

## Inomhus 09/10

### Expressbild-spelen, Västerås 21/11

2009-11-22 21:31

#### Rekord direkt för Sebastian

Ny säsong betyder att alla ungdomar förflyttar sig till nya rekordklasser och det brukar betyda att det också slås en del klubbrekord. Så blev nu fallet redan i den första tävlingen för inomhussäsongen där Sebastian Ruthström lyckades pricka sitt eget personliga rekord från i våras. Det innebär att han just nu har rekord i både P12 och P13 kula med samma resultat!

Både han och DSK:s andre deltagare, Zackarias Ljungström, fick f.ö. medaljer med sig hem. Medaljgivande resultat:

#### Sebastian Ruthström -97

Guld Kula 3kg 10,81 Klubbrekord

Silver Längdhopp 4,67

Brons 200m 29,96

#### Zackarias Ljungström -98

Guld 200m 29,54

Brons 60m 8,96



### Första chansen 21-22/11

2009-11-24 23:25

#### Allt från tävlingsdebut till rekord

Första chansen i Huddinge var säsonens första tävling i distriktet. Möjliga födelseår för deltagarna var -97 och senare och DSK-truppen var väl spridd över de aktuella årgångarna med både vana och nya tävlande. Bäst placerade sig ett antal av de mer rutinerade. Bland dessa även en som såg till att det blev klubbrekord även i denna andra inomhustävling med DSK-deltagande. Vilma Jonsson på bilden fick den preliminära tiden något justerad, men det blev i alla fall rekord med flera sekunder.

Medaljvinnare denna gång:

#### Arvid Persson -99

Guld 60m 9,13

Guld 400m 1.10,10

### **Amanda Stjerngren -98**

Guld 60m 8,75 endast 1 hundradel från det 7 år gamla klubbrekordet!

Brons höjdhopp 1,34

### **Vilma Jonsson -99**

Guld 400m 1.11,79 Klubbrekord

### **Eleonora Osmats -99**

Guld Kula (2kg) 7,73

### **Maria Ullberg -97**

Silver Höjdhopp 1,42

### **Matilda Thunborg -99**

Brons 400m 1.16,97

## **DD-spelen, Falun 5/12**

2009-12-05 19:58

### **Ylva säkrar sviten med rekordtävlingar**

Hittills ingen tävling under säsongen utan rekord för DSK. Ylva Engdahl -96 fann sig plötsligt vara för gammal för SAYO indoor och kompenserade detta med en resa till Falun. Det blev ett digert program med fem grenstarter och störst framgång i de vertikala hoppen. Bra resultat överlag och följande som gav medalj:

Nyetabletrat F14-rekord i stav med 2,41, vilket gav tredje plats i F15.

Silver i F15 höjd på 1,56 (tangerat inomhuspers). Klubbrekordet i F14 är dock så bra som 1,59 (Louisa Brandt 2002) och stod sig alltså tills vidare. Det lär bli nya attacker i vinter

## **SAYO Indoor 5/12**

2009-12-06 20:35

### **Många medaljer och tre medeldistansrekord**

Årets trupp till SAYO Indoor var något mindre än tidigare, men lyckades ta en hel del fina placeringar. Tyvärr har det (ännu) inte redovisats några lagpoäng så i den delen är det oklart hur det gick.

På rekordfronten var det tydligen dags för medeldistans. Två rekord på 600 m och ett på 800 m. Åldersrekord kan ju inte försvaras sedan man lämnat klassen och detta blev tydligt denna dag. Zackarias som slog rekord i P12 blev också av med ett i P10. Nye rekordhållaren Joakim gjorde f.ö. sin första tävling för DSK efter byte från IFK Stocksund.

Hela rekord- och medaljskörden:

### **Arvid Persson -99**

Guld på 60m 9,02

Guld på 600m 1.56,35

Brons i längdhopp 3,85

### **Joakim King -00**

Guld på 60m 9,16

Guld på 600m 1.53,20 Nytt klubbrekord och mästerskapsrekord!

### **Elias Harryson -99**

Guld i Höjdhopp 1,33

Silver på 60m 9,12

### **Vilma Jonsson -99**

Guld på 600m 2.01,20 Nytt klubbrekord och mästerskapsrekord!

Brons i längdhopp 3,82

### **Zackarias Ljungström -98**

Silver på 60m 8,88

Silver i längdhopp 4,27  
800m Nytt klubbrekord 2.40,41

**Matilda Thunborg -99**

Silver på 600m 2.03,07

**Maria Ullberg -97**

Brons i höjdhopp 1,39

**Löplabbet games 12-13/12**

2009-12-13 21:42

**Klubbrekord i medaljörer?**

Totalt 17 medaljörer (varav 11 med minst ett guld) har jag fått det till och det luktar rekord lång väg, men säker är jag dessvärre inte. Olle Engdahls rapport vittnar i alla fall om enastående insats av DSK-truppen:

"Löplabbet games blev en mycket trevlig tävlingshelg för DSK. Vi tänker då speciellt på att vi lyckades ta medaljer i båda stafetterna.

Nästan alla våra deltagare slog ett eller flera av sina PB.

Spelens drottning var Amanda Stjerngren som tog inte mindre än 5 medaljer.

Största DSK-bedriften i enskild gren gjorde nog Ylva Engdahl i höjdhoppet där hon slog PB, Klubbrekord och Tävlingsrekord. Med sina 162 cm kommer hon med stor sannolikhet att placera sig högt i Sverigebästastatistiken för F14 när den dyker upp efter nyår."

Att F14 rekordet i höjd skulle komma under förnyad attack förutsågs i rapporten från DD-spelen förra veckan. Nu blev det t.o.m. en attack mot seniorrekordet (Erica Jarder 1,63 2000). Att det klarade sig denna gång betyder ju inte att det gör det säsongen ut.

**Amanda Stjerngren -98**

Guld 60 mh 10,89 Klubbrekord

Guld Längdhopp 4,49 Klubbrekord

Silver 200 m 29,71

Silver Höjdhopp 1,36

Brons 60 m 8,88

**Elias Harryson -99**

Guld Höjd 1,32

Guld 60 m 9,10

**Ylva Engdahl -96**

Guld Höjdhopp 1,62 Klubbrekord, Tävlingsrekord

Brons 60 mh 9,91 Klubbrekord

**Miles Holland -97**

Guld 60 m 8,47 Klubbrekord

**Sebastian Ruthström -97**

Guld Kula 10,91 Klubbrekord

**Malin Trollsås -93**

Silver 400 m 1.03,84 Nyetablerat Klubbrekord

Längd 4,20 Nyetablerat Klubbrekord

**Maria Ullberg -97**

Silver Höjdhopp 1,40

### **Zackarias Ljungström -98**

Silver 200m 29,33

### **Vilma Jonsson -99**

200m 32,05 Klubbrekord (Tävlade med F12)

800m 2.43,58 Klubbrekord (Tävlade med F12 och kom 5:a)

### **Ellen Stjerngren -93**

60 m 8,49 Nyetablerat Klubbrekord

### **Stafett 8x200m P/F10-11**

GULD! Tid: 4.23,19 (5 sek snabbare än tvåan Täby)

Joakim King -00, Ellen Swärd -00, Vilma Jonsson -99, Eleonora Olsmats -99, Caroline Olsmats -00, Elias Harryson -99, Arvid Persson -99, Joakim King -00

### **Stafett 8x200m P/F12-15**

BRONS Tid: 3.53,64

Zackarias Ljungström -98, Amanda Stjerngren -98, Sebastian Ruthström -97, Gustav Kramnäs -97, Maria Ullberg -97, Ylva Engdahl -96, Jacob Öman -95, Fanny Stjerngren -95

## **Ärlaspelen, Eskilstuna 6/1**

2010-01-08 22:35

### **Rekord av många slag och något mycket ovanligt**

Ärlaspelen har en lång historia och gick även i år traditionsenligt på Trettondagen. Ett halvdussin DSK-are i varierande ålder deltog med goda resultat. Det blev en hel del rekord, både nyetableringar och slagna. Inte minst genom familjen Trollås. Utöver ett flertal åldersrekord för F17 så var Malins resultat på 800 m en förbättring av hennes eget seniorrekord. Pappa Per-Jonas tävlade för första gången sedan han kommit upp i M45-klassen. Alla hans resultat återfinns nu i [Veteranrekordtabellen!](#)

Det var också glädjande att ha Gabriel Thorstenson och Björn Werner tillbaka. Båda är födda -87 och därmed "äkta" seniorer (äldre än juniorer och yngre än veteraner). Några sådana tävlande har inte DSK haft på mycket länge, möjligen ända sedan 80-talet.

Åldersrekord för ungdomar/juniorer blev det enligt följande:

Malin Trollås -93 satte nytt klubbrekord på 60m med 8,43.

Hon etablerade dessutom två nya rekord på 200m (27,72) och 800m (2.32,57).

Elin Sundborg -92 etablerade nytt rekord i Kula 4kg med 9,28m.

## **Täby vinterspel 9/1**

2010-01-10 11:27

### **Stor åldersspridning på DSK:s medaljörer**

Gott om medaljer blev det på Täby vinterspel i Sätrahallen. Som synes nedan i klasser från F19 till P9. Traditionen med rekord i varje tävling höll också i sig.

Sammanställning av medalj- och rekordresultat (som vanligt efter bistånd från Olle Engdahl trots att han var på en annan tävling i Örebro):

#### **Arvid Persson -99**

Guld 600 m 1.58,82

Silver 60 m 9,13

Silver Höjdhopp 1,28

#### **Elias Harryson -99**

Guld Höjdhopp 1,36 Nytt PB och endast 2cm från klubbrekordet

60 m häck 12,60 Nyetablerat klubbrekord med 76,2cm häckar

#### **Richard Martin -97**

Guld Höjdhopp 1,30

**Vilma Jonsson -99**

Guld 600 m 2.06,05

**Viktor Martin -01**

Silver Längdhopp 3,39

**Elin Sundborg -92**

Silver Kula 9,20

**Stine Brändström -93**

Brons Kula (F19/4kg) 6,11

**Örebro Indoor Games 9-10/1**

2010-01-10 23:03

**Per-Jonas fick hallen att koka****Videoklipp från Örebro indoor****Bilder från Örebro indoor**

Olle Engdahl rapporterar:

I Örebro arrangeras en trevlig tävling som samlar deltagare från många håll i Sverige.

Tävlingen präglas lite speciellt av att Huddinge AIS valt denna tävling som "storsatsning" i åldrarna 12-14 år. Deras hejklackar sätter fin stämning i hallen.

Från DSK deltog Per-Jonas Trollås, Malin Trollås, Ylva Engdahl, Sebastian Ruthström, Eleonora Olsmats, Caroline Olsmats och Joakim King.

Ett av de häftigaste momenten i tävlingen var när tre veteraner skulle springa 400 meter. En av dem var Per-Jonas och han satte upp ett grymt tempo och drog i stort sett hela loppet, men i upploppet straffade sig hans satsning då han fick se sig förbisprungen av Huddinges Anssi Lehtäve. Hallen fullkomligt kokade!

Detta var sista året som tävlingen hölls i de gamla Örebro mässhallar. Nästa år kommer den att gå i en helt nybyggd hall. Det inträffade något för DSK kuriöst i samband med detta. Höjdhopp för F15 var sista gren i tävlingen, och speakern utropade Ylva Engdahl som historisk då hon med sitt sista 163cm-försök var den atlet som gjorde den allra sista tävlingsinsatsen i denna gamla hall.

I vanlig ordning erövrades flera medaljer och sattes personliga rekord och klubbrekord.

**Ylva Engdahl -96 (F15)**

Guld Höjdhopp 160 cm

Silver 60mh 10,06 s

Silver Stav 252 cm Nytt klubbrekord

**Sebastian Ruthström -97 (P13)**

Guld Kula 11,15 Nytt klubbrekord  
Stavhopp 252cm Nytt klubbrekord

**Joakim King -00 (P10)**

Guld 600m 1.53,17 Nytt klubbrekord

**Caroline Olsmats -00 (F10)**

Brons 200m 35,17

**Per-Jonas Trollås -65 (M)**

60m Klubbrekord M45: 8,34  
400m Klubbrekord M45: 62,08

**Scandic Indoor Games, Huddinge 15-17/1**

2010-01-18 22:33

**Rekord varje dag och bättre för varje klass.**

Scandic är en stor tävling med många grenar, klasser och deltagare. I många fall är det en särskilt stor prestation att ta medalj här. Fokus denna gång måste i alla fall läggas på rekorden där förbättringarna fördelades på alla de tre tävlingsdagarna.

Ylva Engdahl förbättrade Scandic indoorrekordet med 8cm och förbättrade inte bara åldersklubbrekordet i F14 höjd utan tog även över seniorrekordet! Detta efter att i lördagens F14-tävling ha tangerat det gamla och sedan återkommit på söndagen för att hoppa i den kvinnliga senorklassen och då lagt på ytterligare en centimeter.

Joakim King slog också ett redan mycket bra rekord i P10 60 m. Här är det dock oklart för mig varför han deltog i två klasser. Det andra guldloppet inom en timme var i alla fall på rekordtid.

Olle Engdahl har inte bara sammanställt nedanstående medalj- och rekordresultat utan även uppdaterat listan med [åldersbundna rekord](#).

**Ylva Engdahl -96**

Guld Höjdhopp F14: 1,63 Scandic indoor rekord  
Höjdhopp i K-klass: 1,64 Klubbrekord F14 och kvinnliga seniorer  
Silver Stavhopp 2,45  
Silver 60mh 10,03

**Joakim King -00**

Guld 60m P10 9,03 Klubbrekord  
Guld 60m P11 9,07 (Fick genom ett misstag av Huddinge springa även i denna klass!)

**Hanna Lilja -92**

Brons Stavhopp K 2,63 Klubbrekord F18

**Hannes Axell -97**

Brons Höjdhopp 1,48

**Amanda Stjerngren -98**

Brons 60m 8,82

**Sebastian Ruthström -97**

Brons Stavhopp (P16!) 2,43

## **Per-Jonas Trollås -65**

200m 27,14 Klubbrekord M45

## **Stavhoppskarnevalen, Göteborg 23/1**

2010-01-23 20:05

### **Sebastian rekordhoppade i köpcentrum**

Stavhoppskarnevalen är en tredagarstävling med bara stavhopp. Den arrangeras för andra året och Sebastian Ruthström blev DSK:s förste deltagare. Det mest anmärkningsvärda med tävlingen är att den äger rum på en särskilt uppbyggd bana i köpcentrumet Nordstan, som ligger i centrala Göteborg.

Detta passade tydligen Sebastian bra för han förbättrade på sitt eget P13-rekord till 2,60. I den hårdnande konkurrensen på Sverige topp-20 är dessutom alla centimetrar viktiga.



## **Linköpings mångkamp 23/1**

2010-01-24 14:50

### **Amanda och Ylva duktiga mångkampare**

Amanda Stjerngren och Ylva Engdahl deltog framgångsrikt i Linköpings mångkamp.

Amanda som fyller 12 år i år tävlade i F13-klassen och Ylva som fyller 14 år i år tävlade i F15-klassen. Tuff konkurrens alltså, vilket tydligen var bra för prestationerna eftersom båda flickorna satte flera personliga rekord och nya klubbrekord.

Ylva slutade som 4:a totalt (näst bästa 96:a) och Amanda som 8:a totalt (4:e bästa 98:a). Båda flickorna gjorde mycket bra häck och höjdtävlingar.

Amanda passade på att tangera Ylvas klubbrekord F12 i höjdhopp, vilket förstås var med blandade känslor för Ylva och mig. Ett stort grattis till Amanda för det!

Det gamla klubbrekordet i 4-kamp från 2004 som innehades av Caroline Lindblad slogs med god marginal. Som avslutning på dagen gjorde Amanda ett 200m-lopp, utanför mångkampen, på en bra tid (30,69) med tanke på hur många grenar hon presterat utmärkta resultat i under dagen.

Ylva gjorde tävlingens näst högsta hopp (163 cm) inklusive alla åldersgrupper på dam/flicksidan!

Ylva sänkte sitt PB på 600m från 2,05 till 1.51,89, en sänkning med hela 12 sekunder! Mångkamp är ett effektivt sätt att mentalt orka pressa sig i medeldistanslöpning...

När man läser poängsummorna nedan ska man veta att det är olika poängvalör för olika åldersgrupper, så det går inte att jämföra Amandas och Ylvas poängsummer. (Dessutom har F15 en gren mer än F13!)

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

5-kamp: 3526p Nyetablerat F14-klubbrekord och just nu näst bästa F14-mångkampare i Sverige för säsongen 09/10.

60mh: 9,76s Klubbrekord

600m: 1.51,89 Nyetablerat klubbrekord

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

4-kamp: 3205 Klubbrekord

60mh: 10,82 Klubbrekord

Höjd: 1,47 Tangerat klubbrekord

### **Inlagda gurkspelell, Västerås 24/1**

2010-01-24 20:32

#### **Hanna putsade stavrekordet**

I en lite mer traditionell tävling än den i Göteborg dagen innan deltog Hanna Lilja. Hon var enda DSK-representant i år och var med i stavhoppet (K seniorer). Resultatet blev 2,68 vilket gav en tredjeplats i tävlingen. Det var samtidigt en putsning med 5 cm av hennes eget veckogamla F18-rekord.

### **IVDM/Tumba minispiel 24/1**

2010-01-24 20:57

#### **M45 årets tävlingsklass för DSK på IVDM**

Efter att förra året ha dominerat M40-klassen på IVDM totalt övergick DSK i år till M45. Per-Jonas Trollås öppnade med brons på både 60 m och 200 m, men fick sedan sin fullträff på 400 m. Tiden 61,78 räckte både till seger och en förbättring av hans eget klubbrekord i M45.

Rekord blev det även för Carl Olsmats som tog en andraplats på 800 m i M45. Tiden blev 2.41,73 och även i detta fall var det en förbättring av ett eget rekord.

Nytt för i år var att arrangören (IFK Tumba) även erbjöd några ungdomsgrenar i samband med veterantävlingen. Detta gick under namnet Tumba minispiel och Stine Brändström tog där chansen att springa 200 m. Hon blev tvåa i F17 med 29,03.

### **Hälsingespelen, Bollnäs 23/1**

2010-01-25 21:29

#### **Vinterns första 1500 m på helgens femte tävlingsort**

Den femte tävlingsrapporten för helgen gäller Hälsingespelen i Bollnäs där DSK var väl representerat av familjen Olsmats. Kanske är det något slags klubbrekord med tävlande i Bollnäs, Göteborg, Linköping, Västerås och Stockholm samma helg. Som synes nedan blev det emellertid ett helt vanligt (nyetablerat) klubbrekord också, när Carl Olsmats sprang DSK:s hittills enda 1500 m lopp för säsongen. Det betyder att vi fortfarande inte har gått rekordlösa från någon tävling denna vinter!

Olle Engdahls sammanfattande lista:

#### **Carl Olsmats -61**

Guld M45 1500m 5.30,76 Nyetablerat klubbrekord

#### **Eleonora Olsmats -99**

Silver Kula 7,32

#### **Caroline Olsmats -00**

Silver 60m 9,94



## Lilla GE-galan 30/1

2010-01-31 14:40

### Dubbla dubbelsegrar. 600 m dagens mesta rekordgren.

Lilla GE-galan går, till skillnad från den stora, inte i Globen utan i Sätra. Ungdomsstafetten 4x200 m är alltid en viktig repetition inför den stafett som springs i Globen en dryg vecka senare, men det erbjuds också en del individuella grenar.

Den som lägger ihop informationen i Olle Engdahls rapport nedan på rätt sätt upptäcker att det blev dubbelseger för DSK i P13 kula och F11 600 m. Fyra av fem rekord sattes på 600 m. Det återstående (P10 60 m) slogs f.ö. två gånger om, både i försök och final, och sänktes sammanlagt med 0,13 s.

Olles rapport:

Vi hade två stafettlag 4x200m mixed. Det ena laget vann sitt heat men missade finalen med någon sekund. Med lite tursammare lottning så hade det kanske gått bättre.

#### Joakim King -00

Guld 600m 1.48,96 Nytt klubbrekord (En mycket bra tid och putsning av eget rekord med drygt 4 sekunder)

Silver 60m 8,90 Nytt klubbrekord

#### Vilma Jonsson -99

Guld 600m 1.57,53 Nytt klubbrekord (Putsning av eget rekord med nära 4 sekunder)

#### Sebastian Ruthström -97

Guld Kula 10,79

#### Gustav Kramnäs -97

Silver Kula 8,93

Brons 600m 1.51,99 Nyetablerat klubbrekord P13

#### Matilda Thunborg -99

Silver 600m 2.03,38

#### Maria Ullberg -97

600m 1.58,76 Nytt klubbrekord

## Team Sportiaspelen, Falun 30/1

2010-02-07 20:52

### Ny biathlonkombination?

Från Carl Olsmats har följande rapport inkommit:

"Hej,

var i Falun på skidtävlingar i helgen.

Eleonora passade på att värma upp med lite kulstötning i Team Sportia spelen anordnade av Kvarnsveden Friidrott på Lugnet. Det blev en tredjeplats. Kulan var "stor och mjuk", så resultaten var lite sämre än vanligt för de flesta."

Hur det gick med skidåkningen vet jag dessvärre inte (om nu Eleonora deltog i den). Det är väl inte riktigt samma glidteknik som i kula.

## Hammarbyspelen 6-7/2

2010-02-07 20:59

### Förbättringar av egna seniorrekord (inomhus) av Malin och Hanna

Hammarbyspelen lockar med en hel del grenar som är ovanliga i lägre åldersklasser. En hyggligt stor DSK-trupp blev det till slut med ett antal förbättringar av egna rekord. Malin Trollås har nu ungefär en halvsekund ner till pappa Per-Jonas säsongsbästa på 400 m. Vem leder efter nästa helg?

Sammanställning av medaljer och rekord:

#### **Sebastian Ruthström -97**

Guld Stavhopp 2,49

Guld Kula 10,91

Silver 60mh 10,33

Silver Längd 4,65

#### **Gustav Kramnäs -97**

Silver 600m 1.49,26 Nytt klubbrekord

Brons Höjdhopp 1,39

Brons Kula 8,64

#### **Vilma Jonsson -99**

Silver 600 m 1.56,84 Nytt klubbrekord

#### **Hanna Lilja -92**

Brons Stavhopp 2,77 Nytt klubbrekord F18 och Kvinnor

#### **Malin Trollsås -93**

400m 1.02,33 Nytt klubbrekord F17 och Kvinnor

#### **Maria Ullberg -97**

600m 1.58,29 Nytt klubbrekord

### **Storängsöz nr 4, Huddinge 9/2**

2010-02-15 20:36

#### **Givande kväll i Storängshallen**

Huddinge AIS har denna vinter gjort ett försök med en serie resultattävlingar i alla teknikgrenar på inomusprogrammet. Totalt har det annonserats 11 tisdagkvällar! Hanna Lilja provade på konceptet genom att hoppa stav vid det fjärde av dessa.

Deltagarna är övervägande veteraner (särskilt i kula och vikt), men vid detta tillfälle hade i alla fall stavhoppet lika många juniorer som veteraner bland deltagarna: tre vardera. Huddinge AIS ser till att det finns grenledare på plats men deltagarna förväntas också bidra med funktionärer. Läs gärna mer om [upplägget](#) på Huddinges hemsida.

Inte minst i stavhopp hjälper många tränare gärna även andras aktiva och det var en mycket trevlig stämning under hoppandet. För Hannas del blev resultatet 2,62. En sådan här kväll är ett eventuellt bra resultat dock mer en bonus. Råd och tips och en trevlig samvaro ger hur som helst ett positivt och givande träningspass.

#### **IVSM, Bollnäs 13-14/2**

2010-02-17 14:24

#### **Brons på 400 m för Per-Jonas**

Efter att ha genomförts i Huddinge de senaste åren gick veteran-SM denna vinter i Bollnäs. DSK:s deltagande blev av olika skäl begränsat till Per-Jonas Trollsås. Han var å andra sidan flitigt i elden med fyra starter totalt. Bäst gick det (som vanligt, kanske man kan säga) på 400 m där det blev en bronsmedalj. Tiden denna gång 61,87.

#### **IUDM/IDF, Huddinge 13-14/2**

2010-02-17 14:57

#### **Sebastian, Miles och Hannes dominerade P13. Även Ylva kvalade till Svealands.**

Tävlingen är åldersbundet DM för 15-16 åringar och motsvarande (Distriktsfinal) för 12-14 åringar. För den äldre delen har DSK inte så många tävlingsaktiva, men det blev stora framgångar i IDF-delen.

För 13-14 åringarna har IDF också en särskild betydelse. Alla medaljörer är direktkvalade till Stockholmsdistriktets lag i regionfinalen "Svealands" i mitten på mars. Vi har därmed hela fyra kvalade deltagare (mer än på mycket länge i alla fall). I samtliga fall är de dessutom grensegrare från IDF.

Killarna i P13 gjorde som synes en helt fantastisk laginsats redan i denna tävling. Sex guld av nio möjliga, medalj i åtta av grenarna (ingen start på 800 m) och dubbla medaljer i två fall. Med de fyra hoppgulden fördelade på tre personer kan man inte heller klaga på bredden.

Alla detaljer om medaljer och rekord:

**Sebastian Ruthström -97**

Guld Kula 11,59 Klubbrekord

Guld Stav 2,62 Klubbrekord

Guld Tresteg 10,37

Brons 60 mh 10,30

Brons Längdhopp 4,62

**Miles Holland -97**

Guld 60 m 8,60

Guld Längdhopp 4,83 Klubbrekord

Brons Tresteg 10,08

Brons 200 m 28,40

**Ylva Engdahl -96**

Guld Höjdhopp 1,57

Guld Stavhopp 2,42

**Hannes Axell -97**

Guld Höjd 1,52

## **IDM/IJDM/IUDM17/ Formenkollen 13-14/2**

2010-02-17 16:30

### **Guld, guld och silver på F19 DM**

Tävlingen har, minst sagt, många olika delar: IDM (seniorer/åldersoberoende), IJDM PF19 (91-92), IUDM PF17 (93) och Formenkollen (övriga åldrar). I de tre första går representanter för klubbar från andra distrikt utom tävlan vad gäller medaljerna så det gäller att hålla reda på vilka klubbar som hör vart. DSK lyckades vara representerat i alla de fyra delarna och alla deltagare har också kvalificerat sig för den sedvanliga listan med medaljer och rekord. I F19 har vi medaljer för tre aktiva fördelade på löpning, kast och hopp.

Två av resultaten skall kommenteras särskilt:

Samantha slog ett åtta år gammalt seniorrekord på kvinnliga 60 m. Därmed blev det rekord i en femte gren på den åldersoberoende listan denna vinter.

Malins F17 rekord i samma gren var även familje-säsongsbästa med 0,02 s. På 400 m ligger däremot Per-Jonas fortfarande i täten.

Medalj- och rekordresultat:

**Samantha Wikmark -92**

IJDM Guld 60 m 8,23 Klubbrekord F18 och K

**Elin Sundborg -92**

IJDM Guld Kula 9,19

**Hanna Lilja -92**

IJDM Silver Stavhopp 2,70

**Malin Trollås -93**

IUDM Brons 400 m 62,96

60m 8,32 Klubbrekord

**Caroline Olsmats -00**

Brons 600 m 2.24,82

**Gustav Sommerholt -89**

200 m 23,81 Klubbrekord

## **IUSM17 den 20-21/2**

2010-02-21 21:51

### **Malin Trollås sexa på 400m i IUSM-17 inomhus.**

Vid IUSM-17 i Malmö deltog Ellen Stjerngren och Malin Trollås båda födda 1993. För Malin gick det mycket bra på 400m där hon förbättrade sitt PB och klubbrekordet med en dryg sekund och kom 6:a.

**Malin Trollsås -93**

400m 6:a 1.01,21  
60m 8,36

**Ellen Stjerngren -93**

400m 1.05,88  
60m 8,61

**Sätraspelen 20-21/2**

2010-02-21 21:54

**Denna helg var en riktig 400m-helg med klubbrekord och medaljer.**

Det slogs hela 3 klubbrekord och togs två guld och ett brons på distansen!

Vid Sätraspelen var det återigen många guldmedaljer och klubbrekord.

Zackarias och Joakim tog båda guld och sänkte klubbrekorden på 400m med flera sekunder.

Ylva var back-in-business efter några veckors träningsfrånvaro på grund av knäskada och förkylning.

Tack vare fin konkurrens från tillrest Blekingetjej pressades Ylva till att hoppa 1 cm från PB.

**Zackarias Ljungström -98**

Guld 400m 1.04,63 Nytt klubbrekord

**Joakim King -00**

Guld 400m 1.08,80 Nytt klubbrekord

**Ylva Engdahl -96**

Guld Höjdhopp 1,63

**Eleonora Olsmats -99**

Silver Kula 7,24

**Caroline Olsmats -00**

Brons 400m 1.25,24

Brons Längdhopp 3,49

**Elias Harryson -99**

60mh 12,31 Nytt klubbrekord

**Storängsöz nr 8, Huddinge 9/3**

2010-03-16 21:29

**Hanna först ut efter sportlovet**

Sportlovet innebar uppehåll i DSK-arnas friidrottstävlande. Sätrahallen användes f.ö. som SM-arena båda helgerna och utbudet av tävlingar i närområdet var därmed begränsat för aktiva utan SM-ambitioner.

Första start efter lovet kom genom Hanna Lilja som för andra gången besökte Huddinge AIS återkommande kvällstävling Storängsöz. Även denna gång var det stav som gällde för Hanna. Hon var enda kvinnliga deltagare och stannade denna gång på 2,70.

**Haninge open 13-14/3**

2010-03-16 21:38

**Guld för Saga och Hedvig i klassisk tävling**

Haninge open är en tävling med mycket lång tradition. Den arrangeras i en gymnastiksal som tillfälligt byggs om för friidrott. Ursprungligen fanns alla åldrar med, men man har efter hand riktat in sig mot de lite yngre åldersklasserna. Man erbjuder där både en del helt vanliga grenar och en del egenkomponerade.

Saga Berneryd och Hedvig Holmberg, båda -99, deltog från DSK och segrade i varsin gren. Saga vann längdhoppet med ett hopp på 4,01 och Hedvig precisionskast spjut.

**IUDM mångkamp 16-17/3**

2010-03-21 19:28

**Sebastian överlägsen distriktsmästare**

Som framgått på annat sätt var det Täby IS och Danderyds SK som gemensamt arrangerade inomhus-UDM i mångkamp. Tävlingen genomfördes i tvåårsklasser (P/F 13, 15, 17) och DSK hade aktiva med i P13, F13 och F15. Naturligtvis blir det lite extra svårt att placera sig för den yngre årskullen i respektive klass så för 12- och 14-åringarna ger jag lite information också om hur de placerade sig i förhållande till sina jämnåriga.

Alla resultat hittar du på [Täby IS hemsida](#).

I P13 gjorde Sebastian Ruthström -97 en mycket gedigen insats som gav honom segern i fyrkampen med närmare 500 poäng. 3546 var också nytt klubbrekord med drygt 200 poäng. Redan i häckloppet (10,15) blev det nytt klubbrekord P13. Även Hannes Axell -97 höll sig väl framme och slutade på en femteplats. Med ett avslutande höjdhopp i klass med hans bästa kunde det ha räckt ännu längre.

I F13 deltog Amanda Stjerngren -98 och Maria Ullberg -97. Bäst placerad blev Amanda med en tiondeplats totalt, men också näst bästa -98. Flera bra grenresultat och endast 35 p från sitt eget klubbrekord i fyrkamp F12.

Slutligen gick Ylva Engdahl -96 en match mot bland annat Täby IS starka F15-tjejer. Till slut blev det en Täby-trippel med Ylva som fyra och bästa -96. På vägen dit hade hon bland annat tangerat sitt eget klubbrekord (K och F14) i höjd. 1,64 innebar f.ö. grenseger med 6 cm. I denna åldersklass är det femkamp som gäller och det innebär en ganska mastig tävlingsinsats för en kvällstävling. Det var nog flera som inte hade sina piggaste ben tillgängliga för det avslutande 600 m loppet.

## **Svealandsmästerskap 20-21/3**

2010-03-21 22:53

### **Sex duktiga DSK-are bidrog till seger för Stockholmslaget!**

I år var det nytt rekord i antal DSK-are (6) som kvalificerade sig till Stockholmslaget i Svealandsmästerskapet i Karlstad. I princip krävdes att man tillhör de 3 bästa i Stockholm för att bli uttagen. Tävlingen gäller dem som är 13-14 år gamla, och är ett väldigt trevligt sätt att lära känna friidrottande kompisar från andra klubbar i Stockholm.

Tävlingen var tyvärr ingen fullträff arrangörmässigt.

- Tidsschemat kolliderade på flera ställen, så att de tävlande inte kunde göra rätt för sig i flera grenar.
- Hallen hade bara 4 rak-löparbanor, vilket gjorde finalfälten små.
- Hallen var dåligt ventilerad och varm.
- Att hela Karlstad var utan vatten kan man inte lasta arrangörerna för, men det var förstås olyckligt för törstiga tävlande.

Eftersom startfälten består av de duktigaste i alla distrikt i Svealand är det väldigt hård konkurrens i denna tävling, så det är imponerande att bara kvalificera sig till tävlingen.

Att tävlande för DSK fick 2 Guld, 1 Silver och 1 Brons samt många höga placeringar, i flera fall genom nya PB, känns då extra meriterande.

Här följer den kompletta resultatlistan för DSK:

#### **Sebastian Ruthström -97**

Guld i Stavhopp: 2,57m

Guld i Kula: 11,48m

5:a på 60m häck: 10,06s Klubbrekord och Nytt PB

6:a i Tresteg: 10,20m

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

Silver i Höjdhopp: 1,58m

Brons i Stavhopp: 2,63m Klubbrekord och Nytt PB

9:a i 60m häck: 9,84s

**Miles Holland -97**

4:a i Längdhopp: 4,90m Klubbrekord och Nytt PB

5:a i B-finalen på 60m: 8,58s

5:a i Tresteg: 10,42m Nytt PB

Diskades på 200m. Övertramp i kurvan?

**Gustav Kramnäs -97**

6:a på 800m: 2.29,36 (Nytt PB och endast 0,77s långsammare än klubbrekordet från 2002)

**Maria Ullberg -97**

7:a i Höjdhopp: 1,44 Nytt PB

9:a i Tresteg: 9,19

**Hannes Axell -97**

8:a i Höjdhopp: 1,41m

10:a i Längdhopp: 4,42m

**Sista chansen 20-21/3**

2010-03-22 19:51

**En liten DSK-trupp slaktade klubbrekord och satte PB i massor.**

Sedan många år har en av de sista chanserna att slå inomhus-personbästa (PB) varit tävlingen i Huddinge som bär det passande namnet "Sista chansen".

(Numera finns det dock ytterligare några tävlingar att pröva lyckan i Mälardalen, se "[Kommande tävlingar](#)")

I årets upplaga av tävlingen var DSK startfält något decimerat eftersom vi hade så många 13-14-åringar i Karlstad på Svealandsmästerskap.

Vår trupp i Sista chansen skämdes dock inte för sig utan fortsatte oförtrutet att ta medaljer och sätta nya klubbrekord och PB.

Amanda Stjerngren hade en riktigt lyckad tävling med hela tre nya klubbrekord. Amanda har i höjdhopp under denna säsong närmast sig Ylva Engdahls gamla klubbrekord (147) från 2008 på ett för Ylva och mig oroande snabbt sätt. Och nu satte hon alltså in den slutgiltiga dödsstöten mot det gamla rekordet. Mycket bra jobbat och ett stort grattis till Amanda, som har utvecklats enormt i höjdhopp det senaste året.

Amanda lyckades också med bedriften att slå stavhopp-klubbrekord med nästan 30cm i sin allra första stavtävling.

Om hon nu väljer att avsluta denna säsong så har hon slagit inte mindre än 6 klubbrekord! Jag hoppas förstås ändå på att Amanda ger 60m rekordet en nytt test innan säsongen är över, hon har ju varit så nära (0,01s).

Joakim Kings nya klubbrekord på 400m var på en mycket bra tid, som till och med skulle ha räckt för att slå Zackarias Ljungströms utmärkta klubbrekord i den ett år äldre klassen P11.

Saga Berneryd och Disa Ullberg får ett särskilt stort grattis som i denna tävling satte hela 3 nya PB med stora marginaler !

Emma Marti debuterade i större tävlingssammanhang genom att sätta ett första PB i 60m.

-----

**Amanda Stjerngren -98**

Guld i Höjdhopp: 1,48 Klubbrekord och nytt PB

Brons i Stavhopp: 1,73m Klubbrekord och nytt PB

Brons på 60 m: 8,85

Tresteg: 9,43m Klubbrekord och nytt PB

**Joakim King -00**

Guld på 400m 1.06,78 Klubbrekord och nytt PB

### **Saga Berneryd -99**

Silver i Längdhopp: 4,18 Nytt PB (Endast 7 cm från Klubbrekordet!)

60 m: 9,28 Nytt PB

Höjdhopp: 1,10 Tangerat PB

### **Disa Ullberg -98**

Längdhopp: 3,62 Nytt PB

60m: 10,09 Nytt PB

600m: 2.15,53 Nytt PB med hela 16 sekunder!

Höjdhopp: 1,15 Tangerat PB

### **Emma Marti -01**

60m: 11,32

## **Storängsöz nr 10, Huddinge 23/3**

2010-03-28 21:26

### **Hanna hoppade stav i stort startfält**

Tredje besöket på Storängsöz för Hanna Lilja och ett rekordstort startfält i stavhoppet med 15 stycken. Från P12 till M75 och denna gång faktiskt även ett par andra tjejer.

Efter träning med en styvare stav användes denna för första gången genomgående i en hel tävling. Upp till 2,72 gav det idel ringar i protokollet för Hanna, men tyvärr ville det sig sedan inte på pershöjden 2,82.

Sista Storängsöz på tisdag (30/3).

## **Storängsöz nr 11, Huddinge 30/3**

2010-04-03 07:35

### **Äntligen! Hanna över 280+. Nytt seniorklubbrekord.**

Det gäller att aldrig ge upp. Efter Hanna Liljas otaliga tävlingshopp på höjder mellan 280 och 284 (och några få högre) utan något enda klarat är det lätt att få den känslas att det helt enkelt inte går. Även denna gång följdes klarade höjder upp till 272 utan rivningar av två sådana på 282. Då gäller det att kunna ladda om och tänka framåt. Så kom också Hannas första hopp över 280+ i tredje försöket. Klubbrekord K seniorer (och F18) med 5 cm.



## **Munktellarenans Ungdomsspel 2/4**

2010-04-03 07:44

### **Vilmas nya klubbrekord på 600m kommer stå länge eller bara ett par veckor!**

Vilma Jonsson var enda tävlande från DSK i Munktellarenans Ungdomsspel. Hon satte ett klubbrekord på 600m som nog kommer att stå sig mycket länge, såvida inte Vilma själv prövar lyckan en sista gång på Quicknetspelen i Västerås om ett par veckor.

Pappa Ludwig refererar så här från Eskilstuna:

"På långfredagen kan man ägna sig åt att kontempera över Jesu lidande och budskap. Eller åt något annat, varför inte friidrott? Det gjorde Vilma Jonsson som avslutade sin inomhussäsong genom att åka till Eskilstuna och Munktellarenans ungdomsspel. Vilma var enda DSK'are i tävlingen.

Vilma inledde med att sätta personbästa i såväl 60 meter som längdhopp. I längd för första gången över 4 meter: 4,02. 1,26 i höjd var också mer än godkänt.

Dagens höjdpunkt var F11 600 meter där Vilma vann på nya DSK-rekordet 1.54,09. I ett rafflande lopp tog Vilma täten från början men blev sedan omsprungnen av Flens Louise Svensson. På sista varvet svarade Vilma och tog tillbaka ledningen. Sista kurvan och upploppet utmanades Vilma av Ida Thunberg IK Stål som sprungit

smart och så långt disponerat loppet väl. Vilma lyckades dock hitta extra krafter och kunde hålla undan ända in i mål. Mycket starkt gjort! Hon fick därmed revansch på Ida som vann förra gången de möttes (Hammarbyspelen).

Tävlingen var väl genomförd och arrangörerna höll tidprogrammet till 100%. Som en extra bonus fick dessutom alla tävlingsdeltagare var sitt påskägg fullt med godis. Munktellarenan är för övrigt en rätt trevlig hall. Den relativt sett låga takhöjden och de skymmande pelarna i den före detta traktormonteringshallen kompenseras av den trevliga känsla som all yta (15.500 kvm idrottsyta i tre plan), övriga atleter och sportfaciliteter i hallen ger. "

## **Aprilös nr1, Huddinge 6/4**

2010-04-15 22:49

### **Hannas säsong var inte över!**

Veckan innan trodde vi att Hanna Lilja hade avslutat sin säsong med sitt nya klubbrekord. Huddinge AIS gav sig dock inte. Med anledning av den sena våren la de in ytterligare tre tisdagstävlingar varav detta var den första.

Med tanke på det pågående påsklovet var det kanske inte så konstigt att tillströmningen inte var så stor. Stavtävling blev det i alla fall och 2,77 för Hanna denna gång.

## **Aprilös nr 2, Huddinge 13/4**

2010-04-15 22:57

### **Säsongsavslut och nytt klubbrekord igen för Hanna**

Har man avslutat säsongen en gång med klubbrekord så varför inte göra det en gång till?

En liten tapper skara stavhoppare fanns på plats även denna tisdagskväll i Storängshallen. Det blev en lite trevande inledning för Hanna Lilja. När ribban låg på ny rekordhöjd (2,85) fick hon däremot till ett hopp som förmodligen är hennes bästa tävlingshopp någonsin. (Jag har sett praktiskt taget alla!)

Det nya klubbrekordet (K och F18) är alltså 2,85 och har förbättrats vid tre tillfällen denna vinter. Det ligger nu 15 cm över förra årets notering och 9 cm över Hannas eget klubbrekord utomhus från i somras.

Nu är i alla fall Hannas inomhussäsong över och tävlingshoppandet får paus till slutet av maj.

## **Quicknetspelen, Västerås 17/4**

2010-04-18 21:20

### **Lyckad säsongsavslutning för DSK-truppen. Seniorrekord av Ylva i höjd och dubbla stavrekord.**

Många bra resultat blev det för DSK i vad som får förmodas vara den sista tävlingen för säsongen.

Det som sticker ut särskilt är naturligtvis Ylva Engdahls förbättring av det egna seniorrekordet i höjdhopp. Höjden 1,66 innebär att inomhusrekordet nu är ikapp klubbrekordet utomhus och att vi får räkna med att det senare kommer att vara allvarligt hotat i sommar.

Som synes nedan är hoppgrenarna ofta förekommande bland medalj- och rekordnoteringarna. Bland annat kan noteras fyra aktiva stavhoppare med två förbättringar av åldersrekord som följd. Maria välkommen som DSK:s femte stavhopperska genom tiderna med tävlingsresultat.

Medalj- och rekordresultat:

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

Guld Höjdhopp 1,66 Nytt klubbrekord F14 och K. (Säsongstvåa i Sverige (F14)!)

Silver 60mh 9,98

Brons Stavhopp 2,64 Nytt klubbrekord F14

#### **Sebastian Ruthström -97**

Guld Kula 10,31

Silver P15 Stavhopp 2,34

Silver Höjdhopp 1,51 Nytt PB

60mh (84cm) 10,89 Nyetablerat klubbrekord

#### **Maria Ullberg -97**

Silver Höjdhopp 1,37

Stavhopp 1,64 Nytt PB (Debut!)

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



Silver Höjdhopp 1,37  
Stavhopp 1,94 Nytt klubbrekord  
**Saga Berneryd -99**  
Brons Längdhopp 4,08  
60 m 9,23 Nytt PB  
Höjdhopp 1,16 Nytt PB  
**Hannes Axell -97**  
Brons Kula 7,76  
60m 9,02 Nytt PB  
Tresteg 8,89 Nytt PB  
**Disa Ullberg -98**  
Höjdhopp 1,16 Nytt PB