Danderyds SK Friidrott – genomförda tävlingar utomhus 2013

Två sjöar runt, Sundbyberg 17/3

2013-03-19 18:06

Utomhuspremiär med mersmak för Emilia och Carolina!

Helena Larson rapporterar:

"Tjejerna sprang Två sjöar runt i helgen. Alltid kul med långloppspremiären! Det blev en skön förmiddag med sol och det mesta av snön och isen hade hunnit smälta bort!

Det blev en 2:a plats för Carolina, slagen återigen av Alice Berg som blev för tuff i sista backen upp mot mål!

Emilia tog en 3:e plats dock en bra bit efter de två första. En bra början på säsongen men behövs nog lite mer både distans och backträning!

I år var det pokaler på prisbordet + chokladkakor (inte lika populärt!) som numera verkar vara en tradition!"

Brukslunken, Rånäs 7/4

2013-04-14 19:58

Ännu fler pokaler till Emilia och Carolina!

Carolina och Emilia Larson är utan tvekan DSKs flitigaste terränglöpningstjejer.

När den 42:a Brukslunken avgjordes kring Rånäs bruk i soligt väder var de givetvis på plats. Det gick väldigt bra. Emilia blev tvåa i F13-klassen och Carolina vann F11 med kanske sitt livs snabbaste 2 km-tid: 7 min 37 sek.

Emilia och Carolina var även i farten första april (inget skämt), då i Enhörnas Påsksmäll. Även då med fina resultat som följd, Emilia femma i hård konkurrens och Carolina etta i sin klass.

Colorado och Kalifornien april 2013

2013-04-25 15:43

Samantha och Josefin tävlar i USA!

Samatha Wikmark och Josefin Edwall som båda läser i USA (fast långt ifrån varandra) har börjat utomhussäsongen bra.

Här kommer hotta brudar från Djursholm, nej, fel, Santa Barbara City College kommer de från.

Samantha har slagit personligt rekord på 100m med 12,72. Dessutom har hennes lag "the Vaqueros" (namnet på Santa Barbara City College track&fieldlag) kvalificerat sig till West South California-finalerna.

Josefin tävlade 13 april i Boulder och sprang där 400m häck på 69,57. Detta är inte långt från det hon hade som bäst under 2012 (68,34) så det verkar lovande inför vår utomhussäsong då Josefin kommer att tävla för oss igen.

WSC Finals, Kalifornien 26/4

2013-04-30 14:46

Nytt rekord av Samantha!

Pappa Bosse rapporterar:

Lite kul igen i lördagens final WSC kom Samanthas 4x100m-lag trea på nya collegerekordet för SBCC (Santa Barbara City College) med 48,91.

Ett rekord från 1992, nu slaget och där alla tjejerna var födda 1992.

Sammie kom sen 8:a i finalen på 100m med för henne nytt personligt rekord på 12,59, konkurrensen var hård men på söndagen fick hon veta att det räckte för att kvala in i nästa tävling som då är ytterligare snäpp uppåt kommande helg den 4maj. Då gäller det kvaltävlingar för hela södra Kalifornien, det blir tufft men 4x100m laget har nog en god chans att gå vidare till So. Cal. Finals den 4maj.

Så här stod det på SBCC's hemsida:

"The 4 x 100 relay team took third with a time of 48.91 that was .07 faster than SBCC's previous collegerecord, set in 1992. The new record holders are Sara Jungersten, Emily Walker, Kalina Rock and Samantha Wikmark."

Danderydsloppet, 1/5

2013-05-02 16:45
Rekordmånga deltagare!

Bilden ovan. Lilly Andersson och Jeanne Lindestam trivdes uppenbarligen med att vara funktionärer (funktionär?). Tävlingsledare Trollsås ser ut att ha koll på läget.

Även denna gången hade vi vädergudarna med oss på Danderydsvallen och i år var det inte mindre än 457 löpare som trivdes i solen - rekordmånga! Det är en ökning med 34% eller 117 löpare jämfört med 2012. Faktum är att så många löpare valde att efteranmäla sig så att den klassiska Danderydsloppsmuggen med årtal tog slut. Ingen löpare blev dock utan mugg eftersom vi hade ett lager med årtalslösa muggar.

Löparna var inte bara många utan även extra vassa. Herrarnas tävlingsklass vanns t ex av Spårvägens landslagslöpare Fredrik Uhrom på mycket fina 32,37 och då ska man känna till att vår milbana tidvis

har avsnitt där det inte går att hålla högsta tempo. Här kom sextonårige f d DSK-aren Wille Levay på andra plats. I motsvarande klass för tjejerna segrade Sofia Ewnert, Studenterna.

Allas vår Malin Trollsås sprang storleksordningen 13 gånger längre än hon brukar (Malin innehar DSK-klubbrekorden på 400m) och tog hem K Motion 5 km, starkt!

I ungdomsklasserna var också standarden generellt hög och uppenbarligen har ryktet om Danderydsloppets fina pokaler och trevliga stämning spridit sig långt utanför kommun- och till och med länsgränsen.

Bland våra egna ungdomar var uppslutningen god och alla kämpade på beundransvärt. En hel del framskjutna placeringar blev det också!

Vilma Jonsson sprang för första gången 5 km-banan och vann F15 - detta var för övrigt Vilmas sjunde raka seger!

Saga Bolmgren är även hon obesegrad i Danderydsloppet, i år vann hon F10. Det var hennes tredje raka seger!

Philip Ludwigs visade att när det är tävling så taggar han till lite extra när han lyckades hålla de duktiga tjejerna i 13-års klassen bakom sig. På köpet blev han bäste kille.

I klasserna för de ännu yngre fick vi många bevis för den goda återväxten i DSK, t ex vann Lucas Törnström guld i Pojkar 8.

I P13-klassen blev det storslam för DSK tack vare Jesper, Philip och Nils.

Carolina och Emilia fortsätter att samla pokaler.

Medaljörerna i klassen F10: Sara och Saga samt Elsa Eriksson från Gottsunda.

Vår fantastiske speaker Robert Levay tillsammans med pristagarna i Pojkar 9-klassen.

Alla DSKare på pallplats:

F9 Brons Ella Millbourn

F10 Guld Saga Bolmgren

F10 Silver Sara Fajerson

F11 Silver Carolina Larson

F12 Brons Emilia Larson

F15 Guld Vilma Jonsson

K Motion 5 km Guld Malin Trollsås

K Motion 10 km Silver Helena Silvander

P8 Guld Lucas Törnnström

P8 Brons Martin Hörle

P9 Silver Markus Brodin

P9 Brons Adam Blomdahl

P10 Silver Theodor Gilstrin

P13 Guld Philip Ludwigs

P13 Silver Nils Jonsson

P13 Brons Jesper Häger

Turebergsstafetten, Sollentuna 4/5

2013-05-06 12:13

Seger för F11-laget!

Coach Helena Larson rapporterar:

F11 ledde från start till mål. Carolina startade och växlade med ett försprång på 10s till Sara som drygade ut i den tuffa uppförsbacken, växlade sedan till Alicia som hade ett tryggt försprång när hon växlade till Saga.

Saga sprang helt ohotad in mot sista växlingen till Hanna som även hon gjorde ett snabbt lopp och var först över mållinjen ca en halv minut före tvåan. Kan nämnas att samtliga tjejer individuellt placerade sig bland de tre bästa på sin sträcka!

Uppladdning före start!

F13 laget bestod till största delen av 12-åringar och fick ett tufft motstånd av många bra lag.

Signe startade och fick känna på många vassa armbågar! Hon kämpade på bra och växlade ungefär i mitten av startfältet till Clara som klarade den tuffa backen utmärkt och plockade placeringar. Clara växlade till Caroline som behöll sin position, växlade sedan till Emilia som gick ut på den längsta sträckan. Även hon behöll sin placering och växlade till Jeanne som sprang de sista 400m och kom i mål på en 12:e plats.

Bra kämpat och kul med stafett tycker alla tjejer!

F13-laget i solskenet i Sollentuna!

DSK hade även med ett lag i herrklassen bestående av Alex Ander, Jacob Öman, Hannes Axell, Gustav Kramnäs och Oscar Adolfson. Dessa killar kom in på plats 9.

DSK's damlag kom aldrig till start beroende på skador.

Danderyds Ungdomsspel 12/5

2013-05-13 18:58

Best games ever!

Bilden ovan. I årgången Flickor -03 har DSK en exceptionellt talangfull trio i Sara, Saga och Lovisa. I dessa tävlingar vann Sara längdhoppet, Saga 600m och Lovisa såväl höjd som kula!

Ja, var ska man börja. Strålande solsken, bästa startfälten någonsin, taggade funktionärer, friidrottsstjärnor som Mattias Sunneborn och Sofia Linde på plats och, kanske bäst av allt, för första gången glass till salu i serveringen!

Våra DSK-atleter svarade för omväxlande bra och enastående insatser. En del ungdomar gjorde tävlingsdebut (särskilt om man inte räknar Danderyds-OS) men några premiärnerver såg man ändå inte skymten av, tänker här särskilt på Siri Turén, Victor Törnström och Karl Nilsson som alla fick kliva upp på prispallen för första gången.

Även de äldre ungdomarna var på hugget och det var roligt att se hur väl DSK var representerade i alla åldersgrupper. En hel del klubbrekord slogs också, Philip slog till och med två, både 80m och längd. Vilma slog rekordet för F14 800m men blev samtidigt av med sitt gamla F10 600m-rekord som nu Saga lade beslag på. Sara slog längdrekordet för F10 med 4 cm och Eleonora satte ett nyetablerat kulrekord med 4kg-kulan.

Vår nyutnämnda Emelie O´ Konor-stipendiat Anna svarade för en mycket bra säsongpremiär på 800m där hon fick se sig knappt slagen av Habos Josephine Malmborg i ett lopp där båda sprang under det gamla DUSP-rekordet. Extra bra med tanke på Annas uppladdning bestående av träningsläger och lång flygresa.

Danderyds Ungdomsspel förresten, kanske dags att fundera på nytt namn. För i år sattes inte mindre än fyra svenska veteranrekord, alla på 600m: Mattias Sunneborn M40, Gunnar Durén M50, Anna Sunneborn K40 och Gunnel Tolfes K55.

Perfekt teamwork i Längdhoppsgrop # 2 av Helena, Saga, Linnea och Ylva.

Unga Elvira Berneryd visade fin attityd, spänst och koncentration i sin tävlingsdebut!

Ivan Schubert visar upp mästerskapsrekordmedaljen för beundrande polare. Ivan hoppade makalösa 3,47 i Pojkar 8-klassen.

Dubbelt DSK i Pojkar 9 Längd. Alexander hoppade en futtig cm längre än Markus!

Killarna i P13 80m-finalen ger begreppet "fighting face" inte bara ett utan flera....öhhhhh....ansikten. Vår Philip slutade trea på nytt klubbrekord 10,93!

Starten går för de kvinnliga 800m-löparna. Dryga två minuter senare visar det sig att Anna blev tvåa och Vilma fyra, detta på mycket bra tider för att vara säsongpremiärer!

Pallplatser och klubbrekord:

Tekla Thorgerzon -04

Brons F9 60m 10,02

Silver F9 Längd 3,45

Siri Turén -04

Silver F9 Kula 5,21

Saga Bolmgren -03

Brons F10 60m 9,31

Silver F10 Längd 3,95

Guld F10 600m 1.54,22 - DUSP-och klubbrekord F10!

Sara Fajerson -03

Guld F10 Längd 4,17 - klubbrekord F10!

Silver F10 600m 1.58,40

Lovisa Ewerblad -03

Guld F10 Höjd 1,23

Brons F10 600m 2.02,91

Guld F10 Kula 7,49

Carolina Larson -02

Silver F11 600m 1.54,23

Cecilia Malm -02

Brons F11 Kula 6,95

Emilia Larson -01

Silver F12 600m 1.57,14

Vilma Jonsson -99

Brons F15 Höjd 1,49

K 800m 2.16,61 - klubbrekord F14!

Eleonora Olsmats -99

Silver K Kula 8,30 - nyetablerat klubbrekord F14!

Anna Silvander -93

Silver K 800m 2.14,57

Victor Törnström -05

Silver P8 60m 10,63

Ivan Schubert -05

Guld P8 Längd 3,47 - DUSP-rekord!

Markus Brodin -04

Guld P9 60m 9,74

Silver P9 Längd 3,67

Brons P10 600m 2.06,32

Alexander Ludwigs -04

Silver P9 60m 9,95

Guld P9 Längd 3,68

Karl Nilsson -02

Silver P11 60m 8,99

Brons P11 Längd 4,09

Philip Ludwigs -00

Silver P13 Längd 5,09 - klubbrekord P13!

Brons P13 Höjd 1,51

Brons P13 80m 10,93 - klubbrekord P13!

Carl Hultin -96

Guld P17 200m 24,89

Gustav Kramnäs -97

Brons P17 200m 25,29

Brons P17 800m 2.13,04

Anders Källberg -54

Guld M Kula 8,78

SÄTRA 11-12/5

VDM, Sätra 11-12/5

2013-05-13 21:45

Kristina distriktsmästare!

Bilden ovan. Arkivbild - Kristina med sin SM-medalj från Veteran-SM i Kil 2012.

Kristina var vår enda kvinnliga deltagare i årets Veteran-DM utomhus. Av de tre deltagarna i K50 Spjut var hon starkast. Segerkastet mätte 23,26. Visserligen drygt tre meter kortare än perset men mer än att komma först går ju inte.

Anders Källberg tog ett silver i M55 Kula (6 kg). Enligt osäkra källor var detta en comeback av Anders efter 35-årigt tävlingsuppehåll!

Kristina Trollsås -61

Guld K50 Spjut 23,26

Anders Källberg -54

Silver M55 Kula 9,68

Hellaskastet, Sätra 4/5 2013

2013-05-16 12:17
Rekord av Eleonora!

Carl Olsmats rapporterar:

Eleonora var enda DSK-are på plats när Hellaskastet avgjordes på Sätra IP den 4 maj. Kastvindarna var bitvis lite lynniga vilket gjorde de vindkänsliga grenarna diskus och spjut svårbemästrade, och många kast blev ogiltiga.

Det var en helt OK säsongsöppning, men Eleonora nådde resultatmässigt inte riktigt upp till full kapacitet. I släggan blev det dock en rejäl förbättring av personrekordet med ca 7 m och kulresultatet var bara någon dm från pers.

I spjut och diskus var hon en bra bit från fjolårets resultat, men i spjutet förbättrade hon trots det ett 40 år gammalt klubbrekord (satt med gamla spjutet?) och i diskusen blev det ett nyetablerat rekord med 600 g diskus då det gamla var noterat med 1 kg diskus. Eleonora satsar på fler pers och klubbrekord under säsongen.

Eleonora Olsmats -99

Guld F14 Diskus 33,05 - nyetablerat klubbrekord F14!

Guld F14 Spjut 25,44 - klubbrekord F14!

Guld F14 Kula 9,76

Silver F14 Slägga 28,72 - klubbrekord F14!

Stafett-DM, Sätra 14-15/5 2013

2013-05-20 18:53
Tre guld och två brons - DSK trea i medaljligan!

Bilden ovan. Vårt segrande lag i P13 4 x 80m Nils, Joakim, Oscar och Philip framför en nöjd Per-Jonas.

Stafett-DM avgjordes två vardagskvällar på Sätra IP.

Per-Jonas rapporter från tisdagen:

Återigen var vi ett stort antal DSK-are som tog oss igenom rusningstrafiken till Sätra IP för att vara med på Stafett-DM.

Första kvällen avklarades alla sprintstafetterna och DSK hade lag med i följande klasser.

P11 5x60m, P13 4x80m, M 4x100m, F11 5x60m, F13 4x80m, F15 4x100m (vi hade hoppats på ytterligare 3-4 lag men en sträckt baksida, ett Studsmatte-knä och en ond hals satte stopp för detta).

Först var det försök för på 5x60m och både F11 och P11 laget tog sig vidare till final även om växlingarna inte fungerade fullt ut. P13-killarna sprang säker i försöken och hade tredje bästa tid. Tyvärr denna gång så blev både F13 och F15 lagen uteslutna för felaktiga växlingar, llite synd då bägge lagen haft fina medaljchanser. Kan nämna också att i P15 så startade totalt tio lag men endast två (!) lag kom i mål med godkända växlingar, så det är inte så lätt.

Nu var det dags för final omgångarna:

Där startade DSK's Herrlag på 4x100m men de hade dock svårt att hänga med SM-ettan och -tvåan från Huddinge och Hammarby, men i mål kom de på en hedrande femte plats.

I laget på 5x60m i P11 sprang Melker Lindgren, Karl Nilsson, Alexander Ludwigs, Markus Brodin och Vidar Engström till sig en bronsmedalj! - Kanonbra med tanke på att tre av fem av deltagerna var födda -04 mot motståndarnas 02- och 03-or.

I tjejlaget så lyckades tjejerna Sara Fajersson, Alicia Björn, Carolina Larsson, Hanna Bäckman och Saga Bolmgren samla ihop sig ordentligt och fick nu växlingarna att fungera så bra att de kom först i mål. ETTA - ETT STORT GRATTIS!

Sedan kom kvällen mest rafflande stafett P13-laget var helladdat inför finalen och vetskapen om att de endast var ca 0,5 sek från förstaplatsen i försöken. DSK startade med Oskar "Stafett-Oskar" Eriksson,som växlade säkert till Nils "Nisse" Jonsson, han och Joakim "Jocke" King fick till en mycket bättre växling och Jocke stormade genom kurvan och tog upp laget till en tredje plats, nu tog Philip "Fille" Ludwigs över och som han sprang, det var som att se en torped komma farande över uppploppet, han passerade tvåan med 10 m kvar och sträckte ut ytterligare och fällde sig över mållinjen, Hade "vi" vunnit?, var vi tvåa?. Huddingekillarna jublade så vi trodde att vi var tvåa men det visade sig att de gjort en underväxel i växel 2 och saken var klar DSK's grabbar vann (kul med lite stolpe in i slutet av kvällen). Jättegrattis!

Dag två fortsatte framgångarna för DSK.

F11-tjejerna Carolina, Lovisa och Saga infriade favoritskapet på F11 3 x 600m, tjejerna sprang stabilt och kontrollerade loppet hela vägen från start till mål. Bäva månde konkurrenterna för nästa år får Lovisa och Saga vara med igen.

Desto mer spännande var P13 3 x 600m. Nils och Oscar tog de två första sträckorna och såg till att Philip hade en viss chans att föra upp laget till en pallplats om han fick till ett riktigt superlopp. Det fick han - genom ett urstark prestation där han sprang de 600m på 1,44 passerade han fyra lag och kunde alltså föra upp laget till en tredjeplats.

Några fler medaljer för DSK blev det inte denna vackra försommarkväll men det fanns mycket annat att glädjas åt: alla unga DSK-löpare som visade härlig attityd, en del som gjorde stafett-premiär utan att visa några som helst premiär-nerver, andra som tävlade för första gången i DSK-linnet och som passade jättebra i detta och ytterligare andra som sprang sträckor som kanske var lite ovana med en härlig framåtanda.

Extra roligt var att vår relativt sett lilla klubb kom på en mycket hedrande tredjeplats i Stafett-DM's medaljliga. Vi blev endast slagna av de betydligt större klubbarna Hammarby och IFK Lidingö.

Flickor 11 5 x 60m. Alicia, Saga, Hanna, Sara och Carolina jublar över guldet!

Pojkar 11 5 x 60m. Brons till Markus, Vidar, Alexander, Karl och Melker!

Flickor 11 3 x 600m - Lovisa, Carolina och Saga överst på prispallen!

Pojkar 13 3 x 600m. Dubbelmedaljörerna Nils, Oscar och Philip.

Flickor 13 3 x 600m - Signe, Emilia och Caroline med snyggaste ansiktsmålningen!

Pojkar 15 3 x 800m - Olof, Arvid och Jonathan pustar ut i kvälls-solen efter ett tufft lopp.

Resultat

M 4X100 M
5 Danderyds SK 46.86
Hannes Axell -97, Alex Andén -97,
Carl Hultin -96, Jacob Öhman -95

P15 3X800 M
14 Danderyds SK 7.44.21
Olof Silvander -99, Arvid Friberg -99,
Jonathan Nagy -98

P13 4X80 M
1 Danderyds SK 43.42
Oscar Eriksson -01, Nils Jonsson -00,
Joakim King -00, Philip Ludwigs -01

P13 3X600 M
3 Danderyds SK 5.39.53
Nils Jonsson -00, Oscar Eriksson -00,
Philips Ludwigs -01

P11 5X60 M
3 Danderyds SK 46.44
Melker Lindgren -04, Karl Nilsson -02,
Alexander Ludwigs -04, Markus Brodin -04,

P11 3X600 M
4 Danderyds SK 6.10.22
Markus Brodin -04, Karl Nilsson -03,
Vidar Engström -02

F15 4X80 M

Danderyds SK Diskv.
Amanda Stjerngren -98, Vilma Jonsson -99,
Lova Rehle -98, Rebecka Mannerford -98

F15 3X800 M

4 Danderyds SK 1 7.55.54
Elinore Olsmats -99, Vilma Jonsson -99,
Lova Rehle -98
11 Danderyds SK 2 8.19.68
Elin Saks -99, Rebecka Mannerford -98 ,
Disa Ullberg -98

F13 4X80 M

Danderyds SK Diskv.
Clara Saks -01, Signe Printz -01,
Emilia Larsson -01, Olivia Tormod -00

F13 3X600 M

6 Danderyds SK 6.09.49
Signe Prinz -01, Caroline Olsmats -00,
Emilia Larsson -01

F11 5X60 M

1 Danderyds SK 44.59
Sara Fajersson -03, Alicia Björn -02,
Carolina Larsson -02, Hanna Bäckman -02,
Saga Bolmgren -03

F11 3 X 600 M

1 Danderyds SK 5.56.48
Carolina Larson -02, Lovisa Ewerblad -03,
Saga Bolmgren -03

Vårkastet, Bålsta 18-19/5 2013

2013-05-26 17:09

Eleonora och Lovisa kastade lääääääääängt!

Bilden ovan. Lovisa gör sig beredd inför diskus-kastningen.

Helgen 18-19 maj bjöd Bålsta IK på fina kasttävlingar i form av Vårkastet. För många av Sveriges spjutstjärnor var detta säsongsdebuten och man fick bland annat se den olympiska kastaren Kim Amb landa snubblande nära 80-metersstrecket.

DSK hade två atleter på plats i form av Eleonora Olsmats och Lovisa Ewerblad.

Eleonoras bästa resultat kom i diskus där hon i ett bra startfält segrade på mycket fina 39,32, tillika nytt DSK-rekord. Eleonora är förvisso regerande distriktsmästarinna i diskus men detta var ändå ett härligt formbesked, pers med nästan en meter. Eleonora förbättrade även sitt eget nyslagna DSK-rekord i spjut, det nya rekordet är på 26,19.

Lovisa klarade sig också bra i den ett år äldre F11 gruppen där hon i mångkampstävling deltog i grenarna diskus, kula, slägga och spjut. Efter att ha summerat ihop totalpoängen (1.933p) så tilldelades Lovisa en Bronsplakett, endast 7 poäng från Silvret. Dagens överraskning för Lovisa kom i spjuttävlingen där hon i karriärsdebuten blev grensegrare på mäktiga 16,67 meter. Något som förhoppningsvis kan inspirera fler i klubben till att prova nya grenar.

Det två klubbrekorden som Lovisa nu tog tillhörde tidigare Eleonora!

Pallplatser och klubbrekord

Eleonora Olsmats -99

Guld F14 Diskus 39,32 - klubbrekord F14!

F14 Spjut 26,19 - klubbrekord F14!

Lovisa Ewerblad -03

Brons F11 Mångkamp, 1.933p

Guld F11 Spjut, 16,67 - klubbrekord F10!

Brons F11 Diskus 15,30

Brons F11 Slägga 15,61 - klubbrekord F10!

Brons F11 Kula 7,30

2013

Mälaröspelen, Ekerö 25/5 2013

2013-05-28 19:28

Medaljer till Markus, Alex och Saga!

Bilden ovan. Saga överst på pallen vid prisutdelningen för F11 200m.

Tre DSK-are var i farten vid Mälaröspelen, de samlade på sig en mängd medaljer.

Ulrika Bolmgren rapporterar om dotterns framfart:

Saga tävlade i lördags på Mälaröspelen ute på Ekerö, i strålande solsken men tidvis mycket blåsigt. Saga tävlade i F11 med ett år äldre tjejer men gjorde verkligen inte bort sig! Hon lyckades ta sig till final på 60m där hon i ett mycket jämnt lopp satte personligt rekord på 9,06, vilket gav en femte plats.

Därefter laddade Saga om med saft o bullar, för att sedan springa 200 m för första gången utomhus. Även här visade Saga att Ålandslägrets träning hade givit resultat och vann på 29,99, nytt klubbrekord och personligt rekord.

Tävlingsdagen avslutades med 800 m vilket Saga vann i överlägsen stil på 2.41.25 . Saga var mycket nöjd med sin dag!;-)

Killarna som var i farten var Markus och Alexander och de gjorde närmast rent hus i P9-klassen. Markus vann 60m, 400m och längd, i alla dessa grenar var Alexander hack i häl och tog silvret.

Vid Danderyds Ungdomsspel hoppade Alexander en cm längre än Markus och knep guldet, nu var det Markus tur att hoppa en cm längre än Alexander!

Pallplaceringar och klubbrekord

Saga Bolmgren -03

Guld F11 200m 29,99 - klubbrekord F10!

Guld F11 800m 2.41,25 - klubbrekord F10!

F11 60m 9,06 - klubbrekord F10!

Markus Brodin -04

Guld P9 60m 9,67

Guld P9 400m 1.14,71

Guld P9 Längd 3,74

Alexander Ludwigs -04

Silver P9 60m 9,74

Silver P9 400m 1.18,69

Silver P9 Längd 3,73

Stafett-SM, Huddinge 25-26/5 2013

2013-05-29 20:18

Silver i K22 3x800m tack vare Josefin, Anna och Lova!

Bilden ovan. Silvertjejerna Anna, Lova och Josefin visar stolt upp sina silvermedaljer!

Stort grattis till Anna, Lova och Josefin som såg till att DSK även i år tog medalj på Stafett-SM.

Lagledare Trollsås rapporterar:

Stafett-SM arrangerades i år i Huddinge. Mer än 40 klubbar från hela Sverige deltog med närmare 300 lag totalt.

DSK ställde upp med fyra lag: P17 4x100m, Stafett 1000m samt K22 3x800m och även med ett lag i seniortävlingen på K 4x800m.

På lördagen badade Källbrinks IP i strålande solsken och det var fullt sommarväder

P17-laget på 1000m stafetten inledde. Här sprang Hannes Axell fint på första 100m sträckan dock blev växlingen till Alex Ander lite väl knapp (lite SM-nerver kanske) så Alex tappade lite fart i början av sin sträcka, men sedan gjorder Carl Hultin en fin 300m-sträcka och Gustav Kramnäs avslutade med att springa de avslutande 400m på fina 53,49 . Det gav till slut en sjätte plats i heatet, dock ca 3 sek från finalavancemang.

K 4x800m-laget gjorde en spännande start i seniorklassen i ett stort starfält med inte mindre sex startande lag. Där stod Vilma Jonsson född -99 på första stäckan och hon löpte helt respektlöst mot de övriga meriterade deltagarna, flera med erfarenheter från VM och EM. In på upploppet kom Vilma i linje med de övriga så DSK växlade i princip i täten.....

Sedan tog Josefin över. Hon gjorde en gedigen insats men fick ändå släppa lite på tuffa lagen från Lidingö, Hässelby, Sävedalen och Hammarby. Sedan körde Lova Rehle tredje sträckan

Lova gjorde ett tappert lopp med tanke på att hon debuterade i dessa sammanhang, hade hon inte varit med så hade vi inte kommit till start eller i mål (TACK Lova) motståndet var dock allt för svårt i seniorklassen, så när Anna Silvander startatde på sista sträcka så hjälpte hennes tredje bästa tid på sträckan föga. Kul dock att DSK var med i en seniorstafett. Om några år har vi stora möjilgheter att vinna 4x800m men vi behöver rutin och nya förmågor såsom Tormod, 2x Larsson, Bolmgren, Fajersson, Everblad med flera.

Söndagen började i samma sommarväder som lördagen men övergick i 5 grader och regn på eftermidagen.

P17-laget startade med 4x100m Hannes hade slogan "going for GOLD" efter förra årets silvermedalj i P15.Nu blev dock motståndet det svårast tänkbara. ALLA VAR MED. 16 STARTANDE lag från hela SVERIGE. Detta gjorde att trots att grabbarna sprang fortare än förra året tid 47,26. BRA, men det räckte inte till final. (FYI hade jag (P-J) och mina polare 45,25 1981 när vi vann.....) Men ändå stort att prestera bättre än förra året och nästa år då är ni äldst igen.....

Sedan kom stafetten 3x800m i K22. Här hade DSK ett guld att försvara från förra året i F19 . Vi ställde i år upp med Josefin Edvall-93, Anna Slvander-93 och Lova Rehle-98 (Extra STORT tack) till Lova för utan henne hade det inte blivit någon start nu när några av våra tjejer mer vana att springa 800m blivit skadade/sjuka.

Nu startade DSK i K22 klassen tillsammans med Falu IK och Göteborgs KIK. K22 sprang samtidigt med F19 där fem lag startade.

Josefin gjorde en fin första sträcka där hon var i ledning upp till 500 m varefter hon fick släppa något. Anna startade taktiskt på andra sträckan och tog upp DSK i ledning med ca 20 meter. Nu var det Lovas tur att avsluta stafetten, och som hon sprang! Hon gick ut i ledning och lyckades hålla den till 400m kvar, sedan blev motståndet från Falun för tufft, men tack vare Lova så fick DSK en silvermedalj. Stort tack till alla ni som bidrog till detta spännande SM.

På lördagen sken solen över vårt stafettlag på 4x800m!

Finns inte mycket att tillägga efter Per-Jonas rapport, möjligtvis att tjejerna slog slog det trettio år (!) gamla klubbrekordet på 4x800m med en halv minut. Nästa år går Stafett-SM i Kil - då ska vi vara ännu bättre!

Resultat

P17 4x100m Försök Heat 2

8	Danderyds SK	Hannes Axell -97 Alex Ander -97 Gustav Kramnäs 97 Carl Hultin -96	47.26

P17 Stafett 1000m (100+200+300+400m) Försök Heat 2

6	Danderyds SK	Hannes Axell -97 Alex Ander -97 Carl Hultin -96 Gustav Kramnäs -97	2:08.34

K 4x800m Final

6	Danderyds SK	Vilma Jonsson -99 Josefin Edvall -93 Lova Rehle -98 Anna Silvander -93	9:46.45- klubbrekord!

K22 3x800m Final

2	Danderyds SK	Josefin Edvall -93 Anna Silvander -93 Lova Rehle -98	7:32.15- SM-silver!

Nordiska Skolspelen, Köpenhamn 27-31/5 2013

2013-06-02 20:31

Eleonora hjälpte Stockholm vinna!

Calle Olsmats rapporterar:

Eleonora Olsmats var med i Stockholmslaget F14 som vann Nordiska Skolspelen i friidrott i Köpenhamn. Med i laget fanns också Annina Stens, Fanny Jansson, Isabella Engström, Julia Dyrke, Jennifer Karlsson, Rosanna Cianelli och Wilma Dahlgren. I friidrotten tävlade man i femkamp, lagvis i grenarna: 100 m, längd, höjd, kula och 800 m. Stockholmarna förbättrade resultatet rejält jämfört med förra året då man tog brons i Oslo. I år vann Stockholmstjejerna tämligen överlägset genom att vinna 4 av 5 grenar. Störst blev segermarginalen i kula som också var Eleonoras bästa gren där hon placerade sig på tredje plats bland de 40 tjejerna.

Tjejerna hann också med en hel del sociala aktiviteter under en intensiv vecka i Köpenhamn. På programmet fanns bl.a. högtidlig inmarsch och invigning, besök på Tivoli, mottagning hos borgmästaren, disco och lite sightseeing.

Nordiska Skolspelen eller Folkskolespelen, som spelen hette ursprungligen, hölls första gången 1948 i Stockholm och har sedan dess arrangerats varje år, - utom 1963 då vi hade smittkoppsepidemi i Stockholm. Förutom friidrott ingår även fotboll för killar och handboll för tjejer i spelen. Spelens målsättning är, att i idrottens tecken, föra samman skolungdom från de nordiska huvudstäderna och härigenom främja den nordiska samhörighetskänslan. Spelen alternerar mellan de deltagande nordiska huvudstäderna Stockholm, Oslo, Helsingfors, Köpenhamn och Reykjavik. I år avgjordes tävlingarna i Köpenhamn 27-31 maj. Nästa år hålls de I Stockholm.

Mer info finns på www.stockholm.se/nordiskaskolspelen

Stockholm Mini Marathon 2/6 2013

2013-06-02 20:39

Tre guld och ett silver - bästa DSK-insatsen någonsin!

Bilden ovan. Vilma och Vallentunas Mika Söderström, etta och tvåa i 14-årsklassen, visar stolt upp sina pokaler!

Stockholm Mini Marathon är en jättetävling: i år sprang över 6 000 killar och tjejer mellan 5 och 17 år olika distanser från starten på Östermalms IP till målet på Stockholms stadion.

Denna tävling bjuder på rejält stora startfält, hundratals ungar i varje startgrupp, efter loppet delas pokaler ut till de sex främsta och erövrar man en sådan har man verkligen gjort en extraordinär insats. Lyckas man dessutom komma först av alla i sin startgrupp är det närmast jämförbart med att först vinna VM i hockey och sedan ha en häst som tar hem elitloppet.

I år var det ett rekordbra år för DSK med tre guld och ett silver.

Vilma var med i loppets tät redan från start!

I F14-klassen lyckades Vilma upprepa sin vinst från förra året. Vilma kontrollerade loppet från start och lyckades skaffa sig en lucka till övriga tjejerna just före det avslutande varvet på Stadion.

Carolina sprang tillsammans med 177 andra 02-tjejer. 176 av dessa kunde Carolina springa ifrån men inte Turebergs Alice Berg som tog en knapp seger.

I F10 var det två DSK-tjejer som sprang snabbast: Saga och Sara. Vilken tur då att de hade placerats i olika startgrupper så att både fick vinna sin grupp. Hur väldigt bra detta är kanske bäst framgår av att det totalt var 379 deltagare i Saga och Saras åldersklass.

Bästa DSK-resultaten:

Vilma Jonsson -99 1:a Flickor 14 8,36

Emilia Larson -01 25:a Flickor 12 10,07

Carolina Larson -02 2:a Flickor 11 9,24

Julia Altuaz -02 54:a Flickor 11 12,12

Saga Bolmgren -03 1:a Flickor 10 9,30

Sara Fajerson -03 1:a Flickor 10 9,59

Tekla Thorgerzon -04 46:a Flickor 9 13,04

Alice Back -05 30:a Flickor 8 6,06

Mästarmöte i Kast, Nyköping 1-2/6

2013-06-06 09:51

Lovisa och Eleonora kastar låååååååångt - igen!

Det finns inte så många kasttävlingar för de yngre barnen så om man vill få tävlingsvana så får man anmäla sig till tävlingar för de något äldre. Så gjorde Lovisa Ewerblad som tog sig ner till Nyköping och deltog i 4-kampen ”Mästarmöte i kast” för Flickor 12.

I den explosiva kulgrenen märktes det att det skiljde två år mellan Lovisa och de andra tjejerna men i de tekniska grenarna höll hon jämn takt med de övriga. Efter 3 grenar låg Lovisa på en fjärde plats, 37 poäng efter Örebrotjejen Moa och den avslutande grenen diskus blev en rafflande historia. I näst sista omgången fick Lovisa till ett kast på 16,13 meter, vilket var nästan metern längre än hennes tidigare personbästa. Då Moas längsta kast mättes till 14,89 så innebar det att Lovisa precis lyckades ta sig förbi henne i poängställningen och erövrade bronspokalen.

Dagens bästa resultat kom i grenen slägga (2kg) där Lovisa ökade på sitt egna DSK rekord med över 3 meter, men det var jämnheten i alla grenar som resulterade i den slutgiltiga pallplaceringen.

Eleonora Olsmats var DSKs andra deltagare i tävlingen, hon ställdes mot jämnåriga i klassen F14. Eleonora gjorde en mycket fin kastmångkamp endast slagen av Bores Ida Stenbäck som sannolikt är Sveriges bästa 14-åring i både kula och slägga. Igen visade Eleonora att hon är svårslagen i diskus, hennes 39,82 var även en halvmeters förbättring av hennes egna DSK-rekord. Även i slägga förbättrade hon sitt egna pers tillika DSK-rekord.

Lovisa Ewerblad -03

Brons F12 Kastmångkamp, 2.258p

Silver F12 Spjut, 13,94

Brons F12 Diskus, 16,13

4:e plats F12 Slägga 18,90 – klubbrekord F10!

Eleonora Olsmats -99

Silver F14 Kastmångkamp 2.742p

Silver F14 Slägga 29,83 - klubbrekord F14!

Guld F14 Diskus 39,82 - klubbrekord F14!

Brons F14 Kula 9,42

Silver F14 Spjut 25,27

Grosvadskampen, Finspång 2/6 2013

2013-06-06 10:40

Lovisa går från klarhet till klarhet!

Bilden ovan. Lovisa på Finspång AIKs "old school" prispall tillsammans med övriga medaljörerna i F12 Mångkampen: Norrköpings Matilda Jönsson och Linköpings Amanda Ivehammar.

Tävling ger färdighet! Efter lördagens kastmångkamp i Nyköping fortsatte Lovisa Ewerblad vidare till Finspång och mångkampstävlingen Grosvadskampen. Även denna tävling var mot de två år äldre flickorna men med självförtroendet i topp ifrån gårdagen, så satte hon på sig nummerlappen och anslöt sig till F12-gruppen. ”Vädergudarna” på TV hade lovat regn och åska men istället blev det soligt och 25 grader.

I grenarna 60mh samt längd var Lovisa lite för kort i rocken jämfört med sina motståndare men vad gjorde det när hon istället överraskade de övriga deltagarna med att bli grensegrare i både höjd och

kast med liten boll (300g) samt ett hedrande silver på 600 meter. Med den lysande totalpoängen 3.015p lyckades Lovisa bärga hem bronsmedaljen, denna gång med betryggande 351 poäng ner till 4:an.

Lovisa Ewerblad -03

Brons F12 Mångkamp, 3.015p

Guld F12 Höjd, 1,27

Guld F12 Kast med liten boll, 26,89 – klubbrekord F10!

Silver F12 600m, 2,04.00

Kringelspelen, Södertälje 6/6 2013

2013-06-09 17:34

Nya rekord på 400m!

Bilen ovan. prispallen på F11 400m. Carolina och Saga tillsammans med Ärlas Emilia Rydensjö.

Vilka grenar/distanser som finns att tävla i varierar ganska mycket mellan åldrarna, 400m är till exempel en vanlig gren bland seniorer men för ungomar förekommer den sällan.

Vill man slå rekord på 400m gäller det alltså att noga passa på när tillfälle bjuds, ett sådant tillfälle är Kringelspelen i Södertälje.

I år ställde både Carolina och Saga upp och det gick väldigt bra, tvåa och etta i loppet och Malin Trollsås och Vilma Jonsson är numera var sitt klubbrekord fattigare. Saga passade även på att ta rekordet på 60m med vindar garanterat godkända. Här var det Amanda Stjerngren som hade det gamla rekordet.

F13 800m-medaljörerna: Emilia flankerad av Kajsa Sten, Oxelösund, och Celine Allard, Eskilstuna.

För Emilia gick det bäst på 800m där hon slog personligt rekord och vann på fina 2.39,81.

Vincent Larson tävlade också, bästa grenen var kula. Hans 4,47 räckte till en fjärdeplats i P9-klassen och var bästa resultatet av alla 05-grabbar.

Klubbrekord och pallplatser

Emila Larson -01

Guld F13 800m 2.39,81

Carolina Larson -02

Silver F11 400m 1.10,75 - klubbrekord F11!

Saga Bolmgren -03

Guld F11 400m 1.09,50 - klubbrekord F10!

Brons F11 Längd 3,79

Brons F11 60m 9,22 - klubbrekord F10!

SAYO, Sollentuna 7-9/6 2013

2013-06-10 18:28

Sex guld, fem silver, tre brons och Tekla fick träffa Irene Ekelund!

Bilden ovan. Vilma visar upp helgens skörd av förstapriser från klasserna F15 300m häck och 2000m. Hon slog även mästerskapsrekord i dessa grenar men belöningen för detta inskränkte sig till äran.

Tjena! Sex guld, fem silver och tre brons blev DSKs strålande facit vid stortävlingen SAYO som avgjordes på Sollentunavallen fredag till söndag.

Arrangemanget löpte på bra för löpgrenarna men både längd och höjd var tidvis försenat; med tanke på arrangerande Turebergs höga anmälningsavgifter extra irriterande. Skyfallet med tillhörande åska på söndagen hanterade dock Tureberg bra och flexibelt, till exempel var man snabba med att presentera ett uppdaterat tidsprogram för teknikgrenarna.

Rent sportsligt fanns det mycket att glädjas åt: många stora startfält och duktiga atleter. Irene Ekelund gav också tävlingarna en extra dimension och gjorde ingen besviken när hon sprang 200m på oerhörda 23,34, synd bara att vinden var för stark.

DSK hade en relativt stor trupp på plats, från seniorer ned till åttaåringar.

Nyblivna senioren Anna sprang 800m och vann B-heatet på 2.13,30. Visserligen en helt OK tid och vinst över många snabba tjejer men som loppet utvecklade sig blev Anna instängd och kunde inte bestämma tempot som hon själv ville, bara just före mål fick hon en lucka och sprang i mål med krafter kvar.

Philip var snabbast i försöken på P13 80m. Uppladdningen inför finalen bestod i att sluta svara på tilltal kombinerat med fasta. Okonventionellt men uppenbarligen helt klockrent för Philip för i finalen krossade han konkurrenterna när han susade i mål på 10,15! En förbättring av det personliga, tillika klubbrekordet, med närmare en halv sekund - "Rätt schysst asså" som grabbarna i Cafe Bärs skulle ha uttryckt sig.

Ungefär samtidigt, på en annan del av arenan, var Lovisa i farten och stötte kula. Bland de 18 startande tjejerna, många ett år äldre än Lovisa, lyckades hon ta ett silver men det krävdes pers - 7,64! Tidigare på dagen hade Lovisa hoppat höjd och här gick det om möjligt ännu bättre. Nytt personligt och klubbrekord på 1,33. Både kula och höjd ingår ju i damernas sjukamp, bara fem grenar kvar att nöta in.

Vilma gjorde en sagolik debut på 300m häck. Visst hade hon gnuggats lite extra av PJ inför tävlingen men att det skulle gå så bra som det nu gjorde hade ingen räknat med. Vilma kom mer eller mindre perfekt till alla sju häckarna och sprang fantastiskt. Från sista häcken fram till mållinjen utmanades hon av Tumbas Tove Olsson men Vilma lyckades hålla undan med 13 hundradelar, segertid och nytt SAYO-rekord 44,20. Antalet svenska F14-tjejer som sprungit snabbare på 2000-talet kan räknas på ena handens fingrar. Som kuriosa kan nämnas att Irene Ekelund är en av dessa. Hennes F14-rekord är på 43,16.

Nya stjärnskottet Karl Nilsson förbättrade sig rejält från försöken till finalen på P11 60m och tog silver. Annars är vår årgång 2002 bland killarna lite tunn. Karl gjorde även ett fint 600m-lopp på söndagen när han tog hem B-heatet.

Det fanns många likheter mellan Vilmas 2000m-lopp och Sagas 600m-lopp på söndagen. Båda ställdes mot riktigt duktiga ett år äldre utmanare (Hellas Isabelle Haugen för Vilma och Turebergs Alice Berg för Saga). Båda sprang otroligt bra. Båda slog klubbrekord. Båda vann. Men frågan är om inte den största likheten är med den beslutsamhet som de båda genomförde sina lopp. Även om Isabelle och Alice ledde delar av loppet (i Isabelles fall i 1700m!) så kunde man se att både Vilma och Saga gett sig själva den på att komma först över mållinjen. "Jag blir hellre jagad av vargar" skulle Orup nog skrika om han blev utmanad av våra DSK-tjejer!

Det blev fler rekord på söndagen. Klubbrekord för Eleonora i spjut och slägga, Markus på 600m (också guld!) och Hanna på 200m. Personliga rekord för Olof på 2000m (1 sek bättre än Vilma), Emilia på 200 och 600m och Alexander i längd (gav också guld i tävlingen!). Bara för att nämna några.

För Teklas del innebar SAYO personliga rekord i tre grenar, och två tredjeplatser som bästa resultat. Men bäst av allt var att få se den nya stjärnan Irene Ekelund och förundras över alla fotografer och tv-kameror.

Tekla med idolen Irene!

Alexander och Markus visar upp de fina priserna de fick efter sin dubbelseger i längdhoppet. Denna gång hoppade Alex en cm längre än Markus, vid förra tävlingen var det vice versa.

Emilia och Clara pustar ut efter 600m. För Emilia innebar hennes 1.53,70 nytt personligt rekord.

Pallplatser och klubbrekord:

Philip Ludwigs -00

Guld P13 80m 10,15 - klubbrekord P13!

Karl Nilsson -02

Silver P11 60m 8,85

Markus Brodin -04

Silver P9 60m 9,27

Guld P9 600m 1.56,73 - klubbrekord P9!

Silver P9 Längd 3,80

Alexander Ludwigs -04

Guld P9 Längd 3,81

Vilma Jonsson -99

Guld F15 300mh 44,20 - klubbrekord F14!

Guld F15 2000m 6.37,45 - nyetablerat klubbrekord F14!

F15 300m 43,13 - klubbrekord F14!

Eleonora Olsmats -99

F15 Slägga 30,79 - klubbrekord F14!

F15 Spjut 26,54 - klubbrekord F14!

Hanna Bäckman -02

F13 200m 30,35 - klubbrekord F11!

Saga Bolmgren -03

F11 60m 9,20 - klubbrekord F10!

Guld F11 600m 1.51,11 - klubbrekord F10!

Lovisa Ewerblad -03

Brons F11 Höjd 1,33 - klubbrekord F10!

Silver F11 Kula 7,64

Sara Fajerson -03

Silver F10 Längd 4,08

Tekla Thorgerzon -04

Brons F9 60m 9,69

Brons F9 Längd 3,41

Huddingespelen, 14/6 2013

2013-06-15 20:53

Vilma och Olof under "dröm-fem" på 1500m hinder!

Bilden ovan. Om ni undrar varför Vilma och Olof har dubbla medaljer så är det därför att Huddingespelen även är ungdomsdistriktsmästerskap för Stockholm, en medalj för varje tävling delas alltså ut.

När Huddingespelen startade på fredag kväll fjortonde juni passade Vilma och Olof på att springa 1500m hinder. En distans som inte är så vanligt förekommande i tävlingsprogrammen trots att den finns med på Sverige-statistiken för F/P14.

Lagom till själva loppet blev det trots allt fina förutsättningar när regnet upphörde och vinden mojnade (tjugo minuter efter målgång dränktes hela Källbrinks IP i ett sällan skådat skyfall), lite tur måste man ha ibland.

Vilma och Olof bildade ganska tidigt en tättrio tillsammans med Huddinges Niclas Wallin. Dessa tre sprang på i ett högt och jämnt tempo. Värа DSK-löpare tog hindren bra, det syntes att de tränat lite extra på detta. På sista varvet ryckte Nicklas till sig någon meters lucka före Vilma som i sin tur fick en liten lucka på Olof. Tiderna i mål var riktigt, riktigt bra! Båda hade sprungit under fem minuter! Detta i Olofs första och Vilmas blott andra hinderlopp.

Vilmas tid på 4.57,26 kan vara den bästa tiden detta milennium för en svensk F14!

Vilma Jonsson -99

Guld F15 1500m hinder 4.57,26 - klubbrekord F14!

Olof Silvander -99

Silver P15 1500m hinder 4.59,74 - klubbrekord P14!

CHALLENGE, UPPSALA 16/6 2013

Folksam Challenge, Uppsala 16/6 2013

2013-06-17 18:46

Nytt seniorrekord för Anna!

Bilden ovan. Arkivbild på Anna från Nordiska Juniorkampen förra året.

Anna gjorde ett väldigt fint lopp mot internationellt motstånd i Uppsala vid Folksam Challenge. Hon vann B-finalen på 800m med tiden 2.11,17 , nytt personligt rekord med en sekund och en förbättring från förra helgen med drygt två sekunder. Hennes totala placering blev fyra, endast sju hundradelar från en tredjeplats och andra bästa svenska totalt. Resultatet innebar även en förbättring av hennes egna DSK-seniorklubbrekord.

Det var ett mycket blåsigt lopp med hård motvind på uppploppet som Anna ledde från start till mål . Anna var hyfsat nöjd även om målet var någon sekund bättre . Nu ser vi alla fram emot Världsungdomspelen, bara Anna kommer med i A-finalen så kan allt hända.

Anna Silvander -93

Etta K 800m B-final 2.11,17 - klubbrekord!

2013

Huddingespelen, 15-16/6 2013

2013-06-17 19:06

Fin debut av Victor och härlig comeback av Ylva!

Bilden ovan. I sin första tävling utanför Danderyd lyckades Victor Törnström (P8) vinna 60 meter på nya personliga rekordet 10,10 och bli tvåa i längdhopp med 3,34 som var personligt rekord med nästan 50 cm!

När Huddingespelen fortsatte efter fredagens inledande tävlingar var det betydligt bättre väder, tyvärr var det glesare än vanligt i ungdomsklasserna på grund av krock med Lag-USM.

Mest glädjande ur ett DSK-perspektiv var nog ändå Ylvas återkomst. Efter två år av skador blev det nu nytt utepers tillika nytt seniorklubbrekord och hoppningen kändes bra tyckte hon.

Samtliga pallplatser och klubbrekord ser ni i sammanställningen nedan.

Ingen DSK-tjej har nu någonsin hoppat lika högt som Ylva, varken inom- eller utomhus!

Carolina, Elin, Clara och Emilia - alla fick de medaljer med sig hem från Huddingespelen!

Pallplatser och Klubbrekord

Victor Törnström -05

Guld P8 60m 10,10

Silver P8 Längd 3,34

Josefin Edwall -93

Silver K 800m 2.26,83

Ylva Engdahl -96

Guld F17 Höjd 1,68 - seniorklubbrekord!

Vilma Jonsson -99

Guld F14 800m 2.18,18

Carolina Larson -02

Guld F14 2000m 7.30,61 - nyetablerat klubbrekord F11!

Silver F11 600m 1.54,21

Elin Saks -99

Silver F14 2000m 7.51,77

Emilia Larson -01

Brons F12 600m 1.54,33

Clara Saks -01

Silver F12 Höjd 1,38

Brons F12 Tresteg 9,10 (futtiga 3 cm från klubbrekordet!)

Tekla Thorgerzon -04

Brons F9 60m 9,99

Världsungdomsspelen, Göteborg 28-30/6

2013-07-01 21:07

Två guld, ett brons, fyra klubbrekord och många pers!

Bilden ovan. Emilia, Nils, Vilma och friidrottssektionens ordförande Olof Engdahl var en förträfflig hejar-klack!

Världsungdomsspelen är Nordens största friidrottstävling för ungdomar. Årets upplaga, den artonde i ordningen, var dessutom den största någonsin med cirka 3.200 deltagare som gjorde ungefär 7.800 starter! Inslaget utländska atleter var också rekordstort, 40%. Norge, Danmark, Färöarna, Island och Finland var förstås representerade men även t ex Qatar, USA och Ryssland.

Göteborg och Ullevi bjöd på lite nyckfullt väder, särskilt under lördagen, men trots lite småförseningar här och där kan man inte annat än imponeras av Örgrytes arrangemang, det är många parallella grenar som genomförs och ibland närmast ändlöst många heat. I F15 300m med över 100 startande tjejer krävdes 13 heat för att få med alla bara för att ta ett exempel.

Givetvis är konkurrensen knivskarp. Att kunna blanda sig i kampen om medaljerna är bara ett fåtal förunnat men Världsungdomsspelen är inte bara en tävling för eliten utan även för bredden. Att få vara del av den stora friidrottsgemenskapen, tävla på Ullevis mondobanor, köpa sig den klassiska Världsungdomsspels-hooden och kanske slå ett pers - det är inte kattskit!

DSK hade en förhållandevis stor trupp på plats. Emilia och Jeanne gjorde debut eftersom de tillhörde den yngsta årgången som fick vara med: 01'orna. Emilia gjorde att fint 600m-lopp på höga 1.50 och kämpade även på bra i sitt livs första 1500m-lopp. Jeanne slog pers i längd men även om förhållandena i höjd var rätt usla hade vi där hoppats på bättre än 1,21 - vi vet ju vad du egentligen kan, Jeanne!

Philip gjorde tre bra grenar. Extra plus för 80m där han i det 40 pojkar stora startfältet lyckades kvalificera sig till A-final och väl där kunde knipa en femteplats, faktiskt bara fyra hundradelar från bronset. I höjd tog han 1,50. 1,54 som skulle varit nytt pers blev för högt. På 200m vann Philip sitt försöksheat på fina 26,93 som är nytt klubbrekord.

Nils, som bara tävlar på de lite större arenorna, slog pers på 600m i en tävling där norske storfavoriten Jakob Ingebrigten blev diskad för att ha trängts på ett osportsligt sätt, ett i mitt tycke korrekt beslut. Nils slog även pers på 1500m men det var mer väntat eftersom det var första gången han sprang den sträckan.

Olof inledde med ett fint hinderlopp där han blev åtta av tjugosex, räknar man bort 98'orna blev Olof fyra, det bådar gott inför Världsungdomsspelen 2014 då Olof kommer att tillhöra de äldsta. Olofs 4.57,61 var nytt pers och klubbrekord. Olofs lopp på 2000m såg också till en början ut att bli bra men efter en del knuffande och i ärlighetens namn lite otaktisk löpning av Olof så blev han till slut trängd en gång för mycket, tappade balansen och valde att bryta loppet.

Samantha hade inga roliga Världsungdomsspel. Hon sträckte sig på 100m och kunde på grund av detta sedan inte ställa upp på 200m.

Josefin och Malin gjorde inte några minnesvärda tider, något som delvis kan förklaras av väderförhållandena. Nåväl, det är bara att bryta ihop och komma igen. Göteborgbesöket gav ju denna gång iallafall en tur med sightseeing-båten Paddan och västkustens godaste milkshake.

Ylva hade ett färskt utomhuspers på 1,68 med sig i bagaget till årets tävling. Därför blev det nog lite av ett antiklimax när hon denna gången stannade på 1,64, men det innebar ändå en bronsmedalj och medalj på Världsungdomsspelen är som sagt stort.

Anna medverkade i hela spelens näst sista gren: K 800m som avgjordes 20.20 på söndag kväll. Efter 400m gjorde Anna en tempohöjning och gick upp till ledning i B-finalen. Det luktade då heatseger

och personligt rekord men Anna mattades och två andra tjejer kunde springa förbi. Ändå en helt OK insats och en elfteplats totalt.

Då ska vi se, har jag glömt någon? Jo, en viss Vilma!

Vilma avstod 800m med jämnåriga för att till 100% kunna satsa på F17 1500m Hinder. Visserligen hade Vilma bästa tid enligt startlistan men det kändes ändå närmast osannolikt när hon direkt tog initiativet i loppet och sedan bara malde ned sina konkurrenter trots att de i många fall var tre år äldre! Vilma vann hela åtta sekunder före tvåan. Tiden blev mycket bra: 4.55,83. Nu börjar Stockholms F15-distriktsrekord på 4.54,25 att leva farligt.

På söndagen var Vilmas gren F15 2000m. Efter en omstart kom fältet iväg och ganska snart utkristalliserade sig en fem-grupp anförda av Sävedalens Cornelia Karlsson som grillade de övriga ordentligt, Vilma tassade med som tvåa. När klockan ringde gjorde hon ett första ryck och fick en liten lucka till övriga fältet. Vid sista kurvan hade övriga nästan kontakt igen men då ryckte Vilma ånyo och fick en rejäl ledning. 50m från mål började det gå tungt för Vilma och Cornelia började ta in meter för meter. Vilma föreföll också omedveten om att hon var på väg att bli omsprungen. Den ledning som Vilma skaffat sig räckte dock precis med en marginal på 26 hundradelar! Även här blev det en fantastisk tid 6.25,10. Tittar man på Sverigestatistiken så långt man kan tillbaka i tiden på nätet kan man räkna antalet F14 som sprungit snabbare på ena handens tumme!

Här är en artikel om loppet ur norska bronstjejens perspektiv.

Vilma överst på prispallen efter sitt suveräna 1500m hinder-lopp.

Ylva, nöjd med medalj men inte med resultatet, efter höjdtävlingen.

En plågad och stumnande Vilma på uppploppet på 2000m, hon blev nästan upphunnen av de övriga men bara nästan. Notera de nya fräscha tävlingskläderna.

Världsungdomsspelens vackra logga, bara den får alla friidrottsälskares hjärtan att slå snabbare!

Alla DSK-resultat:

Olof Silvander -99

6:a P15 1500m Hinder 4.57,61 - klubbrekord P14!

Nils Jonsson -00

7:a Finalheat 2 P13 600m 1.52,06

17:e P13 1500m 5.38,61

Philip Ludwigs -00

10:a P13 Höjd 1,50

5:a P13 80m 10,57

1:a Finalheat 3 (11:a totalt) P13 200m 26,93 - klubbrekord P13!

Samantha Wikmark -92

8:a Försöksheat 2 K 100m 13,37

Josefin Edwall -93

4:a Finalheat 3 K 400mh 70,30

9:a Finalheat 4 K 400m 64,86

Malin Trollsås -93

8:a Finalheat 3 K 400m 62,15

Anna Silvander -93

3:a Finalheat 2 (11:a totalt) K 800m 2.12,49

Ylva Engdahl -96

Brons F17 Höjd 1,64

Vilma Jonsson -99

Guld F17 1500m Hinder 4.55,83 - klubbrekord F14!

Guld F15 2000m 6.25,10 - klubbrekord F14!

Emilia Larson -01

3:a Finalheat 2 F12 600m 1.50,92

5:a Finalheat 2 F13 1500m 5.43,47

6:a Försöksheat 1 F12 80m 12,20

3:a Finalheat 3 F12 200m 30,14

40:a F12 Längd 3,92

Jeanne Lindestam -01

7:a Försöksheat 3 F12 80m 12,69

15:e F12 Höjd 1,21

41:a F12 Längd 3,91

OSKARSHAMNSSPELEN, 3/7 2013

Oskarshamnsspelen, 3/7 2013

2013-07-08 20:29

Ännu en Saga B presenterar sig!

Bilden ovan. Malin och Ylva på prispallen efter sina fina lopp på 100m.

En liten men vass DSK-trupp hade på olika vägar tagit sig till småländska metropolen Oskarshamn och tävlingen Oskarshamnsspelen.

Saga Brodin gjorde här sin tävlingsdebut (förutom Danderyds-OS) och det gick väldigt bra - hon vann 600m! Frågan för oss övriga är nu hur vi ska veta vilken Saga B vi menar i olika sammanhang, sedan tidigare har vi ju de båda talangfulla Sagorna Berneryd och Bolmgren.

Sagas bror Markus visade återigen att han är svår att slå, nu blev det seger i så väl 60m, 600m och höjd. Höjden var enklast att vinna för där var Markus ensam startande.

För övrigt hade Malin och Ylva en rafflande uppgörelse på 100m. Det blev nu pers för Ylva på 13,04 och den för dagen lite snabbare Malin var bara sju hundradelar från sitt eget pers.

Olle verkligen krossade sitt gamla 100m-pers på 15,40. 14,74 innebar även nytt veteranklubbrekord och ett bra besked inför kommande Veteran-SM.

Pallplatser och klubbrekord:

Saga Brodin -02

Guld F10 600m 2.05,29

Ylva Engdahl -96

Brons K 100m 13,04

Malin Trollsås -93

Silver K 100m 12,93

Brons K 400m 60,66

Markus Brodin -04

Guld P9 60m 9,35

Guld P9 600m 1.57,40

Guld P9 Höjd 1,00

Olof Engdahl -58

M 100m 14,74 - klubbrekord M55!

Ölandsspelen, Högby 7/7 2013

2013-07-08 21:11

Saga och Markus fortsätter vinna!

Bilden ovan. De glada medaljörerna Markus och Saga Brodin.

Årets Ölandsspel bjöd på fantastiskt väder och trevligt arrangemang. Från DSK kom syskonen Brodin samt friidrottssektionens ordförande Olof Engdahl till start.

Olof sprang nästan två sek snabbare detta år jämfört med föregående, tyvärr var medvinden hela 4 m/s så det får inte räknas som rekord. 30,10 är ändå ett härligt formbesked inför Veteran-SM.

Saga vann 600m för andra tävlingen i rad, nytt pers blev det också.

Markus lämnade Ölandsspelen nedlastad med medaljer, hela fem stycken blev det. Helt nöjd var han trots detta inte, i 60m bommade han starten helt och även om det blev seger så hade han siktat in sig på nytt personligt rekord i de perfekta förhållandena som rådde. Nu blev det istället pers i såväl längd som 600m, 1.54,14 på 600m innebar även nytt klubbrekord.

Pallplatser och klubbrekord:

Saga Brodin -02

Guld F11 600m 2.04,18

Markus Brodin -04

Guld P9 60m 9,35

Guld P9 600m 1.54,14 - klubbrekord P9!

Silver P9 Kula 5,90

Guld P9 Längd 3,81

Brons P9 Höjd 0,95

Uppsalaspelen, 6-7/7 2013

2013-07-10 19:24

Många fantastiska nya klubbrekord!

Bilden ovan. En nöjd Lovisa framför resultattavlan som visar hennes vinnarresultat tillika nya klubbrekordet!

Kära läsare, det normala i livet är tyvärr att när man inte tror att något kan bli värre så blir det faktiskt det. Därför är det så fantastiskt att vara med i DSK friidrott för här gäller nämligen det motsatta; när man inte tror att något kan bli bättre så blir det det!

För detta påstående fick vi flera bevis när Uppsalaspelen avgjordes på anrika Studenternas IP i strålande solsken första helgen i juli.

Ta exempelvis Lovisas höjdhopp. När hon tagit nya rekordhöjden 1,35 tänkte man "fantastiskt, pers igen, det var bra gjort!" Sen tar hon ännu en höjd, 1,38, och det ser så lekande lätt ut att man nästan får nypa sig i armen för att förvissa sig om att man inte drömmer. Så läggs ribban upp på hissnande 1,41, bara fem cm under Lovisas längd, och vi hoppas på iallafall något bra försök, det kan ju vara nyttigt att inför framtiden provat på. Vad tror ni händer? Jo, det ofattbara igen och denna höjden krävdes för seger eftersom saxande (!) Sara Svalberg, IF Linnéa, klarade 1,38.

Ett annat exempel var Vilma som vi ju vet kan springa bra på längre distanser men här lyckades hon spurta ned IK Ståls snabba Ida Thunberg på sprintdistansen 300m.

Eleonora fick till ett jättekast med släggan som förde in henne på listan över Sveriges tio bästa i åldersklassen.

Emilia, Carolina och Saga som alltid skämmer bort oss med fina insatser passade på söndagen på att ställa upp i den för de yngre ungdomarna ovanliga distansen 1500m. Och som dom sprang... trots att solen gassade och kvicksilvret på Studenternas närmade sig 30 grader. Emilia slog sitt färska personliga rekord från Världsungdomsspelen med två sekunder. Saga och Carolina krossade Vilmas tid från när hon var elva (före detta klubbrekord) med över tjugo sekunder! Vilka talangfulla tjejer och vilka vinnarskallar! Fortsätt nu att träna allsidigt och långsiktigt och kom ihåg att ha kul så kommer det alltså att bli ännu bättre!

Emilia, Carolina och Saga vilar ut efter ett enastående 1500m-lopp!

Pallplatser och klubbrekord:

Lovisa Ewerblad -03

Guld F10 Kula 7,20

Silver F10 600m 2.05,02

Guld F11 Höjd 1,41 – klubbrekord F10!

Saga Bolmgren -03

Silver F13 1500m 5.19,71 – klubbrekord F10!

Hanna Bäckman -02

Brons F11 60m 9,49

Carolina Larson -02

Silver F11 600m 1.50,75

Brons F13 1500m 5.20,22 – klubbrekord F11!

Emilia Larson -01

Brons F12 600m 1.52,13

Vilma Jonsson -99

Guld F14 300m 42,38 – klubbrekord F14!

Eleonora Olsmats -99

Silver F14 Diskus 37,76

Silver F14 Slägga 33,46 – klubbrekord F14!

Brons F14 Spjut 26,19

RoslagsNatta-loppet, Norrtälje 4/7

2013-07-12 11:58

Bra sprunget, Olsmats och Larsons!

Från Helena Larson kommer följande sommarhälsning:

Sänder här även en liten rapport från RoslagsNatta loppet som arrangeras av Rånäs och gick av stapeln kvällen den 4 juli i samband med en folkfest i Norrtälje.

En trevlig kvällstävling i strålande sommarväder! Ungdomarna sprang 1,59 km, vuxna 5,0 km och knattarna sprang 800m.

DSK representerades av familjerna Olsmats och Larson och inte mindre än 6 löpare!

Bäst gick det för Carolina som vann F11 klassen överlägset och slog F11 rekordet på sträckan med 1 sekund!

Emilia sprang in på en 4:e plats i F13 och Caroline blev 6:a i samma klass.

I F15 klassen blev Eleonora 5:a.

Störst startfält var det i P9 där hela 58 killar sprang och Vincent blev 12:a.

Ännu en god prestation stod Carl för som sprang de 5 kilometerna på dryga 20 minuter i sommarvärmen!

(Han fastnade dock inte på bilden ovan!)

Folksam Grand Prix, Karlstad 23/7 2013

2013-07-25 19:54

Anna krossade klubbrekordet på 1500m!

Helena Silvander rapporterar:

Anna har idag sprungit 1500 meter i Karlstad GP. Hon sprang i B-heatet. Det var jämn fart i loppet för Annas del. Hon höll ett tempo på ca 36 s per 200 meter. Det var fyra stycken som ganska snart bröt sig loss tillsammans med haren. Så småningom blev det en trio som sprang själva med Anna på tredje plats. När det var 300 meter kvar gick Anna förbi den erkänt duktiga Nathalie Rohlén och kom in på en andra plats efter Ronja Fjellner från Örgryte på nytt personbästa med över 9 sekunder . Det nya personbästa tillika nya klubbrekordet lyder på 4,33.20.

Nedan ser ni några bilder från loppet.

Folksam
GROSS

Anna Silvander -93

K 1500m 4.33,20 - klubbrekord!

Länk till seniorklubbrekorden

Victorialoppet, Borgholm 15/7 2013

2013-07-28 11:15
Stora pokaler till Carolina, Emilia och Signe!

Helena Larson rapporterar från Victorialoppet:

I F12 blev alla tre startande DSK-are bland de sex bästa och vilken tur att det var pokaler till de sex främsta och rejält stora var de också!

Det gick riktigt fort! Carolina vann (en minut snabbare än förra året!). Emilia sprang även hon fortare än någonsin och blev 2:a. Med mycket kraft kvar drog hon efter drygt 1km ifrån en klunga på 4 tjejer. Signe Printz slutade 6:a efter en spurtstrid in på uppploppet!

Gefle Games, Gävle 19-21/7

2013-08-05 16:07
Medaljer till Markus och Eleonora!

Johan Brodin rapporterar:

Kort rapport från ett blåsigt och kallt Gävle där Markus (kula, höjd, 600m, längd, 60m och boll) och Saga (600m) var med. Markus hade en småtrög start med lite missar i både kula (5,61) och höjd (1m) i snålblåsten. 600 gick dock planenligt och han vann på 1.55,76. Kraftig motvind på två långsidor annars hade han nog kunnat trycka sitt pers lite. Saga kom i mål som en väldigt besviken 4:a men hon vet nu att man måste springa fort från början och inte bara i slutet. Nytt pers blev det hursomhelst med 2.03,86.

Dag 2 inleddes med längd som Markus vann på 3,99 (nytt pers, vinden närmast optimal +1,8). Sen vann han 60m på 9,18 (också nytt pers). Både han och 2:an skadade sig (sträckningar i låret) precis i slutskedet vilket var lite märkligt. Fast vädret var som sagt konstigt med stundtals riktigt varmt och stundtals höstkyla. Bollen vet jag faktiskt inte slutresultatet på, gissar att han slutade på fjärde plats.

De hade också en mångkamp som var otroligt strulig. Till prispallen kallade de tre killar varav två inte borde hade varit där. För Markus och en annan kille hade de bara räknat med resultatet från kultävlingen. I den korrekta sammanställningen blev han 2:a men jag är osäker på hur resultatlistan kommer att se ut, de delade ut tre silvermedaljer…

Till detta kan läggas till att Eleonora fortsätter att plocka diskusmedaljer, denna gång blev det brons i Flickor 15 med ett kast knappa två meter från det personliga rekordet. Eleonora provade även på 1kg-diskusen men här var hon längre från sitt pers.

Fjärde DSK-are i tävlingen var Josefin Edwall som sprang 300m häck på 49,92.

Pallplatser:

Markus Brodin -04

Guld P9 60m 9,18

Guld P9 600m 1.55,76

Guld P9 Längd 3,99

Eleonora Olsmats -99

Brons F15 Diskus 38,86

SSG Wind Sprint, Sundsvall 28/7 2013

2013-08-05 16:32
Malin tillbaka på allvar!

Per-Jonas Trollsås rapporterar:

SSG Wind Sprint är en lite speciell tävling där man vill erbjuda sprinters från hela världen bra förutsättningar för fina resultat och Personbästa.
Man tävlar på 100m, 200m och kort häcklöpning, Arrangören kör tävlingen på den del av banan som för dagen har medvind och deras tidtagare och vindmätarfunktionärer är i fokus under hela dagen eftersom resultat och vind rapporteras direkt efter varje målgång av enormt entusiastiska speakers.

Tävlingen var i år öppen för 40 st damer/tjejer och 56 st herrar/killar och Malin lyckades få plats på både 100m och 200m. I samma startfält fanns bland andra Muna Lee OS-fyra på 200m och även VM och OS-finalist på 100m, samt ytterligare ett antal amerikanskor, jamaicanskor, sydafrikaner, norskor och hela den svenska sprinteliten med Moa Hjelmer i spetsen.

Malin sprang först 100m försök och tangerade då sitt pb på 12,86, i hennes final-heat så sänkte hon tiden med 26-Hundradelar!! till 12,60 men tyvärr var vinden då något för stark (2,7m/s), Damtävlingen vanns av Carrie Russel Jam på 11,03. I herrfinalen var två killar under 10 sek !!! med norske Jaysuma Saidy Ndure i topp på 9,95 även det tyvärr i lite för stark vind.

Efter detta var det korta häcklopp där vi fick se Philip Nossmy lyckosamt VM-kvala med en i godkänd vind på fina 13,49!

Som avslutning kördes en rad 200m-lopp där bland annat Johan Wissman gjorde två försök på VM-kvalgränsen 20,60, Han fick 20,64 i första heatet och sedan 20,59 ca en 30 minuter senare i tionde heatet (men i för stark medvind).

Även Malin spring 200m och blev tvåa i sitt heat på 25,83 endast tre hundradelar från pb, kul för Malin som äntligen verkar ha hittat formen igen.

Jag kan verkligen rekommendara denna tävling och upplevelsen runt omkring.

Kan tillägga att arrangören även håller seminarier om sprinträning samt även klockar och lägger ut-splittider från 100/200m-loppen för varje 30m/50m-passering, proffsigt och häftigt.

Friidrottskväll på Stadion 30/7 2013

2013-08-05 17:36

Topplopp och topphopp!

Bilden ovan. Malin njuter av ett regnigt Stadion.

Per-Jonas Trollsås rapporterar:

DSK hade hela fyra deltagare med på seniortävlingen Friidrottskvälll på Stadion.

Tyvärr drabbades tävlingen av ett envist regn som även framkallade en hård och lynnig vind ju längre tävlingen led.
Men det gick lysande ändå för flera av våra atleter.

Anna Silvander gjorde ett av sina snabbaste lopp någonsin på 800m och sprang även taktiskt lysande och kunde med en lång-spurt lämna konkurrenterna efter sig när 300m återstod, hon höll sedan fin fart ända in över mållinjen och var endast 49 hundradelar från hennes nyligen satta DSK-rekord. Bakom Anna så sprang Josefin Edwall in på en fin sjunde plats med bra fart på uppploppet så höll hon undan för de anstormade konkurrenterna. Tror att Josefins tid 2.26,05 var pers.
Bra jobbat!

Ylva Engdahl hade tufft motstånd i höjdhoppet och även regn och motvind på ansattsbanan. Ylva lyckades dock bättre än de flesta av konkurrenterna och tog både 160 och 165 i andra försöken och försökte sedan på pb 169. Men då ökade regnet och blåsten ytterligare så hon fick nöja sig med 165 och en meriterande tredje plats i det starka startfältet.

Malin Trollsås gjorde nya försök att bättra på tiderna på 100 och 200m. Tyvärr så blev det motvind på 100m och sedan halv storm, regn och kallt på 200m. Det mest positiva för dagen var Malins starter på både 100 och 200m då hon flög ur blocken på bägge sträckorna och var i knapp ledning in på uppploppet på 200m. Malin slutade till slut sexa i tävlingen.

Det är dock alltid kul med tävlingar på Stadion och en härlig stämning blir det i el-ljuset.

Pallplatser:

Anna Silvander -93
Guld K 800m 2.11,66

Ylva Engdahl -96
Brons K Höjdhopp 165

Leksands Sparbanksspel 27-28/7 2013

2013-08-09 13:51

Lovisa gräver guld i Dalarna!

Att toppa formen genom långa sovmorgnar, timmar av badande och glassätning är ingen metod man brukar läsa om i idrottstidningarna men för Lovisa Ewerblad fungerade det utmärkt. I ett strålande solsken gick färden upp till Dalarna där årets upplaga av Leksands Sparbanksspel genomfördes.

Höjdhoppsformen visade sig sitta i och Lovisa hoppade rivningsfritt upp till 1,38. Därefter la hon upp ribban på 1,42 för att prova på nytt personligt rekord men trots tre riktigt bra försök så lyckades inte ribban ligga kvar på ställningen denna gång.

Nytt personligt rekord blev det däremot i Spjut där Lovisas 22,27 meter räckte till en 7:e plats (av 16 deltagare) i den tre år äldre F13 klassen.

Även Nerfbollen (också kallad Vortex) seglade iväg långt denna dag. Hennes 30,56 meter var en putsning av det personliga rekordet med över 6,5 meter.

Ytterligare medaljer kom i Kula där hennes 7,54 räckte till guld samt 600 meter där tiden 2,05.05 belönades med ett brons i F11-klassen.

Lovisa Ewerblad -03

Guld F10 Höjd 1,38

Guld F10 Kula 7,54

Guld F10 Nerfboll 30,56

Brons F11 600m 2,05.05

4:e plats F10 50mh (60cm) 9,66 – Nyetablerat klubbrekord F10!

7:e plats F13 Spjut 22,27 – Klubbrekord F10!

JSM/USM17, Västerås 9-11/8

2013-08-12 12:13

Dubbla SM-medaljer!

Bilden ovan. Ylva med sitt SM-silver.

Det har inte bara varit VM i helgen utan även SM för ungdomar/juniorer.

Först en rapport från Olof Engdahl:

Det blev USM-silver för Ylva.

Förutsättningarna för en bra tävling kunde inte ha varit bättre. En varm och vindstilla eftermiddag på Arosvallen.

Efter en lite nervig inhoppning var vi lite oroliga för hur det skulle stämma idag.

Men efter att hennes tränare Lech Nikitin kom på plats spred sig lugnet över Ylva och hon hoppade alldeles utmärkt. Endast en rivning på hela vägen upp till och med 168 cm.

Vi var nog flera som i likhet med Ylva trodde på en passering av den magiska 170-gränsen idag, men trots tre bra försök stannade hon på 168.

Det räckte dock till en silvermedalj. Den andra i ordningen, den första tog hon som 15-åring inomhus 2011.

Även för ett otränat öga syns det att tekniken inte stämmer 100% ännu, så vi ser med tillförsikt på framtida resultat om hon får vara skadefri en längre tid.

Vann med bred marginal (hoppade 174 cm) gjorde Emma Stenlöf från Västerås, nybliven mångkampssilvermedaljös från UVM.

Ylva på prisbänken tillsammans med Emma Stenlöf, Västerås FK, och Emilia Kjellberg, IFK Sunne.

Medaljtrion på K22 800m: Täby IS Ida Holm, Ullevis Lovisa Lindh och vår Anna.

Det blev även medalj i K22 800m där Anna kämpade till sig ett brons bland många duktiga tjejer. I denna grenen samt många andra var det så få deltagare att det blev final direkt.

Josefin ställde upp i 400m häck. Vad som riktigt hände här vet jag inte, men i min fantasi tror jag det var exakt som i filmen nedan. Bara att byta ut Josefin mot Derek Redmond och PJ mot Dereks pappa. Ja, tänk er häckar också.

Derek Redmond skadar sig på 400m vid OS i Barcelona

Jacob slog personliga rekord både på 200 och 400m, bra gjort! På 400m räckte detta till den sjunde bästa försökstiden men tyvärr har Arosvallen bara sex banor runt om vilket också styr antalet finalplatser när banorna ska vara skilda.

Malin kunde inte hålla i sin uppåtgående trend från Wind Sprint-tävlingen i Sundsvall, istället blev det två halvbra tider på 200 och 400m, tider som inte räckte till finalavancemang. Kanske var Malin inte heller helt OK då hon blev sjuk efter tävlingarna eller då var det bara resfeber eftersom Malin direkt efter SM åkte iväg för att plugga i USA.

DSK-resultat

Anna Silvander -93

Brons K22 800m 2.13,29

Malin Trollsås -93

K22 200m 26,49

K22 400m 60,11

Josefin Edwall -93

K22 400mh 2.01,07

Ylva Engdahl -93

Silver F17 Höjd 1,68

Jacob Öman -95

P19 200m 23,23

P19 400m 52,01

Tjejernas kväll, Stadion 14/8 2013

2013-08-15 13:06

Vinst för Josefin och rekord för Emilia!

Bilden ovan. Emila på prispallen efter att slagit klubbrekord på 300m häck.

Sundbyberg arrangerar traditionsenligt tävlingen Tjejernas kväll i augusti/september. Detta år den 14 augusti och från DSK ställde Josefin och Emilia upp.

Emilia inledde med att för första gången springa 300m häck. Det var en debut med mersmak som gav både silvermedalj och klubbrekord.

Efter halvbra längdhopp var det dags för ett sent 800m-lopp, här blev det en bronspeng. Det måste vara svårt att prestera på topp klockan 21.20 när man bara är elva.

Hela tävlingens sista gren var Josefins 800m-lopp där F15, F17 och K sprang tillsammans. Josefin öppnade stenhårt (strax över minuten) och ledde med 40-50m efter första varvet. Andra varvet gick förstås tyngre men Josefin lyckades ändå hålla alla de andra tjejerna bakom sig hela vägen fram till mål.

Guld till Josefin alltså!

Josefin vid ett tidigare och soligare tillfälle

Pallplatser:

Josefin Edwall -93

Guld K 800m 2.30,63

Emilia Larsson -01

Silver F13 300mh 57,00 - klubbrekord F12!

Brons F13 800m 2.47,83

Veteran SM i Gävle 16-18/8

2013-08-17 10:06

5 medaljer och 6 klubbrekord!

Veteran SM i Gävle hade i år rekordmånga (8) deltagare från DSK! Dessutom blev det totalt 5 medaljer och 6 lubbrekord! Guldet tog Kristina i spjut och dubbla silver fick Angel på 100 m och 200 m! Även debuterande Karin Hanses tog silver i diskus och Olle kämpade sig blodig för sitt brons på 200m.

I lagtävlingen kom DSK på 22:a plats av 188 klubbar!

Guldkast av Kristina!

Kristina Trollsås lyckades ta guld i K50 spjut efter en hård kamp. I det näst sista kastet tog Kristina ledningen med 24.47 m, 16 centimer före tvåan Kristina Ponton och knep därmed guldet!

Dubbla silver till Angel, bara Sunneborn var snabbare...

På 100 m för M40 gjorde Angel Galan en strålande insats och sprang jämnt med Mattias Sunneborn i försöken på fina 11.47. I finalen vann Angel silvret efter Mattias, som vann på otroliga 10.99, nytt svenskt veteranrekord för M40. På 200m sprang Angel in som klar tvåa på 22.72(!), medan Mattias vara nära ett nytt rekord på 21.93.

Brons till Olle efter heroisk insats

Efter en fjärdeplats på 100m insåg Olle att chansen till medalj fanns på 200m. Olle öppnade därför stenhårt i kurvan och kom ut på upploppet som trea med en knapp meter till två jagande veteraner. Genom en kämpainsats genom hela upploppet höll Olle tredjeplatsen ända fram till mållinjen där han enligt instruktionsboken ska fälla sig framåt. I ivern att säkra medaljen blir fällningen snarast en dykning med skrubbsår lite här och var som följd. Det gick ett sus genom publiken innan Olle reste sig. Han konstaterade att medaljen kostade några skrubbsår - "men det var det värt!" sa Olle.

Under veteran SM sattes många rekord: 32 mästerskapsrekord, 2 nordiska rekord, 10 svenska rekord, 1 Europarekord men även ett världsrekord! I klassen M75 hoppade Carl-Erik Särndal 1.48!

Se världsrekordhoppet på Facebook

Helgen i Gävle under veteran SM var helt fantastisk. Att se Mattias Sunneborn springa 100 m på 10.99 är häftigt men det är nästan ännu häftigare att t ex Idolf Sandahl i M85 100 meter eller varför inte tre man i klassen M90 Kula där den äldste är född 1919! Det är skönt att konstatera att vi är många som har en förhoppningsvis lång friidrottskarriär framför oss! Om du nu blev inspirerad att prova själv så finns det planer på att starta en egen veterangrupp och om du är intresserad av att börja träna och kanske tävla så kontakta Olof Engdahl för mer information.

Bilder

Här finns fler bilder från tävlingen:

Veteran SM 2013

Resultat

M40 100 M FINAL Vind +1,0

1 Mattias Sunneborn -70 Spårvägens FK 10,99 Svenskt rekord, Mästerskapsrekord

2 Angel Galán -72 Danderyds SK 11,59 (11.47 i försöken) Klubbrekord

M40 200 M FINAL Vind +3,7

1 Mattias Sunneborn -70 Spårvägens FK 21,93

2 Angel Galán -72 Danderyds SK 22,72

M45 100 M Vind +1,9

8 Jan Berneryd -66 Danderyds SK 13,67

M45 200 M Vind +3,6

6 Jan Berneryd -66 Danderyds SK 27,52

M45 LÄNGD

5 Jan Berneryd -66 Danderyds SK 4,56 Klubbrekord

M45 KULA

5 Per-Jonas Trollsås -65 Danderyds SK 8,04

M45 DISKUS

5 Per-Jonas Trollsås -65 Danderyds SK 21,38

M50 100 M FINAL Vind +3,9

8 Thomas Stjerngren -63 13,66 (13.39 i försöken) Klubbrekord

M50 200 M Vind +2,6

6 Thomas Stjerngren -63 Danderyds SK 27,96

M50 1500 M

7 Jonas Hellström -61 Danderyds SK 4.51,28 Klubbrekord

M50 5000 M

5 Jonas Hellström -61 Danderyds SK 18.05,83

M55 100 M Vind +1,6

4 Olof Engdahl -58 Danderyds SK 14,65 Klubbrekord

M55 200 M Vind +3,0

3 Olof Engdahl -58 Danderyds SK 30,07

K50 DISKUS 1,0

2 Karin Hanses -63 Danderyds SK 20,30 Klubbrekord

K50 SPJUT

1 Kristina Trollsås -61 Danderyds SK 24,47

Sommarsmajlet, Lidingö 18/8 2013

2013-08-19 14:23

Tvåsiffrigt antal medaljer till DSK!

Bilden ovan. Sara och Lovisa visar upp en imponerande medaljskörd!

De DSK-are på plats på Lidingö i söndags när tävlingen Sommarsmajlet avgjordes kunde mest gå omkring och mysa över alla fina prestationer och resultat.

Sara och Lovisa lade tillsammans beslag på alla guld i F10-klassen. Lovisa vann t ex höjden 25 cm (!) före tvåan och även fyrkampen. Saga Bolmgren dominerade 400m för F11 (klubbrekord!) och Larsonssystrarna gav ingen annan chansen på 600m i F12. Saga Brodin satte dessutom personligt rekord på 400m.

Killarna var också duktiga. Markus var grym som vanligt med exempelvis ett mycket fint lopp på 60m på 9,05 som skulle varit nytt klubbrekord om nu inte vinden varit för stark. Han hoppade också längd men i den starka vinden var det svårt att få till ansatsen, här slutade han fyra. Markus satte även pers i kula och vann 400m. Detta räckte till en delad seger i fyrkampen där placeringarna i de fyra grenarna räknades samman.

Karl hoppade långt, 3,95 räckte till en bronspeng. Tyvärr fick han en sträckning i låret så några fler grenar blev det inte för hans del.

Karl på prispallen efter längdhoppet.

Markus lämnade Lidingö två guld och två silver rikare.

Pallplatser:

Karl Nilsson -02

Brons P11 Längd 3,95

Markus Brodin -04

Silver P9 60m 9,05

Guld P9 400m 75,17

Silver P9 Kula 6,55

Delat Guld i P9 4-kamp

Emilia Larson -01

Guld F12 600m 1.55,84

Carolina Larson -02

Silver F12 600m 1.57,02

Saga Bolmgren -03

Guld F11 400m 67,46 - klubbrekord F10!

Sara Fajerson -03

Guld F10 60m 9,42

Guld F10 400m 72,63

Lovisa Ewerblad -03

Silver F10 400m 78,21

Guld F10 Kula 7,15

Guld F10 Höjd 1,33

Guld i F10 4-kamp

DN Galan Youth, Stadion 24-25/8 2013

2013-08-28 18:35

Emilia och Philip på Stadions prispall!

Bilden ovan. Emilia sprang sitt livs snabbaste 600m-lopp och kom på en fin fjärdeplats bland många väldigt duktiga tjejer (och visst är dom fina våra nya tjej-tävlingskläder!).

De första dagarna efter stora DN Galan förvandlas Stadion till en mötesplats för ungdomar som får uppleva hur det känns att tävla som världsstjärnorna gör.

Deltagarna samlas och marscherar in som de riktiga atleterna gör och startfälten presenteras och visas upp på en storbildsskärm. Ibland dyker någon stjärna från kvällen före upp som prisutdelare.

Inslaget av utländska atleter är inte så väldigt stort även om en en del ungdomar från övriga Skandinavien dyker upp men stora delar av de bästa svenska ungdomarna är på plats så konkurrensen är definitivt tuffare än på en "vanlig" tävling. Just därför är det förstås extra glädjande att två DSK-are tog sig upp på den generösa prispallen där de sex bästa i varje gren får pris.

En av dessa två var Emilia som för första gången sprang under "dröm-en och femtio" på 600m. Detta räckte till en fjärdeplats med mersmak. Den andra var Philip som genom att förbättra sitt längdpers med 16 cm inte bara satte ett nytt prydligt klubbrekord på 5,25 utan även fick kliva upp på prispallen för att ta emot den fina prisdiamanten. Philip lyckades även gå till A-final på 80m i den hårda konkurrensen.

Saga gjorde sent om sider säsongsdebut efter skadebekymmer. För första gången sprang hon distansen 100m och det gick väldigt bra. 13,14 i försöken var bara tusendelar från A-final och placerar Saga på plats sexton bland alla Sveriges 14-åriga tjejer!

Olof gjorde två stabila medeldistanslopp. På 800m blev det pers (2.17,00) och en 12:e plats på Sverigestatistiken.

Jeanne hoppade också bra, 1,29 är bara fem cm från perset.

Philip hoppar 5,25. Notera ljustavlan till höger i bild, ett exempel på coola prylar som DN Galan Youth bjuder på!

DSK-resultat

Olof Silvander -99

9:a P14 1500m 4.42,68

8:a P14 800m 2.17,00

Philip Ludwigs -00

8:a P13 80m 10,57

9:a P13 Höjd 1,42

Brons P13 Längd 5,25 - klubbrekord!

Saga Berneryd -99

2:a B-finalen F14 100m 13,14

Emilia Larson -01

4:a F12 600m 1.49,89

Jeanne Lindestam -01

11:a F12 Höjd 1,29

Kvantumspelen, Bålsta 25/8 2013

2013-08-28 19:24

Fem deltagare - fem medaljörer!

Bilden ovan. Hela DSK-truppen från Kvantumspelen samlade på en bild, fr v Markus, Lovisa, Saga, Carolina och Emilia.

Fem DSK-are hade tagit sig till Gröna Dalens IP i Bålsta och Kvantumspelen.

Fantastiskt nog lyckades alla fem ta minst en medalj. Markus och Lovisa lyckades även slå flera tävlingsrekord. Alla resultaten finns längre ned.

Kim Amb från arrangörsklubben var populär prisutdelare.

Spjutspecialisterna Kim Amb, VM-finalist och Diamond League-segrare, och Lovisa, DSk-klubbrekordinnehavare.

Pallplaceringar

Markus Brodin -04

Guld P10 60m 9,41

Guld P9 60m 9,26 - Tävlingsrekord!

Guld P9 400m 1.15,03 - Tävlingsrekord!

Brons P9 Längd 3,46

Guld P9 Boll 22,17

Emilia Larson -01

Guld F13 800m 2.43,13

Carolina Larson -02

Silver F11 800m 2.38,77

Saga Brodin -02

Brons F11 800m 2.56,10

Lovisa Ewerblad -03

Guld F10 800m 2.50,37 - Tävlingsrekord!

Guld F10 Höjd 1,28 - Tävlingsrekord!

Silver F10 Längd 3,61

Guld F10 Boll 28,23 - Tävlings- och klubbrekord!

Viking Line-spelen, Huddinge, 21/8 2013

2013-08-31 15:31

Josefin avslutade svenska säsongen med seger!

Bild ovan på Josefin "stolen with pride" från Western State Colorado Universitys hemsida.

DSK hade två deltagare med vid kvällstävlingen Viking Line-spelen som Huddinge arrangerade på Källbrinks IP 21:a augusti.

Josefin sprang 800m, tog täten direkt och 400m avverkades på 70,40. På andra varvet utökade Josefin sin ledning och segrartiden i mål blev fina 2.25,61. Tror detta var pers för henne, helt säkert är att det var säsongsbästa. Vi tackar nu Josefin för denna säsongen där höjdpunkten kan ha varit SM-silvret i K22-stafetten 3x800m och önskar henne fortsatt lycka till i Colorado.

På herrsidan ställde den jämfört med Josefin 32 år äldre Jonas Hellström upp. Det resulterade i ett nytt veteranklubbrekord på 3000m. Bra gjort, Jonas!

Josefin Edwall -93

Guld K 800m 2.25,61

Jonas Hellström -61

M 3000m 10.24,26 - klubbrekord M50

Hälsoloppet, Huddinge 28/8 2013

2013-08-31 15:59

När speakern ropade "Nu kommer första inkommande dam!" - vem tror ni då dök upp?

Helena Larson rapporterar:

Tjejerna sprang i onsdags kväll Hälsoloppet, ett motionslopp som arrangeras mellan Huddinge AIS och Ronald McDonalds Hus. En trevlig kvällstävling som dessutom bjöd på strålande sommarväder!

För tjejerna var det tävlingsdebut på 5km i klassen födda -99 och yngre. Spännande och inte så vanlig distans för de yngre. Starten gick tillsammans med seniorklasserna på 5 km.

Carolina tog snabbt ledningen tillsammans med Eskilstunas Celine Allard som båda drog på i högt tempo och avverkade första kilometern på ca 3.45!

Även om farten avtog lite sprang Carolina i mål som total segrare i dam- och tjejklassen på tiden 20.39. Emilia sprang in som 3:a på tiden 22.45.

Tror att båda fick mersmak för långlopp framöver, trots trötta ben på torsdagsmorgonen!

SM, Borås 29/8-1/9

2013-09-02 08:48

Anna SM-femma på nytt klubbrekord!

Ulf Silvander rapporterar:

DSKs "one man show" ankom till Borås på fredagskvällen. Eftersom truppen var så liten blev den inkvarterad tillsammans med Lidingös Sofia Öberg (som också var konkurrent på 800 meter). Natten förflöt lugnt och till försöken på 800 meter kom Anna Silvander laddad. Farten var hög från början. Ida Holm tog ledningen de första 200 metrarna, därefter tog Anna över och ökade takten. Första varvet avverkades på 63 sek. Anna höll ledningen till 750 meter då hon blev omsprungen på uppploppet av Sofia Öberg. Anna slutade som tvåa och fick den näst bästa tiden till finalen som gick på söndagen.

De 8 bästa hade gått vidare till finalen som gick 14:10. Anna hade idag en omvänd taktik. Inledningsvis var det en tätklunga där Anna lade sig bland de sista. Efter 300 meter drogs fältet ut och Anna hakade på högre upp i fältet. Första varvet avverkades på 62 sekunder. På bortre långsidan drogs fältet ut i den hårda motvinden och Anna låg på sjätte plats. I ingången på sista kurvan accelererade hon och kunde avancera tack vare en fin spurt till femte plats (10 hundradelar från fjärdeplatsen) med ett nytt personbästa, tillika klubbrekord, på 2.10,82.

Grattis till en väl genomförd SM-tävling Anna!

Täby Open, 31/8-1/9 2013

2013-09-04 19:02

DSK-medaljörer mellan åtta och femtionio!

Bilden ovan. Denna fina pokal som Philip vann i höjdhoppet har nu en hedersplats i familjen Ludwigs hem (får man förmoda).

Årets Täby Open avgjordes i ömsom regn ömsom sol. Trots de ibland lite sämre förutsättningarna gjordes många fina resultat av DSK-atleter. Markus som länge varit snubblande nära 60m-klubbrekordet (och en gång snabbare fast i för stark vind) kunde så här i säsongens elfte timme äntligen, med tre hundradelars marginal, slå det samma.

Anders Källberg, 50 år äldre än Markus, skulle också slagit klubbrekord om han fått en något lättare kula. Nu stötte Anders 9,23 med 7,26kg-seniorkulan. Att jämföra med Anders eget M55-rekord på 9,68 satt med 6kg-kulan. Detta räckte till brons, upp till silverplatsen var det någon meter men å andra sidan är Anders är 40 år äldre än tvåan...

Philip tog chansen att kvalificera sig till Stockholmslaget inför kommande Svealandsmästerskap genom att vinna höjd och komma tvåa i längd. Han gick även till final på 80m.

Philip efter sitt 5,21 hopp.

Clara och Tekla slog båda personliga rekord i höjd respektive längd och belönades med silverpokaler för detta.

Våra super-03'or Saga och Sara dominerade 600m där Saga till och med slog till med tävlingens genom alla tider snabbaste tid för Flickor 10. Av närmare 50 deltagande längdtjejer hoppade Sara längst, 4,14 är riktigt långt!

Lucas och Victor Törnström ar också i farten. Lördagen kröntes med en dubbelseger i P05 på 600m där Lucas vann och Victor kom tvåa. Det skedde efter att Victor hade kommit 3:a i debuten på kast med liten boll. Killarna slog även personliga rekord på 60m. Ett oerhört jämt lopp där det räckte det till en fjärde och sjätte plats på 9,99 (Victor) resp 10,05 (Lucas). Killarna missade även precis pallen på längdhopp där de slutade fyra och femma.

Det verkar som dessa två har toppat formen perfekt inför kommande veckas Danderyds-OS.

Victor och Lucas på prispallen efter ett imponerande lopp på 600m!

Nyblivne DSK-rekordhållaren Markus på 60m kan även springa snabbt tio gånger så långt!

Sara i mitten, härligt färgkoordinerad tillsammans med sina medmedaljöser efter längdhoppet.

Gäsp....ännu en dubbelseger för DSK på 600m, tänk vad bortskämd med fina resultat man blir i vår klubb!

Pallplatser:

Anders Källberg -54

Brons M Kula 9,23

Philip Ludwigs -00

Silver P13 Längd 5,21

Guld P13 Höjd 1,51

Markus Brodin -04

Silver P9 60m 9,10 - klubbrekord!

Guld P9 600m 1.58,26

Brons P9 Längd 3,62

Victor Törnström -05

Silver P8 600m 2.14,32

Brons P8 Boll 19,24

Lucas Törnström -05

Guld P8 600m 2.09,42

Clara Saks -01

Silver F12 Höjd 1,40

Carolina Larson -02

Silver F11 800m 2.41,80

Saga Bolmgren -03

Guld F10 600m 1.52,21 - mästerskapsrekord!

Sara Fajerson -03

Silver F10 600m 2.01,90

Guld F10 Längd 4,14

Tekla Thorgerzon -04

Silver F9 Längd 3,65

Svealandsmästerskapen, Glanshammar 14-15/9 2013

2013-09-15 19:00

Bästa resultaten för DSK någonsin - Eleonora, Vilma och Philip mästare!

Bilden ovan. Fem sjättedelar av DSK-truppen, trötta men glada, tillbaka i Danderyd och Mörby C på söndag kväll efter en mycket framgångsrik tävlingshelg. Sjättedelen Saga klev av redan på Danderyds Sjukhus.

Nu är årets viktigaste tävling för våra bästa ungdomar födda 99/00 , Svealandsmästerskapen, avgjord. Det gick inte bra. Det gick superbra!

Befolkningen i Svealand + Gästrikland (som hellre är med här än på Norrlandsmästerskapen) uppgår till närmare fyra miljoner, i Danderyd är vi cirka 30.000. Vid mästerskapen avgörs 58 individuella grenar. Statistiskt sett skulle vi då knipa 0,4 guldmedaljer – vi tog fyra!!! Dessutom och nog ännu roligare: alla DSK-are som var med antingen vann en mästerskapsgren, slog klubbrekord och/eller slog personligt rekord!

Bäst när det gäller som mest var devisen för Eleonora när hon dominerade diskusen med tävlingens tre längsta kast, som bäst 41,31 vilket även är nytt klubbrekord. Bland de många duktiga tjejerna Eleonora besegrade fanns Sverige-ettan i årsklassen Bores Ida Stenbäck. Av bara farten tog Eleonora även brons i slägga och slog klubbrekord i spjut.

Vilma gjorde come-back efter ett över två månaders ofrivilligt tävlingsuppehåll på grund av skada. Det blev en mycket lyckad återkomst när hon lyckades vinna både 800 och 2000m.

Saga sprang för första gången 100m under magiska 13 sekunder, 12,89 (i semifinalen) är numera det personliga rekordet som mycket väl kan placera Saga bland de tio bästa tjejerna i landet när statistiken uppdateras. Till finalen drabbades Saga tyvärr av magknip så att hon inte riktigt kunde göra sig själv rättvisa, en sjundeplats blev det iallafall. Saga var även med i Stockholms stafettlag 4x100m som blev tvåa.

Olof hade inte marginalerna på sin sida, försmädliga fjärdeplatser både på 1500 m hinder och 2000m. Han kunde dock glädjas över personliga rekord på båda distanserna, 1500m hinder även nytt klubbrekord.

Philip gjorde en mycket stabil tävling både i hopp och sprint. Han gick till final på 80m och slog klubbrekord på 200m men kronan på verket var segern i längdhoppet. Philip hoppade som han aldrig hoppat tidigare, makalösa 5,40, vilket gav seger med en centimeters marginal! Philip fick även revansch på Lidingökompisen Ernesto Turro-Herrera (även kallad Ernesto Turbo-Herrera) som vann distriktsmästerskapen i längd före Philip.

Nils, som kanske lite överraskande blivit uttagen till stadslaget, tackade för förtroendet och gjorde sitt livs två bästa medeldistanslopp. På lördagen blev han femma på 600m och på söndagen sexa på 1500m, särskilt 5.20 på 1500m är riktigt bra, detta var pers med 18 sek!

Det finns säkert mycket mer att skriva om Svealandsmästerskapen ur ett DSK-perspektiv men våra ungdomar var där utan föräldrar eller tränare och till stor del anser de att "what happens in Glanshammar stays in Glanshammar" och det måste man väl respektera.

Jo, en sak till är känt. Lunchen som serverades bestod av köttbullar både på lördag **och** söndag. För övrigt får arrangören bra betyg.

Tjejerna på prispallen efter 800m-loppet gör en "trippel-Mobot".

Saga trivdes på Svealandsmästerskapen.

Saga slår personligt rekord på 100m.

Prispallen efter 14-årstjejernas stafett - hitta DSK-aren!

Lugnet före stormen, typ. Snart går starten på 2000m - Olof är fokuserad.

Inte långt kvar nu....heja, Olof!

Vilma i den ledning hon behöll ända in i mål på 2000m!

Resultat:

Olof Silvander -99

4:a P14 2000m 6.35,46

4:a P14 1500m hinder 4.54,96 - klubbrekord!

Saga Berneryd -99

7:a F14 100m 12,89

Vilma Jonsson -99

Guld F14 800m 2.22,93

Guld F14 2000m 6.56,66

Eleonora Olsmats -99

Guld F14 Diskus 41,31 - klubbrekord!

Brons F14 Slägga 33,02

12:a F14 Kula 9,50

14:e F14 Spjut 26,81 - klubbrekord!

Philip Ludwigs -00

Guld P13 Längd 5,40 - klubbrekord!

4:a P13 Höjd 1,50

5:a P13 200m 26,16 - klubbrekord!

7:a P13 80m 10,63

Nils Jonsson -00

5:a P13 600m 1.50,54

6:a P13 1500m 5.20,07

Midgårdskastet, Märsta 21/9 2013

2013-09-23 17:58

Utomhusarenasäsongen slut - Eleonora och Lovisa kastar bland annat spjut!

Bilden ovan. Prisutdelning kast-fyrkamp för Flickor 11. Lovisa omgiven av Hannah Hilding och Emilia Sjöstrand, båda Hanvikens SK.

Kastarna är de som både brukar inleda och avsluta utomhussäsongen. Lovisa och Eleonora som började säsongen tidigt maj avslutade nu traditionsenligt med tävlingen Midgårdskastet i Märsta.

Eleonora vann paradgrenen diskus trots ett år äldre motståndare. Hennes 39,76 innebar även att hon, tillsammans med t ex inte helt okända Sofie Flink, numera är inskriven i tävlingsrekordlistan för Flickor 15. Eleonora passade även på att slå utomhuspers i kula med 9,82.

Lovisa svarade för en jämn och fantastiskt bra kastserie. Så bra att hon vann F11-klassen trots att hon bara är F10! Men det var väldigt jämnt, släggan var sista grenen och Lovisa kastade utanför i första omgången men istället för att gå på säkerhet och bärga ett silver så satsade hon järnet vilket gav guld! Om pappa Iggy då sprang omkring i bara mässingen förtäljer inte historien.

Eleonora Olsmats -99

Guld F15 Diskus 39,76 - mästerskapsrekord!

Lovisa Ewerblad -03

Guld F11 Kastfyrkamp 1.211 poäng

Guld F11 Slägga 1 kg 23,05 - klubbrekord!

Guld F11 Spjut 19,97

Brons F11 Diskus 16,30

Lilla Lidingöloppet 29/9 2013

2013-09-30 18:10

Stora framgångar i största terrängloppet!

Lilla Lidingöloppet är Sveriges största terränglopp för barn/ungdomar och det med hårdast konkurrens. Här ställer förutom många friidrottare även flera duktiga skidåkare och orienterare upp, dessutom kommer en hel del norrmän och finländare för att delta i löparfesten.

Med tanke på all dessa förutsättningar är de makalösa resultat som våra ungdomar presterar!

I klassen för Flickor 11 vann Carolina Larson fem sekunder före fjolårs-segrarinnan Norges Emma Kirkeberg Mörk.

Carolina i full fart mot seger!

Efter målgång får de sex bästa löparna vara med på en särskild prisutdelning, i Flickor 10 hade vi tre tjejer med på denna! Saga Bolmgren etta, Sara Fajerson trea och Lovisa Ewerblad sexa.

Har man inte varit varit på Grönsta Gärde under den söndag när Lilla Lidingöloppet avgörs och sett det myller av ungdomar som där är kanske det är svårt att första hur stort detta är. Möjligtvis underlättar det om jag talar om att i klasserna F11 och F10 ställde totalt inte mindre än 467 springsugna tjejer upp.

Andra fina DSK-prestationer gjorde till exempel:

Theodor Gilstring 14:e P10

Olle Häger 39:a P10

Adam Blomdahl 42:a P9

Emilia Larson 18:e F12

Jesper Häger 44:a P13

Jonathan Linderoth Nagy 58:a P14

Kalvruset, Tullinge 5/10 2013

2013-10-07 18:58

Tor, Jonathan, Emilia och Carolina i tuffaste loppet!

Bilden ovan. En fokuserad Tor forsar fram mot en fin elfteplats i P14-klassen.

Helena Larson rapporterar:

Årets lopp som gick i Riksten/Tullinge var inte lika lerigt
som i fjol, istället fokus på obanad och tuff terräng med både branta uppför
och utförslöpor.

Den 2,9 km banan avslutades med klättring över höbalar och
ett vattenhinder i form av en 75m lång bäverdamm där man fick både vada i vatten
och klättra över grenar och träd!

Detta var inget som hindrade tjejerna. Carolina försvarade
sin seger i F02 och har nu vunnit för tredje året i rad. Emilia sprang in som
5:a i F01.

Övriga DSK:are gjorde också bra i från sig, Tor Fåhraeus 11:a
och Jonathan Linderoth Nagy 14:e i P99

Emila och Carolina mycket mindre smutsiga än efter tidigare års Kalvrus.

Carolina på väg mot seger i F11-klassen.

Slotts-stafetten, Uppsala 13/10 2013

2013-10-14 18:47

Vilka grymma tjejer DSK har!

DSK hade två lag med när den traditionella Slotts-stafetten genomfördes runt Uppsala Slott nu i söndags. F11-laget vann överlägset på klassens bästa tid någonsin och F13-laget tog brons, vilka tjejer!
Stafetten avgjordes i strålande höstväder och speciellt värt att

uppmärksamma, förutom den höga nivån och placeringarna, är jämnheten i lagen där samtliga F11-tjejer var snabbast på sina respektive delsträckor (oerhört imponerande) och att alla F13-tjejer var topp-3 placerade på sina respektive sträckor.

För Beata och Olivia var det lite premiärnerver i samband deras första stafettdeltagande, men de fixade detta med glans!

I F11-laget sprang Carolina Larson, Alicia Björn, Saga Bolmgren, Hanna Bäckman, Saga Brodin och Sara Fajerson.

... och i F13-laget Signe Printz, Beata Sundling, Emilia Larson, Caroline Olsmats, Jeanne Lindestam och Olivia Tormod.

Dessutom stort beröm till huvudcoach Helena Larson samt till assisterande coach tillika fotograf bakom den underbara bilden som pryder denna notis: Calle Olsmats.

Freshman Cake Race, Atlanta 2/11 2013

2013-11-05 17:50

Malin vann sin första tävling i USA!

Här kommer en rapport från Per-Jonas Trollsås om dottern Malin som ju numera studerar i Atlanta, USA, på universitet Georgia Tech.

"En uråldrig tradition på Georgia Tech är att alla nya studenter tävlar i ett gatulopp upp för Freshman Hill ca 800m med en stigning som blir brantare och brantare.

Loppet heter Freshman Cake Race och ettan får en stor kaka samt komma in på innerplan och intervjuvas på Jumbotronen innan kvällens stora fotbollsmatch.

Malin låg med i tätgruppen under de inledande 400m och avancerade placering för placering uppför den allt brantare backen, på de sista 50 meterna övertog hon ledningen och hörde ett "Malin... Please,,,, " bakom sig."

På bilden ses de nöjda medaljörerna med den kakälskande Malin i mitten.

Detta loppet har för övrigt en väldigt lång och traditionsrik historia som den intresserade läsaren kan klicka sig fram till på länken nedan

http://buzzpedia.lmc.gatech.edu/wiki/index.php/Freshman_Cake_Race