Sektionsnyheter 2014

Uppdaterad statistik

2014-01-11 20:55

Nya klubbrekord och färsk Sverigestatistik!

Inomhussäsongen är nu i full gång vilket förstås leder till uppdaterad statistik.

Nedan listas de DSK-are som gjort så bra resultat att de för närvarande tillhör de tjugo bästa i landet.

Namn	Klass	Gren	Placering	Resultat
Saga Berneryd	F15	60m	11	8,12
Saga Berneryd	F15	200m	3	26,30
Olof Silvander	P15	1000m	5	2.55,52
Arvid Friberg	P15	1000m	20	3.13,06
Philip Ludwigs	P14	60m	7	7,82
Philip Ludwigs	P14	200m	10	26,08
Nils Jonsson	P14	1000m	13	3.16,39

Hittills har inte mindre än elva nya klubbrekord slagits/nyetablerats.

De rekordduktiga ungdomarna är

- Johan Rosenbaum P10 Tresteg
- Philip Ludwigs P14 60m, 200m
- Saga Bolmgren F11 400m
- Sara Fajerson F11 Längd, 800m
- Lovisa Ewerblad F11 Höjd
- Hanna Bäckman F12 60m, 200m

- Saga Berneryd F15 60m, 200m

Gällande klubbrekord inomhus 9 - 22 år (uppdaterad 11 jan 2014)

Anna vann 800m i Nordenkampen!

2014-02-11 21:37

Anna Silvander gjorde en fantastisk landslagsdebut i Nordenkampen och vann 800m för kvinnor i utklassningsstil.

Anna, som tidigare tävlade för DSK, blev uttagen till det svenska landslaget i Nordenkampen i finska Tammerfors helgen den 8-9/2. Hennes lopp på 800m var otroligt imponerande, du kan se hela loppet här på TV4 play:

Debutantens superlopp

Hon slog sitt nysatta personliga rekord med över två sekunder och klockan stannade på 2:07,56!

Vi gratulerar Anna till framgången och det nya personliga rekordet!

Nordenkampen är en årligen återkommande friidrottslandskamp inomhus mellan de tre nordiska länderna Finland, Norge och Sverige, och från 2014 även ett kombinerat lag från Danmark och Island.

DSK-are uttagna till stadslaget

2014-03-03 18:28

Snart dags för Svealandsmästerskapen inomhus!

På bilden ovan syns DSK's representanter vid de kommande Svealandsmästerskapen, fr v Philip, Nils och Emilia.

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 inomhusmästerskap avgörs i Karlstad 15-16 mars och tre DSK-ungdomar är uttagna, se nedan:

F13
Emilia Larson, 800m

P14
Philip Ludwigs, 60m, längd
Nils Jonsson, 1000m

Träningsläger Åland 9-11 maj

2014-02-26 20:09

Här finns all information hur man anmäler sig!

Hej,

DSK friidrott arrangerar årets träningsläger på Åland den 9-11 maj. Lägret är främst för ungdomar födda 2001-2003 som tränar regelbundet.

Vi kommer att samlas vid 12-tiden på Danderyds gymnasium och åka minibuss/bil via Grisslehamn och Eckerölinjen på fredag eftermiddag (notera ev. behov av ledighet från skolan). Vi kommer tillbaka till gymnasiet före kl 21 på söndagen. Boendet kommer att vara på enklare hotell i Mariehamn. Vi hinner med ett flertal träningspass, dels på den fina Wiklöf Holding Arena där vi både tränar hopp, kast och löpning men även terränglöpning i ”naturen”. På söndag besöker vi det fräscha äventyrsbadet Mariebad.

Undertecknad och Johan Brodin är ledare. Pedagogiska och kunniga Ylva Engdahl och Ellen Stjerngren är tränare. Det skulle vara väldigt bra om ytterligare någon till förälder kan följa med, inte minst kan vi behöva ytterligare någon bilförare, det skulle vara tråkigt att behöva neka något barn som vill följa med eftersom vi inte klarar att skjutsa alla.

Anmälan sker genom svar på detta mail samt insättning av lägeravgiften på 1.200 kr per aktiv. I denna avgift ingår även alla måltider från och med middag på fredag till och med middag på söndag.

Sätt in lägeravgiften 1.200 kr på bankgiro 5712-1097 (DSK friidrott) och ange namn.

Vi vill ha in anmälningarna och betalning senast den 16 mars.

Om du har frågor om lägret kan de ställas genom svars-mail eller på telefon till mig.

Titta så trevligt vi hade det förra året:

http://www1.idrottonline.se/DanderydsSK-Friidrott/Trana/Lager/Aland2013/

Med vänlig hälsning

Ludwig Jonsson

DSK-are som studerar i USA, part 1

2014-03-17 18:32

Josefin hälsar från Colorado!

Friidrott är bra på många sätt. Perfekt för att hålla kroppen igång men även en tillgång ifall man vill studera utomlands, typiskt i USA. För närvarande är det flera DSK-are som gör just det. Här kommer en hälsning från en av dessa: Josefin Edwall.

Hej alla glada DSK:are!

Här kommer en liten hälsning från mig i USA. Jag befinner mig i en stad som heter Gunnison som ligger på 2300 m höjd mitt bland klippiga bergen i Colorado. Jag studerar och tränar friidrott på en skola som heter Western State Colorado University. Här går det ca 2400 studenter. Detta är min fjärde termin och jag pluggar ett program som heter ”Exercise and Sport Science”. Jag läser naturvetenskapliga kurser såsom biologi, kemi, matte, sport och hälsa.

Jag tränar friidrott 6 dagar i veckan (ca 8 pass) med skolans friidrottslag. Vi är ca 120 friidrottare men är uppdelade i tre grupper, en långdistansgrupp, en kastgrupp och en sprint- och hoppgrupp som jag tillhör. En vanlig dag går jag upp kl 9, har lektioner från kl 10-14. På eftermiddagen är det sedan träning i ca 2.5 timme. På kvällarna pluggar jag eller umgås med mina kompisar och på helgerna när det inte är tävling jobbar jag i skolans matsal. Försöker även hinna med att åka snowboard så ofta jag kan.

En vanlig vecka kör vi ca 4 löppass varav ett i poolen, ett teknikpass, ett distanspass och två till tre styrkepass så det är MYCKET träning. Även om det är betydligt mer och tuffare träning än jag är van vid är det väldigt roligt. Skolan har en otroligt fin friidrottsbana och för 1 månad blev den nya inomhushallen färdig. Den har 6 rundbanor och 9 raksträckor samt ett helt nytt och jättestort gym. Det är väldigt skönt att kunna träna inomhus. Förra året på vintern fick vi träna många pass ute i snön.

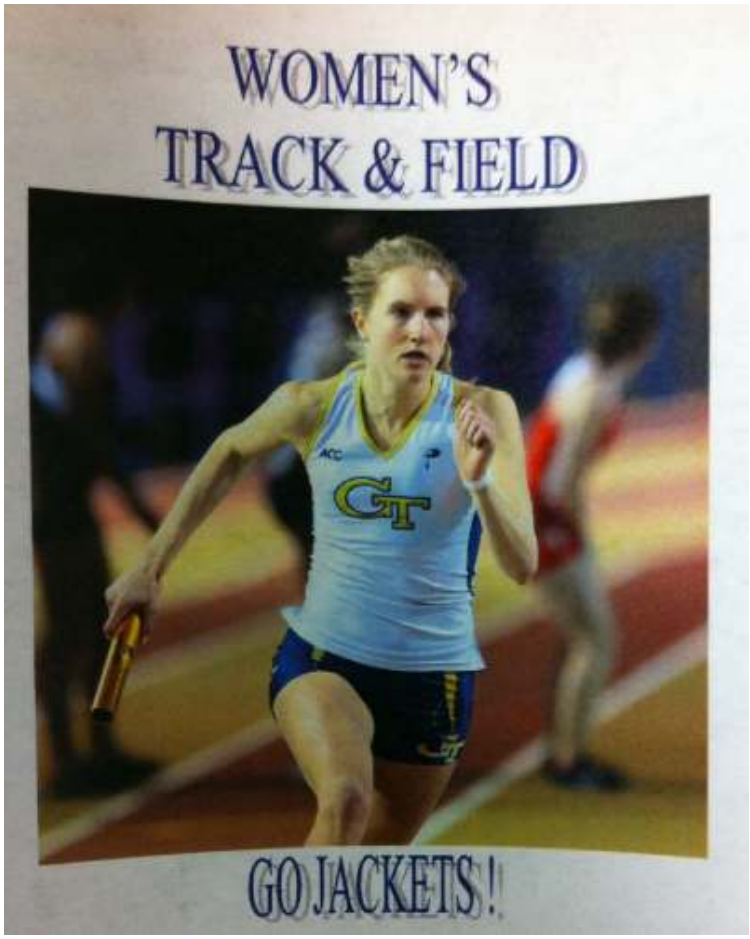
Jag har precis avslutat inomhussäsongen med Conference som var förra helgen. Conference är säsongens sista tävling då alla skolor i Colorado tävlar mot varandra. Jag sprang DMR vilket är en medeldistans stafett. Första sträckan springer 1200m, andra 400m, tredje 800 m och sista personen springer 1600m. En väldigt rolig stafett som jag verkligen tycker att vi borde börja med i Sverige. Jag sprang 400m och vi kom på 3:e plats vilket var jätteroligt! I lagtävlingen kom skolan på 2:a plats.

Eftersom man inte går i skolan på sommaren börjar utomhussäsongen redan i slutat av mars här. Jag ska köra min första tävling redan nästa vecka. Då får jag tävla i det som är min huvudgren nämligen 400m häck. Sedan är det tävling i princip varje helg fram till mitten av maj med utomhus-Conference som avslutning.

Jag hoppas att träningen går bra där hemma, saknar er alla! Det är väldigt roligt att läsa och höra om era fina tävlingsresultat. Jag flyttar hem i mitten av maj och då ser jag fram emot att få träna med er igen och springa stafett- SM.

Glada hälsningar från Josefin :)

UNIVERSITY
CENTER



DSK-are som studerar i USA, part 2

2014-03-24 18:04

Malin hälsar från Atlanta!

I vår serie "DSK-are som studerar i USA" har turen nu kommit till Malin Trollsås:

Heej från mig!

Jag har det toppen här på Georgia Institute of Technology i Atlanta. Träningen är rolig även om den är rätt annorlunda från vad jag gjorde hemma. För istället för att satsa på 400m tränar jag nu för 800m istället och det börjar ge resultat! I helgen slog jag nytt pers på vår första utomhustävling i Tuscaloosa, Alabama med 2.15.04. Var ett kul lopp för var inte lika trött vid 400m som jag brukar vara. Startade så var näst sist vid 200 och sen sprang jag om nästan alla vid 300 och så hängde jag på hon som ledde in i mål. Ska bli spännande att fortsätta tävla! Nästa tävling är på hemmaplan och sen ska vi till bl.a. Florida, North Carolina och Philadelphia. Är verkligen roligt att resa runt på alla tävlingar och bo på hotell med laget. Är bra stämning och kul att tävla för sin skola för vi får ledigt nästan varje fredag och många tycker det är ”coolt” att man är en ”athlete”. Ibland är det dock lite stressigt att hinna med allt men även om träningarna tar tid, ofta 2-3 timmar och sen isbad, är det dom som gör att man orkar med att plugga! Också är skolan kul för det mesta med, min utbilding är Industrial Design och just nu utforskar vi olika material så jag ska försöka göra cirka hundra spiraler i trä. Förutom den kursen som är en design studio så läser jag även, matte, computer science, engelska och franska (svårt att inte skratta när amerikaner pratar franska…)

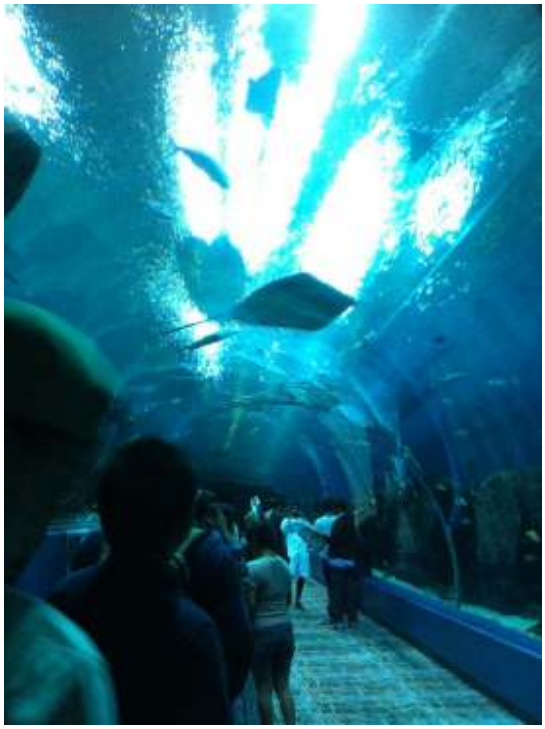
En speciell sak med Georgia är vädret. I år har det varit extra galet för har kommit snö två gånger och då stängdes hela skolan och staden ned i två dagar båda gångerna. Sen en vecka efter snön var det strålande sol och varmt att springa i shorts och t-shirt. Det ska fortsätta att gå upp och ned denna vecka så fick precis ett sms att vi har morgonträning på tisdag för att undvika regnet, så då får jag sätta klockan på 05.30… Men är en speciell känsla att se soluppgången när man joggar ned efter ett hårt intervallpass.

Kort sagt har jag det superbra och allting är precis som jag önskade att det skulle vara, fast ännu lite bättre. Bor i en lägenhet med tre andra tjejer i laget som är ganska galna, roliga och snälla. Vi kan laga egen mat (mest jag dock, mina roommates har aldrig sett ägg eller sallad, någonsin kokat pasta och tinar mest fryst mat) men även äta i en athletes dining hall där alla sportlag på skolan samlas. Är lite som i någon slags film med alla amerikansk fotboll, baseball, tennis, softball, volleyball, golf, simning, basketspelare vid ”sina” bord. Är bara 6 veckor skola kvar nu och sen stannar jag kvar två veckor till och tränar och tävlar men SEN kommer jag hem. Ska bli SÅ kul att träna på Dagy igen och träffa alla och är redan taggad på friidrottsskolan sista veckan i augusti innan skolan börjar!

Glada hälsningar från

Malin Trollsås

UNIVERSITY OF ALABAMA



VM-guld till Angel!

2014-03-31 17:15

Angel Galán tog guld i VM för veteraner i Budapest! Det är första gången en DSK:are tar VM-guld! Angel sprang första sträckan i Sveriges lag på stafett 4x200m och tiden var dessutom nordiskt rekord för veteraner M40.

I veteran-VM skördade de svenska deltagarna stora framgångar, inte minst Mattias Sunneborn som tog totalt 4 guld (femkamp, 200m, 400m och stafett).

För första gången hade DSK en deltagare vid ett veteran-VM. Angel Galán som tävlar i klassen M40, dvs män 40-45 år, har tidigare tagit både DM-guld och SM silver i DSKs tröja fick denna gång dra på sig den svenska landslagströjan i Budapest. Förutom stafett tävlade han även på 60m och 200m.

Två personbästa

På sprindistansen gick Angel till semi med nytt personbästa på 7.36. Han var bara en tiondel från final och slutade totalt 10:a i mycket hård konkurrens. På 200m blev återigen nytt personbästa med 23:50 i semifinalen. Återigen väldigt nära final men det blev 8:e plats totalt.

Här kan du se Angels lopp på VM

Den sista tävlingsdagen var det dags för stafett 4x200m för M40. Stafettlaget bestod av Angel Galán (DSK), Peter Wallin (Märsta), Dag Dacke (Rånäs) och Mattias Sunneborn (Spårvägen). Det svenska laget tog en övertygande seger med drygt 2,5 sekunder för Italien och Polen. Tiden blev 1.33.08 vilket är nytt nordiskt veteranrekord med 5 sekunder!

Vi gratulerar Angel till VM-guldet och en fantastisk insats!

M40 60m

Försök Galán, Angel M42 Sweden 7,36

Semi Galán, Angel M42 Sweden 7,40

M40 200m

Försök Galán, Angel M42 Sweden 23,88

Semi Galán, Angel M42 Sweden 23,50

Stafett M40 4x200m

Sweden 'A' 1:33,08

1) Galán, Angel 42 2) Wallin, Peter 42 3) Dacke, Dag 48 4) Sunneborn, Mattias 43

Statistik för Inomhussäsongen 2013/14

2014-04-19 19:23

Siffror som summerar synnerligen succéartad säsong!

Nu är Inomhussäsongen 2013/14 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

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

DSK Årsbästalista Inomhussäsongen 2013/14

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.

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Olof Silvander	P15	13	1000m	2.53,05
Philip Ludwigs	P14	12	60m	7,82
Philip Ludwigs	P14	18	200m	25,73
Nils Jonsson	P14	20	1000m	3.07,32
Philip Ludwigs	P14	7	Längd	5,46
Vilma Jonsson	K	21	800m	2.17,00

Malin Trollsås	K	24	800m	2.18,12
Vilma Jonsson	K	21	1500m	4.43,14
Malin Trollsås	K22	11	400m	60,31
Saga Berneryd	F15	11	60m	8,03
Saga Berneryd	F15	4	200m	25,97
Vilma Jonsson	F15	1	1000m	2.57,08
Eleonora Olsmats	F15	9	Vikt	10,95

Här kan man läsa mer:

DSK i Sverigestatistiken

Aktiva och ledare belönade vid årsmötet

2014-04-26 19:15

Vilma och Saga stipendiater!

Bilden ovan. DSK's ordförande Anders Holm delade ut stipendierna till Saga och Vilma.

Vid årsmötet 24 april delades det ut både förtjänsttecken och stipendier.

Förtjänsttecken delas ut av Svenska Friidrottsförbundet till ledare för att uppmärksamma, hedra och tacka de som på olika sätt gjort betydande insatser. De som i år visades denna uppskattning var Per-Jonas Trollsås, Helena Sundborg och Håkan Lilja.

För sina sportsliga prestationer, främst vid inomhus-USM, fick både Vilma Jonsson och Saga Berneryd var sitt stipendium.

Saga fick sitt stipendium från Emelie O´Konors fond. Fonden har fått sitt namn för att hedra Emilie O'Konor som blev olympisk silvermedaljös med damkronorna i Turin 2006. Emilie började sin karriär i Danderyds SK.

Vilma fick sitt från Göran Nyströms minnesfond. Denna fond bildades i samband med Göran Nyströms bortgång 1989, som ett uttryck för Görans engagemang inom Danderyds SK och idrotten.

Rapport från Ålandslägret

2014-05-12 21:34

Rätt schysst asså!

Det är nu många år i rad som DSK's yngre atleter åkt till Åland på vårläger. I år åkte sjutton barn mellan nio och tolv, fem föräldrar samt två tränare. För många barn var det första lägret och säkert ett alldeles lagom stort äventyr med bra blandning mellan lek och lite tuffare träning tack vare tränarna Ylva och Ellens väl genomtänkta övningar.

Lägret började med att vår fyrafordonskaravan på fredag em åkte från Danderyds gymnasium till färjan i Grisslehamn genom ett regnigt Roslagen. Väl på färjan var intrycket att tax-free-butiken måste länsats på det mesta av godiset av våra ungdomar. Efter det att reseledaren bjudit på lite extra sight-seeing anlände vi till det prisvärda hotellet Cikada. Efter inkvartering och middag spelade vi fotboll på en närbelägen skolas grusplan, tveklöst snyggaste målet gjorde Hanna. Sen hände något mycket ovanligt; en ny aktivitet gjorde debut på Ålandslägret nämligen Frisbee. Det var Ylva som tänkte utanför boxen för när DSK åker på läger är det mesta tradition och i det närmaste otänkbart att ändra på, exempelvis MÅSTE samtliga luncher intagas på Ålands svar på McDonalds som heter Hesburger.

Efter dessa aktiviteter gick faktiskt alla barn snällt och lade sig.

På lördag körde vi två friidrottspass. Före lunch övades det starter, höjd- och längdhopp samt hur man undviker att bli kullad av godismonster. Ett tag lyste solen på oss, det var ungefär samtidigt som Maria B ordnade fram en kaffetermos. Att då stå där på den fina Wiklöf Holding Arena, se barnen trivas och idogt träna på och smutta på sitt kaffe - bättre än så blir det inte!

Efter lunch var det hinder, spjut och diskus på programmet. Det var härligt att se barnen springa och hämta sina redskap efter kasten, här ville man verkligen ta vara på tiden! Lite med tanke på kommande Stafett-DM så övades sedan växlingar, här kunde man tydligt se att övning ger färdighet och alla barnens "häpp" (man ska säga så just före själva växlingen) ljöd över nejderna.

De som ville badade sedan bastu på hotellet. Efter middagen spelade vi boule och kubb. Intressant nog verkade inget barn ta någon skada av dessa low-tech-aktiviteter, de flesta lät till och med bli att knappa på sina smartphones under tiden. Någon liten dos av melodifestival unnade barnen sig men mig veterligen var det ingen som överdoserade. Finland är ju en timme före oss så melodifestivalen går alltså ännu senare där.

Utcheckning och packning gick även det smidigt och alla barn imponerade med sinne för ordning och reda samt respekt för överenskomna tider.

Tillbaka till arenan för en omväxlande mångkamp där grenarna var poängkula, stående längdhopp, hinderbana, 60m och limbo. Tror Alexander klarade 70 cm i limbo, det är rätt lågt det! De mest tävlingsinriktade klagade lite på det orättvisa i att de kortaste barnen gynnades i limbon utan att tänka så mycket på att långa ben gav fördelar i alla andra grenar.

Efter lunchen (Hesburger förstås) körde vi jägarspringning i skogen som ligger lite ovanför själva arenan. Vi delades in i lag och alla lagen lyckades förbättra sina tider gång från gång. Bra kämpat! Lagom svettiga passade det sedan perfekt att besöka Mariehamns fina badhus. Här var de verkligen tuffa med vilka typer av badbyxor som var OK att använda, som tur var lånade de ut reglementsenliga byxor. Extra glad för detta var Matteus efter det att han i tio minuter försökt få på sig sin lillebrors två nummer för små byxor dock av rätta modellen. Cold never bothered me anyway verkade många barn tycka när de utan tveksamheter även badade i havet.

Sen hade vi fest på bananer, festis, russin och mariekex och så iväg till färjan som skulle avgå 18.30. Smart nog hade vi bokat dagens rätt på färjan vilken även innebar reserverade bord. Två timmar tar färjan, en och en halv bilresan så ganska exakt 21.00 kunde vi rulla in på Danderyds gymnasium igen.

Sammanfattningsvis ett jättebra läger tack vare en utan undantag positiv attityd hos alla barn, föräldrar och tränare.

Halvtid för utomhusstatistiken

2014-06-22 11:34

Redan sexton nya ungdomsklubbrekord!

Knappt halva utomhussäsongen har nu avverkats och flera av våra vassa klubbrekord har blivit ännu vassare.

Dagsnoteringen på vilka som slagit nya klubbrekord ser ut så här:

- Sara Fajerson F11 600m
- Lovisa Ewerblad F11 Höjd, Spjut
- Saga Berneryd F15 80m, 200m, 300m
- Vilma Jonsson F15 800m, 2000m, 1500m hinder
- Eleonora Olsmats F15 Diskus, Slägga, Spjut
- Arvid Friberg P15 80m
- Olof Silvander P15 1500m hinder
- Jacob Öman P19 200m, 400m

Här ser ni hela listan

Gällande ungdomsklubbrekord utomhus

Många DSK-are är även med på den statistik för 14-åringar upp till seniorer som omfattar alla svenska atleter. De flesta på dessa listor försöker nog toppa formen till SM-tävlingar och distriktsmästerskap i augusti/september så det gäller att ligga i om man vill försvara sin plats.

Exakt nu ser det iallafall ut så här:

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Jacob Öman	P19	20	400m	52,83
Olof Silvander	P15	3	1500m hinder	4.50,68
Vilma Jonsson	K	12	800m	2.12,41
Malin Trollsås	K	17	800m	2.13,59
Malin Trollsås	K22	15	400m	62,91
Malin Trollsås	K22	3	800m	2.13,59
Samantha Wikmark	K22	15	100m häck	17,45
Josefin Edwall	K22	9	400m	70,11

			häck	
Malin Trollsås	K2	10	400 m häck	70,98
Saga Berneryd	F1	2	80 m	10,32
Saga Berneryd	F1	=25	300 m	41,77
Vilma Jonsson	F1	=65	300 m	42,27
Vilma Jonsson	F1	15	800 m	2.12,41
Vilma Jonsson	F1	15	2000m	6.29,68
Eleonora Olsmats	F1	75	2000m	7.54,45
Vilma Jonsson	F1	15	1500m h	4.55,10
Eleonora Olsmats	F1	115	Diskus	33,71
Eleonora Olsmats	F1	95	Slägga	37,44

Sommarläsning för entusiasterna

2014-08-05 20:30

Samlade tävlingsreferat från säsongen 2008 till 2013/14

Här kommer ett alternativ till sommardeckaren: sammanställda tävlingsreferat från de senaste säsongerna. Så ta med läsplattan till hängmattan för en nostalgisk vandring längs tävlingsminnenas allé.

Inomhussäsongen 2013/14

Utomhussäsongen 2013

Inomhussäsongen 2012/13

Utomhussäsongen 2012

Inomhussäsongen 2011/12

Utomhussäsongen 2011

Inomhussäsongen 2010/11

Utomhussäsongen 2010

Inomhussäsongen 2009/10

Utomhussäsongen 2009

Inomhussäsongen 2008/09

Utomhussäsongen 2008

Statistik för utomhussäsongen 2014

2014-09-28 20:00

Årsbästalista, klubbrekord och DSK-are i Sverigestatistiken!

Vi kan nu lägga ytterligare en framgångsrik säsong till handlingarna. Vår sport har ju den fördelen (och ibland nackdelen) att alla prestationer kan kokas ned till ett siffervärde och nu är alla dessa sammanställda.

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

DSK Årsbästalista Utomhussäsongen 2014

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

Vår omfattande och levande ungdomsverksamhet för med sig att många klubbrekord slås varje säsong och denna säsong har inte varit något undantag:

Gällande klubbrekord utomhus 9-19 år

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.

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Olof Silvander	P15	4	2000m	6.09,47
Olof Silvander	P15	4	1500m hinder	4.47,97
Vilma Jonsson	K	19	800m	2.12,41
Malin Trollsås	K	23	800m	2.13,59
Malin Trollsås	K22	4	800m	2.13,59
Samantha Wikmark	K22	19	100mh	17,45
Josefin Edwall	K22	11	400mh	70,11
Malin Trollsås	K22	12	400mh	70,98
Saga Berneryd	F15	8	80m	10,32
Saga Berneryd	F15	5	300m	41,77
Vilma Jonsson	F15	8	300m	42,21
Vilma Jonsson	F15	1	800m	2.12,41
Vilma Jonsson	F15	1	2000m	6.18,80
Eleonora Olsmats	F15	9	2000m	7.20,55
Vilma Jonsson	F15	1	1500m hinder	4.55,10
Vilma Jonsson	F15	2	300mh	44,56
Saga Berneryd	F15	19	Längd	5,14
Saga Berneryd	F15	-	Längd	5,18w
Eleonora Olsmats	F15	5	Diskus	37,76
Eleonora Olsmats	F15	13	Slägga	37,44

Notera att Vilmas 6.18,80 på 2000m även är distriktsrekord för Stockholm, det är stort!

Här kan man läsa mer:

DSK i Sverigestatistiken

Tävlingsresa till Göteborg i år igen

2014-10-08 19:29

Så här anmäler du dig!

Hej friidrottsvänner,

även i år åker DSK Friidrott på en gemensam resa till tävlingen Julklappsjakten som avgörs 6-7 dec i Friidrottens Hus, Göteborg. Julklappsjakten är Sveriges största och bästa inomhustävling för ungdomar. Klasserna är från seniorer ned till Pojkar/Flickor 10 (d v s årgång 2005).

Inbjudan Julklappsjakten 2014:
http://www5.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_666083/cf_87178/Inbjudan_Julklappsjakten_2014.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 5 dec avgår 15.14 (framme i Gbg 18.25). Hem 7 dec åker vi 17.35 (framme 20.46).
Boendet blir på vandrarhemmet Linnéplatsens Hotell & vandrarhem.
Kostnaden för detta är 800:- 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 (ev kommer jag att ha överblivna tågbiljetter till salu för medföljande). Tävlingen håller på så länge på söndagen att vissa grenar inte hinns med av oss som måste med tåget. Om tidsprogrammet är som förra året gäller detta särskilt P12 800m, P15 200m, P16 400m samt F13/14 200m.

Vi kommer att vara fem vuxna ledare (Annika Ewerblad, Helena Larson, Johan Brodin, Stina (ev Niklas) Thorgerzon och undertecknad) med hela tiden och vid tävlingarna är även vår eminente tränare Per-Jonas Trollsås med. Vi har antagit en trupp på 28 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 800 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. Ange även ev allergier, krav på specialkost, el dylikt.

Sista anmälningsdag är 2 november.

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

Vänliga hälsningar

Ludwig Jonsson
Tel 073-0311898
ludwig.jonsson@ericsson.com

SM-poängen sammanräknad

2014-11-04 15:32
Vi är 47:e bästa klubb i landet!

Bilden. P15-lagets fjärdeplats på Stafett-SM gav 0,25 poäng. Tack Emil, Olof och Arvid!

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 gått från 33:e plats till plats 47, eftersom seniorresultat ger betydligt högre poäng än ungdoms-diton så visade det sig alltså att vi inte fullt ut kunde kompensera för de poäng som Anna Silvander, numera Lidingö, bidrog med 2013.

Plats 47 är ändå inte så tokigt - jämför till exempel med fotboll där motsvarande plats väl kan sägas vara division ett.

Totalt är det i år 157 föreningar med på listan, alla med minst en topp-6-placering på SM/JSM/USM utomhus.

Kompletta tabellen över SM-poängen 2014

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
2014	2,0	47

Eleonora Olsmats byter klubb

2014-11-29 20:43

Lycka till i Tureberg, Eleo!

Vår klubbs främsta kastare Eleonora Olsmats lämnar DSK för att träna/tävla vidare med Tureberg.

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

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 träna i en grupp på lördagar när jag gick i 1:an. Det var veckans höjdpunkt och det kom med i varje veckas dagbok som jag skrev i skolan. När jag tittar tillbaka på vad jag skrev så var det ständigt återkommande friidrottsträning och kalas. Då tränade jag alla grenar och så småningom började jag tävla mer och mer. Jag deltog i Danderyds-OS alla år som tillfälle gavs. Jag har alltid varit väldigt tävlingsinriktad och blir besviken på mig själv när det inte går som jag vill.

Eleonoras första pokal vann hon på Danderydsloppet 2007

Varför väljer du nu att gå till Tureberg?

Jag har tränat i en kastgrupp i Tureberg under ledning av Thomas Hirvonen sedan ungefär ett år tillbaka. Jag har fått mycket bra coachning och ett skräddarsytt träningsprogram som passar mina grenar. Löpträningen i DSK blir tråkig att missa framöver men med den satsningen som jag nu gör på diskus och slägga kändes det bäst att gå till Tureberg.

På Danderyds-OS 2007 tog Eleo medalj både i höjd och längd

Här på Danderyds-OS 2008 grattas Eleo av Per-Jonas efter ännu en medalj

Är det någon tävlingsinsats som friidrottare som du är extra nöjd över?

Mitt första Svealandsmästerskap var en höjdpunkt som jag hade laddat inför väldigt länge och som gick väldigt bra. Jag vann diskusen efter en jämn final och tog brons i slägga efter pers med sju meter tror jag. Resan till Falun och allt runtomkring var också spännande. Jag kommer ihåg att diskusen var bland de första grenarna på lördagen och jag tror att jag väckte flera av långdistansarna från klubben.

Eleonoras guldkast från Svealandsmästerskapen!

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

Alla stafetter har varit väldigt roliga. De är något som jag kommer att sakna. Den senaste var i Kil på stafett-USM på 3*800 m, då en bronspeng bärgades, således min första USM-medalj i friidrott. Att Stefan Holm var prisutdelare kanske inte var huvudsaken men såklart en bonus. Den spontana joggingturen innan frukost med mina

rumskamrater dagen efter visar dessutom på vår positiva inställning till träning.

Jag har varit utomlands och tävlat också, bl.a. på Bislett i Norge. På kvällen innan tävlingen var det gala och Usain Bolt var den stora stjärnan. På min egen tävling fick jag hjälp av Guds hand att nå 32 m i spjut och det är nog fortfarande mitt pers. Det räckte till prispallen och där var ingen mindre än den norske spjutkastaren Andreas Thorkildsen prisutdelare.

Andreas Thorkildsen tillsammans med Eleonora och Caroline

Jag har även äldre minnen från de första stafett-DM:ena och Turebergsstafetterna. Jag minns en gång när jag tappade pinnen men även andra gånger då det gick bättre. Då kändes resan till Sätra ”megalång” och som ett riktigt stort äventyr.

På Stafett-DM 2009 tog F11-laget brons

En viss olympiamästare delar ut stafett-SM-bronset till Vilma, Elin och Eleo!

Har du några särskilda mål inför 2015?

Jag har inga konkreta mål än så länge mer än att prestera så bra som möjligt främst på USM. Jag kommer att satsa vidare mot utomhussäsongen och gå upp till 1-kilosdiskus vilket säkert blir bra. Jag ska förbättra mig i både diskus och slägga med hjälp av mer snabbhetsträning men även såklart teknik- och styrketräning.

Avslutningsvis vill jag tacka alla schyssta tränings- och tävlingskompisar och DSK:are för en fantastisk tid! Extra stort tack till tränarna, PJ och Gärre som sporrat och stöttat i alla år!

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

Foto: Ludwig Jonsson

DSK-are på friidrottsförbundets hemsida

2014-12-08 17:57
Värsta ketchupeffekten!

Att få vara med på friidrottsförbundets hemsida, friidrott.se, det är fint det!

För en liten klubb som DSK kan det gå år mellan tillfällena. Men, som för att understryka det härliga flow som vi befinner oss i, nu har det hänt två gånger på en vecka.

Ovan ser ni bild från Julklappsjakten där tre av våra totalt 28 deltagande ungdomar syns, fr v Josephine Lindestam, Alexandra Frumerie och Tekla Thorgerzon.

Så nyss som den tredje december syntes tre DSK-are också. Här var det Vilma Jonsson, Olof Silvander och Arvid Friberg som var med på ett löparläger.

Ungdomlig löparträff

Det är på väg att bli en tradition så här års - Bannister Running Camp - där unga medel/långlöpare (12-16 år) från hela landet samlas till en helg fylld av löpning i teori och praktik i Skatås i Göteborg.

I år deltog drygt fyrtio ungdomar från ett 20-tal föreningar (inkl tre norska) i "BRC" och fick bl a höra Lovisa Lindh berätta om sin vite helt spökraka karriärväg fram till sommarens EM-semifinal på 800m i Zürich. Inte minst givande var det att Lovisa redogjorde för hur hon tränat när hon själv var i camp-deltagarnas ålder.

Dessförinnan får vi gå tillbaka till sommaren då Vilma var med igen:

USM2: Spännande på 800

Båda 800 m-finalerna i 15-årsklasserna avgjordes under lördagen och i tjejernas lopp hade Dåndervds Vilma Jonsson en jämn fight med Vallentunas Mika Söderström som hon vann med fyra tiondelar på 2:14.84. Mikas 2:15.19 var personbästa.

I pojkarna var Helsingborgs Eric Nilsson snabbast och vann med två sekunder på 2:03.07, bara fyra tiondelar från pers.