebro	15.	1
10.19	Viktor Wahlén Diederichsen	98	4 14	Sätra	19.	2 1040z-11

M Kula (7.26 kg)

19.74	Niklas Arrhenius	82	2	Provo, UT	20.	1 1991-04
19.55	Leif Arrhenius	86	1	Provo, UT	6.	1 1992-11
17.41	Daniel Ståhl	92	4	Sätra	5.	2 1710-11
14.58	Elias Håkansson	92	4 22	Bollnäs	26.	2
12.59	Mattias Sunneborn	70	pen40	Nyköping	25.	2 1338-11
11.32	Mikael Wallin	63	4	Örebro	24.	3 1102-11

P19, M55 Kula (6.0 kg)

11.35	Åke Ruus	53	3 55	Huddinge	11.	2
10.58	Trolle Olson	94	hep19	Göteborg/FH	10.	3

P15 Kula (4.0 kg)

10.56	Dmitri Heath	97	1 15	Sätra	19.	2 1082-11
6.43	Bojan Merdanovic	98	10 14	Huddinge	22.	1

P13 Kula (3.0 kg)

4.23	Slavisa Merdanovic	00	10 12	Sätra	18.	2
4.34	Kasper With	01	16 12	Sätra	9.12	

M Diskus (2.0 kg; inomhus)

63.01	Niklas Arrhenius	82	1	Provo, UT	5.	1 0
59.16	Leif Arrhenius	86	2	Provo, UT	5.	1 5810-11

M Vikt (15.88 kg)

19.59	Elias Håkansson	92	2	Örebro	18.	2 0
19.24	Karl-Erik Ludvigsson	88	2	Sätra	5.	2 1983-09
17.31	Daniel Ståhl	92	2 22	Bollnäs	25.	2 1548-11

M Vikt (25.0 kg)

12.05	Karl-Erik Ludvigsson	88	1	Huddinge	10.	1
-------	----------------------	----	---	----------	-----	---

M55 Vikt (11.34 kg)

14.20	Åke Ruus	53	1 55	Huddinge	12.	2
-------	----------	----	------	----------	-----	---

M40 Femkamp (M40-betingelser)

4.316	Mattias Sunneborn	70	1 40	Jyväskylä, FIN	4.	4 4302-11
60 m häck 8.39; längd 7.04; kula 12.51; höjd 1.90; 1000 m 2:52.24						

M 4x200 m

1:27.83	Spårvägen	1	A	Örebro	19.	2
André Drummond, Carl Armfelt, Marvin Tay, Nil de Oliveira						

Kvinnor inomhus

K 60 m

7.52	Moa Hjelman	90	1	Malmö/A	28. 1	782-09
7.60	Erica Jarde	86	1	Skive, DEN	26. 2	769-11
7.72	Gladys Bamane	89	2	A Sätra	11. 2	771-11
7.87	Marie Sönnerrfors	93	4	A Sätra	11. 2	789-11
7.99	Aina Griksaite*	94	2	h2 Eskilstuna	6. 1	812-11
8.00	Nuulu Ndiwabene	84	6	h2 Sätra	5. 2	773-03
8.14	Matilda Lindberg	97	4	15h4 Göteborg/FH	25. 2	806-11
8.16	Anna Sunneborn	70	2	40h1 Jyväskylä, FIN	4. 4	809-08
8.17	Felicia Berglind	93	2	h1 Eskilstuna	6. 1	812-11
8.23	Alissa Söderberg	94	2	19 Malmö/A	4. 2	
(10)						
8.23	Annina Stens	99	1	13A Sätra	25. 3	853-11
8.29	Sophie Jensen	92	5	h1 Malmö/A	4. 2	
8.32	Klara Sundberg	96	2	16 Sätra	19. 2	
8.46	Olivia Bergman	97	3	15h1 Örebro	24. 3	
8.48	Beata Sunneborn	97	3	15h1 Sätra	4. 2	
8.70	Johanna Klättborg	98	2	14 Örebro	24. 3	
8.81	Amanda Olsson	99	3	14h1 Sätra	9.12	
8.81	Celina Reichardt	99	4	14h1 Sätra	9.12	
8.82	Liv Larsson	97	6	15h4 Sätra	11. 2	
8.88	Julia Berglund	96	5	16 Sätra	19. 2	
(20)						
8.92	Lovisa Olsson	99	4	14h4 Sätra	9.12	
9.06	Hannah Orzechowski	98	5	14h1 Örebro	24. 3	
9.18	Sophia Omar	87	7	h1 Sätra	11. 2	
9.26	Evelina Lundberg	98	7	14h1 Örebro	24. 3	
9.39	Nora Sundberg	99	5	13h3 Sätra	19. 2	
9.55	Alicia Karell	01	3	11h7 Sätra	1. 4	
9.57	Smilla Örling	01	5	12h2 Sätra	9.12	
9.71	Fanny Ekskog Olivia	01	6	12h2 Sätra	9.12	
9.72	Hedda Hoff	99	6	13h2 Örebro	24. 3	
9.81	Evita Bodare	99	7	14h2 Sätra	9.12	
(30)						
9.87	Nathalie Stridsberg	02	3	11h4 Huddinge	17.11	
9.92	Irma Neumüller	01	4	11h4 Huddinge	1. 4	
10.13	Sofia Hellsten	01	5	11h6 Sätra	11. 2	
10.14	Liva Gustafsson	01	6	12h1 Sätra	9.12	
10.53	Julia Håkansson	03	2	10h5 Sätra	8.12	
10.57	Klara Niedra	02	7	11h1 Huddinge	17.11	
10.60	Agnes Tingström	01	5	11h5 Huddinge	1. 4	
10.79	Emilia Nordling	01	6	11h3 Sätra	11. 2	
10.91	Elsa Egerstedt	01	7	11h4 Huddinge	1. 4	
11.05	Saga Backman	02	8	11h5 Huddinge	17.11	
(40)						
12.21	Marina Ruokolainen	01	6	11h2 Huddinge	1. 4	

K 200 m

23.78	Moa Hjelman	90	1	A Malmö/A	29. 1	2444-10
24.84	Gladys Bamane	89	3	Örebro	19. 2	2508-06
25.52	Marie Sönnerrfors	93	1	B Sätra	5. 2	2585-11
25.86	Felicia Berglind	93	1	B Huddinge	21. 1	
25.92	Nuulu Ndiwabene	84	3	A Huddinge	21. 1	
26.01	Aina Griksaite*	94	1	C Sätra	5. 2	



Nio spårvägentränare i raka rader! Stående fr v Åke Ruus, Ola Svensson, Chris Temmel, Janne Ståhl och Rolle Bergman. Sittande Lech Nikitin, Roger Thorstensson, Kent Claesson och Jonas Malm. Foto: Tommy Berlin.



Tävlingen Viking Shot Put Challenge i Provo, Utah, genomfördes för andra gången den 20 januari 2012 och slutade med seger för amerikanen Zac Lloyd på 21.08. Det hela blev en inofficiell landskamp mellan USA, Sverige och Danmark med svensk seger tack vare spårvägarna Niklas och Leffe Arrhenius. Foto: Anders Arrhenius



Förre medeldistansaren Philip Aagaard disputerade i december i ämnet Hjärtpåverkan på medeldistanslöpare. Därmed blev han Spårvägens andre dubbeldoktor, den förste var Spårvägens nuvarande ordförande Andreas Carlborg. Philip var andre spårvägare att disputerar 2012, efter släggkasterskan Karin Engström som i maj nådde doktors grad i kemi. Foto: Andreas Carlborg

27.13	Zehra Jusupovic	92	3	A	Karlskrona	15.12	
27.20	Anna Sunneborn	70	1	40	Huddinge	12. 2	2699-08
27.54	Annina Stens	99	1	13C	Sätra	24. 3	
27.91	Matilda Lindberg (10)	97	4	D	Sätra	5. 2	
28.91	Celina Reichardt	99	1	13F	Sätra	24. 3	3133-11
29.35	Liv Larsson	97	4	15E	Sätra	29. 1	
29.43	Johanna Klättborg	98	2	14C	Örebro	25. 3	
29.87	Lovisa Olsson	99	3	13h3	Örebro	25. 3	
29.95	Nora Johansson	97	3	G	Sätra	5. 2	
30.98	Evelina Lundberg	98	3	14C	Örebro	25. 3	
31.41	Nora Sundberg	99	4	13E	Sätra	18. 2	
31.96	Hedda Hoff	99	3	13F	Sätra	18. 2	
32.07	Sofia Karlin	97	4	G	Sätra	5. 2	
34.84	Viktoria Renée (20)	98	4	14D	Sätra	18. 2	3593-11

K 400 m

52.29	Moa Hjelmer	90	4	s1	Istanbul, TUR	9. 3	5392-10
81.25	Klara Niedera	02	7	11A	Huddinge	18.11	
88.17	Eira Griksaite	03	2	09B	Huddinge	1. 4	

Manuell tidtagning

61.1m+	Nathalie Rohlén	90	1		Örebro	19. 2	
--------	-----------------	----	---	--	--------	-------	--

F13 600 m

2:10.75	Hedda Hoff	99	10	13A	Sätra	4. 2	
---------	------------	----	----	-----	-------	------	--

K 800 m

2:08.38	Lisa Forsberg	89	2		Örebro	19. 2	21268-05
2:10.30	Nathalie Rohlén	90	2		Stockholm/G	23. 2	20975-08
2:25.52	Felicia Berglind	93	pen		Göteborg/FH	11. 3	
2:26.69	Alexandra Andersson	96	3	16B	Huddinge	20. 1	22716-11
2:29.10	Emma Löf Hagström	94	3	B	Sätra	28. 1	22673-11
2:31.65	Sabina Sandberg	93	pen		Göteborg/FH	11. 3	23284-11
3:01.99	Hedda Hoff	99	8	13	Sätra	19. 2	
3:05.18	Liva Gustafsson	01	5	12B	Sätra	9.12	

Överlång bana – odoserad

2:08.16	Lisa Forsberg	89	4	A	Mustasaari, FIN	7. 2	21268-05
---------	---------------	----	---	---	-----------------	------	----------

K 1000 m

3:10.37	Emma Fogelkvist	95	2	17	Sätra	11. 2	
3:48.27	Hanna Jonsson	98	5	15	Sätra	9.12	
3:54.84	Josefin Echardt	97	7		Sätra	11. 2	

K 1500 m

4:32.99	Lisa Forsberg	89	1	A	Sätra	5. 2	43246-07
4:39.56	Cecilia Norrbom	88	2	A	Sätra	5. 2	
4:49.48	Nathalie Rohlén	90	3	22	Bollnäs	26. 2	
4:57.45	Emma Fogelkvist	95	4	17	Bollnäs	26. 2	50349-11
5:02.40	Alexandra Andersson	96	6	16	Göteborg/FH	26. 2	0
5:05.9m+	Ann Björklund	71	3		Sätra	5. 2	5287m+11

K 2000 m

6:38.76+	Malin Liljestedt	80	1		Sätra	5. 2	
----------	------------------	----	---	--	-------	------	--

K 3000 m

9:45.31	Malin Liljestedt	80	5	Örebro	18. 2	93862-11
9:56.77	Helene Malmkvist	83	9	Örebro	18. 2	
9:57.43	Cecilia Norrbom	88	10	Örebro	18. 2	
10:26.78	Ann Björklund	71	8	Sätra	28. 1	104882-11

K 60 m häck (84.0 cm)

9.02	Alissa Söderberg	94	4	19	Bollnäs	26. 2	0
9.28	Sabina Sandberg	93	3	19h3	Bollnäs	26. 2	931-11
9.58	Aina Griksaite*	94	4		Huddinge	21. 1	981-11
9.74	Felicia Berglind	93	5	h1	Sätra	12. 2	0

F15 60 m häck (76.2 cm)

9.42	Annina Stens	99	1	14A	Sätra	8.12	
10.76	Lovisa Olsson	99	4	14A	Sätra	8.12	
10.93	Celina Reichardt	99	3	14B	Sätra	8.12	
11.82	Hannah Orzechowski	98	5	14h2	Sätra	18. 2	
12.54	Victoria Renée	98	5	15B	Sätra	8.12	1490-09

F13 60 m häck (76.2 cm)

12.74	Hedda Hoff	99	5	13	Örebro	25. 3	
13.87	Liva Gustafsson	01	5	12A	Sätra	8.12	

K Höjd

1.71	Felicia Berglind	93	2		Örebro	15. 1	
1.71	Sabina Sandberg	93	1		Sätra	28. 1	175-11
1.69	Moa Thorstensson	90	6		Örebro	19. 2	174-10
1.60	Sophie Jensen	92	4		Malmö/A	28. 1	
1.57	Alice Hindersson	96	6	17	Sätra	12. 2	
1.52	Olivia Bergman	97	3	15	Örebro	25. 3	
1.46	Annina Stens	99	2	13	Huddinge	1. 4	
1.28	Celina Reichardt	99	8	13	Huddinge	1. 4	132-11
1.25	Hannah Orzechowski	98	2	14	Örebro	25. 3	
1.15	Liva Gustafsson (10)	01	22	11	Huddinge	17.11	
1.13	Smilla Örling	01	21	12	Sätra	9.12	
1.08	Ella Grundberg	01	26	12	Sätra	9.12	

K Stav

4.04	Alissa Söderberg	94	2	19	Bollnäs	25. 2	412-10
3.73	Klara Vegerfors	80			Sätra	29. 1	402-05
3.24	Moa Thorstensson	90	3	22	Bollnäs	25. 2	339-08
2.75	Sophia Omar	87	7		Sätra	5. 2	0

K Längd

6.38	Erica Jarde	86	1		Sätra	5. 2	628-11
5.60	Aina Griksaite*	94	8		Stockholm/G	23. 2	533-11
5.36	Sophie Jensen	92	6		Malmö/A	29. 1	508-11
5.31	Sabina Sandberg	93	pen19		Göteborg/FH	11. 3	563-11
5.14	Felicia Berglind	93	2		Eskilstuna	6. 1	505-11
5.12	Klara Sundberg	96	1	16	Sätra	19. 2	
5.04	Matilda Lindberg	97	2	15	Örebro	15. 1	
5.01	Anna Sunneborn	70	4	40	Jyväskylä, FIN	5. 4	505-11
4.75	Lovisa Olsson	99	4	14	Sätra	9.12	
4.69	Celina Reichardt (10)	99	5	14	Sätra	9.12	

4.64	Annina Stens	99	6	14	Sätra	9.12	
4.62	Olivia Bergman	97	11	15	Sätra	18. 2	
4.52	Johanna Klättborg	98	6	14	Sätra	19. 2	
4.42	Amanda Olsson	99	8	14	Sätra	9.12	
4.41	Hannah Orzechowski	98	11	15	Sätra	9.12	
4.30	Julia Berglund	96	5	16	Sätra	19. 2	
4.03	Evelina Lundberg	98	7	14	Örebro	24. 3	
3.97	Matilda Olsson	98	20	14	Sätra	4. 2	386-11
3.78	Evita Bodare	99	26	14	Sätra	9.12	
3.54	Emma Readwin (20)	97	17	18	Sätra	18. 2	
3.19	Hedda Hoff	99	31	14	Sätra	9.12	
2.92	Anna Simic	99	32	14	Sätra	9.12	

F13 Längd (hoppzon)

4.84z	Annina Stens	99	6	13	Sätra	24. 3	459z11
4.57z	Celina Reichardt	99	4	13	Huddinge	1. 4	417z11
4.46z	Amanda Olsson	99	5	13	Örebro	24. 3	380z11
4.45z	Lovisa Olsson	99	6	13	Örebro	24. 3	423z11
3.89z	Carolina Toresson	99	27	13	Sätra	18. 2	
3.76z	Alicia Karell	01	9	11	Sätra	1. 4	
3.76z	Smilla Örling	01	21	12	Sätra	9.12	
3.70z	Liva Gustafsson	01	25	12	Sätra	9.12	
3.66z	Sara Ekencrantz	99	34	13	Sätra	18. 2	380z11
3.64z	Hedda Hoff (10)	99	35	13	Sätra	4. 2	
3.58z	Fanny Ekskog Oliva	01	31	12	Sätra	9.12	
3.56z	Ylva Hamp	99	36	13	Sätra	18. 2	371z11
3.49z	Nathalie Stridsberg	02	16	11	Sätra	17.11	
3.32z	Saga Backman	02	23	11	Sätra	8.12	
3.23z	Klara Brodahl	99	39	13	Sätra	18. 2	330z11
3.03z	Klara Niedra	02	31	11	Huddinge	17.11	
2.93z	Ella Grundberg	01	48	12	Sätra	9.12	
2.90z	Irma Neumüller Broth	01	41	12	Sätra	9.12	
2.61z	Elsa Egerstedt	01	47	11	Huddinge	1. 4	
2.52z	Marina Ruokolainen (20)	01	51	11	Huddinge	1. 4	
2.45z	Anna Simic	99	19	13	Örebro	24. 3	

K Tresteg

11.90	Aina Griksaite*	94	3	19	Bollnäs	26. 2	
-------	-----------------	----	---	----	---------	-------	--

F13 Tresteg (hoppzon)

9.93z	Celina Reichardt	99	5	13	Sätra	25. 3	
9.07z	Lovisa Olsson	99	8	13	Sätra	19. 2	
6.85z	Irma Neumüller Broth	01	26	11	Sätra	11. 2	
6.12z	Julia Johnson	01	31	11	Sätra	11. 2	

K Kula (4.0 kg)

12.71	Julia Wiberg	92	4		Sätra	5. 2	
10.16	Sabina Sandberg	93	5		Sätra	28. 1	958-11
9.79	Sophie Jensen	92	3		Malmö/A	8. 2	0
9.44	Anneli Ståhl	90	22		Ogden, UT	16. 2	1009-11
9.06	Felicia Berglind	93	5		Huddinge	21. 1	853-11
9.05	Katarina Olofsson	94	6		Sätra	28. 1	876-11

F14–17 Kula (3.0 kg)

11.15	Matilda Lindberg	97	1	15	Eskilstuna	6. 1
7.94	Annina Stens	99	5	14	Sätra	8.12

F13 Kula (2.0 kg)

11.12	Annina Stens	99	6	13	Sätra	25. 3	911-11
-------	--------------	----	---	----	-------	-------	--------

K Vikt (9.08 kg)

18.95	Anneli Ståhl	90	1		Sätra	29.12	1852-11
-------	--------------	----	---	--	-------	-------	---------

K Femkamp

3.545	Sabina Sandberg	93	2		Göteborg/FH	11. 3	3629-11
	60 m häck 9.31; höjd 1.70; kula 9.96; längd 5.31; 800 m 2:31.65						
3.257	Felicia Berglind	93	9		Göteborg/FH	11. 3	0
	60 m häck 9.88; höjd 1.67; kula 8.42; längd 4.88; 800 m 2:25.52						

K 4x200 m

1:38.25	Spårvägen	1	A	Örebro		19. 2
	Marie Sönnerrfors, Felicia Berglind, Gladys Bamane, Moa Hjelmer					

Mixedstafett 4x200 m

P15/F15

1:49.84	Spårvägens FK lag 1	1	15A	Sätra		9.12
1:55.48	Spårvägens FK lag 2	2	15D	Sätra		9.12
2:10.47	Spårvägens FK lag 3	4	15E	Sätra		9.12

P13/F13

1:58.64	Spårvägens FK lag 1	2	13h2	Sätra		4. 2
	Celina Reichardt, Gustaf Backman, Annina Stens, Ludwig Dragsten					
1:59.05	Spårvägens FK lag 1	2	13h7	Stockholm/G		23. 2
	Celina Reichardt, Nicholas Niemen, Annina Stens, Gustaf Backman					
2:05.65	Spårvägens FK lag 2	4	13h4	Sätra		4. 2
	Lovisa Olsson, Gabriel Bellman, Nora Sundberg, Noah Cory					
2:06.93	Spårvägens FK lag 2	4	13h2	Stockholm/G		23. 2
	Lovisa Olsson, Gabriel Bellman, Nora Sundberg, Noah Cory					
2:12.23	Spårvägens FK lag 3	5	13h6	Sätra		4. 2
	Hedda Hoff, Amanda Olsson, Daphne Detter, Adam Fogelberg					



Anneli Ståhl, trea från vänster, var ensam tävlande i vikt i Sätra 29 december vilket inte hindrade henne från att sätta klubbrekord med 18.95. Övriga på plats var fr v A. Lennart Julin, Jonas Hedman, Eleni Larsson, Janne Ståhl, Gunnar Olausson, Lasse Söderberg, Åke Ruus, Eleni Larssons pappa och Johan Storåkers. Foto: Taina Ståhl

Spårvägens topp-10 genom tiderna

Per den 1.1.2013

Sammanställt av Jonas Hedman

Män

M 100 m

10.34	Nil de Oliveira -86	2011
10.54	Kent Rönn -53	1978
10.55	Christer Garpenborg -52	1981
10.57	Leif Jonsson -70	1989
10.65	<i>Carl Armfelt -84</i>	<i>2012</i>
10.67	Emil Zail -87	2011
10.75	André Drummond -90	2011
10.76	Klas Ringdahl -77	1995
10.77	Henrik Värendh -69	1998
10.78	Ronnie Sköld -68	1992

M 200 m

20.62	<i>Nil de Oliveira -86</i>	<i>2012</i>
21.19	Leif Jonsson -70	1991
21.36	Thomas Nikitin -82	2009
21.40	Henrik Värendh -69	1998
21.43	Kent Rönn -53	1978
21.58	<i>Carl Armfelt -84</i>	<i>2012</i>
21.65	Ronnie Sköld -68	1992
21.67	Konstantin Koutalas -70	1997
21.67	Mathias Krih -75	1999
21.72	Emil Zail -87	2010

M 400 m

46.14	Thomas Nikitin -82	2007
47.15	Leif Jonsson -70	1991
47.30	<i>Axel Berggrahm -92</i>	<i>2012</i>
47.66	Peter Reismüller -62	1983
47.86	Mattias Sunneborn -70	2006
47.97	Raimo Pihl -49	1976
48.12	Konstantin Koutalas -70	1994
48.32	Magnus Rehn -65	1985
48.39	Klas Ringdahl -77	1996
48.50	Anders Hoffström -55	1983

M 800 m

1:47.31	<i>Johan Svensson -89</i>	<i>2012</i>
1:47.32	Sverker Svensson -50	1973
1:48.48	Patrik Johansson -72	1996
1:48.97	<i>Karim Mohammadi -89</i>	<i>2012</i>
1:49.39	Jan Olszowy -82	2004
1:50.0m	Jörgen Wiklander -53	1975
1:50.09	Mikael Andersson -64	1988
1:50.19	Jörgen Wallin -57	1982
1:50.3m	Magnus Mared -48	1970
1:50.88	Pär Wallin -55	1982

M 1500 m

3:38.95	Patrik Johansson -72	1997
3:39.76	Sverker Svensson -50	1973
3:40.73	Olle Walleräng -85	2009
3:41.26	Pär Wallin -55	1978
3:42.21	Per Synnerman -71	1996
3:43.95	Johan Marmolin -66	1986
3:44.11	Patrik Wallin -66	1988
3:44.24	Johnny Jönsson -73	1995
3:44.80	Henrik Skoog -79	2001
3:44.82	Christer Larsson -54	1981

M 5000 m

13:27.01	Henrik Skoog -79	2006
13:34.69	Pär Wallin -55	1982
13:43.97	<i>Olle Walleräng -85</i>	<i>2012</i>
13:58.59	Toby Tanser* -68	1994
14:01.45	Fredrik Uhrbom -77	2008
14:01.66	Gustav Svedbrant -81	2000
14:04.49	Patrik Wallin -66	1985
14:05.64	Örjan Hemström -64	1989
14:05.71	Alexander Söderberg -88	2010
14:06.66	Börje Konstenius -46	1973

M 10 000 m

28:46.44	Pär Wallin -55	1986
29:07.24	Mats Granström -83	2010
29:09.35	<i>Alexander Söderberg -88</i>	<i>2012</i>
29:12.78	Jan-Ivar Westlund -53	1981
29:26.41	Henrik Skoog -79	2008
29:30.28	Fredrik Uhrbom -77	2008
29:33.40	Örjan Hemström -64	1991
29:36.81	Mustapha Nadour -60	1992
29:46.24	Toby Tanser -68	1994
29:58.30	Idris Ibrahim -65	1995

M Halvmaraton (21,1 km väg)

1:03:04	Toby Tanser* -68	1997
1:03:36	Henrik Skoog -79	2008
1:04:05	Pär Wallin -55	1986
1:04:23	Kent Claesson -71	2005
1:04:47	Jan-Ivar Westlund -53	1985
1:05:07	Anders Szalkai -70	1997
1:05:11	Mustapha Nadour -60	1997
1:05:13	Idris Ibrahim* -65	1994
1:05:20	Fredrik Uhrbom -77	2010
1:05:44	Mattias Persson -75	2000

M Maraton (42,2 km väg)

2:12:43	Anders Szalkai -70	2001
2:13:15	Pär Wallin -55	1986
2:14:56	Jan-Ivar Westlund -53	1983
2:15:55	Idris Ibrahim* -65	1995
2:16:38	Mustapha Nadour -60	1994
2:17:07	Kent Claesson -71	2004
2:18:02	Toby Tanser -68	1997
2:19:34	Daniel Woldu* -89	2011
2:19:51	Lars Hagström -55	1986
2:21:44	Fredrik Uhrbom -77	2011

M 3000 m hinder

8:25:55	Henrik Skoog -79	2003
8:38:62	Örjan Hemström -64	1985
8:40:93	Patrik Wallin -66	1991
8:42:42	Erik Forsgren -66	1993
8:44:34	Åke Lantz -55	1981
8:45:01	Jonny Petrén -69	1992
8:47:50	Lars Forsberg -57	1985
8:49:48	Tim Readwin* -67	1995
8:52:70	Mikael Andersson -64	1987
8:57:6m	Johnny Jönsson -73	1998

M 110 m häck

13.46	Claes Albihn -71	1995
13.79	Henrik Varendh -69	1998
14.15	Marvin Tay -90	2012
14.22	Joakim Blaschke -77	2008
14.35	Anders Karlsson -75	1998
14.65	Sven Wikerman -68	1995
14.66	Åke Österberg -53	1976
14.73	Ronnie Sköld -68	1992
14.95	Raimo Pihl -49	1975
14.97	Magnus Lindström -67	1987

M 400 m häck

50.91	Thomas Nikitin -82	2008
52.09	Konstantin Koutalas -70	1995
52.39	Sven Jönhagen -60	1984
53.21	Mattias Sunneborn -70	2006
53.35	Claes Wallberg -69	1989
53.5m	Raimo Pihl -49	1973
54.06	Ronnie Sköld -68	1990
54.55	Claes Albihn -71	1989
54.58	Olle Helldorff -51	1981
54.69	Jari Ketola -65	1985

M Höjd

2.24	Patrick Thavelin -70	1996
2.13	Ingemar Nyman -51	1977
2.12	Kenneth Lundmark -46	1971
2.11	Anders Johrén -60	1985
2.08	Stefan Fougman -56	1980
2.08	Kjell-Christer Fröberg -59	1980
2.07	Mattias Jergmar -70	1991

2.07	Isak Persson -95	2011
2.05	Karl Josephson -78	1998
2.05	Erik Sikström -80	2003

M Stav

5.51	Carl-Johan Alm -69	1992
5.20	Lars-Christer Bergman -59	1981
5.07	Erik Thorstensson -89	2012
5.06	Anders Edvinsson -73	1998
5.05	Patric Steinwall -64	1987
5.00	Alexander Eriksson -79	2003
5.00	Marcus Lindh -76	2005
4.92	Zbigniew Jacobschy -71	1999
4.90	Gunnar Ageskär -63	1989
4.85	Tapio Mertanen -37	1971

M Längd

7.79	Mattias Sunneborn -70	2002
7.76	Anders Hoffström -55	1982
7.61	Ronnie Sköld -68	1988
7.46	Jonas Röjdmarm -64	1987
7.42	Fotios Makrostergios -75	1997
7.24	Raimo Pihl -49	1975
7.21	Klas Ringdahl -77	1996
7.19	Lahcen Sehmi -51	1980
7.18	Gösta Sundström -20	1945
7.10	Andrus Klaar -75	2000

M Tresteg

15.25	Mattias Sunneborn -70	2002
15.23	Lahcen Sehmi -51	1983
14.92	Ola Rydell -60	1982
14.90	Peter Jacobsson -63	1986
14.74	Ronnie Sköld -68	1992
14.71	Patrik Kesitalo -73	1995
14.62	David Fridell -83	2006
14.55	Niclas Liedberg -88	2006
14.41	Anders Johrén -60	1980
14.41	Klas Ringdahl -77	1997

M Kula

20.83	Sören Tallhem -64	1992
20.03	Kent Larsson -63	1993
20.03	Leif Arrhenius -86	2012
19.92	Anders Arrhenius -47	1978
19.79	Niklas Arrhenius -82	2011
19.74	Anders Skärsvstrand -60	1985
18.76	Daniel Ståhl -92	2012
17.99	Daniel Arrhenius -78	2003
16.80	Jan Ståhl -48	1980
16.29	Raimo Pihl -49	1978

M Diskus

66.22	Niklas Arrhenius -82	2011
64.46	Leif Arrhenius -86	2011
62.86	Lars Haglund -40	1974

62.16	Daniel Ståhl -92	2012
60.24	Lars Holmblad -44	1979
58.76	Per Örtman -55	1983
56.32	Daniel Arrhenius -78	2003
56.06	Savvas Panavoglou -74	1995
55.74	Stefan Fredriksson -58	1981
55.44	Sören Tallhem -64	1991

M Slägga

70.52	Fred Schumacher -61	1986
64.11	Elias Håkansson -92	2012
62.77	Leif Arrhenius -86	2010
59.14	Jan Ståhl -48	1980
56.46	Sören Tallhem -64	1994
55.91	Karl-Erik Ludvigsson -88	2012
53.63	Niklas Arrhenius -82	2003
53.02	Thomas Sandström -75	1998
51.77	David Gustafsson -73	2002
51.32	Björn Billung -52	1972

M Spjut

77.98	Douglas Carlsson -67	1990
73.92	Ingmar Veinberg -82	2009
69.02	Thomas Sandström -75	1994
66.68	Jari Keihäs -55	1986
62.98	Lars Hamberg -70	1989
61.90	Patrik Rostmark -67	1987
61.80	Bengt Axelsson -66	1988
60.60	Per Persson -58	1987
60.18	Anders Walther -64	1988
58.32	Fredrik Högström -75	1996

M Spjut (gamla)

86.88	Raimo Pihl -49	1978
86.60	Jari Keihäs -55	1982
72.26	Jan Skoog -57	1976
71.06	Johnny Rosendahl -54	1971
70.14	Vesa Jääskeläinen -44	1973
69.86	Tomas Carlsson -53	1976
69.52	Björn Andersson -56	1978
68.34	Leif Lundmark -53	1972
67.50	Anders Walther -64	1985
64.44	Kari Peltovuori -42	1970

M Tiokamp

8.217	Raimo Pihl -49	1976
7.169	Michael Ericsson -59	1983
7.130	Andrus Klaar -75	2001
7.102	Patric Steinwall -64	1985
6.658	Magnus Lindström -67	1986
6.406 _m	Åke Ruus -53	1979
6.377 _m	Berndt Berger -50	1972
6.345	Mattias Sunneborn -70	2012
6.309 _m	Vesa Jääskeläinen -44	1970
6.247	Björn Svensson -62	1981

Kvinnor

K 100 m

11.52	Lena Möller -57	1983
11.66	Moa Hjelm -90	2012
11.68	Pia Engström -63	1983
11.75	Erica Järder -86	2011
11.82	Helena Pihl -55	1977
12.05	Ann-Sofie Åberg -61	1984
12.08	Gladys Bamane -89	2011
12.11	Åsa Carlsson -72	1991
12.15	Nina Persson -59	1982
12.15	Lisa Rönnkvist -86	2008
12.15	Marie Sönnerrfors -93	2011

K 200 m

23.20	Moa Hjelm -90	2011
23.37	Lena Möller -57	1983
23.97	Pia Engström -63	1986
24.57	Marika Johansson -70	1995
24.58	Gladys Bamane -89	2010
24.69	Åsa Carlsson -72	1991
24.78	Nina Persson -59	1982
24.79	Camilla Karlberg -66	1987
24.91	Jeanette Bondesson -66	1986
24.92	Marie Sönnerrfors -93	2011

K 400 m

51.13	Moa Hjelm -90	2012
54.67	Åsa Carlsson -72	1993
54.76	Marika Johansson -70	1995
54.98	Malin Ewerlöf -72	1994
56.04	Gunilla Andrén -61	1985
56.39	Ylva Bergström -64	1983
56.44	Carina Andersson -68	1993
56.97	Carina Persson -57	1982
57.18	Marie Lindell -63	1983
57.21	Louise Wenngren (Sandberg) -76	2002

K 800 m

1:59.44	Malin Ewerlöf -72	1998
2:03.94	Gunilla Andrén -61	1985
2:05.41	Anette Westerberg -60	1988
2:05.89	Carina Andersson -68	1993
2:06.11	Louise Wenngren (Sandberg) -76	2002
2:06.76	Flo Jonsson -78	2006
2:07.25	Ylva Bergström -64	1983
2:07.98	Rosita Åström -64	1984
2:07.99	Carina Persson -57	1982
2:08.38	Marlin Brown -75	2006

K 1500 m

4:05.49	Malin Ewerlöf -72	1997
4:12.88	Anette Westerberg -60	1988
4:14.08	Gunilla Andrén -61	1986

4:15.19	Flo Jonsson -78	2007
4:23.68	Annika Gerner -75	2005
4:24.48	Lisa Forsberg -89	2012
4:26.28	Nathalie Rohlén -90	2012
4:26.54	Marlin Brown -75	2007
4:29.66	Rebecca Ringström-Larsson -77	2005
4:30.30	Malin Liljestedt -80	2010

K 3000 m

9:12.94	Anette Westerberg -60	1988
9:24.02	Malin Liljestedt -80	2010
9:25.45	Flo Jonsson -78	2004
9:31.44	Malin Ewerlöf -72	1994
9:37.76	Birgitta Wählin -65	1987
9:43.27	Lena Örn -88	2008
9:44.19	Lilian Magnusson -68	2008
9:44.8m	Susanne Wallner -61	1997
9:47.73+	Gunilla Andrén -61	1985
9:49.06	Jennie Åkerberg -73	1998

K 5000 m

16:16.30	Malin Liljestedt -80	2010
16:36.92	Lilian Magnusson -68	2008
16:38.54	Tove Berg -77	2009
16:46.90	Cecilia Norrbom -88	2012
16:50.18	Susanne Wallner -61	1997
16:55.45	Annika Nyberger (Szalkai) -68	2002
17:13.47	Jennie Åkerberg -73	1998
17:16.79	Lisa Wiklund -70	2005
17:20.42	Anja Lindberg -76	2008
17:25.62	Elina Johansson -89	2011

K 10 000 m

34:31.05	Lilian Magnusson -68	2008
34:43.69	Malin Liljestedt -80	2012
34:50.75	Susanne Wallner -61	1997
34:54.82	Jennie Åkerberg -73	1998
35:06.88	Annika Nyberger (Szalkai) -68	2002
35:32.90	Lisa Wiklund -70	2005
35:35.86	Tove Berg -77	2009
37:54.41	Sofie Barkstedt -86	2012
38:06.4m	Ann Björklund -71	2011
39:30.86	Catharina Eriksson -66	1991

K Halvmaraton (21,1 km väg)

1:14:45	Susanne Wallner -61	1997
1:15:35	Heléne Willix -74	2003
1:16:12	Lilian Magnusson -68	2008
1:16:23	Jennie Åkerberg -73	2000
1:16:39	Malin Liljestedt -80	2012
1:16:52	Lisa Wiklund -70	2006
1:17:57	Anja Lindberg -76	2006
1:18:07	Annika Nyberger (Szalkai) -68	2000
1:20:48+	Malin Ewerlöf Krepp -72	2009
1:20:48	Cecilia Norrbom -88	2012

K Maraton (42,2 km väg)

2:37:47	Lilian Magnusson -68	2007
2:38:17	Jennie Åkerberg -73	2003
2:39:50	Heléne Willix -74	2003
2:44:43	Malin Ewerlöf Krepp -72	2005
2:45:32	Lisa Wiklund -70	2005
2:47:07	Pernilla Karlsson -76	2005
2:52:24	Annika Nyberger (Szalkai) -68	2003
2:53.51	Margareta Rutqvist -62	1996
2:57:18	Susanne Wallner -61	1998
3:01:01	Anna Karlsson -85	2011

K 3000 m hinder

10:07.53	Lena Örn -88	2008
10:44.62	Malin Liljestedt -80	2011
10:49.36	Flo Jonsson -78	2003
11:01.06	Cecilia Norrbom -88	2012
11:30.21	Rebecca Ringström-Larsson -77	2005

K 100 m häck

13.82	Helena Pihl -55	1977
13.98	Maria Richtné -73	2001
14.00	Eva Tillberg -61	1984
14.06	Annette Tännander -58	1984
14.30	Åsa Carlsson -72	1997
14.59	Ewa Johansson -52	1977
14.86	Sabina Sandberg -93	2011
14.95	Anette Helge -63	1989
14.99	Marie Åhlander -78	1999
15.01	Gunilla Fröberg -64	1983

K 400 m häck

57.00	Åsa Carlsson -72	1995
59.64	Nuulu Ndiwabene -84	2009
61.90	Anette Helge -63	1988
61.91	Marie Lindell -63	1983
62.18	Kerstin Göransson -65	1988
62.60	Marlin Brown -75	2006
62.84	Carola Jönsson -58	1978
63.51	Gunilla Andrén -61	1985
63.51	Jasmina Glad -78	2001
63.76	Lena Gustafsson -60	1981

K Höjd

1.90	Christina Nordström -61	1986
1.86	Jenny Isgren -81	2006
1.86	Anna Alexson -87	2010
1.83	Annette Tännander -58	1984
1.76	Helena Pihl -55	1976
1.76	Erica Järder -86	2006
1.74	Camilla Westerlund -85	2006
1.74	Moa Thorstensson -90	2010
1.72	Ulrika Öberg -67	1989
1.71	Sabina Sandberg -93	2011

TOPP-10 GENOM TIDERNA

K Stav

4.21	Alissa Söderberg -94	2012
4.05	Klara Persson (Vegerfors) -80	2004
3.65	Sophie Jensen -92	2011
3.61	Jenny Truuberg -82	2004
3.57	Helena Gissle -76	2001
3.30	Moa Thorstensson -90	2005
3.10	Sara Wäsström -82	1998
3.10	Anna-Maria Sjöheden -83	2001
3.10	Anna Wiklund -73	2001
2.90	Majken Lidén -86	2007

K Längd

6.48	Erica Järder -86	2012
6.27	Annette Tännander -58	1984
6.12	Nina Persson -59	1982
6.08	Lena Möller -57	1983
5.92	Marie Åhländer -78	2001
5.89	Eva Karlblom -63	1989
5.85	Helena Pihl -55	1976
5.76	Jeanette Bondesson -66	1987
5.74	Maria Richtné -73	2001
5.71	Sara Gelin (Wilkinson) -80	2006

K Tresteg

13.26	Marie Åhländer -78	2000
13.20	Anna Alexson -87	2010
12.63	Erica Järder -86	2010
12.40	Sara Gelin (Wilkinson) -80	2007
12.39	Anna Larsson -78	2006
12.12	Jenny Isgren -81	2008
11.74	Aina Griksaite* -94	2012
11.40	Sofie Lindesten -88	2006
11.38	Feyisayo Omonjo -75	1995
11.30	Christina Nordström -61	1992

K Kula

14.81	Marika Nilsson -65	1987
14.37	Karin Andersson -61	1982
14.11	Taina Laakso -60	1982
13.54	Anna Wiklund -73	1999
13.16	Maria Richtné -73	2001
12.75	Annette Tännander -58	1984
12.36	Margareta Eivínsson -54	1976
11.79	Liselott Engström -55	1980
11.78	Annika Fivel -55	1975
11.55	Julia Wiberg -92	2012

K Diskus

52.49	Julia Wiberg -92	2012
51.90	Taina Ståhl -60	1988
45.36	Bodil Andersson -61	1981
42.88	Karin Engström -83	2010
41.66	Annika Fivel -55	1975
40.96	Camilla Westerlund -85	2007
39.40	Annica Arrhenius -80	2000

37.04	Gianna Panavoglou -77	1995
34.76	Emma Ståhlberg -86	2007
33.66	Anneli Ståhl -90	2012

K Slägga

62.44	Karin Engström -83	2008
57.84	Anneli Ståhl -90	2011
51.50	Gianna Panavoglou -77	1998
48.50	Emma Ståhlberg -86	2007
47.09	Camilla Westerlund -85	2008
44.08	Taina Ståhl -60	2001
39.31	Maria Mattsson -80	2005
26.37	Julia Wiberg -92	2012
26.25	Åsa Carlsson -72	2006
21.50	Helena Gissle -76	2003

K Spjut

48.88	Tiffany Arrhenius -83	2006
47.87	Maria Richtné -73	2000
39.17	Sophie Jensen -92	2011
38.58	Camilla Westerlund -85	2004
31.48	Sabina Sandberg -93	2010
30.98	Jessica Jansson -81	2006
30.08	Åsa Carlsson -72	2006
28.76	Karin Engström -83	2011
27.11	Anneli Ståhl -90	2012
23.90	Julia Wiberg -92	2012

K Spjut (gamla)

51.52	Lena Borg -69	1992
49.88	Annette Tännander -58	1984
47.02	Lotta Paulsen -57	1982
40.22	Liselott Engström -55	1980
38.64	Grete Edvardsen -57	1977
37.98	Lena Olsson -61	1980
33.52	Åsa Carlsson -72	1995
33.50	Margareta Eivínsson -54	1977
32.80	Kristina Mårtensson -54	1979
32.62	Ulrika Ingelström -72	1996

K Sjukamp

5.917	Annette Tännander -58	1984
5.775	Maria Richtné -73	2001
4.766	Sabina Sandberg -93	2011
4.362	Åsa Carlsson -72	2006
4.341	Nina Persson -59	1980
3.939	Anneli Forsman -77	1994
3.698 _m	Karin Sjö -62	1979
3.682	Ingela Carlsson -64	1981
3.637	Gunilla Jennel -58	1981
3.483	Feyisayo Omonjo -75	1994



Rekordnoteringar 2012

Svenska rekord

K 400 m	51.40	Moa Hjelmer-90	Helsingfors, FIN	28. 6
	51.13	M Hjelmer	Helsingfors, FIN	29. 6

Svenska rekord inomhus

K 400 m	52.29i	Moa Hjelmer-90	Istanbul, TUR	9. 3
K 4x200 m	1:36.89i	Landslaget (M Hjelmer 4:e str.)	Steinkjer, NOR	11. 2

Distriktsrekord

M 200 m	20.78	Nil de Oliveira-86	Sundsvall	17. 6
	20.72	N de Oliveira	Sollentuna	5. 7
	20.62	N de Oliveira	Karlstad	19. 7
K/K22 400 m	51.40	Moa Hjelmer-90	Helsingfors, FIN	28. 6
	51.13	M Hjelmer	Helsingfors, FIN	29. 6
K22 Diskus	52.49	Julia Wiberg-92	Bålsta	12. 5

Inomhus

M 5000 m	14:07.07i	Alexander Söderberg-88	Allston, MA	28. 1
K 400 m	53.02i	Moa Hjelmer-86	Örebro	19. 2
	52.43i	M Hjelmer	Stockholm/G	23. 2
	52.29i	M Hjelmer	Istanbul, TUR	9. 3
K 4x200 m	1:38.25i	Spårvägen	Örebro	19. 2
		(Marie Sönnnerfors, Felicia Berglind, Gladys Bamane, Moa Hjelmer)		

Klubbrekord

M 200 m	20.78	Nil de Oliveira-86	Sundsvall	17. 6
	20.72	N de Oliveira	Sollentuna	5. 7
	20.62	N de Oliveira	Karlstad	19. 7
M 800 m	1:47.31	Johan Svensson-89	Oslo, NOR	7. 6
M 4x100 m	40.65	Spårvägen	Södertälje	8. 9
		(André Drummond, Marvin Tay, Mattias Sunneborn, Nil de Oliveira)		
M22 Slägga	63.28	Elias Håkansson-92	Halle, GER	20. 5
	64.11	E Håkansson	Alvesta	10. 6
K/K22 400 m	51.40	Moa Hjelmer-90	Helsingfors, FIN	28. 6
	51.13	M Hjelmer	Helsingfors, FIN	29. 6
K Stav	4.21	Alissa Söderberg-94	Sollentuna	10. 6
K Längd	6.48	Erica Jarder-86	Dubnica nad Vahom, SVK	27. 5
K/K22 Diskus	52.49	Julia Wiberg-92	Bålsta	12. 5
K22 100 m	11.66	Moa Hjelmer-90	Stockholm/S	24. 8
F19 Stav	3.80	Alissa Söderberg-94	Hässleholm	6. 6
	4.15	A Söderberg	Stockholm/S	9. 6
	4.21	A Söderberg	Sollentuna	10. 6
F19 Längd	5.70	Aina Griksaite-94	Västerås	5. 8
F19 Tresteg	11.74	Aina Griksaite-94	Stockholm/S	25. 8
F17 3000 m	10:43.53	Emma Fogelkvist-95	Sollentuna	11. 8



KLUBBREKORDFÖRBÄTTRINGAR

Inofficiella rekord

M Castorama	3.597	Leif Arrhenius-82	Provo, UT	4. 9.12
		(Kula 19.65, spjut 47.94, diskus 58.62, slägga 59.20)		
	3.649	L Arrhenius	Provo, UT	7. 9.12
		(Kula 19.39, spjut 51.68, diskus 60.14, slägga 58.55)		

Klubbrekord inomhus

M 200 m	21.28i	Nil de Oliveira-86	Steinkjer, NOR	11. 2
M 800 m	1:50.18i	Johan Svensson-89	Steinkjer, NOR	11. 2
M 5000 m	14:07.07i	Alexander Söderberg-88	Allston, MA	28. 1
P17 Höjd	2.06i	Isak Persson-95	Karlstad	22. 1
P17 Tresteg	14.35i	Isak Persson-95	Örebro	15. 1
P15 Höjd	1.79iT	Otto Brinkman-97 (tangering)	Västerås	15. 1
P14 60 m häck	10.05i	Viktor Wahlén Diederichsen-98	Sätra	18. 2
K/K22 200 m	23.78i	Moa Hjelmer-86	Malmö/A	29. 1
K/K22 400 m	53.02i	Moa Hjelmer-86	Örebro	19. 2
	52.43i	M Hjelmer	Stockholm/G	23. 2
	52.29i	M Hjelmer	Istanbul, TUR	9. 3
K Längd	6.38i	Erica Jarder-86	Sätra	5. 2
K/K22 Vikt (9.08 kg)	18.66i	Anneli Ståhl-90	Ogden, UT	16. 2
	18.95i	A Ståhl	Sätra	29.12
F19 Stav	4.04i	Alissa Söderberg-94	Bollnäs	25. 2
F19 Tresteg	11.90i	Aina Griksaite-94	Bollnäs	26. 2
F17 1500 m	4:57.45i	Emma Fogelqvist-95	Bollnäs	26. 2
F15 60 m	8.13iT	Matilda Lindberg-97 (tangering)	Göteborg/FH	4.12
	8.06i	M Lindberg	Göteborg/FH	4.12
F15 Kula	10.61i	Matilda Lindberg-97	Göteborg/FH	4.12
	11.15i	M Lindberg	Eskilstuna	6. 1
F14 60 m	8.23i	Annina Stens-98	Sätra	25. 3



Moa Hjelmer gjorde en fantastisk satsning i semifinalen på 400 m i inne-VM i Istanbul och ledde in på gemensam bana efter 200 m. Passertiden var 23.85 – 0.08 från hennes eget klubbrekord – och hon blev till slut trea i mål på svenska rekordet 52.29. Foto: Deca Text&Bild

Klubbrekord Spårvägens FK per den 1.1.2013

Män

100 m	10.34	Nil de Oliveira-86	Sundsvall	31. 7.11
200 m	20.62	Nil de Oliveira-86	Sollentuna	5. 7.12
400 m	46.14	Thomas Nikitin-82	Eskilstuna	11. 8.07
800 m	1:47.31	Johan Svensson-89	Oslo, NOR	7. 6.12
1000 m	2:19.6 _m	Patrik Johansson-72	Alingsås	1. 9.99
1500 m	3:38.95	Patrik Johansson-72	Hengelo, NED	31. 5.97
1 mile	3:59.21	Patrik Johansson-72	Växjö	10. 8.99
2000 m	5:12.03	Patrik Wallin-66	Stockholm/S	22. 7.85
3000 m	7:55.56	Henrik Skoog-79	Västerås	3. 7.01
5000 m	13:27.01	Henrik Skoog-79	Kassel, GER	8. 6.06
10 000 m	28:46.44	Pär Wallin-55	Helsingfors, FIN	9. 8.86
Halvmaraton	1:03:04	Toby Tanser-68	Las Vegas, NV	9. 2.97
Maraton	2:12:43	Anders Szalkai-70	Austin, TX	18. 2.01
100 km	7:44:21	Anders Szalkai-70	Tibro	16. 4.11
3000 m hinder	8:25.55	Henrik Skoog-79	Zagreb, CRO	7. 7.03
110 m häck	13.46	Claes Albiñ-71	Helsingfors, FIN	27. 8.95
400 m häck	50.91	Thomas Nikitin-82	Västerås	2. 8.08
Höjd	2.24	Patrick Thavelin-70	Karlskrona	10. 8.96
Stav	5.51	Carl-Johan Alm-69	Halmstad	19. 7.92
Längd	7.79	Mattias Sunneborn-70	Gävle	17. 8.02
Tresteg	15.25	Mattias Sunneborn-70	Växjö	4. 7.02
Kula	20.83	Sören Tallhem-64	Sollentuna	2. 7.92
Diskus	66.22	Niklas Arrhenius-82	Helsingborg	8. 8.11
Slägga	70.52	Fred Schumacher-61	Indianapolis, IN	7. 7.86
Spjut	77.98	Douglas Carlsson-67	Karlskrona	31. 7.90
Tiokamp	8.217	Raimo Pihl-49	Montréal, CAN	29-30. 7.76
(100 m 10.93; längd 6.99; kula 15.55; höjd 2.00; 400 m 47.97 / 110 m häck 15.81; diskus 44.30; stav 4.40; spjut 77.34; 1500 m 4:28.76)				
4x100 m	40.65	Spårvägen	Södertälje	8. 9.12
(André Drummond-90, Marvin Tay-90, Mattias Sunneborn-70, Nil de Oliveira-86)				
4x200 m	1:27.6 _m	Spårvägen	Stockholm/S	25. 5.76
(Peter Jansson-55, Joel Svensson-50, Raimo Pihl-49, Kent Rönn-53)				
4x400 m	3:11.95	Spårvägen	Växjö	3. 6.11
(Mattias Sunneborn-70, Johan Svensson-89, Thomas Nikitin-82, Nil de Oliveira-86)				
4x800 m	7:24.56	Spårvägen	Nyköping	7. 6.86
(Robert Thörn-65, Robert Tollerup-65, Mikael Andersson-64, Örjan Hemström-64)				
4x1500 m	15:21.56	Spårvägen	Göteborg/S	31. 5.81
(Göran Larsson-54, Rauno Koivula-53, Pär Wallin-55, Christer Larsson-54)				

Bästanoteringar

300 m	33.64	Thomas Nikitin-82	Göteborg/S	2. 9.03
25 km väg	1:16:47	Jan-Ivar Westlund-53	Landskrona	16.10.82
1500 m hinder	4:03.2 _m	Sverker Svensson-50	Stockholm/S	26. 5.73
2000 m hinder	5:30.68	Patrik Wallin-66	Västerås	30. 6.88
200 m häck	24.48	Henrik Varendh-69	Enskede	13. 9.94
Spjut (gamla)	86.88	Raimo Pihl-49	Stockholm/S	3. 7.78
Vikt (15 kg)	19.45	Fred Schumacher-61	Lyngby, DEN	20. 7.86
Vikt (15,88 kg)	20.93	Fred Schumacher-61	Los Gatos, CA	18. 1.86
Castorama	3.649	Leif Arrhenius-82	Provo, UT	7. 9.12
(Kula 19.39, spjut 51.68, diskus 60.14, slägga 58.55)				

Femkamp	3.976	Raimo Pihl-49	Göteborg/S	13. 7.74
		(Längd 7.18; spjut 76.50; 200 m 22.1m; diskus 44.86; 1.500 m 4:34.9m)		
Stafett 1000 m	1:58.44	Spårvägen	Stockholm/S	14. 5.85
		(Jari Ketola-65, Sven Jönhagen-60, Magnus Rehn-65, Anders Sjölund-61)		

Män 20–22 år

100 m	10.61	Leif Jonsson-70	Växjö	16. 8.91
200 m	21.19	Leif Jonsson-70	Stockholm/S	4. 8.91
400 m	47.05	Thomas Nikitin-82	Karlstad	7. 8.04
800 m	1:48.26	Johan Svensson-89	Sollentuna	28. 6.11
1000 m	2:25.46	Mikael Andersson-64	Eskilstuna	9. 8.86
1500 m	3:43.95	Johan Marmolin-66	Stockholm/S	1. 7.86
1 mile	4:12.27	Johnny Jönsson-73	Alvesta	28. 5.95
2000 m	5:20.15	Örjan Hemström-64	Stockholm/S	22. 7.85
3000 m	7:55.56	Henrik Skoog-79	Västerås	3. 7.01
5000 m	13:49.13	Henrik Skoog-79	Malmö/S	20. 8.01
10 000 m	28:49.99	Pär Wallin-55	Stockholm/S	27. 8.77
Halvmaraton	1:06:12+	Daniel Woldu-89	Frankfurt, GER	25.10.09
Maraton	2:19:34	Daniel Woldu-89	Stockholm	28. 5.11
2000 m hinder	5:30.68	Patrik Wallin-66	Västerås	30. 6.88
3000 m hinder	8:30.32	Henrik Skoog-79	Ostrava, CZE	31. 5.01
110 m häck	13.61	Claes Albihn-71	Helsingfors, FIN	29. 8.92
400 m häck	52.62	Konstantin Koutalas-70	Abbotsford, CAN	23. 5.92
Höjd	2.08	Kjell-Christer Fröberg-59	Kvarnsveden	29. 6.80
Stav	5.35	Carl-Johan Alm-69	Sollentuna	8. 9.91
Längd	7.61	Ronnie Sköld-68	Umeå	14. 6.88
Tresteg	14.92	Ola Rydell-60	Stockholm/S	25. 7.82
Kula (7.26)	19.37	Anders Jönsson-60	Provo, UT	12. 6.80
Diskus (2.0)	63.62	Niklas Arrhenius-82	Provo, UT	21. 9.04
Slägga (7.26)	64.11	Elias Håkansson-92	Alvesta	10. 6.12
Spjut (800)	68.66	Thomas Sandström-75	Lidingö	30. 5.95
Tiokamp	7.102	Patric Steinwall-64	Värnamo	13–14. 7.85
		(11.68; 6.94; 13.22; 1.82; 49.75 / 16.67; 36.98; 4.50; 52.86; 4:24.04)		
4x100 m	41.36	Spårvägen	Malmö/S	11. 6.89
		(Jari Virtanen-70, Leif Jonsson-70, Claes Wallberg-69, Ronnie Sköld-68)		
4x400 m	3:16.19	Spårvägen	Stockholm/S	9. 6.85
		(Jari Ketola-65, Anders Möller-63, Lennart Westermark-65, Magnus Rehn-65)		
4x800 m	7:24.56	Spårvägen	Nyköping	7. 6.86
		(Robert Thörn-65, Robert Tollerup-65, Mikael Andersson-64, Örjan Hemström-64)		
4x1500 m	15:28.55	Spårvägen	Ljusdal	7. 7.85
		(Mats Olsson-63, Mikael Andersson-64, Örjan Hemström-64, Patrik Wallin-66)		
Stafett 1000 m	2:01.14	Spårvägen	Uppsala	5. 9.84
		(Anders Claesson-64, Jari Ketola-65, Stefan Nilsson-65, Mikael Andersson-64)		

Bästanoteringar

300 m	33.64	Thomas Nikitin-82	Göteborg/S	2. 9.03
25 km väg	1:20:03	Martin Hafström-57	Ekerö	22. 8.79
200 m häck	24.87	Ronnie Sköld-68	Stockholm/K	21. 9.88
Castorama	3.482	Niklas Arrhenius-82	Orem, UT	4.10.03
		(Kula 17.60; spjut 51.81; diskus 59.80; slägga 53.63)		

Pojkar 18–19 år

100 m	10.57	Leif Jonsson-70	Gävle	11. 8.89
200 m	21.20	Leif Jonsson-70	Varazdin, YUG	26. 8.89
400 m	47.75	Thomas Nikitin-82	Warszawa, POL	17. 6.01
800 m	1:50.15	Jan Olszowy-82	Ludvika	27. 6.01
1000 m	2:25.66	Patrik Wallin-66	Stockholm/S	2. 7.85

1500 m	3:47.14	Patrik Wallin-66	Gävle	15. 8.85
2000 m	5:12.03	Patrik Wallin-66	Stockholm/S	22. 7.85
3000 m	8:07.17	Gustav Svedbrant-81	Karlstad	23. 8.00
5000 m	14:01.66	Gustav Svedbrant-81	Kerkrade, NED	3. 6.00
10 000 m	31:36.4 _m	Lars Hagberg-56	Stockholm/S	25. 9.74
Halvmaraton	1:07:14	Daniel Woldu-89	Stockholm	6. 9.08
Maraton	2:22:09	Martin Hafström-57	Skänninge	22. 5.76
2000 m hinder	5:37.89	Patrik Wallin-66	Eskilstuna	27. 7.85
110 m häck (100.0)	14.30	Claes Albiñ-71	Stockholm/S	20. 8.89
110 m häck (106.7)*	14.10	Claes Albiñ-71	Karlstad	3. 8.90
300 m häck (91.4)	37.31	Claes Albiñ-71	Gävle	13. 8.89
400 m häck (91.4)*	53.21	Konstantin Koutalas-70	Gävle	13. 8.89
Höjd	2.05	Mattias Jergmar-70	Kil	21. 5.89
Stav	5.11	Carl-Johan Alm-69	Örebro	15. 7.88
Längd	7.21	Klas Ringdahl-77	Västerås	24. 6.96
Tresteg	14.55	Niclas Liedberg-88	Västerås	27. 7.06
Kula (6.0)	18.40	Daniel Ståhl-92	Mannheim, GER	2. 7.11
Kula (7.26)*	17.01	Niklas Arrhenius-82	Orem, UT	22. 9.01
Diskus (1.75)	63.17	Niklas Arrhenius-82	Provo, UT	28.10.00
Diskus (2.0)*	59.19	Niklas Arrhenius-82	Santiago, CHI	21.10.00
Slägga (6.0)	60.23§	Leif Arrhenius-86 (7.26 kg)	Tempe, AZ	26. 3.05
Spjut (800)	69.02	Thomas Sandström-75	Eskilstuna	4. 6.94
Tiokamp	6.658	Magnus Lindström-67	Huddinge	26–27. 7.86
		(11.72; 6.71; 10.72; 1.93; 51.88 / 15.23; 31.56; 4.25; 44.34; 4:37.47)		
4x100 m	42.96	Spårvägen	Enskede	2. 6.99
		(Jan Olszowy-82, Johan Ndure-81, Peter Alvarsson-81, Thomas Nikitin-82)		
4x400 m	3:21.14	Spårvägen	Värnamo	12. 6.99
		(Peter Alvarsson-81, Abdi Kani Mohamed-84, Thomas Nikitin-82, Jan Olszowy-82)		
3x800 m	5:54.75	Spårvägen	Skellefteå	18. 6.00
		(Pär Hillerström-82, David Lindberg-82, Jan Olszowy-82)		
Stafett 1000 m	2:01.20	Spårvägen	Stockholm/K	12. 9.00
		(Kim Kangasniemi-82, Fredrik Christiansson-82, Tom Gatsinzi-82, Thomas Nikitin-82)		

Bästanoteringar

300 m	34.55	Thomas Nikitin-82	Enskede	13. 5.01
2 miles	9:37.0 _m	Pål Hafström-60		79
Spjut (gamla)	72.26	Jan Skoog-57	Helsingborg	7. 8.76

Pojkar 16–17 år

100 m	11.12	Thomas Nikitin-82	Kalmar	14. 8.98
200 m	21.93	Thomas Nikitin-82	Sundsvall	15. 8.99
400 m	49.50	Thomas Nikitin-82	Huddinge	10. 9.99
800 m	1:52.20	Josef Jaiteh-80	Stockholm/S	26. 6.97
1000 m	2:32.98	Jonny Petrén-69		86
1500 m	3:51.63	Gustav Svedbrant-81	Lidingö	2. 6.98
2000 m	5:36.37	Jonny Petrén-69	Stockholm/S	23. 7.86
3000 m	8:28.52	Gustav Svedbrant-81	Stockholm/S	16. 7.98
5000 m	14:36.30	Gustav Svedbrant-81	Stockholm/S	26. 7.98
1500 m hinder*	4:15.79	Jonny Petrén-69	Nice, FRA	4. 6.86
2000 m hinder	6:02.6 _m	Jonny Petrén-69	Borås	17. 8.86
110 m häck (91.4)	15.07	Magnus Lindström-67	Malmö	20. 6.83
110 m häck (100.0)*	14.60	Claes Albiñ-71	Gävle	24. 7.88
110 m häck (106.7)*	15.30	Claes Albiñ-71	Gävle	22. 7.88
300 m häck (84.0)	44.54	Henrik Lembke-Wallin-88		.05
300 m häck (91.4)*	38.27	Magnus Lindström-67	Sundsvall	18. 8.84
400 m häck (91.4)*	56.27	Claes Albiñ-71	Stockholm/S	22. 6.88

Höjd	2.07	Isak Persson-95	Växjö	17. 9.11
Stav	4.71	Erik Thorstensson-89	Uddevalla	29. 7.06
Längd	6.89	Magnus Lindström-67	Stockholm/S	22. 9.84
Tresteg	14.13	Tomas Blomqvist-63	Enköping	15. 5.80
Kula (5.0)	19.43	Leif Arrhenius-86	Malmö/He	17. 8.03
Kula (7.26)*	16.07	Leif Arrhenius-86	Orem, UT	26. 8.03
Diskus (1.5)	63.85	Leif Arrhenius-86 (1.61 kg)	Arcadia, CA	12. 4.03
Diskus (2.0)*	53.87	Leif Arrhenius-86	Orem, UT	26. 8.03
Slägga (5.0)	61.50	Leif Arrhenius-86 (5.44 kg)	Albuquerque, NM	24. 5.03
Slägga (7.26)*	53.75	Leif Arrhenius-86	Orem, UT	4.10.03
Spjut (700)	53.63	David Sundström-93	Sollentuna	6. 6.09
Spjut (800)*	58.78	Thomas Sandström-75	Stockholm/S	13. 5.92
Tiokamp	6.477	Joel Ahl-89	Huddinge	30-31. 7.05
(110 m häck 17.45; diskus 33.16; stav 3.42; spjut 38.28; 300 m 40.28 / 100 m 12.61; längd 5.65; kula 12.54; höjd 1.61; 1000 2:58.47)				
Tiokamp*	6.790	Magnus Lindström-67	Norrköping	15-16. 6.84
(11.6m; 6.48; 10.83; 1.90; 50.1m / 15.2m; 34.10; 3.80; 46.38; 4:28.9m)				
4x100 m	44.44	Spårvägen	Kalmar	15. 6.97
(Peter Alvarsson-81, Thomas Nikitin-82, Jan Olszowy-82, Hugo Malm-81)				
Stafett 1000 m	2:04.46	Spårvägen	Sollentuna	3. 9.05
(Patrik Lindgren-89, Erik Thorstensson-89, Ronny Westphal-89, Daniel Jacksén-89)				
3x800 m	6:10.94	Spårvägen	Västerås	13. 6.98
(David Lindberg-82, Pär Hillerström-82, Jan Olszowy-82)				
<i>Bästanoteringar</i>				
300 m	35.37	Klas Ringdahl-77	Enskede	13. 9.94
200 m häck	25.40	Claes Albihn-71	Stockholm/K	21. 9.88
Spjut (gamla)	71.06	Johnny Rosendahl-54	Visby	2.10.71
Castorama	3.161	Leif Arrhenius-86	Orem, UT	4.10.03
(kula 15.28; spjut 46.64; diskus 52.50; slägga 53.75)				
3x1000 m	8:06.54	Spårvägen	Huddinge	9. 6.84
(Jan Lindberg-68, Jonny Petrén-69, Niklas Lundqvist-69)				

Pojkar 15 år

100 m	11.39	Thomas Nikitin-82	Stockholm/S	12. 9.97
200 m	23.07	Thomas Nikitin-82	Stockholm/S	14. 9.97
300 m	37.42	Thomas Nikitin-82	Stockholm/K	13. 5.97
400 m	52.68	Thomas Nikitin-82	Stockholm/S	20. 9.97
800 m	2:00.49	Abdi Kani Mohamed-84	Sollentuna	29. 5.99
1000 m	2:38.5m	Jonny Petrén-69		84
1500 m	4:08.65	Jonny Petrén-69	Stockholm/S	15. 9.84
1 mile	4:55.3m	Stefan Nilsson-65		.80
2000 m	6:02.88	Alexander Holmblad-94	Huddinge	9. 8.09
3000 m	8:59.4m	Jonny Petrén-69	Enskede	29. 6.84
1500 m H (76.2)	4:41.13	Mustafa Magan-82	Stockholm/S	12. 9.97
2000 m H*	6:45.0m	Stefan Nilsson-65		.80
100 m häck (84.0)	14.37	Erik Thorstensson-89	Skellefteå	1. 8.04
110 m häck (91.4)*	15.00	Magnus Lindström-67	Ljusdal	14. 9.82
300 m häck (76.2)	39.93	Magnus Lindström-67	Sollentuna	21. 8.82
Höjd	1.88	Konstantin Koutalas-70	Stockholm/S	18. 8.85
Stav	4.25	Erik Thorstensson-89	Eskilstuna	7. 8.04
Längd	6.44	Lucas Christiansen-90	Göteborg/U	1. 7.05
Tresteg	13.28	Jan Olszowy-82	Stockholm/S	12. 9.97
Kula (4.0)	15.96	Mikael Östberg-59		.74
Kula (5.5)*	14.93	Leif Arrhenius-86	Orem, UT	22. 9.01
Kula (7.26)*	12.59	Leif Arrhenius-86	Provo, UT	8. 9.01
Diskus (1.0)	57.92	Leif Arrhenius-86	Orem, UT	22.12.01

Diskus (1.5)*	52.49	Leif Arrhenius-86	Halmstad	15. 7.01
Diskus (2.0)*	40.36	Leif Arrhenius-86	Provo, UT	27. 9.01
Slägga (4.0)	46.95	Leif Arrhenius-86 (5.5 kg)	Lerum	12. 8.01
Slägga (7.26)*	38.91	Leif Arrhenius-86	Provo, UT	1. 9.01
Spjut (600)	43.75	Carl Sténson-93	Växjö	31. 8.08
Spjut (600; gamla)	51.02	Thomas Sandström-75	Eskilstuna	4. 6.90
Spjut (800)	39.19	Leif Arrhenius-86	Provo, UT	19. 9.01
Åttakamp	5.724	Carl Sténson-93	Kalmar	23-24. 8.08
		(100 m häck 16.06; diskus 33.59; stav 3.76; spjut 39.15 / längd 5.29; kula 10.67; höjd 1.66; 800 m 2:24.97)		
Åttakamp*	4.382b	Magnus Lindström-67	Karlskrona	7- 8. 7.82
		(15.7m; 28.24; 2.70; 40.46; / 5.81; 9.26; 1.74; 2:08.0m)		
4x100 m				
3x800 m	6:58.80	Spårvägens FK	Göteborg/S	24. 5.08
		(Linus Larsén-93, Alexander Holmblad-94, Niklas Könberg-93)		

Pojkar 14 år

100 m	12.03	Lucas Christiansen-90	Ludvika	11. 9.04
	12.03	Filip Wahlmark-95	Stockholm/S	9. 9.09
200 m	24.28	Thomas Nikitin-82	Västerås	8. 9.96
300 m	38.84	Lucas Christiansen-90	Ludvika	12. 9.04
400 m*	56.47	Peter Siljerud-70		84
800 m	2:06.63	Jan Olszowy-82	Enskede	17. 8.96
1000 m	2:43.49	Jonny Petrén-69	Huddinge	19. 6.83
1500 m	4:20.19	Jonny Petrén-69		83
1 mile	4:42.5m	Jonny Petrén-69		83
2000 m	5:56.24	Mustafa Magan-82	Västerås	8. 9.96
3000 m	9:28.0m	Jonny Petrén-69	Huddinge	1. 7.83
80 m häck (84.4)*	12.56	Konstantin Koutalas-70	Handen	15. 9.84
100 m häck (84.0)	15.5m	Jonas Rosenvik-61	Västerås	27. 9.75
Höjd	1.76	Konstantin Koutalas-70	Stockholm/S	19. 8.84
	1.76	Fredrik Högström-75	Eskilstuna	9. 9.89
Stav	4.00	Erik Thorstensson-89	Enskede	24. 8.03
Längd	6.03	Lucas Christiansen-90	Västerås	31. 7.04
Tresteg (zon)	11.50	Mikael Källman-80		94
Kula (4.0)	16.20	Leif Arrhenius-86	Layton, UT	7.10.00
Diskus (1.0)	53.40	Leif Arrhenius-86	Orem, UT	8. 7.00
Slägga (4.0)	51.92	Leif Arrhenius-86	Provo, UT	21.10.00
Spjut (600)	55.66	Conny Bergman-61	Upplands-Väsby	16. 8.75
Sexkamp*	4.386b	Peter Siljerud-70	Handen	15-16. 9.84
		(13.05; 5.20; 9.19 / 1.73; 31.38; 2:13.7m)		
Åttakamp				
4x80 m	39.47	Spårvägen	Enskede	29. 5.84
		(Magnus Ingvarsson-70, Peter Siljerud-70, Konstantin Koutalas-70, Markus Blume-70)		
4x100 m	50.4m	Spårvägen		74
		(Stefan Nilsson-, Conny Bergman-58, Jonas Rosenvik-61, Recep Celik-61)		
3x800 m	6:41.39	Spårvägen		95
		(Jan Olszowy-82, Niklas Wallbom-, Mustafa Magan-82)		
3x1000 m*	8:31.49	Spårvägen		19. 5.83
		(Niklas Lundqvist-69, Christer Holm-69, Jonny Petrén-69)		
Stafett 1000 m	2:20.2m	Spårvägen		74
		(Tommy Johansson-, Jonas Rosenvik-61, Conny Bergman-61, Thomas Nilsson)		
<i>Bästanotering</i>				
80 m	9.95	Thomas Nikitin-82	Västerås	7. 9.96

Kvinnor

100 m	11.52	Lena Möller-57	Stockholm/S	3. 9.83
200 m	23.20	Moa Hjelmer-90	Ostrava, CZE	16. 7.11
400 m	51.13	Moa Hjelmer-90	Helsingfors, FIN	29. 6.12
800 m	1:59.44	Malin Ewerlöf-72	Budapest, HUN	20. 8.98
1000 m	2:40.06	Malin Ewerlöf-72	Göteborg/U	24. 8.94
1500 m	4:05.49	Malin Ewerlöf-72	Luzern, SUI	24. 6.97
1 mile	4:25.34	Malin Ewerlöf-72	Bellinzona, SUI	18. 8.97
2000 m		Ingen notering.		
3000 m	9:12.94	Anette Westerberg-60	Stockholm/S	4. 8.88
5000 m	16:16.30	Malin Liljestedt-80	Watford, GBR	12. 6.10
10 000 m	34:31.05	Lilian Magnusson-68	Helsingfors, FIN	29. 8.08
Halvmaraton	1:14:45	Susanne Wallner-61	Möln dal-Kungsbacka	8. 5.97
Maraton	2:37:47	Lilian Magnusson-68	Berlin, GER	30. 9.07
3000 m hinder	10:07.53	Lena Örn-88	Västerås	2. 8.08
100 m häck	13.82	Helena Pihl-55	Vittel, FRA	4. 9.77
400 m häck	57.00	Åsa Carlsson-72	Sollentuna	23. 7.95
Höjd	1.90	Christina Nordström-61	Helsingfors, FIN	9. 8.86
Stav	4.21	Alissa Söderberg-94	Sollentuna	10. 6.12
Längd	6.48	Erica Jarde-86	Dubnica nad Vaholm, SVK	27. 5.12
Tresteg	13.26	Marie Åhländer-78	Göteborg/S	29. 7.00
Kula (4.0)	14.81	Marika Nilsson-65	Stockholm/S	23. 8.87
Diskus (1.0)	52.49	Julia Wiberg-92	Bålsta	12. 5.12
Slägga (4.0)	62.44	Karin Engström-83	Västerås	3. 8.08
Spjut (600)	47.87	Maria Richtné-73	Stockholm/S	19. 7.00
Sjukamp	5.917	Annette Tännander-58	Stockholm/S	7– 8. 7.84
		(100 m häck 14.14; höjd 1.80; kula 12.75; 200 m 25.92 / längd 5.77; spjut 49.88; 800 m 2:19.73)		
4x100 m	45.82	Spårvägen	Växjö	2. 6.11
		(Gladys Bamane-89, Nuulu Ndiwabene-84, Erica Jarde-86, Moa Hjelmer-90)		
4x200 m	1:39.00	Spårvägen	Göteborg/S	31. 5.81
		(Karin Sjö-62, Cathrin Landholm-57, Nina Persson-59, Pia Engström-63)		
4x400 m	3:42.90	Spårvägen	Kalmar	15. 6.97
		(Marika Johansson-70, Malin Ewerlöf-72, Louise Austern-78, Åsa Carlsson-72)		
4x800 m	8:48.97	Spårvägen	Kalmar	14. 6.97
		(Louise Wenngren-76, Johanna Jelving-68, Kerstin Carlsson-68, Malin Ewerlöf-72)		
3x1500 m	13:49.19	Spårvägen	Växjö	3. 6.11
		(Elina Johansson-89, Lena Örn-88, Malin Liljestedt-80)		
Stafett 1000 m	2:18.42	Spårvägen	Stockholm/S	28. 5.80
		(Ann-Sofie Åberg-61, Karin Sjö-62, Catrin Landholm-57, Siw Sörensen-55)		
<i>Bästanoteringar</i>				
300 m	39.89	Åsa Carlsson-72	Stockholm/K	13. 5.91
1500 m hinder	4:48.37	Lena Örn-88	Huddinge	29. 7.08
2000 m hinder	6:38.81	Lena Örn-88	Jönköping	25. 5.10
Spjut (gamla)	51.52	Lena Borg-69	Stockholm/K	4. 8.92
Castorama	2.932	Camilla Westerlund-85	Sätra	30. 9.07
		(kula 10.42; spjut 38.05; diskus 38.49; slägga 47.07)		
Femkamp	4.250	Helena Pihl-55	Götzis, AUT	15–16. 5.76
		(100 m häck 14.0m; kula 11.39; höjd 1.76; längd 5.81; 200 m 25.0m)		
3x800 m*	6:48.9m	Spårvägen	Stockholm/S	31. 5.78
		(Anette Westerberg-60, Karin Bylund-57, Gunilla Lindh-46)		

Kvinnor 20–22 år

100 m	11.66	Moa Hjelman-90	Stockholm/S	24. 8.12
200 m	23.20	Moa Hjelman-90	Ostrava, CZE	16. 7.11
400 m	51.13	Moa Hjelman-90	Helsingfors, FIN	29. 6.12
800 m	2:01.33	Malin Ewerlöf-72	Gävle	4. 7.94
1000 m	2:40.06	Malin Ewerlöf-72	Göteborg/U	24. 8.94
1500 m	4:11.67	Malin Ewerlöf-72	Oslo, NOR	9. 6.92
1 mile	4:37.63	Malin Ewerlöf-72	New York, NY	24. 5.92
3000 m	9:31.44	Malin Ewerlöf-72	Ljubljana, SLO	11. 6.94
5000 m	17:25.62	Catharina Winberg-64	Göteborg/S	11. 6.11
10 000 m		Ingen notering.		
Halvmaraton	1:20:58	Catharina Winberg-64	Stockholm	30. 8.86
Maraton		Ingen notering.		
2000 m hinder	6:38.81	Lena Örn-88	Jönköping	25. 5.10
3000 m hinder	10:07.53	Lena Örn-88	Västerås	2. 8.08
100 m häck	13.82	Helena Pihl-55	Vittel, FRA	4. 9.77
400 m häck	57.70	Åsa Carlsson-72	Umeå	16. 8.92
Höjd	1.82	Anna Alexson-87	Kil	9. 8.09
Stav	3.74	Klara Persson-80	Göteborg/U	1. 7.01
Längd	6.05	Nina Persson-59	Skövde	9. 8.81
Tresteg	13.26	Marie Åhländer-78	Göteborg/S	29. 7.00
Kula (4.0)	14.81	Marika Nilsson-65	Stockholm/S	23. 8.87
Diskus (1.0)	52.49	Julia Wiberg-92	Bålsta	12. 5.12
Slägg (4.0)	57.84	Anneli Ståhl-90	Fort Collins, CO	13. 5.11
Spjut (600)	38.05	Camilla Westerlund-85	Sätra	30. 9.07
Sjukamp	4.568	Nina Persson-59	Stockholm/S	19–20. 7.80
		(15.60; 8.70; 1.48; 25.46 / 5.45; 20.44; 2:29.02)		
4x100 m	46.82	Spårvägen	Karlstad	5. 9.81
		(Karin Sjö-62, Pia Engström-63, Ann-Sofie Åberg-61, Nina Persson-59)		
4x200 m	1:53.0m	Spårvägen		.72
		(Lotta Bengtson-61, Karin Mark-, Desirée Rindhed-, Ann-Marie Tell-)		
4x400 m	3:59.89	Spårvägen	Huddinge	8. 6.96
		(Louise Austern-78, Louise Wenngren-76, Rebecca Ringström-Larsson-77, Jerdanos Habtom-75)		
4x800 m	9:12.96	Spårvägen	Huddinge	9. 6.96
		(Louise Austern-78, Ingela Hermansson-75, Louise Wenngren-76, Rebecca Ringström-Larsson-77)		

Bästanoteringar

1500 m hinder	4:48.37	Lena Örn-88	Huddinge	29. 7.08
Spjut (gamla)	49.34	Lena Borg-69	Stockholm/K	26. 5.90
Femkamp	4.250	Helena Pihl-55	Götis, AUT	15–16. 5.76
		(100 m häck 14.0m; kula 11.39; höjd 1.76; längd 5.81; 200 m 25.0m)		

Flickor 18–19 år

100 m	11.80	Pia Engström-63	Stockholm/S	24. 7.82
200 m	23.84	Moa Hjelman-90	Göteborg/U	29. 8.09
400 m	53.53	Moa Hjelman-90	Malmö/S	2. 8.09
800 m	2:11.44	Anette Westerberg-60	Stockholm/S	15. 8.79
1500 m	4:33.44	Annika Eriksson-66	Västerås	17. 8.85
3000 m	10:10.22	Sofie Lundén-73	Lidingö	4. 6.91
2000 m hinder (76.2)		Ingen notering.		
100 m häck (84.0)	14.65	Åsa Carlsson-72	Sollentuna	10. 7.91
300 m häck (76.2)	42.16	Åsa Carlsson-72	Örebro	26. 8.90
400 m häck (76.2)	58.23	Åsa Carlsson-72	Thessaloniki, GRE	9. 8.91
Höjd	1.71	Erica Järder-86	Söderhamn	14. 8.05
	1.71	Sabina Sandberg-93	Bernhausen, GER	4. 6.11
Stav	4.21	Alissa Söderberg-94	Sollentuna	10. 6.12

Längd	5.70	Aina Griksaite-94	Västerås	5. 8.12
Tresteg	11.74	Aina Griksaite-94	Stockholm/S	25. 8.12
Kula (4.0)	10.77	Camilla Westerlund-85	Huddinge	24. 5.03
Diskus (1.0)	37.32	Camilla Westerlund-85	Vellinge	17. 3.03
Slägga (4.0)	50.56	Anneli Ståhl-90	Sätra	3. 5.09
Spjut (600)	39.17	Sophie Jensen-92	Varberg	21. 8.11
Sjukamp	4.766	Sabina Sandberg-93	Sipoo, FIN	18–19. 6.11
		(100 m häck 14.86; höjd 1.67; kula 9.09; 200 m 26.90 / längd 5.37; spjut 30.59; 800 m 2:25.73)		
4x100 m	51.69	Spårvägen		.94
		(Anneli Forssman-77, Karin Svensson-77, Rebecca Ringström-Larsson-77, Helena Gissle-76)		
3x800 m	6:53.30	Spårvägen	Huddinge	10. 6.84
		(Anne-Marie Gustavsson-66, Helen Gustafsson-67, Annika Eriksson-66)		
Stafett 1000 m	2:23.74	Spårvägen	Enskede	23. 5.84
		(Helena Eklöf-66, Marita Hovmark-66, Anne-Marie Gustavsson-66, Annika Eriksson-66)		

Bästanoteringar

300 m	39.89	Åsa Carlsson-72	Stockholm/K	13. 5.91
Spjut (gamla)	48.90	Lena Borg-69	Karlstad	11. 6.88

Flickor 16–17 år

100 m	12.35	Moa Hjelmer-90	Sollentuna	26. 5.07
200 m	24.19	Moa Hjelmer-90	Göteborg/U	9. 9.07
400 m	54.97	Moa Hjelmer-90	Göteborg/U	8. 9.07
800 m	2:19.7 _m	Anette Westerberg-60	Stockholm/S	19. 6.76
	2:19.81	Sofie Lundén-73	Helsingborg	7. 7.89
1000 m	3:04.46	Sofie Lundén-73	Visby	18. 6.89
1500 m	4:48.59	Sofie Lundén-73	Nyköping	4. 7.89
3000 m	10:43.53	Emma Fogelkvist-95	Sollentuna	11. 8.12
Halvmaraton	1:40:21	Li Tsai-66		.83
1500 m hinder (76.2)		Ingen notering.		
100 m häck (76.2)	14.40	Alissa Söderberg-94	Vellinge	28. 8.11
100 m häck (84.0)*	14.97	Åsa Carlsson-72	Stockholm/K	1. 9.89
300 m häck (76.2)	41.93	Åsa Carlsson-72	Gävle	13. 8.89
Höjd	1.67	Sabina Sandberg-93	Sollentuna	6. 6.09
	1.67	Sabina Sandberg-93	Täby	15. 5.10
Stav	4.20	Alissa Söderberg-94	Vellinge	26. 8.11
Längd	5.49	Åsa Carlsson-72	Malmö/S	14. 6.89
	5.49	Sabina Sandberg-93	Stockholm/S	22. 6.10
Tresteg	10.89	Sara Kiraly-82	Huddinge	1. 9.98
Kula (3.0)	12.80	Camilla Westerlund-85	Nynäshamn	10. 8.02
Kula (4.0)*	10.24	Ingela Carlsson-64		81
Diskus (1.0)	36.18	Camilla Westerlund-85	Sollentuna	1. 6.02
Slägga (3.0)*	48.04	Camilla Westerlund-85	Västerås	3. 8.01
Slägga (4.0)	47.04	Anneli Ståhl-90	Västerås/Ap	27. 7.07
Spjut (600)	36.19	Camilla Westerlund-85	Uppsala	30. 6.02
Sjukamp	4.733	Sabina Sandberg-93	Randers, DEN	12–13. 6.10
		(100 m häck 14.96; höjd 1.64; kula 10.71; 200 m 27.34 / längd 5.46; spjut 49.98; 800 m 2:31.14)		
4x100 m	50.93	Spårvägen	Sollentuna	4. 9.05
		(Emma Mellåker-90, Sofia Johansson-Örtengren-89, Moa Thorstensson-90, Gladys Bamane-89)		
3x800 m	7:42.00	Spårvägen	Stockholm/K	26. 5.83
		(Camilla Alm-67, Marie Ewrelius-67, Helen Gustafsson-67)		
Stafett 1000 m	2:31.10	Spårvägen		83
		(Susanne Ullberg, Eva Lönnqvist, Ylva Axelsson, Helen Gustafsson-67)		

Bästanoteringar

300 m	40.15	Åsa Carlsson-72	Enskede	13. 9.89
Spjut (gamla)	43.06	Lena Borg-69	Sollentuna	14. 9.86

Flickor 15 år

100 m	12.86	Gladys Bamane-89	Huddinge	19. 6.04
200 m	25.67	Moa Hjelmer-90	Stockholm/K	15. 5.05
300 m	40.40	Moa Hjelmer-90	Sollentuna	29. 5.05
400 m	62.55	Helene Gustafsson-67		82
800 m	2:22.3m	Helene Gustafsson-67		82
1500 m	4:49.52	Camilla Alm-67	Helsingborg	11. 7.82
2000 m	6:38.89	Emma Fogelkvist-95	Kil	15. 8.10
3000 m	10:24.13	Camilla Alm-67	Stockholm/K	13. 7.82
80 m häck (76.2)				
100 m häck (76.2)*	15.10	Åsa Carlsson-72	Trollbäcken	20. 8.87
300 m häck (76.2)	45.24	Åsa Carlsson-72	Stockholm/K	10. 6.87
400 m häck (76.2)*	74.02	Åsa Carlsson-72	Stockholm/S	5. 8.87
Höjd	1.67	Moa Thorstensson-90	Malmö/S	14. 8.05
Stav	3.30	Moa Thorstensson-90	Göteborg/U	3. 7.05
Längd	5.27	Åsa Carlsson-72	Helsingborg	12. 7.87
Tresteg	10.62	Sofia Masrou-91	Gävle	19. 8.06
Kula (3.0)	9.68	Sabina Sandberg-93	Västerås	6. 7.08
Diskus (0.6)				
Slägga (3.0)	32.82	Sabina Sandberg-93	Sätra	24. 5.08
Spjut (400)				
Spjut (600)*	27.20	Åsa Carlsson-72	Visby	14. 6.87
Sexkamp				
Sjukamp*	4.108	Åsa Carlsson-72	Visby	13–14. 6.87
		(100 m häck 15.74; höjd 1.57; kula 8.31; 200 m 27.72 / längd 5.02; spjut 27.20; 800 m 2:29.64)		
4x100 m	55.15	Spårvägen		85
		(Lena Borg-70, Annika Karlsson-70, Fausta Palumbo-70, Jeanette Flodin-70)		
3x800 m*	7:45.04	Spårvägen		85
		(Pernilla Zetterman-70, Linda Fundin-70, Fausta Palumbo-70)		
Stafett 1000 m	2:37.97	Spårvägen		85
		(Marita Bjurhem-70, Lena Borg-70, Fausta Palumbo-70, Linda Fundin-70)		

Bästanotering

Spjut (gamla)	34.60	Lena Borg-69	Stockholm/S	29. 9.84
---------------	-------	--------------	-------------	----------

Flickor 14 år

100 m	12.84	Moa Hjelmer-90	Enskede	21. 8.04
200 m	26.13	Moa Hjelmer-90	Göteborg/S	6. 7.04
300 m	41.55	Moa Hjelmer-90	Göteborg/U	4. 7.04
400 m	61.56	Annika Holmblad-69	Sollentuna	5. 9.82
800 m	2:15.07	Carina Andersson-68	Karlstad	12. 9.82
1000 m				
1500 m	4:50.70	Carina Andersson-68	Uppsala	4. 7.82
2000 m	7:10.53	Anna Elffors-76	Mora	9. 9.90
80 m häck (76.2)	12.65	Doreen Namayanja-74	Spånga	16. 9.89
100 m häck (84.0)*	18.33	Susanne Möller-71	Stockholm/S	29. 9.85
Höjd	1.61	Doreen Namayanja-75	Spånga	16. 9.89
Stav	2.90	Moa Thorstensson-90	Ludvika	12. 9.04
Längd	5.11	Moa Hjelmer-90	Göteborg/U	3. 7.04
Tresteg		Ingen notering.		
Tresteg (zon)*	10.18	Viktoria Gustafsson-84		.98
Kula (3.0)	10.57	Doreen Namayanja-75	Köpenhamn, DEN	5.89

Diskus (0.6)	27.44	Lisa Eek-76	Trollbäcken	14. 7.90
Slägga (3.0)	25.32	Sabina Sandberg-93	Sollentuna	27. 5.07
Spjut (400)	28.30	Carina Nilsson-60		74
Sexkamp*	3.546	Doreen Namayanja-75	Västerås	17–18. 6.89
		(12.84; 1.55; 14.62 / 4.80; 9.26; 3:09.73)		
4x80 m	42.62	Spårvägen		90
		(Helena Gissle-76, Anna Elffors-76, Lisa Eek-76, Sara Wennerfjord-76)		
4x100 m	55.6m	Spårvägen		74
		(Åsa Järlid-60, Åsa Hejdenberg-60, Tarja Välimaa-60, Catrin Hultgren-60)		
3x800 m*	7:22.45	Spårvägen		81
		(Helen Gustafsson-67, Camilla Alm-67, Annika Holmblad-69)		
Stafett 1000 m	2:40.8m	Spårvägen		74
		(Catrin Hultgren-60, Tarja Välimaa-60, Carola Östberg, Åsa Järlid-60)		
<i>Bästanotering</i>				
80 m*	10.70	Viktoria Gustafsson-84		.98

Män inomhus

60 m	6.79	Kent Rönn-53	Otaniemi, FIN	10. 2.79
200 m	21.28	Nil de Oliveira-86	Steinkjer, NOR	11. 2.12
400 m	47.31	Nil de Oliveira-86	Göteborg/FH	27. 2.11
800 m	1:50.18	Johan Svensson-89	Steinkjer, NOR	11. 2.12
1000 m	2:23.33	Patrik Johansson-72	Berlin, GER	10. 2.95
1500 m	3:41.19	Patrik Johansson-72	Sevilla, ESP	17. 2.95
1 mile	4:10.71	Alexander Söderberg-88	New York, NY	6. 2.10
3000 m	7:51.77	Henrik Skoog-79	Stockholm/G	15. 2.05
5000 m	14:07.07	Alexander Söderberg-88	Allston, MA	28. 1.12
60 m häck	7.73	Henrik Väreindh-69	Valencia, ESP	28. 2.98
Höjd	2.26	Patrick Thavelin-70	Borlänge	22. 2.96
Stav	5.50	Carl-Johan Alm-69	Malmö/A	6. 2.93
Längd	7.78	Anders Hoffström-55	Göteborg/Sc	6. 2.82
Tresteg	14.93	Lahcen Sehmi-51	Malmö/K	18. 2.83
Kula (7.26)	20.27	Sören Tallhem-64	Älvsjö	2. 1.92
Sjukamp	5.217	Andrus Klaar-75	Eskilstuna	12–13. 2.00
		(7.24; 6.95; 13.18; 1.87 / 8.73; 4.15; 2:48.04)		
4x200 m	1:27.77	Spårvägen	Göteborg/FH	27. 2.11
		(Emil Zail-87, Thomas Nikitin-82, Marvin Tay-90, Nil de Oliveira-86)		

På 4x400 m och 4x800 m finns inga noteringar.

Bästanoteringar

2 miles	8:44.14	Henrik Skoog-79	Glasgow, GBR	18. 2.01
Vikt (18 kg)		Ingen notering.		
Vikt (15.88 kg)	21.56	Leif Arrhenius-86	Fayetteville, AR	13. 3.10
Diskus	58.10	Leif Arrhenius-82	Provo, UT	6. 1.11

Män 20–22 år inomhus

60 m	6.88	Jari Ketola-65	Malmö/K	9. 2.86
200 m	21.81	Thomas Nikitin-82	Malmö/A	26. 1.02
400 m	47.45	Thomas Nikitin-82	Stockholm/G	18. 2.03
800 m	1:50.99	Jan Olszowy-82	Malmö/A	17. 2.02
1500 m	3:49.05	Henrik Skoog-79	Sätra	4. 2.01
1 mile	4:10.71	Alexander Söderberg-88	New York, NY	6. 2.10

3000 m	8:00.73	Henrik Skoog-79	Malmö/A	28. 1.01
5000 m	14:47.59	Alexander Söderberg-88	New York City, NY	20. 2.09
60 m häck	7.76	Claes Albiñ-71	Göteborg/FH	14. 2.92
Höjd	2.08	Karl Josephson-78	Eskilstuna	14. 2.98
Stav	5.35	Carl-Johan Alm-69	Solna	11. 2.90
Längd	7.49	Ronnie Skiöld-68	Göteborg/FH	4. 2.89
Tresteg	14.63	Patrik Keskitalo-73	Örebro	19. 2.95
Kula (7.26)	19.91	Niklas Arrhenius-82	Air Force Academy, CO	28. 2.04
Sjukamp	5.115	Andrus Klaar-75	Solna	18–19. 1.97
(7.32; 6.81; 12.41; 1.91 / 8.92; 4.35; 2:52.45)				

Pojkar 18–19 år inomhus

60 m	6.94	Leif Jonsson-70	Göteborg/FH	5. 2.89
200 m	21.89	Leif Jonsson-70	Lidingö/B	10. 2.89
400 m	48.69	Thomas Nikitin-82	Eskilstuna	11. 2.01
800 m	1:54.98	Karim Mohammadi-89	Sätra	9. 1.08
1500 m	3:58.64	Josef Jaiteh-80	Bollnäs	8. 2.98
3000 m	8:30.31	Alexander Söderberg-88	Göteborg/FH	24. 2.07
60 m häck (100.0)	8.00	Claes Albiñ-71	Göteborg/FH	4. 2.89
60 m häck (106.7)*	7.98	Claes Albiñ-71	Göteborg/FH	16. 2.90
Höjd	2.06	Jonas Røjdmark-64	Göteborg/FH	6. 2.82
Stav	4.90	Carl-Johan Alm-69	Solna	18. 1.88
	4.90	Carl-Johan Alm-69	Handen	30. 1.88
	4.90	Carl-Johan Alm-69	Karlstad/V	6. 2.88
Längd	6.99	Ronnie Sköld-68	Handen	18. 1.87
Tresteg	14.17	Johan Andersson-89	Eskilstuna	2. 3.08
Kula (6.0)	18.51	Daniel Ståhl-92	Växjö/T	13. 3.11
Kula (7.26)*	17.10	Daniel Ståhl-92	Göteborg/FH	26. 2.11
Sjukamp	4.690	Andrus Klaar-75	Malmö/A	30–31. 1.93
(7.44; 3.85; 6.01 / 8.76; 1.91; 11.21; 2:55.30)				

Bästanotering

Vikt (15.88 kg)	20.97	Leif Arrhenius-86	Pocatello, ID	5. 3.05
-----------------	-------	-------------------	---------------	---------

Pojkar 16–17 år inomhus

60 m	7.14	Klas Ringdahl-77	Lidingö/B	10.12.94
200 m	22.55	Thomas Nikitin-82	Sätra	3. 2.99
400 m	49.22	Jan Olszowy-82	Malmö/A	28. 2.99
800 m	1:57.76	Jan Olszowy-82	Sätra	3. 2.99
1500 m	3:58.39	Gustav Svedbrant-81	Bollnäs	8. 2.98
60 m häck (91.4)	8.28	Magnus Lindström-67	Malmö/K	20. 2.83
Höjd	2.06	Isak Persson-95	Karlstad	22. 1.12
Stav	4.70	Erik Thorstensson-89	Stockholm/G	2. 2.06
Längd	6.67	Sven A Román-66	Malmö/K	19. 2.83
Tresteg	14.35	Isak Persson-95	Örebro	15. 1.12
Kula (5.0)	18.49	Leif Arrhenius-86 (5.44 kg)	Pocatello, ID	15. 2.03
Sjukamp	4.712	Joel Ahl-89	Sätra	20–21. 1.05
(7.91; 3.58; 5.73 / 10.08; 1.63; 12.90; 2:16.84)				

Pojkar 15 år inomhus

60 m	7.46	Patrik Lindgren-89	Eskilstuna	20. 3.04
200 m	24.12	Thomas Nikitin-82	Malmö/A	16. 3.97
400 m	54.17	Abdi-Kani Mohamed-84		99
800 m				
1000 m	2:49.27	Alexander Holmblad-94	Sätra	21. 2.09
1500 m	4:16.54	Seyfudin Ahmed-84	Eskilstuna	7. 3.99
3000 m	10:37.35	Christer Sjöberg-81	Lidingö/B	6. 2.96
60 m häck (84.0)	9.23	Erik Thorstensson-89	Karlskrona	29. 2.04

KLUBBREKORD

Höjd	1.79	Fredrik Högström-75	Göteborg/FH	17. 2.90
	1.79	Otto Brinkman-97	Västerås	15. 1.12
Stav	4.07	Erik Thorstensson-89	Karlskrona	28. 2.04
Längd	6.19	Lucas Christiansen-90	Sätra	15. 1.05
Tresteg				
Kula (4.0)	12.92	Mikael Östberg-59		74
Sjukamp	5.732	Erik Thorstensson-89	Karlskrona	28–29. 2.04
		(7.90; 4.07; 5.46 / 9.23; 1.62; 10.84; 1:37.50)		

Pojkar 14 år inomhus

60 m	7.64	Lucas Christiansen-90	Karlstad/V	20. 3.04
200 m	24.69	Lucas Christiansen-90	Sätra	7. 2.04
400 m	66.23	Nermin Halilovic-82		95
800 m	2:14.03	Mustafa Magan-82		95
1000 m	3:04.51	Alexander Holmblad	Västerås	15. 3.08
60 m häck (76.2)	10.05	Viktor Wahlén Diederichsen-98	Sätra	18. 2.12
Höjd	1.71	Lucas Christiansen-90	Sätra	11. 1.04
Stav	2.65	Youness El Kadmiri-76		90
Längd	5.98	Lucas Christiansen-90	Sätra	31. 1.04
Tresteg	10.40	Viktor Wahlén Diederichsen-98	Örebro	20. 3.11
Kula (4.0)	10.82	Erik Horne-79		93
Sjukamp	5.117	Lucas Christiansen-90	Sätra	15–16. 1.04
		(7.88; 2.62; 5.81 / 10.17; 1.60; 10.50; 1:36.21)		
4x200 m	1:43.00	Spårvägen	Stockholm/G	8. 3.96
		(Nermin Halilovic-82, Jan Olszowy-82, Andreas Jälmestål-82, Thomas Nikitin-82)		

Kvinnor inomhus

60 m	7.41	Lena Möller-55	Göteborg/Sc	4. 3.84
200 m	23.78	Moa Hjelmer-90	Malmö/A	19. 2.12
400 m	52.29	Moa Hjelmer-90	Istanbul, TUR	9. 3.12
800 m	2:01.31	Malin Ewerlöf-72	Stockholm/G	20. 2.97
1000 m	2:38.11	Malin Ewerlöf-72	Stockholm/G	25. 2.99
1500 m	4:09.72	Malin Ewerlöf-72	Paris, FRA	8. 3.97
3000 m	9:38.62	Malin Liljestedt-80	Göteborg/FH	26. 2.11
5000 m	17:19.75	Lisa Wiklund-70	Sätra	22. 1.05
60 m häck	8.58	Åsa Carlsson-72	Sätra	22. 2.03
Höjd	1.87	Jenny Isgren-78	Sätra	15. 1.06
Stav	4.10	Alissa Söderberg-94	Göteborg/FH	27. 2.11
Längd	6.38	Erica Jarder-86	Sätra	5. 2.12
Tresteg	13.23	Marie Åhlander-78	Indianapolis, IN	10. 2.01
Kula (4.0)	14.23	Marika Nilsson-65	Lidingö/B	11. 2.86
Vikt (9.08 kg)	18.95	Anneli Ståhl-90	Sätra	29.12.12
Femkamp	4.021	Maria Richtné-73	Sätra	2– 3. 3.02
		(8.66; 1.61; 12.83; 5.77; 2:22.07)		
4x200 m	1:39.36	Spårvägen	Malmö/A	24. 2.08
		(Lisa Rönnkvist, Nuulu Ndiwabene, Gladys Bamane, Moa Hjelmer)		

Inga noteringar på 50 m, 1 mile, 50 m häck, 4x400 m och 4x800 m.

Bästanotering

Vikt (10 kg)	15.72	Anneli Ståhl-90	Västerås	18. 1.09
--------------	-------	-----------------	----------	----------

Kvinnor 20–22 år inomhus

60 m	7.50	Pia Engström-63	Otaniemi, FIN	12. 2.83
200 m	23.78	Moa Hjelmer-90	Malmö/A	19. 2.12
400 m	52.29	Moa Hjelmer-90	Istanbul, TUR	9. 3.12
800 m	2:05.61	Malin Ewerlöf-72	Stockholm/G	4. 2.92



Niklas Arrhenius – finnkampsvinnare i både kula och diskus 2012. Foto: Ryno Quantz

1500 m	4:16.10	Malin Ewerlöf-72	Stockholm/G	5. 2.92
3000 m	9:44.69	Lena Örn-88	Bollnäs	28. 2.09
60 m häck	8.69	Åsa Carlsson-72	Göteborg/FH	29. 1.94
Höjd	1.80	Anna Alexson-87	Karlstad	24. 1.09
Stav	3.63	Klara Persson-80	Malmö/A	17. 2.02
Längd	6.03	Marie Åhlander-78	Sätra	27. 2.00
Tresteg	13.08	Marie Åhlander-78	Bollnäs	5. 2.00
Kula (4.0)	14.23	Marika Nilsson-65	Lidingö/B	11. 2.86
Vikt (9.08 kg)	18.95	Anneli Ståhl-90	Sätra	29.12.12
Femkamp				

Flickor 18–19 år inomhus

60 m	7.60	Åsa Carlsson-72	Solna	12. 2.91
200 m	24.45	Moa Hjelmer-90	Malmö/A	24. 2.08
	24.45	Moa Hjelmer-90	Bollnäs	1. 3.09
400 m	54.19	Moa Hjelmer-90	Stockholm/G	18. 2.09
800 m				
1500 m	4:42.41	Annika Eriksson-66	Solna	11. 2.84
3000 m				
60 m häck (84.0)	8.99	Zehra Jusupovic-92	Kristianstad	9. 1.11
Höjd	1.75	Sabina Sandberg-93	Norrköping	13. 2.11
Stav	4.04	Alissa Söderberg-94	Bollnäs	25. 2.12
Längd	5.63	Sabina Sandberg-93	Sätra	19. 2.11
Tresteg	11.90	Aina Griksaite-94	Bollnäs	26. 2.12
Kula (4.0)	11.33	Gianna Panavoglou-77	Lidingö/B	14.12.96
Femkamp	3.629	Sabina Sandberg-93	Norrköping	13. 2.11
		(9.35; 1.75; 9.58; 5.55; 2:32.84)		

Bästanotering

Vikt (10 kg)	15.72	Anneli Ståhl-90	Västerås	18. 1.09
--------------	-------	-----------------	----------	----------

Flickor 16–17 år inomhus

60 m	7.82	Gladys Bamane-89	Sätra	11. 2.06
200 m	24.75	Moa Hjelmer-90	Göteborg/FH	25. 2.07
400 m	56.51	Moa Hjelmer-90	Västerås	5. 3.06
800 m	2:19.31	Petra Kjellson-82	Sätra	12.12.99
1500 m	4:57.45	Emma Fogelqvist-95	Bollnäs	26. 2.12
60 m häck (76.4)	8.77	Alissa Söderberg-94	Sätra	20. 2.11
60 m häck (84.0)*	9.06	Åsa Carlsson-72	Göteborg/FH	5. 2.89
Höjd	1.71	Sabina Sandberg-93	Sätra	6. 3.10
Stav	4.10	Alissa Söderberg-94	Göteborg/FH	27. 2.11
Längd	5.62	Åsa Carlsson-72	Solna	11. 2.89
Tresteg	11.14	Sara Kiraly-82	Sätra	9. 4.99
Kula (3.0)	12.79	Camilla Westerlund-85	Eskilstuna	16. 3.02
Femkamp	3.625	Sabina Sandberg-93	Sätra	6. 3.10
		(9.36; 1.71; 11.38; 5.26; 1:47.41)		
4x200 m	1:56.73	Spårvägen	Stockholm/G	8. 3.96
		(Marja Klingström, Elinor Klingström, Johanna Stribrant, Jenny Andersson)		

Flickor 15 år inomhus

60 m	8.06	Matilda Lindberg-97	Göteborg/FH	4.12.11
200 m	25.60	Moa Hjelmer-90	Sätra	6. 2.05
1000 m	3:10.57	Emma Fogelqvist-95	Norrköping	27. 2.10
1500 m	5:00.6m	Helene Gustafsson-67		82
60 m häck (76.2)	9.26	Doreen Namayanja-75	Karlstad/V	2. 2.90
Höjd	1.69	Moa Thorstensson-90	Göteborg/FH	27. 2.05

Stav	3.14	Moa Thorstensson-90	Göteborg/FH	27. 2.05
Längd	5.23	Moa Hjelmer-90	Sätra	5. 2.05
Tresteg				
Kula (3.0)	11.15	Matilda Lindberg-97	Eskilstuna	6. 1.12
Femkamp	3.339	Moa Thorstensson-90	Karlskrona	5. 3.05
		(10.06; 1.67; 8.04; 4.61; 2:01.49)		
Sexkamp*	3.918b	Doreen Namayanja-75	Karlstad/V	2– 3. 2.90
		(9.26; 9.82; 5.04 / 8.2m; 1.58; 1:57.64)		

Flickor 14 år inomhus

60 m	8.23	Annina Stens-99	Sätra	25. 3.12
200 m	26.85	Moa Hjelmer-90	Sätra	6. 3.04
400 m	73.20	Ida Mogensen-81		95
800 m	2:23.3m	Carina Andersson-68		82
1000 m				
60 m häck (76.2)	9.75	Doreen Namayanja-75		89
Höjd	1.57	Sofia Masrour-91	Sätra	20. 2.05
Stav	2.91	Moa Thorstensson-90	Karlstad/V	20. 3.04
Längd (zon)	5.20z	Viktoria Gustafsson-84		98
Längd	4.82	Louise Christiansen-88		02
Tresteg (zon)				
Kula (3.0)	9.12	Doreen Namayanja-75		89
Femkamp				
4x200 m	2:00.71	Spårvägen	Stockholm/G	8. 3.96
		(Jessica Rydell, Karin Axelsson, Noor Farhan, Sara Kiraly-82)		



SEGER ÖVER VÄRLDSMÄSTAREN! Daniel Ståhl avslutade sin kul- och diskussäsong i en internationell tävling i estniska Kose den 13 september. Hans 60.25 innebar åttonde plats i tävlingen och seger i parmometet tillsammans med holländaren Eric Cadee. Bland de besegrade fanns bl a världs- och olympiamästaren Gerd Kanter (till vänster om Daniel i vit keps).



Alexander Palm gjorde sin första tävling som spårvägare i JEM-terrängen i ungerska Szentendre den 9 december. Det slutade med att han blev bäste svensk på 36:e plats. Foto: Deca Text&Bild



Tung ledarkvartett på stafett-SM i Södertälje. Fr v Jan Ahlström, Pelle Hjelmer, Åke Ruus och Ola Svensson. Foto: Jonas Hedman



Ett bra exempel på att Spårvägen Friidrotts styrelse innehåller ledamöter som är i högsta grad aktiva är Lasse Hagström. Elitkarriären som medel-långdistanslöpare ligger visserligen över 20 år bakåt i tiden men han tävlar fortfarande regelbundet. Som här på terräng-DM i Ursvik där han vann M55 8 km. VDM-guld blev det också på 1500 m bana. Foto: A. Lennart Julin

Spring i Stockholm!



24 märk: Förtärlöparn
10 km-lopp på en flack och snabb bana på Mora Djungården i Stockholm. Start och mål vid Frescati universitetsområde.
* www.fortarlöparn.se

20 april: Spring Cross
Vårens största svenska tändlopp avgörs på Mora Djungården. Start och mål vid Frescati. Loppet har tre distanser: 5 km, 12 km och 18 km.
* www.SpringCross.se



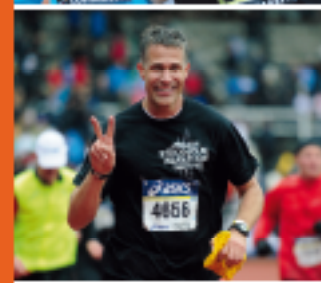
23 maj: Mjöl Spåret
Spring 5 km eller 10 km på en flack runt Djurgårdsbrunnsviken på en av Stockholms vackraste bansträckningar. Start och mål vid Sjöhistoriska Museet.
* www.MjölSpåret.se

27-28 maj: Vår Runnet
Vår Runet är inte en tävling utan en fest för tjejer och kvinnor i alla åldrar. Du springer, joggar eller promenerar 5 km i din egen takt på Mora Djungården. Samla ihop en grupp på sex personer så bjuder vi på picknick. Årlet 2013: Du kan få din tid noterad.
* www.VårRunnet.se



1 juni: ASICS Stockholm Marathon
Årets kändislopp och årets största löparfest genom hela Stockholm. Start och mål vid Slottet och Hålsjögränd. Mål i Stockholms Stadion.
* www.StockholmMarathon.se

2 juni: Mini Marathon
Ett stort löpp för pojkar och flickor 5-17 år. Mål i Stockholms Stadion. Alla som deltar får vinster och får medalj och t-shirt.
* www.Minimarathon.se



12 juni: Pariloppet
Två löpare tävlar tillsammans på en vacker bana genom Hagaparken. Löparna springer banan åt olika håll och möts alltså under loppet. Distansen är 5 km.
* www.pariloppet.se



4 augusti: Stockholm Ultra Marathon
Detta är den största satsningen någonsin på ultralöppning i Norden. Loppet har två distanser: 50 km och 100 km. Bana går på Glädet och Djungården.
* www.StockholmUltra.se

21, 22 & 24 augusti: Bollmanetolotten
Vem som helst kan sätta ihop ett lag av vänner och arbetskollegor. Våg mellan att springa på onsdagskvällen, torsdagskvällen eller på lördagen. Detta är Sveriges största ställetlopp. 2012 var 2 984 lag med nära 15 000 löpare anmälda. Ställeten har tre klasser: herar, damer och mixed. Fem löpare i varje lag. Alla springer 5 km. Bana går på Mora Djungården. Samtliga lag bjuds på picknick.
* www.bollmanetolotten.se

7 september: Tjejriken
Landets största löparsevensing för kvinnor med 32 000 deltagare. Du tävlar mot dig själv på den vackra 10 km-banan runt Djungården. Samla ihop fyra deltagare och anmäl en Tjejriken Kvartett så tävlar ni om fina priser. Att springa en mil är en prestation oavsett vilken fart du håller. Det är en lycka att nå målet och känna tillfredsställelse. "Jag klarade det!"
* www.tjejriken.se

14 sept: DN Stockholm Halfmarathon
Välkommen till ett inspirerande löpp genom Stockholms innerstad med deltagare från hela världen. Start och mål vid Slottet och Hålsjögränd, i hjärtat av huvudstaden. Distansen är 21 096 meter. Plats för 17 000 löpare.
* www.StockholmHalfmarathon.se

21 september: Topploppet
Ett löpigt löpp på genom vacker miljö i Hagaparken med inspirerande underhållning längs banan. Du kan ställa upp i 10 km löpning, 5 km löpning eller 5 km gång.
* www.topploppet.se

6 oktober: Tjur Runnet
Höstens kallaste löparhventyr. Du springer 10 km genom löfande och delvis obandad tändloppsgästans i Storstockholm. Vi letar upp de kallaste backarna och de kallaste kläven. Antar du utmaningen? Plats för 6 250 löpare.
* www.TjurRunnet.se

13 oktober: Hålsjöbylloppet
Höstens skönaste 10 km-lopp. Flack och snabb bana genom Hålsjöby, Gänsås, Räcksta och Vällingby. Ett perfekt löpp för dig som vill ha en bra tid på 10 km.
* www.halsjobyloppet.se



Klädsponsor



Huvudsponsor



Spårvägens Friidrottsklubb

Fiskartorpsvägen 2 • 114 33 Stockholm • Tel 08-664 05 65 • Fax 08-664 05 95
info@sparvagenfriidrott.se • www.sparvagenfriidrott.se