

**Inomhus 08/09**

## **Eskilstunaspelen 9/11**

2008-11-11 21:30

### **Klubbrekord direkt i inomhuspremiären.**

Från DSK deltog Sebastian Ruthström och Vilma Jonsson.

Sebastian inledde säsongen med seger och klubbrekord i P12 kula och andraplatser i övriga tre grenar. Nytt rekord i P12 kula (3 kg) är 8,60.

Ytterst nära rekord var det också för Vilma i F10 400 m. Tiden 1.19,01 dock 11 hundradelar över Hedvig Wolfs rekord. Andraplatser i grenen blev också den bästa för dagen.

Tävlingen genomfördes för första gången. Bra arrangerat enligt Sebastians pappa Olof.

## **Första chansen 15-16/11**

2008-11-19 23:30

**Ylva 150, Sebastian 908, Zacharias 1.07,44 och Vilma 1.18,38**

Olle Engdahl rapporterar:

Första chansen heter tävlingen som nu i helgen inledde stockholmsdistriktets inomhussäsong i Huddinge AIS nya fina inomhushall. Och DSK tog verkligen "första chansen" att visa vilka duktiga friidrottare vi har.

Tävlingen domineras kraftigt i antal aktiva av Huddinge, men DSK gjorde med sina 14 atleter en utmärkt tävling. Vi kämpade oss till inte mindre än 11 guld, 3 silver och 3 brons. Det slogs hela 4 klubbrekord.

Medaljerna fördelade sig enligt följande:

P97 Sebastian Ruthström

Guld i Kula (3 kg) med nya klubbrekordet 908 cm

Brons i Höjdhopp

Brons i 60 m

P98 Zacharias Ljungström

Guld på 60 m

Guld på 400 m med nya klubbrekordet 1.07,44

Guld i längdhopp

Silver i kula (2 kg)

P99 Albin Linnér

Guld på 60 m (endast 0,1 s från klubbrekordet...)

Guld på 400 m

Guld i längdhopp

P99 Arvid Persson

Silver på 60 m

F96 Ylva Engdahl

Guld i höjdhopp med nya klubbrekordet 150cm

F98 Amanda Stjerngren

Guld på 60 m (endast 0,03 s från klubbrekordet...)

F99 Vilma Jonsson

Guld på 400 m med nya klubbrekordet 1.18,38

F99 Matilda Thunborg

Brons på 400 m

F02 Anna Philipson

Silver på 60 m

Guld i längdhopp

## **ICA Maxispelen, Västerås 22/11**

2008-11-25 23:31

### **Ingen tävling utan rekord!**

Två deltagare från DSK: Vilma Jonsson och Zackarias Ljungström.

Rekordet för dagen kom på 200 m (F10) där Vilma med tiden 33,67 kapade nästan en halv sekund på Caroline Lindblads rekord från 2002. Resultatet gav en fjärdeplats i grenen. Bästa placeringen för Vilma kom dock i höjdhopp där hon kom trea.

Zackarias började dagen mycket bra med bland annat jättefina 8,95 i försöken på 60 m och brons i kula. Dessvärre insjuknade han sedan och fick därför avbryta hela tävlingen.

Hela [resultatlistan](#) för den intresserade. I den preliminära versionen är höjdhopsredovisningen lite förvirrande. Arrangören bekräftar dock att det är protokollen som är riktiga.

## **Julklappsspelen, Eskilstuna 29/11**

2008-11-30 22:43

### **Julklappar i förskott till många DSK-are**

Hela sex DSK-are (alla födda -97 och senare) begav sig till Eskilstuna och Julklappsspelen. Som namnet antyder står inte bara medaljer på spel. De tre bästa i varje gren får även julklappar.

De som försåg sig med julklappar var:

Vilma Jonsson som vann 600 m på tiden 2.04,27. Klubbrekord för F10 med över 8 sekunder.

Albin Linner som vann såväl 60 m som längd och höjd. Tiden på 60 m (9,06) innebar att han övertog klubbrekordet för P10. Det tidigare rekordet var noterat av den 12 år äldre Gabriel Thorstenson.

Zacharias Ljungström som vann både 60 m och 800 m, blev tvåa i längd och trea i kula. Tiden 2.43,9 på 800 m var klubbrekord för P11 med över 16 sekunder. Även på 60 m var det mycket nära: Zacharias 8,83 var endast två hundradelar ifrån. Gällande rekord innehas av Gabriel Thorstenson från just Julklappsspelen 1997!

Sebastian Ruthström som tog en medalj av vardera valören: Guld i höjd, silver i kula och brons på 60 m.

## **SAYO indoor 6/12**

2008-12-08 23:45

### **DSK försvarade lagsegern**

En av förra inomhussäsongens höjdpunkter för DSK var segern i SAYO indoors lagtävling. En stor och väl kvalificerad trupp tog sig an uppgiften att försvara segern, och lyckades! En jämnare fördelning av poängen mellan pojkar och flickor än för de flesta andra klubbar gav ny seger. Närmast efter följde arrangörsklubben Tureberg. DSK vann även pojkdelen medan Täby IS var starkast bland flickorna.

De som genomförde denna fina insats var:

Albin Linnér  
Amanda Stjerngren  
Axel Björlin  
Disa Ullberg  
Eleonora Olsmats  
Erik Nordmark  
Maria Ullberg  
Matilda Thunborg  
Oscar Linnér  
Sebastian Ruthström  
Tobias Marshall-Heyman  
Vilma Jonsson  
Ylva Engdahl  
Zacharias Ljungström

Vi satte fem SAYO indoor-rekord:

Amanda Stjerngren (60 m) 8,99 (Även klubbrekord!)  
Zackarias Ljungström (600 m) 1.52,97 (Även klubbrekord!)  
Zackarias Ljungström (60 m) 8,87  
Ylva Engdahl (Höjdhopp) 1,53 (Även klubbrekord!)  
Tobias Marshal Heyman (Höjdhopp) 1,54 (Även klubbrekord!)

Medaljskörden var förstås stor:

P96 Tobias Marshall Heyman: Guld i höjdhopp, Silver i längdhopp  
P97 Sebastian Ruthström: Silver i kula (3kg), Silver i höjdhopp, Brons på 60m  
P98 Zackarias Ljungström: 4 Guld! 60 m, 600 m, höjdhopp och längdhopp  
P99 Albin Linnér: Silver på 60m, Guld i längdhopp, Guld i höjdhopp  
F96 Ylva Engdahl: Guld i höjdhopp  
F97 Maria Ullberg: Silver i Höjdhopp, Brons i längdhopp  
F98 Amanda Stjerngren: Guld på 60m, Guld i längdhopp  
F99 Vilma Jonsson: Silver på 60m, Guld på 600m, Guld i längdhopp, Brons i höjdhopp  
F99 Matilda Thunborg: Brons på 600m

Mindre trevligt att rapportera är att man tydligen hade stora problem att följa tidsprogrammet och att detta ledde till kollisioner mellan grenar för flera av våra tävlande.

**SAYO indoor 6/12**

2008-12-08 23:45

### **DSK försvarade lagsegern**

En av förra inomhussäsongens höjdpunkter för DSK var segern i SAYO indoors lagtävling. En stor och väl kvalificerad trupp tog sig an uppgiften att försvara segern, och lyckades! En jämnare fördelning av poängen mellan pojkar och flickor än för de flesta andra klubbar gav ny seger. Närmast efter följde arrangörsklubben Tureberg. DSK vann även pojkdelen medan Täby IS var starkast bland flickorna.

De som genomförde denna fina insats var:

Albin Linnér  
Amanda Stjerngren  
Axel Björlin  
Disa Ullberg  
Eleonora Olsmats  
Erik Nordmark  
Maria Ullberg  
Matilda Thunborg  
Oscar Linnér  
Sebastian Ruthström  
Tobias Marshall-Heyman  
Vilma Jonsson  
Ylva Engdahl  
Zacharias Ljungström

Vi satte fem SAYO indoor-rekord:

Amanda Stjerngren (60 m) 8,99 (Även klubbrekord!)  
Zackarias Ljungström (600 m) 1.52,97 (Även klubbrekord!)  
Zackarias Ljungström (60 m) 8,87  
Ylva Engdahl (Höjdhopp) 1,53 (Även klubbrekord!)  
Tobias Marshall Heyman (Höjdhopp) 1,54 (Även klubbrekord!)

Medaljskörden var förstås stor:

P96 Tobias Marshall Heyman: Guld i höjdhopp, Silver i längdhopp  
P97 Sebastian Ruthström: Silver i kula (3kg), Silver i höjdhopp, Brons på 60m  
P98 Zackarias Ljungström: 4 Guld! 60 m, 600 m, höjdhopp och längdhopp  
P99 Albin Linnér: Silver på 60m, Guld i längdhopp, Guld i höjdhopp  
F96 Ylva Engdahl: Guld i höjdhopp  
F97 Maria Ullberg: Silver i Höjdhopp, Brons i längdhopp  
F98 Amanda Stjerngren: Guld på 60m, Guld i längdhopp  
F99 Vilma Jonsson: Silver på 60m, Guld på 600m, Guld i längdhopp, Brons i höjdhopp  
F99 Matilda Thunborg: Brons på 600m

Mindre trevligt att rapportera är att man tydligen hade stora problem att följa tidsprogrammet och att detta ledde till kollisioner mellan grenar för flera av våra tävlande.

## **SAYO indoor 6/12**

2008-12-08 23:45

### **DSK försvarade lagsegern**

En av förra inomhussäsongens höjdpunkter för DSK var segern i SAYO indoors lagtävling. En stor och väl kvalificerad trupp tog sig an uppgiften att försvara segern, och lyckades! En jämnare fördelning av poängen mellan pojkar och flickor än för de flesta andra klubbar gav ny seger. Närmast efter följde arrangörsklubben Tureberg. DSK vann även pojkdelen medan Täby IS var starkast bland flickorna.

De som genomförde denna fina insats var:

Albin Linnér  
Amanda Stjerngren  
Axel Björlin  
Disa Ullberg  
Eleonora Olsmats  
Erik Nordmark  
Maria Ullberg  
Matilda Thunborg  
Oscar Linnér  
Sebastian Ruthström  
Tobias Marshall-Heyman  
Vilma Jonsson  
Ylva Engdahl  
Zacharias Ljungström

Vi satte fem SAYO indoor-rekord:

Amanda Stjerngren (60 m) 8,99 (Även klubbrekord!)  
Zackarias Ljungström (600 m) 1.52,97 (Även klubbrekord!)  
Zackarias Ljungström (60 m) 8,87  
Ylva Engdahl (Höjdhopp) 1,53 (Även klubbrekord!)  
Tobias Marshal Heyman (Höjdhopp) 1,54 (Även klubbrekord!)

Medaljskörden var förstås stor:

P96 Tobias Marshall Heyman: Guld i höjdhopp, Silver i längdhopp  
P97 Sebastian Ruthström: Silver i kula (3kg), Silver i höjdhopp, Brons på 60m  
P98 Zackarias Ljungström: 4 Guld! 60 m, 600 m, höjdhopp och längdhopp  
P99 Albin Linnér: Silver på 60m, Guld i längdhopp, Guld i höjdhopp  
F96 Ylva Engdahl: Guld i höjdhopp  
F97 Maria Ullberg: Silver i Höjdhopp, Brons i längdhopp  
F98 Amanda Stjerngren: Guld på 60m, Guld i längdhopp

F99 Vilma Jonsson: Silver på 60m, Guld på 600m, Guld i längdhopp, Brons i höjdhopp

F99 Matilda Thunborg: Brons på 600m

Mindre trevligt att rapportera är att man tydligen hade stora problem att följa tidsprogrammet och att detta ledde till kollisioner mellan grenar för flera av våra tävlande.

## **Löplabbet games 13-14/12**

2008-12-16 20:21

**Nya åldersklasser fick chansen och många utmärkta resultat blev det.**

Löplabbet games är säsongens första tävling i närområdet för ungdomar i klasserna PF14-17. Flera tog chansen att säsong debutera och några av resultaten kommer antagligen att återfinnas på förbundets Sverigebäсталistor när den första upplagan publiceras. Flertalet tävlande var dock från de mycket aktiva yngre tävlande.

[Bilder från tävlingen](#)

[Resultat på Lidingös hemsida](#)

Medaljer och rekord i den lyckade tävlingen:

11 Guld, 3 Silver, 5 Brons

6 nya klubbrekord

Albin Linnér P99

Guld 60m 9,20

Guld Höjdhopp 1,18

Guld Längdhopp 4,02

Zackarias Ljungström P98

Guld 60m 8,97

Guld Längdhopp 4,37

Silver Höjdhopp 1,34

200 m 29,87 **Nytt klubbrekord**

Miles Holland P97

Guld 60m 8,69 (7 hundradelar från klubbrekordet)

Guld Längdhopp 4,44

Silver 200m 29,59

Sebastian Ruthström P97

Guld 60mh 11,10

Guld Kula 9,00

Silver Höjdhopp 1,44

Amanda Stjerngren F98

Guld 60m 9,07

Brons Längdhopp 4,25 **Nytt klubbrekord**

Ylva Engdahl F96

Guld Höjdhopp 1,52

Malin Trollsås F93

Brons 1000m 3.21,42 **Nytt klubbrekord**

200m 28,23 **Nytt klubbrekord**

Philip Örnborg P94

Brons 1000m 3.04,11

Kula 4kg 9,22 **Nytt klubbrekord**

William Levay P96

Brons 1000m 2.58,77 **Nytt klubbrekord**

Tobias Marshall Heyman P96

Brons Höjdhopp 1,48

## **Nyårshoppet, Västerås 1/1**

2009-01-02 19:37

### **Nio stavhoppare, däribland DSK:s Hanna Lilja, tävlade på årets första dag.**

Hanna tyckte inte att tekniken stämde, men resultatet blev i alla fall 2,52 (pers alla kategorier). Om tekniken stämmer blir det väl ännu högre.

Resultatet fyller en vakans i den minst sagt tunna klubbrekordlistan för F17. Det ger också plats fyra av hittills fem F17-hoppare som finns med i riksstatistiken. Här återstår säkert en hel del säsongsubuter. Det har ännu varit ganska få stavgävlingar under säsongen.

## **Täby vinterspel 3/1**

2009-01-04 10:28

### **Fortsatt jullovstävlande med segrar för Hannes, Zacharias och Albin.**

Jullovstävlandet gick vidare i Sätrahallen med ett ganska stort detagande från DSK, främst i åldersklasserna 10-12 år. I truppen fanns både stadigt återkommande namn som nya.

Segrar togs denna gång av Hannes Axell -97 i höjdhopp P12 (1,30 pers), av Zacharias Ljungström -98 på 60 m och i längdhopp (P11) och av Albin Linnér -99 i höjdhopp P10. Hannes kompletterade med ett brons på 60 m och Zacharias med ett silver på 600 m.

Medaljplatser i övrigt:

Philip Örnborg -94 kom ännu något närmare 3 min med 3.03,76 på 1000 m som trea i P15.

Tobias Marshall-Heyman -96 ledde P13 höjd ännu efter 1,51, men fick till slut nöja sig med andraplatsen.

Cajsa Philipson -98 trea på 60 m F11 och Matilda Thunborg -99 trea på 600 m F10.

Många fler av deltagarna sätter statistikansvarige i arbete med såväl förbättringar som med helt nya noteringar i säsongsstatistiken.

## **Scandic Indoor, Huddinge 9-11/1**

2009-01-14 21:44

### **Säsongsdebuter, rekord och nya höjdhoppsguld.**

Bland de många DSK-are som deltog i Scandic Indoor fanns säsongsdebutanter ur den äldsta gruppen i form av Gustav Sommerholt och Elin Sundborg. Annars var det som vanligt de yngre som dominerade antalsmässigt.

Många bra resultat blev det förstås och bland dessa har Olle Engdahl vaskat fram följande rekord och medaljplatser:

### **Nya klubbrekord**

Gustav Sommerholt -89, 60 meter: 7,59s

Ylva Engdahl -96, 60mh (76,2cm): 11,02s

Vilma Jonsson -99, 800m: 3.02,20 (Tävlade med 2 år äldre flickor!)

### **Nyetablerade klubbrekord**

Philip Örnborg -94, 60mh (84cm): 11,04s

Elin Sundborg -92, kula (3kg): 990 cm

### **Guld**

Sebastian Ruthström -97, höjdhopp: 137 cm

Ylva Engdahl -96, höjdhopp: 151 cm (segermarginalen var hennes största någonsin = 16cm!)

### **Silver**

Sebastian Ruthström -97, längdhopp: 441 cm

Elias Harryson -99, 60 m: 9,60 s

Maria Ullberg -97, längdhopp: 413 cm

### **Brons**

Philip Örnborg -94, längdhopp: 508 cm

Sebastian Ruthström -97, 60 m: 8,99

Elias Harryson -99, längdhopp: 350 cm

Elin Sundborg -92, Kula: 990 cm

## **Vinthundsvintern 17/1**

2009-01-18 22:32

### **DSK:s veteranhelg i Sätra inleddes**

Medan DSK-ungdomarna denna helg sökte sig utanför Stockholm var det veteranerna som tävlade i Sätra. Först ut var rapportören själv som var ende DSK:are på Vinthundsvintern med en start 2000 m. Ett nytt personligt rekord är alltid en inspirationskälla för fortsatt träning, så även denna tid strax under 8 minuter.

## **Inlagda gurkspelen, Västerås 17-18/1**



2009-01-18 22:50

### **Alla DSK:are på pallen**

Inlagda gurkspelen har tävlingar upp till PF13 på lördagen och för PF14 och äldre på söndagen.

Vilma Jonsson -99 och Zacharias Ljungström -98 deltog första dagen. Bäst placerad blev Vilma. Hon var endast halvsekunden från sitt eget klubbrekord på 600 m F10 när hon blev tvåa med tiden 2.04,80. Zacharias tog sin medalj i längdhopp där han blev trea med resultatet 4,46 m. Det bör ha varit personligt rekord för hans del och är endast 4 cm från Carl Daths P11-rekord.

Rekord blev det däremot i F17 stav på söndagen. Hanna Lilja -92 blev trea men ökade framför allt på sitt eget rekord med 16 cm till 2,68 m.

## **LGIF ungdomsmångkamp 18/1**

2009-01-19 19:31

### **Succé för Sebastian, Tobias och Ylva i 4-kamp.**

De tre tävlingssugna DSK-arna Tobias (96), Sebastian (97) och Ylva (96) åkte redan kl 6 på söndagsmorgonen, med varsin morgontrött förälder, till Linköping för att tävla i 4-kamp.

Vi kom fram i god tid för att värma upp och komma i stämning för tävlingen, klass P13 för killarna och F13 för Ylva.

Vi var väldigt taggade och förväntansfulla när 60 m häck inledde tävlingsdagen. Tobias och Sebastian var båda i första heatet. Loppet visade sig bli en tuff kamp mellan våra duktiga DSK-are. Sebastian vann hela häckmomentet på den utmärkta tiden 10,77 (en putsning av hans pers med 0,33s.) Tvåa blev Tobias med 10,85 (en stor förbättring av hans tid från i somras). Vi hann knappt jubla färdigt över dessa resultat förrän det var dags för Ylva i samma gren. Ylva kom iväg fint och lyckades att för första gången få rätt rytm och antal steg mellan häckarna. Tiden som blev 10,75 (klubbrekord och nästan en halv sekund snabbare än hon sprang i somras) räckte för en andraplats totalt.

Nu blev det bara ännu mera spännande att anträda nästa gren som var längdhopp för killarna. Här blev det Tobias som lyckades överträffa sig själv enormt genom att slå till med 4,78 m, nytt klubbrekord! Det räckte för att vinna längdmomentet. Sebastian nöjde sig med att persa med 1 cm (4,42 m) vilket räckte till en 4:e plats. Efter längdhoppet har Tobias tagit över ledningen i tävlingen.

Killarnas kula (3 kg) slutade som det brukar göra – Sebastian utklassade övriga fältet med en stöt på 8,71 m, en stöt som många P97 inte kan drömma om att göra men som faktiskt är 35 cm kortare än hans pers! Tobias 8,02 m var en förbättring av hans pers med 70 cm, räckte för en 3:e placering i kula.

Så var det dags för Ylva att göra sin andra gren – höjdhopp, vilket är hennes favoritgren. Hon fick vänta i över 1 timma på att få gå in i tävlingen, då inledningshöjden var 104 cm och höjningarna endast 3 cm... Tävlingen höll god kvalitet på högre höjder med 6 flickor över 140 cm. När tvåan rivit ut sig efter 143 cm, fortsatte Ylva att hoppa högre och högre. Ylva lyckades sätta nytt pers 155 cm (vilket är 4:e plats i sverigebäсталistan denna säsong bland F13) ! Efter höjdhoppet ligger Ylva på en ganska stabil silverplacering totalt.

Ylvas tredje gren – Längdhopp, blev lite tidspressad eftersom höjdhoppet dragit ut på tiden, men hon lyckades ändå hoppa 1 cm från pers – 4,38 m. Det räckte för en tredjeplats i grenen.

Den avslutande grenen för flickorna var kula (2 kg) – Ylvas svagaste gren. Hon lyckades dock få till en riktigt bra stöt på 8,56 m, en höjning av pers med 50 cm. Det räckte för att försvara silverplatsen totalt trots att 3:an och 4:an stötte betydligt längre.

Sista gren blev killarnas höjdhopp som även den toppades av Tobias och Sebastian, trots att båda hoppade sämre än vanligt (144 cm resp 138 cm).

När P13-tävlingen avslutats kunde vi konstatera att Tobias vunnit och Sebastian kom tvåa!

1 guld och 2 silver till DSK! Nästan maximal utdelning!

#### **Tobias:**

GULD, 3 pers (60 mh, Längd o Kula), Klubbrekord i Längd och 60 mh. Nyetablerat klubbrekord P13 - 4-kamp 3155 p.

#### **Sebastian:**

SILVER, 2 pers (60 mh, Längd), Nyetablerat klubbrekord P12 - 4-kamp 3045 p.

#### **Ylva:**

SILVER, 3 pers (60 mh, Höjd o Kula), Klubbrekord i Höjd och 60 mh, Nyetablerat klubbrekord F13 - 4-kamp 3459 p.

Vi som var med tyckte alla att detta var bland det roligaste vi gjort i friidrottsväg. Vi var tillräckligt få deltagare för att hinna med och följa varandras tävlingar, och mångkampen gör att man anstränger sig extra i varje gren och det blir spännande hela dagen.

## **IVDM 18/1**

2009-01-19 20:08

### **DSK dominerade M40 klassen**

DSK:s deltagande på veteran-DM var denna gång helt koncentrerat till M40-klassen. Med tre flitiga deltagare innebar det 11 starter mot 12 för övriga klubbar sammanlagt (inklusive deltagare från annat distrikt). En sådan antalsmässig dominans får förstås följas även för medaljskörden även om det var en del intern konkurrens inom sprintlöpningen. Jag har fått det till 3 guld, 3 silver, 3 brons.

Vilka gjorde då detta?

Stefan Daberijs försvarade åter sina inne-DM i höjd och 60 m häck, tyvärr dock som ensamstartande. Hur som helst var det på bättre resultat än förra vintern: 1,73 respektive 10,04. Till detta kunde han lägga DM-silver på både 60 m och 200 m som bäste DSK-are.

David Göhlman debuterade som banlöpare för DSK och sprang hem ett DM-silver på 400 m och brons på de båda kortare distanserna. Utmärkta tider redan i "debuten": 8,51; 27,10; 59,20.

Den tredje var förstas Per-Jonas Trollsås som dock fick se sig slagen i de interna kamperna. Brons på 400 m blev dagens medaljplats i löpningen. Därutöver bör han också ha försvarat sin kulseger från förra året då ende motståndaren inte kommer från distriktet.

## **Sätraspelen 24-25/1**

2009-01-28 22:51

### **Hedvig ny bland medaljörerna**

Sätraspelen bjöd på en hel del fina resultat och placeringar för DSK. Bland alla återkommande medaljörer hittar vi också Hedvig Holmberg som trea på 400 m F10. Hela listan med klubbrekord och medaljer:

Sebastian Ruthström -97

Höjdhopp: Guld

60 mh: Guld och nytt klubbrekord 10,29

Kula: Guld

60 m: Brons

400 m: Nyetablerat klubbrekord 1.08,32

Zackarias Ljungström -98

60m: Guld

400 m: Guld och nytt klubbrekord 1.06,81

Längd: Silver

Tobias Marshall Heyman -96

Höjdhopp: Guld och nytt klubbrekord 1,55

Maria Ullberg -97

400 m: Silver och nyetablerat klubbrekord 1.11,31

Hedvig Holmberg -99

400 m: Brons

## **Hammarbyspelen 31/1-1/2**

2009-02-05 23:31

### **Stavhopp och häck grenar med många medaljer till DSK**

Hammarbyspelen erbjuder många grenar och även sådana som inte förekommer så ofta i åldersklassen. Det ger tillfälle att prova på nya saker och med alla duktiga aktiva resulterar det allt som oftast också i nya rekord.

Dessvärre var det åter en del krockar, för vissa aktiva, som tvingade fram en del val under pågående tävling. Likväl en imponerande samling medaljer och rekord:

Sebastian Ruthström -97:

Guld i Stavhopp 218cm, Nytt klubbrekord

Guld i Tresteg 977cm, Nytt klubbrekord

Guld i Höjdhopp

Guld i Kula

Silver på 60mh

Brons på 600m

Ylva Engdahl -96:

Guld i Höjdhopp

Guld i Stavhopp 208cm, Nyetablerat klubbrekord

Silver på 60mh

Amanda Stjerngren -98:

Guld på 60m 8,93s, Nytt klubbrekord

Guld på 60mh (60cm) 10,38s, Nytt klubbrekord

Brons i Höjdhopp

Tobias Marshall Heyman -96:

Guld i Höjdhopp

Silver i Stavhopp 198cm, Nyetablerat klubbrekord

Maria Ullberg -97:

Silver i Tresteg 926cm, Nytt klubbrekord

Silver på 60mh 11,29s, Nytt klubbrekord

Philip Örnborg -94:

Silver i Höjdhopp

Brons på 1000 m 2.55,62 , Nytt klubbrekord och första gången under 3 minuter!

Hanna Lilja -92:  
Silver i Stavhopp

Malin Trollsås -93:  
Brons i 1000m

Vilma Jonsson -99:  
Brons på 40mh – 7,78s, Nytt klubbrekord

Ellen Stjerngren -93:  
400m – 1.03,98 Nyetablerat klubbrekord

Om man så vill kan man betrakta det sistnämnda rekordet som nytt. Två heat tidigare sprang Malin Trollsås på 1.04,05. Det rekordet blev således mycket kortlivat.

### **Norrköping indoor games 31/1(-1/2)**

2009-02-06 19:41

#### **Hallpremiär med Zacharias på plats**

Norrköping är ett av de senaste tillskotten bland orter med inomhushall. Vid deras första stora tävling deltog Zacharias Ljungström - 98 med sedvanligt gott resultat:

Guld: Längdhopp 4,48m (2 cm från klubbrekordet)

Guld: 600m

Silver: 60 m

Brons: Höjd

Det uppenbarligen svårslagna längdrekordet tillhör Carl Dath.

### **Mångkamps-DM 4/2**

2009-02-06 22:44

#### **Tobias tog silver och alla satte rekord**

Våra tre duktiga fyrkampare från Linköping härom veckan deltog även i vårt eget DM. Det slutade med en andraplats för Tobias och fjärdeplatser för de andra två. Allt i gemensamma klasser för 12-13 åringar av respektive kön.

Resultat:

Tobias Marshall Heyman 3327p, nytt klubbrekord

Sebastian Ruthström 3046p, nytt klubbrekord

Ylva Engdahl 3374 p, inklusive nytt klubbrekord på 60 m häck med 10,68 s

Fyrkampen innehåller 60 m häck, längd, höjd och kula.

### **Lilla GE galan 7/2**

2009-02-09 19:35

## **DSK hade två mixade stafettlag i klassen P/F13. Det ena laget fick 8:e bästa tid i försöken.**

DSK Lag 1:

Maria Ullberg (97) la en bra grund för stafetten på sin första sträcka, och växlade till Tobias Marshall Heyman (96) som även han löpte fint, och kunde lämna över pinnen till Ylva Engdahl (96) som kunde vidmakthålla en bra placering inför slutsträckans Zackarias Ljungström (98) som trots att han är två år yngre än de övriga i laget sprang i samma tempo. Tiden blev 1.59,70, ett utmärkt resultat som räckte till en 8:e placering i hård konkurrens.

DSK Lag 2:

Hannah Örnborg (96) tog första sträckan gick utmärkt ända till andra kurvan där hon tyvärr snubblade, men reste sig och kämpade vidare och kunde lämna över pinnen till Gustaf Kramnäs (97) som hämtade in på de övriga lagen och växlade till Thomasine Oredsson (97) och fullföljde till sista sträckans Sebastian Ruthström (97) vars ursinniga löpning medförde passering av flera av lagen. En riktig lag-kämpainsats trots det olyckliga fallet på första sträckan.

Utöver stafettlagen gjordes även några individuella starter. Särskilt kan nämnas Zackarias andraplats på 60 m med tiden 8,82 (pers och endast en hundradel från det rekord som sattes innan han själv föddes).

## **Raka spåret 8/2**

2009-02-11 14:31

### **Malin och Elin på plats bland nationell elit**

Spårvägen har ambition att göra Raka spåret till en tävling för den nationella eliten. Sex aktiva från det svenska laget i femlagsmatchen i Glasgow helgen före var på plats och det var även i övrigt starka startfält i många grenar.

Två DSK:are deltog: Malin Trollsås (400 m) och Elin Sundborg (kula). Ingen av dem nådde riktigt upp till sina bästa resultat i vinter. För Elins del räckte det dock till en tredjeplats i F17.

## **IVSM, Huddinge 14-15/2**

2009-02-16 19:13

### **Mästerskapsrekord av Stefan toppade bra laginsats.**

Förra året fick Per-Jonas Trollsås ensam försvara DSK:s färger på veteranernas inomhus-SM. I år var uppslutningen betydligt större: 4 startande. Stefan Daberius har varit med förut, medan David Göhlman och undertecknad deltog för första gången.

Stefan toppade resultatmässigt och vann M40 60 häck på tangerat mästerskapsrekord 9,92 s. Han kompletterade detta med brons på såväl 200 m (27,38) som i höjdhopp (162).

På 200 m följdes Stefan närmast av Per-Jonas, som alltså blev fyra (27,62). På dubbla distansen blev det en femteplats (63,67) och i Per-Jonas tredje gren, kula, tog han åttonde plats (851) i ett elva man starkt startfält.

Klubbens tredje brons tog David Göhlman på M40 800 m. Tiden 2.17,75 är endast en dryg sekund ifrån [bästa kända DSK-resultat inomhus](#), och får man tro hans [blogg](#) kunde det ha varit hotat på allvar. Siktet tycks ha varit inställt på att hålla placeringen.

Själv deltog jag på M50 1500 m (sexa 5.55,29) och lyckades med Per-Jonas ivriga coachning hålla mig undan sistaplatsen.

Allt som allt en bra laginsats. Förra året samlade DSK totalt 19 poäng (99:e plats) i veteranernas lag-SM. I år har vi fått ihop 21 poäng redan i denna första tävling. Utsikterna för ett rejält kliv uppåt i den listan är synnerligen goda.

## **IUDM/IDF 14-15/2**

2009-02-16 20:13

**Få, men framgångsrika, DSK-deltagare. Ylva och Tobias kvalade in i distriktslaget.**

Bakom det kryptiska tävlingsnamnet döljer sig: Distriktsmästerskap för 15-16 åringar och s.k. Distriktsfinal för 12-14 åringar. Varför det senare skall ha ett annat namn än DM är tämligen oklart. Deltagare från andra distrikt går i båda fallen "utom tävlan" i det egentliga distriktsarrangemanget. Fullt grenutbud för alla utom i den yngsta klasen ger i alla fall mycket att välja på. För 13-14 åringarna finns dessutom en extra morot eftersom tävlingen fungerar som uttagningstävling till det distriktslag som möter övriga Svealandsdistrikt en månad senare.

Mycket finns att rapportera:

I DM-klasserna tävlade Philip Örnborg -94 och Malin Trollsås -93. Philip tog brons i längdhopp med 5,32 (pers) och även fjärdeplatser i höjd (162 pers) och på 1000 m. Malin bästa placering var som DM 5:a på 400 m (63,11 pers). Både tiden på 400 m och hennes 5.42,98 på 1500 m var dessutom klubbrekord oavsett ålder.

I de yngre klasserna blev resultaten som följer:

Ylva Engdahl -96

Guld i Höjdhopp och Distriktsmästare med nytt klubbrekord 156 cm

Guld i Stavhopp och Distriktsmästare med nytt klubbrekord 230 cm

Silver i Tresteg med nytt klubbrekord 9,68 m

60mh nytt klubbrekord 10,65 s

Tobias Marshall Heyman -96

Silver i Tresteg och nytt klubbrekord 10,01 m

60mh nytt klubbrekord 10,36 s

Stavhopp nytt klubbrekord 200 cm

Dessa båda kvalade in i distriktslaget genom placering bland de tre bästa. Endast två individuella starter per person är tillåtet i Regionfinalen och laget får kompletteras. Tobias, som hade marginalerna emot sig i flera grenar, kan därför mycket väl komma att få göra en andra start.

Hannah Örnborg -96 radade upp pers, men nådde som bäst en sjätteplats på 800 m.

Ytterligare medaljer och fina resultat blev det bland 12-åringarna:

Sebastian Ruthström -97

Guld i höjdhopp och Distriktsmästare

Guld i kula och Distriktsmästare med nytt klubbrekord 9,72 m

Guld i 60 mh och Distriktsmästare

Silver i Längdhopp och Distriktsmästare

Maria Ullberg -97

## Brons i höjdhopp

Thomasine Oredsson -97, slutligen, satte nytt pers med 9,55 på 60 m.

### **GE-galan 18/2**

2009-03-02 22:01

#### **Ingen final för stafettlagen.**

DSK hade som vanligt två lag med i ungdomsstafetten på GE-galans förtävlingar. Den goda insatsen på Lilla GE-galan väckte vissa förhoppningar om en framskjuten placering. Inget av lagen lyckades dock komma ner i den snabbaste tiden från genrepet och i den enorma konkurrensen (9 försöksheat) räckte den bästa DSK-tiden, 2.01,96, inte till någon final.

### **Formenkollen/DM 17+ 21-22/2**

2009-03-02 22:25

#### **Nytt stavrekord gav guld på DM för 17-åringar.**

Formenkollen fungerade i år som DM i 17-års, 19-års och seniorklasserna.

Hanna Lilja hoppade stav i F17 och vinterns bästa hoppning gav nytt klubbrekord inomhus alla kategorier på 2,70 och seger i DM.

I övrigt deltog Amanda Stjerngren -98 som bl.a. vann längdhopp F11 på 4,02 och Hannes Axell -97 som blev bästa 12-åring i P13 höjd på nya perset(!?) 1,33.

### **Kuliga hoppgalan, Örebro 28/2**

2009-03-03 20:29

#### **Klubbrekorden för P12: 16 cm högre (stav) och 67 cm längre (kula)**

Olof Ruthström rapporterar från sitt och (framför allt) Sebastians besök:

"Sebastians resultat:

Höjd 3:a på 1.29 (sista grenen, Sebastian var lite trött och seg)

Stav i klass P12 1:a med 2.34 (klubbrekord) 3 mycket bra försök på 2.44

Längd 2:a på 4.45 (pers)

Kula 3 kg 1:a med fantastiska 10.39 (klubbrekord igen)

Tävlingen var i gamla mässan, en tävling där man premierar personliga rekord med ett diplom.

Tredje gången vi var här, och vi kommer garanterat tillbaks nästa år."

Hur bra är egentligen "fantastiska 10.39"? Ja, för killar och 3 kg kula finns ingen rikstäckande statistik men jag kan föreslå några jämförelser:

Danderyds-OS rekord för P12 10,36 har stått sedan 1977(!)

Huddinge AIS klubbrekord P12 inomhus (inför denna säsong i alla fall) 10,36. Klubben är distriktets klart bästa ungdomsklubb och har även en mycket aktiv kastverksamhet.

Tävlingsrekordet för Danderyds ungdomsspel är däremot något längre: 10,77.

### **USM, Borås 7-8/3**

2009-03-08 23:06

#### **Rekord igen av Philip. Arrangörsmisshindrade Malin från rekord.**

DSK:s trupp till Ungdoms-SM (15-16 år) bestod av Philip Örnberg -94 som sprang 1000 m samt Malin Trollås och Ellen Stjerngren (båda -93) som sprang 400 m.

Philip satsade hårt från början och låg, enligt uppgift från Per-Jonas Trollås, länge på ett tidsschema ner mot 2.50. Även om det inte höll hela vägen kunde han i alla fall notera en ny förbättring av sitt eget klubbrekord inomhus med 2.54,91. Därmed var han på sin femteplats i heatet ett par sekunder efter de två som gick till final på placering. De andra försöksheaten var snabbare och för avancemang på tid krävdes drygt 2.48.

På 400 m var Malin den klart snabbaste av DSK:arna. Tiden noterades till 62,01 och var över sekunden snabbare än hennes tidigare bästa. Sista tid till semifinal var 61,68 och Malin två platser ifrån. Tyvärr uppdagades senare att arrangörerna använt fel startlinjer i 400 m försöken. Därmed hade alla som sprungit på bana 2-4, bl.a. Malin, fått något kortare väg än 400 m och tiderna kan därför inte godkännas i rekord- eller statistiksammanhang. Däremot användes försöksresultaten för att avgöra avancemang till semifinal och det gavs därmed inte någon ny chans för Malin att springa från rätt linje.

## **Regionfinal PF13/14, Eskilstuna 14-15/3**

2009-03-15 17:16

### **Utmärkta resultat av Tobias och Ylva.**

Utifrån resultaten vid Stockholms distriktsmästerskap skapas varje år ett lag som tävlar för Stockholm i regionfinalen "Svealandsmästerskapet".

Laget samlades tidigt på lördagen för gemensam bussresa till Munktellarenan i Eskilstuna. Förutom att delta i tävlingar av hög klass får ungdomarna också möjlighet att lära känna flera kamrater i sina distrikt, vilket är trevligt om man fortsätter att tävla i framtiden. På lördagskvällen efter tävlingarna åt man gemensam middag och lyssnade på ett rockband som uppträdde i hallen. Övernattningen var något spartansk (liggunderlag och sovsäck) på en skola i närheten, en lösning som kanske inte var så befrämjande för nattsömnen och följande dags tävlande men ändå lite spännande.

DSK hade i 13-årsklasserna Tobias Marshall Heyman och Ylva Engdahl som tävlande. Båda lyckades väldigt bra i tävlingarna, och bidrog till stockholmslagets stora seger i poängtävlingen (se nedan).

Tobias:

GULD i Tresteg med 10,90 (Mästerskapsrekord och höjning av PB med hela 89cm)

SILVER i Höjdhopp med 1,53 (3cm efter vinnaren)

4:a i 60mh med nya PB = 10,23

Ylva:

SILVER i Höjdhopp med 1,56 (tangerat PB och 3cm efter vinnaren)

BRONS i Stavhopp med 2,23

8:a i Tresteg med 9,66

Stockholm	1025,5
Uppland	842
Närke	581,5
Värmland	518
Västmanland	508
Södermanland	444,5
Gotland	41,5
Dalarna	41

## **Falukuriren-spelen 14-15/3**

2009-03-15 22:05

### **Guld, guld och silver för Zackarias.**

Falukuriren-spelen är det nya namnet på den tävling som i decennier hetat Festis. En verklig klassiker bland inomhustävlingar för ungdom. DSK har inte haft så mycket deltagare där i modern tid, men i år hade vi i alla fall en representant: Zackarias Ljungström -98.



Zackarias hade ett mycket digert program under lördagen med start i alla de fem grenar som erbjuds varav 60 m med försök, semifinal och final. Goda resultat överlag av Zacharias och guld på 60 m och i längdhopp samt silver på 600 m.

## **Sista chansen, Huddinge 28-29/3**

2009-03-30 21:19

### **Flera tog "Sista chansen" att sätta personliga rekord.**

Sista chansen samlade åldersgrupper mellan 7-14 år i sin multihall Storängshallen.

Väldigt många deltagare och deras föräldrar trängde ihop sig i den något trånga hallen.

Det blev ganska rörigt och problem med förseningar i teknikgrenarna.

Flera av våra DSK-ungdomar passade ändå på att sätta personliga rekord och vinna medaljer.

Sebastian ökade på sitt klubbrekord i 3 kg kula och lyckades även komma fyra i 4kg kula bland två år äldre killar.

Amanda höjde sitt PB med hela 7 cm (135 cm endast 2 cm från klubbrekordet) när hon vann höjdhoppet i klassen F11.

Höjdhoppet för F13 blev väldigt spännande med flera flickor över 150 cm, där Ylva till slut vann med 153 cm.

Hannes knep brons i höjdhopp med nya PB 136cm.

Medaljfördelning enligt nedan:

#### **Amanda Stjerngren -98**

Guld i 60m

Guld i höjdhopp

Brons i längdhopp

#### **Ylva Engdahl -96**

Guld i höjdhopp

Guld i stavhopp

#### **Sebastian Ruthström -97**

Silver i stavhopp (i klassen P13)

Brons i 3 kg kula (i klassen P13) och nytt klubbrekord 10,81

Brons i tresteg (i klassen P13)

4 kg kula Nyetablerat klubbrekord: 8,64

#### **Zackarias Ljungström -98**

Silver i 60m

Brons i längdhopp

#### **Hannes Axell -97**

Brons i höjdhopp

## **Marsspelen, Örebro 4-5/4**

2009-04-06 19:54

### **3xOlsmats till start och Hanna i stav**

Systrarna Olsmats (Eleonora -99 och Caroline -00) tävlar mycket flitigt och provar också på många grenar. Denna gång var den yngsta klassen F10 så där fick de vara med båda två. Som vanligt hade de ett digert program och denna gång blev det en andraplats som topp. Eleonora vann sitt heat på 600 m och tiden (2.08,27) räckte sedan till en silverplats totalt bland 16 startande.

Den tredje Olsmats var pappa Carl som blev klubbens femte veteran till start i en inomhustävling denna vinter. Han stötte först kula och gjorde sedan debut som banlöpare med ett lopp på 800 m.

Hanna Lilja -92 hoppade stav i äldsta klassen (F17) där det bara var två deltagare. Med resultatet 2,60 fick hon nöja sig med andraplatsen.

## **Munktellarens ungdomsspel, Eskilstuna 9/4**

2009-04-13 22:17

### **Dubbla guld för Zacharias**

Varje långfredag brukar det vara ungdomstävling i Eskilstuna. I år var DSK representerat av Zacharias Ljungström -98 som bland annat vann båda löpgrenarna i P11: 60 m och 600 m.

Finalen på 60 m var mycket jämn med både ettan och tvåan på utmärkta 8,84. Hur det såg ut på 600 m framgår dessvärre inte av resultatlistan då inga tider noterats.

## **Stavtävling, Västerås 24/4**

2009-04-25 23:01

### **Hanna avslutade inomhussäsongen**

Hanna Lilja avslutade sin (och rimligen även DSK:s) inomhussäsong 2008/09 med en resultattävling i stav. Västerås FK har även denna vinter varit flitiga med dessa.

Resultatet blev i nivå med tidigare: 2,65 klarades utan rivningar på vägen. Däremot blev pershöjden 2,75 tyvärr för mycket.

Malin Trollås -93

800 m: Nyetablerat klubbrekord 2.44,82