Sektionsnyheter 2013

Mästare, rekord och ny statistik

2013-01-03 09:18

Säsongens första inomhusstatistik bland annat

Gott nytt år friidrott-lovers!

Återigen grattis till de som blev klubbmästare 2012. Ni som inte var med när dessa "kungjordes" vid säsongavslutningen eller vill friska upp minnet vilka som blev mästare kan följa länken nedan.

Klubbmästare 2012

Tävlingarna inomhus under hösten har gett flera nya klubbrekord. Listan med dessa rekord är nu uppdaterad.

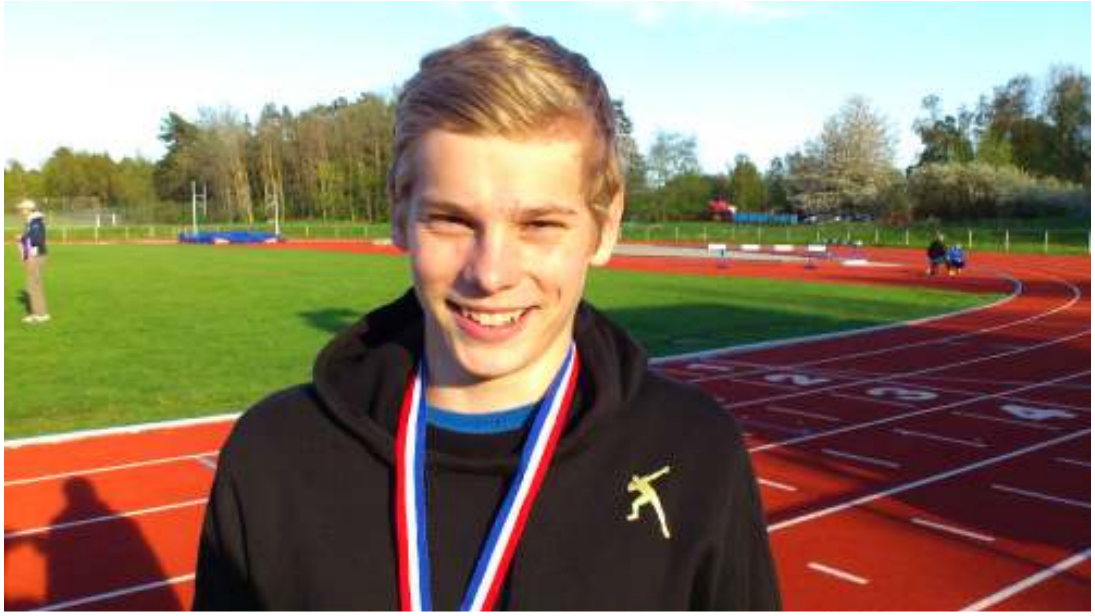
Klubbrekord inomhus 9-22 år

Sist men inte minst har Svenska Friidrottsförbundet precis publicerat säsongens första årsbästalistor. Bilden ovan visar A Lennart Julin, ansvarig för detta.

Aktuella inomhusstatistiken 2012/2013

Än så länge har det i princip bara varit tävlingar för de yngre ungdomarna så det kommer förstås att hända mycket på dessa listor innan säsongen är över men redan nu kan vi konstatera att tre DSK-are är med i Sverigetoppen.

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Hannes Axell	P16	3	Höjd	1,72
Vilma Jonsson	F14	1	Höjd	1,62
Vilma Jonsson	F14	20	200m	28,48
Eleonora Olsmats	F14	12	1000m	3.28,75
Eleonora Olsmats	F14	9	Kula	9,98



Sebastian Ruthström byter klubb

2013-01-03 10:38

Lycka till i Spårvägen, Sebbe!

Duktige mångkamparen och USM-vinnaren i stav och tresteg Sebastian Ruthström lämnar DSK för att träna/tävla vidare med Spårvägens Friidrottsklubb.

Hemsidan har fått möjligheten att ställa några snabba frågor till Sebbe:

Ja, det blev några år i DSK. Kommer du ihåg hur det gick till när du började i DSK och hur gammal du var?

Ja det blev det, 7 år närmare bestämt. Det hela började med Danderyds-OS. Det visade sig att den där lilla åttaåringen som var väldigt duktig på fotboll också var duktig på friidrott. Jag lyckades väldigt bra på Danderyds OS med många fina placeringar. Jag började på friidrott på grund av att det gick så bra på Danderyds OS och för att jag tyckte det var så kul. Per Jonas fick bli min första tränare och han fick mitt intresse för friidrott att bli större och större.

Jag var väldigt duktig på friidrott när jag var liten men om inte resultaten gick som jag ville blev jag alltid väldigt arg och besviken på mig själv, det tror jag att många som följt mig under dessa år har fått erfara.. Det är den vinnarskallen som har gjort att jag har kommit någon vart i friidrotten även fast jag på senare år kan behärska mig lite mer..

Stafett-DM 2007. Sebbe längst till vänster.

Varför väljer du nu att gå till Spårvägen?

Jag väljer att gå till Spårvägen på grund av att det känns som rätt steg att ta i den satsningen som jag gör. Jag har tränat och haft kontakt med dem under flera år eftersom det är dem som håller i friidrottsträningen i min skola, jag går på Engelbrektsskolan med friidrottsinriktning. Spårvägen är en stor klubb med väldigt många duktiga aktiva och med väldigt många duktiga tränare och därför känns det helt rätt att gå till Spårvägen trots att det kommer kännas konstigt att dra på sig ett Spårvägen-linne istället för ett DSK-linne.

Är det någon tävlingsinsats som DSK-are som du är extra nöjd över?

Det måste vara de olika SM tävlingarna. Inomhus tog jag 2 Sm guld (stav och tresteg), 1 Sm silver (viktkastning) och ett Sm brons (mångkamp), utomhus tog jag 1 guld (stav) och ett silver (stafett) + 2 Skol Sm guld (stafett och stav) och ett silver (kula). Jag är stolt över det jag har presterat men egentligen är det inte medaljerna som gör en stolt, utan det är att kunna stå där och veta att det inte finns någon jämnårig i Sverige som är bättre än mig på det här, då vill man bara bli ännu bättre och kunna stå där och veta att det inte finns någon i hela världen som är bättre än mig på det här och det är just det som motiverar mig.

Att bli bäst på det jag håller på med men även fast det "bara" handlade om att vara bäst i Sverige i min åldersklass som i det här fallet betyder det här mycket för mig.

Stafett-DM 2012. Sebbe längst till vänster.

Har du något annat roligt minne att dela med dig av?

Jag har ett väldigt speciellt minne som jag kan berätta om. Sommaren 2010 var jag med i tävlingen "DN GALAN YOUTH SHOT" som är en kultävling för de allra bästa kulstötarna i Sverige i de olika åldersklasserna. Det märktes att tävlingen inte var som vilken tävling som helst. När man kom till den uppbyggda arenan i Kungsträdgården fick man först hämta ut en påse med sitt namn på där det låg en keps, en nummerlapp med ens efternamn på och lite annat smått och gått. Innan tävlingen började fick vi aktiva gå upp på en scen för en line up.

Innan den här tävlingen var mitt pers runt 11,5 m med den 3 kg tunga kulan. Efter en bra uppvärmningsstöt över 12m kände jag att jag var i bra form. Mina två inledande stötar var runt 11,5m men jag var inte riktigt nöjd. När jag gick in i ringen för den tredje och sista stöten bestämde jag mig för att skrota den teknik jag haft tidigare, och bara gå på känsla. Jag ställde mig snett i ringen och tog några snabba steg framåt och stötte iväg kulan. PANG!! Kulan landade på 13.38, pers med nästan 1,5m. Helt otroligt.

Har du några särskilda mål inför 2013?

Jag har ett stort mål för 2013. Att kvala in till Ungdomsfinnkampen i antingen tresteg eller stav bland P17 som i år går på stadion. Det lär bli svårt men det är det som är grejen med friidrott, att våga tro på sig själv och jobba mot nya mål.

Jag är väldigt tacksam för den här tiden i klubben och vill tacka alla mina gamla träningskompisar, alla i styrelsen men framför allt Per Jonas Trollsås, David Fridell och Anders Gjärdman. Även fast jag det senaste året inte varit med så mycket på DSKs träningar är jag väldigt tacksam för den hjälp ni givit mig, det är er hjälp tillsammans med min pappa alltid åkt land och rike runt och stöttat mig i min friidrott som gjort att jag står här idag.

Tack för den här tiden!

Vi tackar Sebbe för alla hans fina prestationer i DSK-linnet och önskar honom stort lycka till i framtiden.

Uppdaterade rekordlistor samt Sverigestatistikstatus

2013-02-14 18:04

Många rekord blir det.....

Lite mer än halva inomhussäsongen är nu avklarad och många DSK-atleter har gjort fina tävlingsinsatser som gjort avtryck både i rekordlistor och Sverigestatistik.

Följande ungdomar har slagit nya klubbrekord denna säsong:

- Markus Brodin P9 60m
- Philip Ludwigs P13 60m
- Olof Silvander P14 1000m
- Hannes Axell P16 300m, 60mh, kula, sjukamp
- Gustav Kramnäs P16 800m
- Alex Ander P16 1500m
- Sebastian Ruthström P16 Stav
- Jacob Öman P18 60m, 400m
- Saga Bolmgren F10 200m, 400m, 600m, 800m, 40mh
- Lovisa Ewerblad F10 Höjd, Kula
- Sara Fajerson F10 Längd
- Hanna Bäckman F11 200m
- Carolina Larson F11 800m
- Saga Berneryd F14 200m
- Vilma Jonsson F14 800m, 1000m, 1500m, 3000m
- Eleonora Olsmats F14 Kula, Vikt
- Linnea Sundman F17 300m
- Ylva Engdahl F17 Höjd
- Malin Trollsås K22 60m, 200m, 400m
- Anna Silvander K22 800m, 1500m

Nu är såväl de ålderbundna, seniorinomhus som veteranrekordlistorna uppdaterade.

Gällande klubbrekord inomhus 9 - 22 år

Seniorrekord Inomhus

Veteranrekord

Här är de DSK-are som i dagsläget är med på Sverigestatistiken:

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat

Jacob Öman	P19	11	400 m	52,43
Hannes Axell	P16	14	Höjd	1,72
Gustav Kramnäs	P16	15	400 m	55,17
Sebastian Ruthström	P16	5	Stav	3,71
Olof Silvander	P14	6	1000 m	3.00,76
Malin Trollsås	K	18	400 m	58,66
Malin Trollsås	K22	5	400 m	58,66
Anna Silvander	K	11	800 m	2.15,39
Anna Silvander	K	19	1500 m	4.46,63
Anna Silvander	K22	11	400 m	59,77
Anna Silvander	K22	4	1500 m	4.46,63
Ylva Engdahl	F17	6	Höjd	1,64
Saga Berneryd	F14	18	60m	8,25
Saga Berneryd	F14	16	200 m	27,41
Vilma Jonsson	K	19	800 m	2.17,34
Vilma Jonsson	K	17	1500 m	4.45,38
Vilma Jonsson	K	20	3000 m	10.29,22
Vilma Jonsson	F14	1	1000 m	3.03,20
Vilma Jonsson	F14	2	Höjd	1,62

EM-medalj till före detta DSK-atlet

2013-03-03 16:19

Grattis till EM-bronset Erica Jarder!

Det kan väl inte ha undgått någon friidrottsintresserad att Sverige genom Erica Jarder tog brons i längd vid inomhus-EM i Göteborg.

Men visste ni att Erica har ett förflutet i DSK?

Jo, Erica började träna med DSK hösten -99 och bytte klubb (från Täby) till inomhussäsongen 2000. Då, som fjortonåring, hoppade Erica 5,12 vilket fortfarande är inomhusklubbrekord. Trots detta fina resultat var det höjd som då var Ericas huvudgren och här blev det brons på IUSM 2001 och guld ute på sommaren men då hade Erica bytt klubb till IF Linnéa.

Ericas mamma var i flera år aktiv i DSK friidrottsstyrelse. Det är även familjen Jarder som tagit fram alla skyltar med skolnamn som används vid Danderyds-OS och det var även deras grill som användes för hamburgarna vid våra arrangemang fram till det att friidrottssektionen investerade i en egen grill någon gång 2005.

Sedan 2002 representerar Erica Spårvägens friidrott och efter ett par skadefyllda år blev hon mer och mer längdhopperska.

Nu bor hon sedan ett par år tillbaka i Köpenhamn där hon tränas av danske trestegsmästaren Anders Möller.

Erica, du är alltid välkommen tillbaka!

Tack till David Fridell för all Erica-fakta.

NYHETER / SEKTIONSNYHETER / ELEONORA, ELIAS, OLOF, PHILIP, SAGA OCH VILMA UTTAGNA TILL STADSLAGET

Eleonora, Elias, Olof, Philip, Saga och Vilma uttagna till Stadslaget

2013-03-05 18:15

Snart dags för Svealandsmästerskapen!

Bilden ovan. Eleonora, Vilma, Olof och Elias från Svealandsmästerskapen inomhus 2012.

Stockholms friidrotttsförbund har nu tagit ut laget till årets Svealandsmästerskap som avgörs i Västerås 16-17 mars. Detta mästerskap är i år för ungdomar födda 1999 och 2000.

Till årets mästerskap har sex DSK-ungdomar valts ut:

Eleonora Olsmats (kula, 1000m)

Elias Harryson (höjd)

Saga Berneryd (60m, 200m)

Vilma Jonsson (200m, höjd, 1000m)

Olof Silvander (1000m)

Philip Ludwigs (60m, höjd, längd)

På förhand bäst chans till ett guld har Vilma om man utgår från Sverigestatistiken som hon toppar. Om Vilma är i form lever dessutom 1000m-mästerskapsrekordet 3.02,90 farligt. Vilma har tidigare i år sprungit på 3.03,20.

Ska Saga förbättra sitt eget 200m-klubbrekord och/eller ta 60m-rekordet som hon tidigare på säsongen bara varit 1/100 sekund från?

Philip, årets rookie bland DSK-arna, ska också med.

Lycka till tjejer och killar!

Sommarläger för 13-14-åringar

2013-03-24 11:49

Stockholms friidrotttsförbund arrangerar sommarläger på Ingarö.

08fri bjuder in till tre inspirerande träningsdagar i härlig skärgårdsmiljö 17-19 juni.

Detta läger vänder sig till barn födda 1999-2000.

Anmälan sker genom inbetalning av 700:- till bangiro 5712-1097 samt mail till ludwig.jonsson@ericsson.com. Senaste anmälningsdag 5 juni.

Mer info: Inbjudan Sommarläger 2013

Rapport från Italienlägret

2013-04-15 16:17

Antagligen bästa lägret hittills!

Läs Malin och Annas rapport från Italienlägret 2013

Malin Trollsås och Anna Silvander har skrivit denna härliga rapport:

En helt vanlig långfredag träffades 19 stycken atleter, 1 PJ, 1 Kristina, 1 Jerre och 1 Monkan på Skavsta flygplats. Stämningen var på topp när alla kom inspringande på flygplatsen i sina vårjackor (eftersom vi skulle till Italien och solen). Efter en förhållandevis odramatisk flygresa tog de sig fram till Treviso där första stolpskottet inträffade. Jerres minibuss fanns inte... Hastigt blev Malin inryckt som en femte förare. Vi kom fram till hotellet sent men det hindrade oss inte från en del oväsen som så såklart muntrade upp den gamla nattvakten (DSKs bästa vän).

Själva träningslägret startade tufft redan från början med uthållighetsträning, bl.a 10x200 med joggvila på stranden, 2x45min med glasstopp, berra, 100 backa 50 och jägarlöpning. Mellan passen firade vi påsk italian style (5-8 rätter/måltid) så det gick ingen nöd på oss. Lyckligtvis var även vädret bättre än vad prognosen visat tidigare, så regnkläderna, mössan och underställen fick stanna på hotellrummet.

På tisdagen gjorde vi en långutflyckt till Verona. På vägen stannade vi även till på ett glassmuseum som var över våra (extremt höga) förväntningar då vår rundtur genom glassens historia avslutades med provsmakning av så mycket glass man kunde äta. Det var bara Malin, Olof och Jacob som lyckades äta upp hela portionen. Mätta och belåtna fortsatte vi till Verona där vi besökte den antika arenan och Romeo och Julia- balkongen. Därefter blev det shopping och bästa kapet var helt klart PJs vita coach-hatt som han sedan bar resten av veckan.

Dagen därpå var den stora 150m-dagen. På förmiddagen sprang vi alla 12x60m + 2x150m och på eftermiddagen 3x5x150m. Största snackisen på

middagen förutom att ALLA gjorde ALLA loppen (något som troligen aldrig hänt tidigare i Dsk:S historia) var definitivt varför i hela friden Hannes kastade av sig shortsen innan sista 150m loppet och om det var det som var anledningen till att det sista loppet blev hans snabbaste. På onsdagen togs även det första doppet av några tappra, slutkörda löpare.

Alla hade svårt att ta sig upp ur sängen morgonen därpå och det hördes många suck och stön om träningsvärk och nyfunna muskler. På torsdagen fick vi även besök på träningen av en av receptionisterna på hotellet som tränar friidrott. Som tur var fick han stryk av Jacob i varje lopp! På eftermiddagen gjorde vi en jobbig träning (300+100 x 2), som blev ännu jobbigare pga all den träningsvärk som inte blivit bättre under dagen. Plötsligt fick vi fart i benen när vi fick reda på att den mycket omtalade påskjakten skulle börja. Alla delades in i lag och därefter följdes kluriga ledtrådar genom Riccione där vi till slut fick en skatt, gigantiska chokladägg. Alla lyckades hitta sina ägg och glada, mätta och något illamående begav vi oss tillbaka till hotellet.

Största händelsen på fredagen var besöket till San Marino. Tyvärr täcktes hela vackra San Marino av ett stort moln (det ligger högt upp) så man kunde knappt se slutet av gatan. MEN världens bästa glass som bara går att köpa i San Marino var återigen värd besöket dit trots det dåliga vädret. Efter San Marino begav sig hela truppen till ett stort shoppingcentrum där alla shoppade loss, inte minst PJ och de andra killarna som kom hem med en helt ny garderob. Då shoppingen var så bra och det fortsatte att regna ställde vi in eftermiddagsträningen. Eftersom det var sista kvällen avslutade vi på bästa sätt med en musikal på hotellets entré. Något som uppskattades av bilar, tyskar, italienska gubbar och hotellägarna. Ingen kommer glömma "the crazy swedish". Som pricken över i tog vi en sista glass på favoritglassbaren bredvid hotellet.

Sista dagen strålade solen över hela Riccione och träningen bestod av lång häck eller 5x600 (något endast ett fåtal orkade genomföra; Anna och Ellen).

Vi har än en gång haft ett grymt läger och efter en över en vecka med DSK, miljoner skratt, minst tre glassar/dag, skönsång på högsta volym, bad, sol, regn, svett, massor med träning, oförglömliga citat, sånger och ramsor kan vi fortfarande konstatera att DSK är världens härligaste klubb.

Uppdaterad statistik för Inomhussäsongen 2012/13

2013-04-17 18:43

45 nya klubbrekord!

Inomhussäsongen 2012/13 är nu över. Den har varit full av fina DSK-prestationer.

Efter varje säsong sammanställs resultaten för alla som tävlat för DSK. Varje person får med sitt bästa resultat i respektive gren.

Årsstatistik Inomhussäsongen 2012/13

När man ställer samman så här mycket data är det ofrånkomligt att det smyger sig in ett och annat fel. Maila ludwig.jonsson@ericsson.com för rättningar.

Följande ungdomar har slagit nya klubbrekord denna säsong:

- Markus Brodin P9 60m, 200m, 400m, 600m, Längd
- Philip Ludwigs P13 60m, Längd
- Olof Silvander P14 1000m
- Hannes Axell P16 300m, 60mh, kula, sjukamp
- Gustav Kramnäs P16 800m
- Alex Ander P16 1500m
- Sebastian Ruthström P16 Stav
- Jacob Öman P18 60m, 400m
- Saga Bolmgren F10 200m, 400m, 600m, 800m, 40mh
- Lovisa Ewerblad F10 60mh, Höjd, Kula
- Sara Fajerson F10 Längd
- Hanna Bäckman F11 200m
- Carolina Larson F11 300m, 600m, 800m

- Emilia Larson F12 300m
- Saga Berneryd F14 200m
- Vilma Jonsson F14 800m, 1000m, 1500m, 3000m
- Eleonora Olsmats F14 Kula, Vikt
- Linnea Sundman F17 300m
- Ylva Engdahl F17 Höjd
- Malin Trollsås K22 60m, 200m, 400m
- Anna Silvander K22 800m, 1500m

Summa summarum 45 nya klubbrekord!

Rekordtabellen efter inomhusssäsongen 2012/13

Seniorrekorden efter inomhussäsongen 2012/13

Här är alla DSK-are som tog sig in på Sverigestatistiken. Vilma Jonsson är numera historisk eftersom hon blev första DSK-tjej att toppa statistiken. Det gjorde hon på F14 1000m. Sedan tidigare har Carl Rönnow (höjd) och Sebastian Ruthström (stav, tresteg) också varit nummer ett.

Inomhus 2012/13

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Jacob Öman	P19	13	400m	52,43
Hannes Axell	P16	=16	Höjd	1,72
Gustav Kramnäs	P16	15	400m	54,90
Sebastian Ruthström	P16	5	Stav	3,71
Olof Silvander	P14	6	1000m	2.56,95
Malin Trollsås	K	25	400m	58,18
Malin Trollsås	K22	7	400m	58,18
Anna Silvander	K	10	800m	2.12,13
Anna Silvander	K	17	1500m	4.39,80
Anna Silvander	K22	13	400m	59,77
Anna Silvander	K22	5	1500m	4.39,80
Ylva Engdahl	F17	7	Höjd	1,64
Saga Berneryd	F14	18	200m	27,11
Vilma Jonsson	K	21	800m	2.17,34
Vilma Jonsson	K	24	1500m	4.45,38
Vilma Jonsson	F14	1	1000m	3.00,91
Vilma Jonsson	F14	=2	Höjd	1,62

Den intresserade läsaren kan via länken nedan se hur DSKs atleter placerat sig på Sverigestatistiken ända från utomhussäsongen 2001:

DSK i Sverigestatistiken

DSKs Årsmöte delade ut stipendium

2013-04-29 15:00

Fina prestationer belönade!

Bilden ovan. DSKs ordförande Anders Holm tillsammans med guld-stafettjejerna

Vid DSK årsmöte 25 april delades flera stipendium ut till friidrotten:

Ur Emilie O'Konors fond utdelades stipendium till friidrottaren Anna Silvander.

Motivering:

Lysande utveckling till en av Sveriges bästa medeldistanslöpare, lyckades under 2012 ta en 4:e plats på IJSM på 1500m och en 6:e plats på Stora SM på 800m samt sist men inte minst en mycket välförtjänt 3:e plats på 800m på JSM i Sollentuna, Dessa resultat gav också Anna en plats i den Nordiska Juniorlandskampen. (Anna var även med i det segrande laget på 3x800m på Stafett SM)

Anna tar emot sitt stipendium.

Ur DSK-fonden utdelades stipendium till stafettlaget F19 i SM.

Motivering:

Vi ställde upp med Malin Trollsås, Hedvig Wolf och Anna Silvander. På förra årets SM så tog tjejerna ett silver med Elina Svensson i laget, nu var de sugna på att förbättra detta, men att kampen mot 800m-klubben no1

Hammarby skulle bli hård förstod vi alla, även ett lag från Ullevi var med i kampen.

Taktiken var som vanligt Snabbt, Smart och Snyggt!

Vilket toppen-lopp av alla tre tjejerna som fick till bra lopp och tiden blev fina 7.07,80 vilket var 13 sek snabbare än på DM och 6 sek snabbare än silvertiden från Växjö i fjol. En fantastisk prestation som naturligtvis ska premieras.

Ur Börje Åbergs Stipendiestiftelse tilldelades friidrottens Ludwig Jonsson och fotbollsledaren Hans Åhlin var sitt stipendium.

Motivering:

Ludwig har i flera år administrerat DSK.arnas friidrottstävlande och tillhörande statistik. Han har på ett mycket personligt sätt lagt ner mycket engagemang i att skriva på vår hemsida om alla våra aktivas resultat på tävlingar. Något som ökar intresset för nya atleter att börja tävla, vilket märks tydligt både på resultatnivå och aktivitet från våra yngre aktiva. Ludwig har i flera år varit ansvarig för våra årliga vårläger till Åland. Han sköter ett antal tunga uppgifter på våra egna tävlingsarrangemang (Ungdomsspelen, Danderydsloppet och Danderyds OS).

Rapport från Ålandslägret 2013

2013-05-22 20:42

Ännu ett super-läger!

Rapport från Ålandslägret 2013

Bilden ovan. Från vänster Malin, Lilly, Ebba, Jeanne, Saga, Kajsa, Sara, Tor, Arvid, Philip, Nils och Ylva. Ligger ner gör Kasper, Victor och Jesper.

Fredag 17 maj 12.30 rullade två minibussar och en personbil med tretton förväntansfulla yngre friidrottsatleter, två tränare och tre ledarpappor iväg från Danderyds Gymnasium. Första anhalten var Grisslehamn varifrån en färja skulle föra oss till Åland. Väl ombord köptes

och snaskades det väl mycket godis och snacks men det var "frihet under ansvar" som gällde under lägret och om man äter så mycket att man nästan får ont i magen kanske man lär sig något till nästa liknande tillfälle. Å andra sidan, om man är typ elva år, uppspelt, tillsammans med jämnåriga, föräldrafri och lössläppt i en tax-free-godisavdelning är det ju rätt mänskligt att gå "all-in". Att vara på läger ska ju trots allt skilja sig från att vara hemma. Bilfärden från Eckerö till Mariehamn gick genom ett vykortsvackert Åland med skir grönska och stilla vattenspeglar, i mitt fall var det enda som bröt förtrollningen sex ljusa röster som utan avbrott sjöng en fin men något repetetiv sång som börjar "Hej, jag heter Bengt - jag jobbar i en knappfabrik - jag har fru men inga barn....".

Lite före sju inkvarterade vi oss på det prisvärda hotellet Cikada, vi bodde två eller tre i varje rum. Middagen åt vi i hotellets matsal, det stora godisintaget syntes hos flera som mest bara petade i maten. Efter middagen gick vi iväg till en närbelägen skola vars grusfotbollsplan vi lånade. Innan vi började spela hann vi heja lite på några lyckorusiga supportrar till IFK Mariehamn som just sett sitt lag vinna en match i finska högsta serien (för övrigt på den arena vi sen skulle träna på). Alla tyckte det var skönt att få röra på sig och många visade stor fotbollstalang, särskilt Kajsa var väldigt målfarlig. De större barnen var också vettiga och tog det rätt lugnt - det skiljde trots allt fyra år och många kilon mellan de äldsta och de yngsta. På tidsprogrammet stod det 22.00 "På era rum" och 22.30 "Tyst" och det höll.

Klockan åtta på lördag morgon åt vi frukost. 9.30 åkte iväg till den närbelägna jättefina Wiklöf Holding Arena. "DSK är här" fick vi lära oss att vi skulle skrika när vi gick in på arenan för första gången så då gjorde vi naturligtvis det. Den trevlige, språksamme och mycket service-minded vaktmästaren dök upp och berättade om arenans alla faciliter som stod till vårt förfogande. Malin och Ylva drog igång uppvärmning, följt av löpskolning och träning av starter och längdhopp. Alla ungar var fokuserade och träningsvilliga. Vi tre föräldrar sprang intervaller på banan.

Lunchen åt vi traditionsenligt på Ålands svar på McDonalds: Hesburger. Här tog de våghalsiga den chillipepparstarka hamburgaren ”Heta Kalle”. Efter lunchen promenerade vi runt i Mariehamns centrum.

Eftermiddagens träningspass var särskilt inriktat på häck och höjdhopp. Det var verkligen imponerande att se hur alla barnen vågade satsa över de riktiga häckarna (inga vipphäckar) som vi använde, ibland hade man som åskådare hjärtat i halsgropen men ingen slog sig faktiskt!

Dagens träning avslutades med en höjdtävling i strålande solsken, i alla fall Nils och Jeanne slog personliga rekord med 1,27 resp 1,39. Jeanne var helt grym att se! Vi var tillbaka på hotellet ungefär samtidigt som andra perioden i hockey-VM mellan Sverige och Finland startade.

Vårt kvällspass började med att Malin och Ylva höll en presentation om friidrott i allmänhet och DSK friidrott i synnerhet. Pedagogiska Youtube-filmer blandades med något okonventionella kostråd - alla barnen satt i Malins och Ylvas rum, de hade riggat upp en videoprojektor och alla barnen åsåg det hela med tindrande ögon. Hos många tror jag det tändes en första tanke "en vacker dag vill jag också åka på träningsläger till Italien".

Sen gick vi ut i den fina Åländska försommarkvällen, alldeles bredvid hotellet ligger nämligen en välskött boulebana där vi spelade kubb och boule i en knapp timme. Arvid hade med ett kubbspel som hade använts vid kubb-VM och han delade också med sig av lite kubbkuriosa som t ex vad domarna på kubb-VM hade på sig och vad som serverades (kubb och mandelkubb).

Därefter middag på hotellet och denna gången var det inget fel på aptiten kan man säga. Efter middag bastu och bad i hotellets pool.

Söndag frukost åtta, packning, avfärd till arenan 9.30. Victor som gjorde sitt fjärde Ålandsläger började nu komma in i rutinerna ;-)

Efter sedvanlig uppvärmning och löpskolning var det längdhoppstävling. DSK-klubbrekordinnehavarna Philip och Sara imponerade med hopp på över fem respektive fyra meter. Därefter kula, något som verkade passa Victor bäst. Bäst på att skrika var nog Jesper. Sen tog vi gruppfotot ni kan se ovan och så avslutades passet med ett 600m-lopp.

Hesburger igen, Saga var smart, tog en "Heta Kalle" med bara ketchup. Andra provade den Åländska donuts-varianten "Donits". Shoppingsugna barn fick sedan märka att söndagsöppet ännu inte slagit igenom i Mariehamn.

Just ovanför arenan finns en liten skog med terrängspår. Där delades vi upp i tre springlag och sprang tre varv "jägarspringning" (man springer på led och den som är sist springer fram och tar täten). Alla sprang på fantastiskt bra och för samtliga lag förbättrades tiderna för varje varv. Sen följde prisutdelning där samtliga turligt nog var relativt sett bäst i någon av de fem grenarna som genomförts. Träningen avslutades av Malin och Ylva som uppförde DSK-sången till allmänt jubel.

Badhuset nästa! Alla trivdes på detta fräscha ställe och jag tror samtliga barn även passade på att bada ute i havet! Efter badandet höjde vi blodsockernivån med hjälp av bananer, russin och kex. När vi gick från badet till våra bilar regnade det på oss för första gången under hela helgen. På väg till färjan fick barnen bevis på hur orättvist livet kan vara när vissa fick åka runt runt i rondell på ett sätt som enligt Malins och Ylvas presentation närmast är obligatoriskt i lägersammanhang medan andra inte fick uppleva detta.

Middag på färjan, mera godis-shopping och vips var det dags att ställa tillbaka klockorna för nu var vi tillbaka i Sverige och, efter ytterligare en knapp en och halv timme, även i Danderyd.

Sammanfattningsvis ett väldigt trevligt läger utan några egentliga missöden. Ett läger med idel utropstecken och bara ett kvarvarande frågetecken: hur gick det egentligen till när rum 47 (Nils och Kasper) drog på sig en telefonräkning på 10 Euro?

Utomhusklubbrekorden uppdaterade

2013-06-06 17:26

Vad har Saga, Sara, Lovisa, Carolina, Hanna, Eleonora, Vilma, Markus och Philip gemensamt?

Utomhussäsongen har nu kommit igång på allvar och flera klubbrekord har redan slagits:

Gällande klubbrekord Utomhus 9-19 år

NYHETER / SEKTIONSNYHETER / NYA TJEJTÄVLINGSKLÄDER

Nya tjejtävlingskläder

2013-07-02 20:31

Storlekar från XS och uppåt!

Nu har de nya tävlingskläderna för tjejer kommit. De är mycket snygga och nästan en garant för personliga rekord, fråga Vilma och Emilia som använde dem på Världsungdomsspelen.

De finns i storlek XS och uppåt, det vill säga inte för de allra yngsta. Märket är Trimtex.

Top/Linne kostar 250:-, tights (korta byxor) 300:-. Köp Top alt Linne + tights till fördelaktigt paketpris 500:-.

Kontakta Helena Larson helena@pointpeople.se för ytterligare info.

Notera att dessa kläder f n INTE finns att köpa på DSK-kansliet.

Vilma i ny top och tights - här blev det pers!

Anna sommarjobbar som hare!

2013-07-05 14:52

Annorlunda rapport från Folksam GP i Sollentuna

Bilden ovan är tagen vid ett annat tillfälle men så ser Anna ut.

Vid Folksam GP i Sollentuna 27 juni hade Anna Silvander ett annorlunda sommarjobb – hon var nämligen hare i 1500m-loppet, antagligen för att arrangerande Tureberg noterat Annas tider på 1500 och 800m.
Anna tävlade själv först och slog personligt rekord på 400m (57,84).
Upplägget för 1500m-loppet var att Anna skulle vara hare i 400-500m och hålla en fart på 64 sek/varv, vilket var beställt av löparna med snabbast tid anmäld. Därefter skulle den professionella haren Tamara Tverdostup ta över. Tillsammans skulle Anna och Tverdostup bädda för en sluttid på cirka 4,05 för löparna, för att kunna klara kvalgränsen till VM.

När loppet startade, tog sig Anna upp i täten och hittade den beställda farten snabbt. De två mest framstående löparna drog dock på lite mer än önskat tempo och efter ca 300m sprang de till och med förbi Anna. Hela det i förväg överenskomna tiderna var bara att glömma. Tverdostup blev så arg att hon klev av i förtid och efter loppet skällde hon ut de löpare som inte hållit sig till planen. Loppets vinnare kom nu in på 4,11 som ju förstås är väldigt bra men inte så bra som det kunde varit.

Anna kunde iallfalla glädja sig åt att vara en erfarenhet rikare, att hon höll förbestämd tid, att hon fick synas i TV (TV4 Sport sände tävlingarna) och tusen kronor som var lönen.

Uppdaterad statistik för Utomhussäsongen 2013

2013-07-10 18:43

Många DSK-are i Sverige-toppen!

Statistiken som Svenska Friidrottsförbundet publicerar haltar fortfarande en aning. Denna statistik omfattar normalt topp-20 för de åldersbundna klasserna men ännu är det bara topp-10 eller topp-3 som redovisats. Trots att vi alltså borde kunna se fram mot ytterligare DSK-are på dessa listor så är det i dagsläget fem av våra ungdomar som är med:

Årsbästa ute 2013-07-10

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Anna Silvander	K	15	800m	2.11,17
Ylva Engdahl	F17	2	Höjd	1,68
Eleonora Olsmats	F14	3	Diskus	40,68
Eleonora Olsmats	F14	9	Slägga	33,46
Vilma Jonsson	F14	3	300m	42,38
Vilma Jonsson	F14	1	800m	2.16,61
Vilma Jonsson	F14	1	2000m	6.25,10

Vilma Jonsson	F14	1	1500m hinder	4.55,83
Vilma Jonsson	F14	1	300m häck	44,20
Olof Silvander	P14	6	2000m	6.36,28
Olof Silvander	P14	4	1500m hinder	4.57,61

Den intresserade läsaren kan via länken nedan se hur DSKs atleter placerat sig på Sverigestatistiken ända från utomhussäsongen 2001:

DSK i Sverigestatistiken

Sammanställningen över våra egna klubbrekord uppdateras kontinuerligt.

Nedan kan ni klicka er vidare till den lista där de senaste rekorden kommer från Uppsala- respektive Ölandsspelen:

Gällande klubbrekord Utomhus 9-19 år

Lagtävling för årgång 02/03

2013-08-15 14:50

Tävla vid Danderyds Gymnasium torsdag 29 aug!

Startlista

Inbjudan

PM

Vi kommer tillsammans med IFK Lidingö och Turebergs FK arrangera en lagtävling på Danderyds gymnasium torsdag 29 augusti. Tävlingen är öppen för alla födda 02 och 03 och skall ses som ett bra tillfälle att börja tävla eller en bra chans att mäta sina krafter mot Lidingö och Tureberg.

Det är viktigt att vi har minst tre DSK-are med i varje gren då man får poäng för de tre främsta från varje klubb, men vi får starta med upp till åtta deltagare per gren så alla får vara med.

Grenarna är 60m, Kula, Höjd, 400m, samt stafett 5x60m.

Se också detta som en bra möjlighet att komma i form inför Danderyds-OS 7-8 september

Anmäl er senast fredag 23/8 till Helena Larsson helena@pointpeople.se. Helena kommer också att vara lagledare under kvällen,

Vi behöver också hjälp av ca 10-12 föräldrar för lite olika funktionärssysslor under kvällen. Meddela i samband med anmälan om ni kan vara med och hjälpa till.

Stockholms trupp till Svealandsmästerskapen utsedd

2013-09-04 18:28

Rekordmånga DSK-are i Stadslaget!

Bilden ovan är från Svealandsmästerskapen 2012 som avgjordes i Falun. Även då var som synes Vilma, Saga och Eleonora med, här med friidrottskompisarna Linnea, Mika och Elin. Vi får hoppas på lika glatt humör i år.

Regionsmästerskapen (för oss Svealandsmästerskapen) är den mest prestigefulla tävlingen man kan vara med på som friidrottande 13-14 åring (svenska mästerskap arrangeras i friidrotten först för 15-åringar och uppåt).

Stockholms Friidrottsförbund tar ut de ungdomar som ska representera stadslaget och på mästerskapet ställs våra ungdomar mot de bästa från Gästrikland (ja, trots att det ligger i Norrland), Dalarna, Närke, Södermanland, Uppland, Värmland, Gotland och Västmanland.

Årets utomhusmästerskap avgörs i Glanshammar 14-15 september
och rekordmånga DSK-ungdomar är uttagna, se nedan:

P14
Olof Silvander, 2000m, 1500mh

F14
Elin Saks, 300mh
Saga Berneryd, 100m, 300m
Eleonora Olsmats, slägga, diskus
Vilma Jonsson, 800m, 2000m, 1500mh

P13
Philip Ludwigs, höjd, längd
Nils Jonsson, 1500m

Europarekordspecial

2013-09-11 19:03
DSK rekordarrangör och Carolina rekordbra!

Bilden ovan. Nyblivna inofficiella Europarekordhållaren Carolina!

Vem blir bäst när hen blir stor? Det kan vi förstås aldrig veta men inom svensk friidrott verkar den officiella linjen vara "Extrema resultat i väldigt unga år är sällan en garanti för framtida framgångar på seniornivå, snarare tvärtom" (citat från friidrott.se, officiellt organ för Svenska Friidrottsförbundet).

Eftersom undertecknad anser att goda resultat som ungdom är en bra början och inte en dålig början även om det framförallt bara är just en början vill jag

här uppmärksamma två nya europarekord för ungdomar med stark DSK-anknytning.

Vid tävlingen Triangelkampen som vi arrangerade på Danderyds Gymnasiums IP 29 augusti tillsamman med Tureberg och Lidingö sattes ett rekord. Det var Turebergs Alice Berg, 10 år, som sprang 400m på makalösa 1.06,08.

Några dagar senare på Lidingös öppna KM på 5000m sprang vår Carolina Larson, också hon 10 år, 5000m på 19.58,05. Tänk att hålla ett kilometertempo på under 4 min så länge! Att Lidingövallens bana inte är 400m varvet utan 369m innebärande 13 1/2 varv är kanske mer av akademiskt intresse.

Före detta DSK-aren, numera Spårvägaren William Levay, född 1996, är innehavare av flera rekord, t ex 3000m på 10.30,81 som tioåring. För Wille verkar rekorden varit just en bra start, i år var han med på Ungdoms-VM och i helgen vann han 1500m på Ungdomsfinnkampen.

Inofficiella Europarekordlistan för ungdomar

Anna Silvander byter klubb

2013-09-27 17:39

Lycka till i Lidingö, Anna!

Vår klubbs främsta medeldistansare Anna Silvander lämnar DSK för att träna/tävla vidare med Lidingö Friidrottsklubb.

Hemsidan har fått möjligheten att ställa några snabba frågor till Anna:

Ja, det blev några år i DSK. Kommer du ihåg hur det gick till när du började i DSK och hur gammal du var?

Den första kontakten jag hade med DSK friidrott var genom Danderyds OS. Jag kommer ihåg att jag var med på 400/800m, längdhopp och 60m och det var en stor höjdpunkt under året även om resultaten inte var lysande.

Det tog dock några år innan jag verkligen började på friidrott i DSK. Samma år som jag fyllde 17 år kom jag till Danderyds gymnasium för att vara med

på min första träning. Då hade redan min lillebror Olof börjat i en annan grupp. Jag spelade då fotboll och såg friidrotten som en bra extra-träning.

Stafett-SM 2013. Anna, Lova och Josefin med silvermedaljerna från K22 3x800m.

Varför väljer du nu att gå till Lidingö?

Åren i DSK har varit helt fantastiska! Den utveckling jag har nått som löpare hade jag aldrig kunnat drömma om. Många klubbar hade antagligen inte tagit emot
mig och varit villiga att satsa på mig eftersom jag var så "gammal" när jag började. För detta är jag evigt tacksam!

I våras började jag träna uteslutande med en tränare från IFK Lidingö. Genom detta fick jag chansen att träna och träffa flera duktiga atleter från IFK Lidingö. När jag nu tar steget fullt ut kommer jag att få två av Sveriges främsta medeldistanslöpare som både träningskompisar och klubbkamrater, något som gör det möjligt för mig att förhoppningsvis nå ännu längre i min satsning. Jag är dock fortsatt medlem i DSK friidrott eftersom det var här jag upptäckte min favoritsport.

Är det någon tävlingsinsats som DSK-are som du är extra nöjd över?

Självklart är jag väldigt stolt och glad över dem SM-medaljer jag har tagit individuellt, men de tävlingar som har berört mig extra är de stafetter jag deltagit i när hela laget tävlar för ett gemensamt mål. Allra roligast tycker jag var SM-guldet i 3x800 2012.

En annan rolig tävling var stafett SM året innan då vi tog silver på samma sträcka, vi har nog aldrig varit så glada! Något som jag heller aldrig kommer glömma är första gången jag sprang för DSK, i lånade tävlingskläder och spikskor på stafett DM 2010 på Sätra IP. Jag var helt överlycklig att jag blivit uttagen, men supernervös!!!

Anna in action på Folksam Grand Prix.

Har du något annat roligt minne att dela med dig av?

Jag har så många roliga minnen från DSK! Även saker som inte var roligt just då,
men som man kan skratta åt efteråt... T.ex. Som när jag höll på att missa starten till 1500m på SAYO för att jag var tvungen att gå på toa (det slutade med att jag vann loppet och satte nytt tävlingsrekord), DSK-Tour 2012 (då jag,
Malin, Ylva, Josefin, PJ och Olle åkte på en tävlingstour i södra Sverige), Världsungdomsspelen, när jag blev uttagen till Nordiska juniorlandskampen och
fick tävla mot de bästa juniorerna i Norden osv.

Tävlingarna har varit roliga för att inte tala om träningarna och lägrerna, men det som har etsat sig fast är alla de människor jag träffat tack vare DSK!

Har du några särskilda mål inför 2014?

Inför 2014 önskar jag att jag fortsatt är skadefri och att jag kan förbättra mig
på mina favoritdistanser 800m och 1500m. Det skulle vara fantastiskt roligt om
jag kom under 2.10 på 800 och under 4.30 på 1500! Att placera mig bra på SM och
JSM är även de två mål.

Jag vill verkligen tacka alla i DSK som bidrar
till den fantastiska sammanhållningen som finns i klubben. Min tränare Per-Jonas
Trollsås är en person som jag vill tacka extra mycket! Du har betytt oerhört mycket för mig som friidrottare men även som person. Hoppas att få se er alla på
Danderyds gymnasium eller på tävlingar framöver! Utan DSK hade jag inte varit
den jag är idag! Tack!

Vi tackar Anna för alla hennes fina prestationer i DSK-dressen och önskar henne stort lycka till i framtiden.

Statistik för Utomhussäsongen 2013

2013-09-27 21:23

Siffror som summerar synnerligen succéartad säsong!

Nu är utomhussäsongen 2013 avseende arenatävlingar över. Mängder med rekord har slagits, många har överträffat sig själva och vissa DSK-atleter tillhör tveklöst de allra bästa i Sverige i sin åldersgrupp.

Nu är den statistik som speglar allt detta uppdaterad.

Seniorklubbrekord

Ungdomsrekord

Veteranrekord

Alla som tävlat under säsongen kommer med i vår årsbästalista. Varje person får med sitt bästa resultat i respektive gren.

DSK Årsbästalista Utomhussäsongen 2013

När man sammanställer så många resultat blir det oundvikligen ett och annat fel, kontakta undertecknad i så fall så rättar jag.

Sveriges Friidrottsförbund sammanställer de bästa atleterna i landet från 14-års klassen upp till seniorer. Även här har säsongen varit mer än lyckad för DSK. Man kan särskilt notera hur bra vår årgång -99 är med Vilma "på topp" som Sverige-etta i inte mindre än tre grenar.

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Jacob Öman	P19	18	400m	52,01
Olof Silvander	P14	18	800m	2.16,94
Olof Silvander	P14	8	2000m	6.35,46
Olof Silvander	P14	6	1500mh	4.54,96
Anna Silvander	K	17	800m	2.10,82
Anna Silvander	K	19	1500m	4.33,20
Anna Silvander	K22	11	400m	57,84
Malin Trollsås	K22	20	400m	60,01
Anna Silvander	K22	5	800m	2.10,82
Anna Silvander	K22	5	1500m	4.33,20
Josefin Edwall	K22	13	400mh	69,57
Ylva Engdahl	F17	3	Höjd	1,68
Saga Berneryd	F14	10	100m	12,89
Vilma Jonsson	F14	6	300m	42,38
Vilma Jonsson	F14	2	800m	2.16,61
Vilma Jonsson	F14	1	2000m	6.25,10
Vilma Jonsson	F14	1	1500mh	4.55,83
Vilma Jonsson	F14	1	300mh	44,20
Eleonora Olsmats	F14	2	Diskus	41,31
Eleonora Olsmats	F14	15	Slägga	33,4

Här kan man läsa mer:

DSK i Sverigestatistiken

Ylva Engdahl byter klubb

2013-09-30 17:48

Lycka till i Spårvägen, Ylva!

Vår klubbs främsta höjdhoppare Ylva Engdahl lämnar DSK för att träna/tävla vidare med Spårvägen.

Hemsidan har fått möjligheten att ställa några snabba frågor till Ylva:

Ja, det blev några år i DSK. Kommer du ihåg hur det gick till när du började i DSK och hur gammal du var?

Jag började med friidrott i DSK samma vår som jag skulle fylla nio år. Detta var ett halvår efter att jag deltagit i mitt första Danderyds OS där jag vunnit höjdhoppet med höjden 1,00 meter. Redan då var höjdhopp min favoritgren men jag deltog ändå i allt.

Ylva anno 2008.

Varför väljer du nu att gå till Spårvägen?

För ett år sedan började jag träna teknik och hoppstyrka med en tränare i Spårvägen (utöver DSK-träningen) och jag har under detta år utvecklats väldigt mycket, både tekniskt och styrkemässigt. Det har även varit mycket motiverande att få träna med andra som satsar på teknikgrenar.

Anledningen till att jag väljer att nu byta klubb är att jag vill satsa fullt ut på höjdhoppet vilket är svårt i Danderyd då det är en klubb som för äldre ungdomar och seniorer lagt sin satsning på löpning.

Är det någon tävlingsinsats som DSK-are som du är extra nöjd över?

När man tänker tillbaka på alla år av tävlande finns det många att välja mellan. En som jag är mycket nöjd över är DN-galan youth 2009. Den var speciell eftersom jag inte hade några förväntningar alls eftersom det var så hård konkurrens men det slutade med att jag persade med flera centimeter, spräckte drömgränsen 1,60 och vann hela tävlingen. Jag är förstås även mycket nöjd med mina insatser i ungdoms-SM, där jag tagit två

silver i höjdhopp (inomhus som 15-åring och utomhus som 17-åring).

Ylva med två fans vid Världsungdomsspelen 2010.

Har du något annat roligt minne att dela med dig av?

Alla underbara tävlingsresor!
Friidrott är ju en sport där man oftast tävlar individuellt men i DSK känns det verkligen som en lagsport. Sammanhållningen och gemenskapen som finns i DSK går inte att finna på någon annan plats, det är det som gör DSK till en så bra klubb! Om jag ska välja ett minne att berätta om blir det nog stafett-SM i Växjö 2010. Jag måste säga att tävlingen kanske inte var den bästa då jag tappade pinnen på 4x100 (jag stannade och tog upp den igen så vi fick springa i mål men vi blev ändå diskvalificerade) men det jag minns med den resan är att jag skrattade mer än jag någonsin gjort och att vi hamnade i Kalmar på vägen hem. Enligt P-J var det den bästa vägen hem från Växjö, något som våra föräldrar aldrig förstod.

Har du några särskilda mål inför 2014?

Jag har under de senaste åren varit skadad väldigt mycket (först ryggen, sen foten, sen knät och foten igen) vilket gjort att jag inte kunnat genomföra en hel
tävlingssäsong på två år, så mitt främsta mål kommer bli att hålla mig hel.

Utöver det har jag två mål till och det är dels att placera mig bra på junior-SM, men framförallt att slå mitt snart tre år gamla personliga rekord och hoppa över 1,70.

Tack DSK och framförallt P-J för att ni gjort mina 8 år i klubben så grymma!

Vi tackar Ylva för alla hennes fina prestationer i DSK-dressen och önskar henne stort lycka till i framtiden.

Tävlingsresa till Göteborg 6-8 dec

2013-10-10 13:25

Julklappsjakten, here we come!

Hej friidrottsvänner,

DSK Friidrott åker på en gemensam tävlingsresa till Göteborg och tävlingen Julklappsjakten som avgörs 7-8 dec.

Julklappsjakten är Sveriges största och, enligt uppgift bästa, inomhustävling för ungdomar. Klasserna är från seniorer ned till Pojkar/Flickor 10 (d v s årgång 2004). Den avgörs i Friidrottens Hus i Göteborg.

Inbjudan Julklappsjakten 2013:

http://www5.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_596080/cf_87178/Inbjudan_Julklappsjakten_2013.PDF

(finns annars via http://www.gkik.se/)

Tävlingen kommer helt att vara i fokus under denna resan. Grenprogrammet är
stort så det finns alla möjligheter att hitta spännande grenar att ställa upp i och vi ska heja JÄTTEMYCKET på våra klubbkompisar.

Vi åker tåg. Tåget på fredag 6 dec avgår 15.14 (framme i Gbg 18.25). Hem 8 dec åker vi 17.35 (framme 20.50).
Boendet blir på vandrarhemmet Linnéplatsens Hotell & vandrarhem.
Kostnaden för detta är 850:- per person, då ingår resor, boende, mat och tävlingsavgifter. Detta låga pris är möjligt eftersom DSK delvis sponsrar detta
äventyr.

Denna inbjudan vänder sig till alla medlemmar i DSK Friidrott oavsett ålder men om något lågstadiebarn vill vara med måste förälder eller motsvarande också
följa med. Föräldrar/övriga som vill följa med måste själva ordna resa och boende.

Vi kommer att vara fyra vuxna ledare (Annika Ewerblad, Helena Larson, Johan
Brodin och undertecknad) med hela tiden och vid tävlingarna är även vår

eminente tränare Per-Jonas Trollsås med. Eftersom detta är första gången vi gör
något sånt här har vi antagit en trupp på 20 tävlande ungdomar och dimensionerat antalet ledare och boende utifrån detta. Detta innebär att om intresset blir väldigt mycket större kan vi komma att behöva begränsa antalet
deltagare om vi inte kan möta detta med fler ledare och boende till alla.

Anmälningsförfarandet är enligt nedan.

1. Sätt in 850 kr på DSK friidrotts bankgiro 5712-1097,
ange namn och Julklappsjakten.

2. Skicka mail till ludwig.jonsson@ericsson.com där det står vilka grenar ni/ert barn vill vara med på. Grenprogrammet framgår av inbjudan till Julklappsjakten som är länkad till tidigare i mailet.

Sista anmälningsdag är 31 oktober.

Tveka inte att kontakta undertecknad ifall något är oklart eller om ni önskar mer info.

Vänliga hälsningar

Ludwig Jonsson

Tel 073-031 18 98

ludwig.jonsson@ericsson.com

Veteranfriidrott i DSK

2013-10-13 20:39
DSK Friidrott startar veteranverksamhet.

Intresset för veteranfriidrott har ökat på senare år i Sverige.

Glädjande nog har fler och fler även i Danderyd börjat träna och tävla friidrott som veteraner.
Sedan flera år har DSK haft ett fåtal personer som sporadiskt deltagit i veterantävlingar, och vi har hittills haft som enda krav att man är medlem i Danderyds SK. I övrigt har vi inte haft några speciella regler för att få tävla för DSK.
Danderyds SK friidrott har nu beslutat att starta en mera organiserad veteranverksamhet, och knyta de aktiva närmare vår övriga sektionsverksamhet.
Vi har tänkt oss att börja i liten skala och träffas för gemensamma träningar och även samordning av deltagande i tävlingar.
Följande regler för DSK-veteraner kommer att gälla från och med 2014:

1. För att få tävla för Danderyds SK som veteran på arenatävlingar krävs att man betalar sektionsavgift till friidrottssektionen. Sektionsavgiften är 500:-kr/år och inkluderar medlemsavgiften (150:-kr) till Danderyds SK.
2. Klubben betalar de aktivas deltagaravgifter på arenatävlingar (ej långloppstävlingar). Anmälan ska alltid göras via DSK se **regler för tävlingsanmälan** på DSK friidrotts hemsida.
3. De aktiva får deltaga vid gemensamma veteranträningar och har då tillgång till DSK's utrustning på Danderyds gymnasiums IP. (Spjut, Kulor, Diskus, häckar, startblock, höjdhoppsbädd, stavhoppsbädd, stavar etc.)
4. DSK Tävlings- och träningskläder får köpas för självkostnadspris och vi rekommenderar att dessa används vid alla arenatävlingar. Vid mästerskap är det ett krav att använda reglementsenlig tävlingsdräkt.
Om du är intresserad av att vara med i veterangruppen ber vi dig att helt enkelt skriva **ett mail till vår veteranansvarige**.
Ange följande kontaktuppgifter:
- Namn
- Adress
- Mobiltelefonnummer
- E-postadress
- Födelsedatum

Avgiften för 2014 faktureras i början av året.
Du får gärna berätta för vänner och bekanta om vår veteransatsning, ju fler vi blir desto roligare blir det att både träna och tävla.

Aktivitetskampen till Ösbyskolan

2013-10-20 12:27

Per-Jonas populär pokalutdelare!

Det är inte bara en dans på rosor att vara tävlingsledare för Danderyds-OS som Per-Jonas Trollsås är, ibland är det uppenbarligen ännu bättre. Detta framgår av Per-Jonas rapport från överlämnandet av pokalen till Ösbyskolan som bästa skola i Danderyds-OS gällande antal deltagare i förhållande till skolans totala elevantal (Aktivitetskampen).

"Var på en av årets höjdpunkter i fredags. Danderyds-OS pokalutdelningen på Ösbyskolan.

Solen strålade, alla barnen var ute på skolgården och väntade på att pokalen skulle komma till skolan.

Så kom den och Folkets JUBEL utbröt!!!

"-nu är den här", "-vår pokal", "-hurra pokalen har kommit", "-extra medaljer till alla i åk 2 o 3", " -får jag hålla pokalen" "-Va tung den är" "och snygg" "-och Vår"
"-Länge leve Ösbyskolan",-"nästa år skall jag var med (sagt av yngling i åk 1), "Ja me" , "Ja me" , "Ja me" .
Pokalen delades sedan ut och alla barnen fick egna minnesmedaljer och de mindre barnen lovade att ställa upp nästa år och se till att pokalen förblir Ösbyskolans även de närmsta åren.

Inte illa för en skola som så sent som 2006 kom på 14:e plats med 24% deltagande men sedan dess legat topp-5 och nu vunnit tre år i rad med det fantastiska resultatet 75% deltagande både 2013 och 2012.

Vilken vändning, där ser man att allt är möjligt på Danderyds-OS."

Jubel och glädje på Ösbyskolan när alla barnen fick känna på pokalen.

Mera jubel och glädje.

Minnesmedaljen som delades ut till alla elever på Ösbyskolan.

Vandringspokalen för Aktivitetskampen på en hedersplats i Ösbyskolan.

SM-poängen sammanräknad

2013-11-13 19:13

33:e bästa klubb i Sverige!

Bilden. K22-stafettsilvret gav 0,75 poäng

Varje år sammanställer Sveriges Friidrottsförbund en lista över hur bra det gått för klubbarna på basis av insatserna på SM för seniorer, juniorer och ungdomar.

DSK Friidrott har i år klättrat till en 33:e plats vilket är bästa placeringen på 2000-talet och första topp-40-placeringen.

Ännu ett bevis på att vi är bättre än någonsin!

Totalt är det i år 156 föreningar med på listan, alla med minst en topp-6-placering på SM/JSM/USM utomhus.

Kompletta tabellen över SM-poängen 2013

Nästa år blir det dock en stor utmaning att matcha detta eftersom Anna Silvander och Ylva Engdahl varit extremt bidragande och dessa tjejer kommer inte att representera DSK nästa säsong.

DSK-historik

År	Poäng	Placering
2005	0,25	149
2006	0,5	122
2007	0,25	143
2008	0	-
2009	0	-
2010	0,25	136
2011	1,5	73
2012	2,5	47
2013	3,0	33