

Danderyds SK - Genomförda tävlingar Utomhus 2011

## Två sjöar runt, Sundbyberg 20/3

2011-03-20 21:12

Vilma förlänger sin segerrad

Ludwig Jonsson rapporterar från årets första utomhustävling med DSK-deltagande:

"Två Sjöar Runt inleder traditionsenligt tävlingssäsongen utomhus den tredje söndagen i mars. Ungdomarna springer runt fågelsjön Lötsjön i Sundbyberg och de äldre löparna även runt Råstasjön i Solna.

Deltagare från DSK i årets upplaga av tävlingen var Vilma Jonsson och Olof Silvander som båda sprang 2,4 km i Flickor/Pojkar 13. De forna dagiskamraterna gjorde en riktigt bra tävling i vårsolen. Vilma vann i utklassningsstil och Olof kom 6:a (lite extra kul eftersom just sex pris delades ut i ungdomsklasserna, en sjundeplats hade alltså varit snopet även om Olofs belöning nu stannade vid ett par strumpor).

Vilmas och Olofs insatser är särskilt imponerande med tanke på att de båda faktiskt får ställa upp i 13-årsklassen även nästa år."

Hur var det då med segerraden? Jo, Vilma har tagit hem F11 de senaste två åren.



## Premiärmilen 27/3

2011-03-28 22:17

Säsong debut för Philip

Premiärmilen på norra Djurgården är ett snabbväxande lopp med i år nära 3000 deltagare på milen. Premiär skall väl syfta på att det är första milloppet för året (i trakten). I år var det desutom premiär för särskilda ungdomsklasser på halva distansen. Philip Örnborg passade på att springa sitt första tävlingslopp utomhus för året och blev 4:a i P17 med tiden 19,59.

Fullt godkänt mellan tungt styrkepass dagen innan och fotbollsmatch efter. På sina ställen rätt kraftig vind på banan också kan undertecknad intyga.



## Terräng-DM, Sundbyberg 10/4

2011-04-13 22:36

DSK-satsning som gav mersmak

DSK var, jämfört med tidigare år, mycket välrepresenterat på Terräng-DM. En hel del framgångar blev det också.

Ludwig Jonsson rapporterar kring arrangemanget:

"Mästerskapen avgjordes i strålande vårväder vilket ytterligare bidrog till den goda stämningen förutom den som med automatik uppkommer när många DSK-friidrottare samlas på ett och samma ställe. Banan var förvånansvärt torr med tanke på hur mycket snö som måste tinat bort bara på senaste tiden. Arrangörerna hade gjort ett bra jobb med att salta bort den sista isen.

Jag gick banan med Joakim, Olof och Vilma samtidigt som seniorerna sprang sina 6x2km, det var lite spännande tyckte vi nog alla, rätt som det var dök det upp löpare i full fart. Jag är säker på att alla som var med fick blodad tand för terränglöpning, nästa år kan vi bli ännu fler och ta fler lag-medaljer för här var konkurrensen rätt beskedlig i många klasser."

Olle Engdahl har denna gång utökat sin resultatservice:

**Lag F12-13 (2km)**

Guld 00:26:18

**Vilma Jonsson -99**

Guld F12 2km 7.54

**Hedvig Holmberg -99**

4:a F12 2km 8.39

**Disa Ullberg -98**

13:e F13 2km 9,44

**Rebecka Mannerford -98**

14:e F13 2km 9,48

-----

**Joakim King -00**

Silver P12 2km 7.46

**Olof Silvander -99**

Brons P12 2km 7.54

-----

**Hedvig Wolf -96**

6:a F15 4km 18.54

-----

**Malin Lindblom -94**

Silver F17 4km 18.24

-----

**Philip Örnberg -94**

16:e P17 4km 16.05

-----

**Lag F19 (4 km)**

Guld 00:54:46

**Elina Svensson -92**

4:a F19 4km 18.02

**Malin Trollås -93**

5:a F19 4km 18.11

**Anna Silvander -93**

7:a F19 4km 18.32

-----

**Jonas Hellström -61**

Brons MV50 8km 32.49

## Danderydsloppet 1/5

*2011-05-02 20:53*

**Många DSK-are sprang. Vilma, Olof och Saga vann.**

Väldigt många DSK-are var engagerade när Danderydsloppet som vanligt genomfördes på 1 maj. Mycket trevligt trots att solvärmen lät vänta på sig till det avslutande 10 km loppet.

Både enskilda och hela familjer var på plats som funktionärer, aktiva eller både och. Många ständigt återkommande i DSK-sammanhang, men även en del nya bekantskaper. Inte minst sprang en hel del föräldrar i seniorernas motionsklasser. Några riktigt fort dessutom.

Tre segerpokaler gick till DSK. I 12-åringarnas lopp blev det dubbel seger när Vilma Jonsson och Olof Silvander kom in som de två första. Tredje segern gick till Saga Bolmgren i yngsta flickklassen (F8) som i år samlade hela 20 deltagare.

DSK tog även tre tredjeplatser: F15 Linnéa Sundman, K tävling 10 km Honour Pearson samt P15 Gustav Kramnäs.

Vi andra kämpade också väl!

## Hellaskastet 7/5

*2011-05-09 22:58*

**4 grenar, Sebastian och Eleonora: 8 guld och säsongens första klubbrekord**

Hellaskastet erbjuder de fyra kastgrenarna kula, diskus, slägga och spjut för alla åldrar från PF11 till seniorer. Bland deltagarna även i år våra duktiga kastare Sebastian Ruthström -97 och Eleonora Olsmats -99. Full pott för båda blev det med fyra segrar. Ett par nyetablerade rekord, men även ett par riktigt gamla slagna. Både diskus- och släggrekorden i P14 var över 20 år gamla.

Resltat:

**Sebastian Ruthström -97**

Kula Guld 10,56

Diskus Guld 30,55 Nytt klubbrekord

Slägga Guld 38,48 Nytt klubbrekord (mer än fördubblad längd!)

Spjut Guld 39,15 Nyetablerat klubbrekord med "nya" spjutet

**Eleonora Olsmats -99**

Kula Guld 9,88

Diskus Guld 17,33

Slägga Guld 22,59 Nyetablerat klubbrekord

Spjut Guld 20,99

## Turebergsstafetten 7/5

2011-05-14 19:43

**Kvinnligt seniorlag representerade DSK**

Det finns inte så många stafetter utanför arena längre: Turebergsstafetten är en av de få återstående på bekvämt avstånd. Det var bud på flera lag från DSK i årets upplaga, men det blev till sist endast ett kvinnligt seniorlag. Ett relativt ungdomligt sådant med löpare mellan 15 och 19 år.

DSK kom till slut 6:a av 8 lag. Med stigande ålder och mer erfarenhet av banan kan det bli bättre placeringar kommande år. Förhoppningsvis kan vi också få fler lag till start även om tävlingen, liksom i år, brukar gå dagen före Danderyds ungdomsspel.

Bästa sträckplacering hade Hedvig Wolf på slutsträckan (400 m) med en tredjeplats. Tiden (1.04) skvallrar om att hon har bre kapacitet på 400 m även om det i detta fall naturligtvis är fråga om flygande start.

Övriga lagmedlemmar i löpordning: Anna Silvander, Malin Trollsås, Linnea Sundman och Elina Svensson.

## Danderyds ungdomsspel 8/5

2011-05-14 20:03

**Många deltagare, medaljer och rekord på hemmaplan**

De fullständiga resultaten och ny tävlingsrekordlista har publicerats på tävlingens sida. Här skall vi uppmärksamma tävlingen ur perspektivet DSK:s egna aktiva och där finns en hel del att notera. Det var riktigt många DSK-are som var med och tävlade på hemmaplan. Alla nådde förstås inte fram till rekord eller medaljer och då kan man se deras prestationer i resultatlistan.

För de flesta ver det första arenatävlingen för säsongen och därmed var det bra läge för nya personliga rekord. Det blir ju också nya åldersbundna klubbrekord att jämföra med och även där kom det ett betydande antal nya noteringar. Några av dem avsevärda förbättringar av gamla rekord.

Den fullständiga medalj- och rekordlistan för DSK-arna:

**Philip Örnborg -94**

Guld 800m 2.14,24

Silver Kula 9,89

Brons Längdhopp 5,57

**Joakim King -00**

Guld 600m 1.40,93 Tävlingsrekord och nytt klubbrekord P11

Brons 60m 11,07

**Elias Harryson -99**

Guld Höjdhopp 1,45

**Hedvig Hedin -02**

Guld Kula 5,46

**Vilma Jonsson -99**

Guld 600m 1.45,41 Tävlingsrekord och nytt klubbrekord F12

**Eleonora Olsmats -99**

Guld Kula 9,42

**Sebastian Ruthström -97**

Guld Kula 10,77

**Gustaf Bruzelius -02**

Guld Kula 6,31

**Arvid Engström -01**

Silver 60m 9,82

Silver 600m 2.02,73

**Arvid Persson -99**

Silver 60mh 12,74

Brons Höjdhopp 1,42

Brons Längdhopp 4,47

**Gustav Kramnäs -97**

Silver 100m 13,00

Brons Längdhopp 4,60

**Jacob Öman -95**

Brons 200m 24,14 Nytt klubbrekord P16

**Anna Silvander -93**

Brons 800 m 2.24,40

**Kasper Axell -01**

Brons Längdhopp 3,61

**Olof Silvander -99**

Brons 600m 1.54,17

**Malin Trollsås -93**

100 m 12,95 Nytt klubbrekord F18 (Även 12,87w i försöken)

200 m 26,96 Nytt klubbrekord F18

**Ylva Engdahl -96**

Höjdhopp 1,63 Nytt klubbrekord F15 och tangerat tävlingsrekord

**Elina Svensson -92**

800 m 2.28,64 Nyetablerat klubbrekord F19

## Täby kvällstävling 11/5

*2011-05-14 22:58*

**Ny gren för Malin**

Inför Danderyds ungdomsspel fick vi en förfrågan om vi kunde lägga till 400 m häck. Vi har vid några tillfällen utökat grenutbudet på begäran, men med det stora antalet föranmälda tyckte vi inte att vi skulle hinna med ett sådant lopp på någon rimlig tid. Frågeställaren kom från Täby IS och de arrangerade i stället en egen resultatävling några dagar senare. Bland grenarna som erbjöds fanns just 400 m häck.

Man hann väl inte få någon större uppmärksamhet på att tävlingstillfället fanns så det blev ett rätt begränsat antal deltagare. Endast DSK:s Malin Trollsås var från annan klubb än Täby IS.

Efter goda insatser på 300 m häck förra sommaren provade hon nu seniordistansen 400 m häck. Första tidsnotering blev 1.11,19.

## Täby vårmångkamp 14-15/5

*2011-05-15 20:39*

**UDM-brons till Vilma och Hannes**

Täby vårmångkamp gäller som JDM/UDM i åldersklasserna PF12-19. Därutöver erbjuds även PF11 och seniorklasser utan DM-status. DSK var representerat i P14 och F12.

I P14 var Sebastian Ruthström anmäld och skulle ha varit favorit, men skadeproblem satte stopp. På läkarorder inskränkte han helgens tävlande till kast (och dessa genomfördes i Bålsta, rapport kommer). Därmed begränsades deltagarantalet i P14 till tre och DSK:s representation till Hannes Axell. P14 har totalt åtta grenar på två dagar och Hannes låg efter första dagen ett par hundra poäng efter sina konkurrenter. Det visade sig vara för stort försprång även om han tog hem grensegrar i andradagens inledande grenar längd och kula (liksom spjut första dagen). Han fick därmed nöja sig med tredjeplatsen.

I lördagens femkamp för F12 var det betydligt fler deltagare. Totalt 16 och däribland Vilma Jonsson och Saga Berneryd. Inför avsutande 600 m låg Vilma på en femteplats i sammandraget. Med en klar grenseger gick hon dock ifrån två av de bättre placerade och gick upp på bronsplats. Sagas bästa grenplacering var en andraplats i längdhoppet.

Medaljörer och rekordsättare:

**Hannes Axell -97**



Åttakamp Brons 2512p Nyetablerat klubbrekord P14

**Vilma Jonsson -99**

Femkamp Brons 3742p Nytt klubbrekord F12

## Vårkastet, Bålsta 14-15/5

2011-05-17 23:27

Ny kasttävling, samma DSK-are, nya rekord

Vårkastet i Bålsta är en åldersuppdelad tvådagarsstävling som helt ägnas åt kast. Då hinner man också med det mesta. Olle Ruthström ger mycket gott betyg åt arrangemanget efter Sebastians tävlande där på lördagen. På söndagen var det Eleonora Olsmats tur att representera DSK. Om hon hade marginalerna emot sig helgen innan så var de på rätt sida för flera rekord nu. Två relativt gamla F12-rekord överträffades: Julia Klackenbergs rekord med "nya" spjutet från 2002 och Elin Sundborgs diskusrekord från 2004.

Notera att allt tävlande skedde i klasser med (minst) ett år äldre medtävlare.

I sammanfattning:

**Sebastian Ruthström -97**

Silver Spjut (P15, 600 g) 42,05 Nytt klubbrekord

Brons Slägga (P15) 39,80 Nytt klubbrekord

Brons Spjut (P17, 700 g) 41,66 Nyetablerat klubbrekord

**Eleonora Olsmats -99**

Spjut (F13) 22,87 Nytt klubbrekord, Eleonora bästa F12

Diskus (F13) 17,96 Nytt klubbrekord



# Stafett-DM, Sätra 17-18/5

2011-05-18 23:08

Ett guld och två silvermedaljer till DSK.

Vi lyckades inte återupprepa förra årets succé i stafett DM, men ett guld och två silvermedaljer blev det i alla fall.

Största bedriften stod våra F13-tjejer för, som på 3x600m tog silver i hård konkurrens med 14 tävlande lag. Alla tre tjejerna sprang mycket starkt. Ebba tog ledningen från start och höll den hela vägen. Hedvig försökte hålla placeringen men tappade ledningen med några meter och det visade sig bli Vilma övermäktigt att ta igen.

**Silver F13** 3x600 m: 5.32,61 (Av 14 tävlande lag)

Ebba Salén (98)

Hedvig Holmberg (99)

Vilma Jonsson (99)

**Guld F19** 3x800 m: 7.22,33 (Enda tävlande lag)

Anna Silvander (93)

Elina Svensson (92)

Malin Trollås (93)

**Silver F19** Svensk stafett (100-200-300-400 m): 2.28,45 (Av två tävlande lag)

Elina Svensson (92)

Samantha Wikmark (92)

Anna Silvander (93)

Malin Trollås (93)

Bilder från Stafett-DM 18/5 (endast onsdagen) på [extern länk](#).

# Veteran-DM, Sätra 21-22/5

2011-05-25 20:34

Fokus på M50 i år. Rekordsvit av Jonas.

När Per-Jonas Trollås valde SAYO blev DSK:s deltagande i veteran-DM helt koncentrerat till M50-klassen där undertecknad och Jonas Hellström sprang. Jonas både fortare och oftare. Hans sammanlagt sex starter på de två dagarna var nog ett rekord i sig, men resulterade också i en näst intill helrenoverad klubbrekordtabell för M50. Hade det inte varit för medvinden på 100 m hade samtliga Jonas tidsnoteringar funnits där nu, låt vara att bara två av grenarna (800 m och 1500 m) hade etablerade rekord inför tävlingen.

När Jonas i vintras för första gången dök upp i en resultatlista ([veteran-DM inomhus](#)) visste jag inte alls vem det var. Han har sedan återkommit på bl.a. terräng-DM, terräng-SM och inte minst som M50-

vinnare i veteran-DM på halvmarathon på Kungsholmen runt i början av maj. Det var roligt att äntligen få träffas och även roligt att han valt att springa för DSK. Det finns alldeles säkert många duktiga löpare i kommunen som springer utan klubbadress. Gör som Jonas! Bli medlem i DSK (om ni inte redan är det) och börja tävla för klubben.

Hur gick det då? På veteran-DM är det oftast få tävlande per klass. Medaljplaceringar är därför väldigt vanligt förekommande och de flesta är nog mer intresserade av resultatet. Så är blev det i alla fall:

#### **Jonas Hellström -61**

100 m 14,14w 1:a, 200 m 30,22 2:a, 400 m 65,66 1:a, 800 m 2.32,09 2:a, 1500 m 5.08,72 2:a, 5000 m 19.21,37 2:a

#### **Håkan Lilja -59**

800 m 2.54,41 3:a, 1500 m 5.50,23 3:a

## **SAYO, Sollentuna 20-22/5**

*2011-05-28 20:37*

**Seniorstavrekord och åldriga åldersrekord föll**

SAYO är en tävling som oftast har både kvalificerade startfält och tvååriga tävlingsklasser. Det är därför svårare än vanligt att nå prispallen, men bra förutsättningar för draghjälp till exempelvis snabba tider i löpning.

Efter vinterns framsteg i stavhopp var det tämligen väntat att Ylva Engdahl inte bara skulle slå F15-rekord i säsongensdebuten i grenen utan också överträffa seniorrekordet. Så blev det också.

Därutöver var det framför allt de riktigt gamla åldersrekordens fall som stack ut: Anna Silvander slog Elisabeth Angbergs 34 år gamla F18-rekord på 1500 m med 4 sekunder. Malin Trollås bättrade både Astrid Björklunds F18-rekord på 800 m från samma år och Marianne Edlunds motsvarande på 400 m från 1981. Slutligen var det endast en alltför hjälpsam vind som hindrade Samantha Wikmark från en helt godkänd rekordnotering i F19 100 m. Tiden var 0,5 sekunder under Jenifer Nelsons 38 år gamla rekord med manuell tid. Jenifer var f.ö. träningskompis med Samanthas pappa Bosse.

Sebastian Ruthström provade nu även på seniorspjutet och det är onekligen inga stora skillnader i kastlängd beroende på spjutvikt för honom. Resultatet med 600 g spjutet var f.ö. också i någon mening en förbättring av ett gammalt rekord: Sebastian passerade nu Andreas Jonsson P14-rekord med det s.k. gamla spjutet från 1990.

Medaljer och rekord/bästanotering

#### **Malin Trollås -93**

Silver 800m 2.23,56 Klubbrekord F18, endast 0,16 s från det egna seniorrekordet

Silver F19 400 m 63,20

4:a K 400m 59,77 Klubbrekord F18

200m 26,31 Klubbrekord F18

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

Silver Stavhopp 2,93 Klubbrekord F15 och Kvinnor

**Anna Silvander -93**

4:a 1500m 5.06,11 Klubbrekord F18

**Samantha Wikmark -92**

100m 13,09w Bästa noterade eltid F19

**Sebastian Ruthström -97**

4:a Spjut 600g 43,26 Klubbrekord P14

4:a Spjut 800g 38,23 Nyetablerat rekord P14 (seniorspjut)

## Brommaspelen 24-25/5

*2011-05-28 22:09*

Silver till Carolina, brons till Arvid

Brommaspelen avgörs numera som kvällstävling och några DSK-are passade på att tävla, oftast i ett flertal grenar.

Bästa placering fick Carolina Larsson -02 med en andra plats i F9 600 m på den för åldern goda tiden 2.17,55.

600 m är ju numera närmast en paradgren för DSK:s yngre aktiva. Den andra medaljen togs däremot i en gren som kanske kräver lite förklaring, nämligen vortex. Vortex är ett träningsredskap som används för att öva kaströrelsen för spjut (eller boll). Även om arrangören hade annonserat tävlingarna som inofficiellt SM kan nog inte grenen anses etablerad nog för t.ex. rekordnotering. Tävla kan man naturligtvis göra ändå och Arvid Engström -01 lyckades alldeles utmärkt med det. Han kom trea (av 15) i P11 och hans 29,19 var med god marginal bästa resultat bland -01:orna.

## Sätraspelen 28-29/5

*2011-05-30 22:11*

Van rekordsättare och vana medaljörer fyllde på medaljförrådet

Marathonlöparna dominerar Stockholm, men det finns även möjlighet till arenatävling. Några DSK-are utnyttjade denna möjlighet och det blev ytterligare en rekordputsning i P14 spjut och en kvartett med medaljörer.

Detaljer enligt Olle Engdahls sammanställning:

**Sebastian Ruthström -97**

Guld Spjut 44,62 Nytt klubbrekord P14 600g

**Albin Linnér -99**

Silver 80m 11,22w

**Eleonora Olsmats -99**

Silver Kula 9,61

**Saga Berneryd -99**

Brons Längdhopp 4,52

## Stockholm Mini Marathon 29/5

*2011-05-30 22:21*

**Många DSK-are i farten. Vilma tvåa (igen).**

Bara sista ordet i rubriken är nytt för i år. Som Ludwig Jonsson konstaterar i sin rapport var mycket sig likt sedan i fjol. Något fler som sprang för DSK i år faktiskt. Glädjande förstås, liksom att vi också hade flera seniorer/veteraner som dagen innan sprang "stora" maran för Danderyds SK.

Ludwigs rapport i sin helhet:

Ja, ovanstående rubrik som även var förra årets här på DSK Friidrotts hemsida fungerar även i år.

Minimaran är en springtävling för barn och ungdomar mellan 7 och 17 år med rejält stora startfält. Banan går på parkvägar genom Lill Jansskogen. Start på Östermalms Idrottsplats, mål på Stockholms Olympiastadion.

Minimaran lockade som vanligt både friidrottare och andra DSK-are. Detta året totalt 24 DSK-löpare väl utspridda i ålder. Banorna var något omlagda vilket försvårar jämförelse med tider från tidigare år.

Bästa placeringen för DSK blev det i Flickor 12 där Vilma Jonsson kom tvåa bakom omöjliga Olivia Sahlin från Åkersberga. Olivia vann nu för fjärde året i rad, lika många gånger har Vilma blivit tvåa. Med tanke på att det var 248 deltagare i F12 så var Vilma ändå nöjd med sin silverpokal.

Här är ett axplock av andra fina DSK-insatser:

Carolina Larson, plats 13 Flickor 9 år

Hannes Axell, plats 13 Pojkar 14 år

Arvid Engström, plats 16 Pojkar 10 år

Sofia Voigt, plats 19 Flickor 8 år

Philip Örnborg, plats 23 Pojkar 16-17 år

Karl Voigt, plats 28 Pojkar 10 år

Elin Saks, plats 34 Flickor 12 år

Hannah Örnborg, plats 35 Flickor 15 år

Clara Saks, plats 36 Flickor 10 år

## Stafett-SM, Växjö 2-3/6

*2011-06-03 23:28*

**Silver på 3x800 m och finalplats på 1000 m**

I år arrangerades stafett-SM i Växjö och DSK koncentrerade sitt deltagande till F19. I den klassen skall minst två löpare i laget vara födda 1992-93. De övriga får vara yngre dock senast födda 1996. En trupp med fyra aktiva stod för tre grenstarter vilket motsvarar hela grenprogrammet i åldersklassen. Elina Svensson, Anna Silvander och Malin Trollsås var med i alla grenarna och kompletterades med Ylva Engdahl i de båda kortare stafetterna.

Stöd i beskrivningen av vad som hänt har jag denna gång fått genom SMS-rapporter från Per-Jonas Trollsås på plats.

Tävlandet började på torsdagen med svensk stafett (100+200+300+400 m). Försöken gick bra och laget gick till final med femte bästa tid. Alla lag bättre sedan på sina tider till finalen. Trots en stökig sista växel (som sker på gemensam bana) sänkte DSK-laget försökstiden med så gott som två sekunder. 2.23,03 är bästa DSK-resultat i modern tid och endast 44/100 s från seniorklubbrekordet, som stått sedan 1978. Tiden innebar också att man höll sin placering som femte lag.

Efter denna inledande framgång var man taggade inför fredagens två grenar: 4x100 m och 3x800 m. I den korta stafetten ställdes försöken in och därmed blev den långa nästa gren. Detta var den gren där förhoppningarna om medalj var störst. Storfavoriter var Upsala IF som titelförsvare med intakt lag från förra året, men efter dem verkade allt möjligt och så blev det också. Med 7.13,61 tog Anna, Elina och Malin silver, knappt 8 sekunder efter Upsala-laget. Jättefin tid också. Hade detta varit en seniorgren hade det säkert varit klubbrekord också. Det gällande på 4x800 m är 10.17,0 och alltså en mer än 3 minuter längre tid.

Tyvärr tappade man sedan pinnen i första växeln på 4x100 m, men det hoppas jag de inte tog alltför hårt. Totalt sett ett fantastiskt bra resultat.

## Kringelspelen, Södertälje 6/6

*2011-06-07 21:57*

**Stora segermarginaler för Tekla**

Det brukar inte vara så många deltagare från DSK på Kringelspelen och i år var det bara en: Tekla Torgerzon -04. För henne gick det dock väldigt bra. Hon inte bara vann de två grenar som fanns i F7. utan dessutom med rejäla marginaler. Mer än sekunden på 60 m och näst intill en halvmeter i längd. Resultaten var 11,58 s (-3,9) respektive 2,42 m (-1,9). Påtaglig motvind alltså, särskilt i löpningen.

## Tyresö ungdoms- och veteranspel 6/6

*2011-06-12 13:37*

**Framgångsrika 12-åringar bland DSK:s deltagare**

Tyresö FK har en trevlig tävling i måttligt format. Startfälten är störst i de yngre klasserna medan juniorer och veteraner oftast inte är mer än några enstaka. På 800 m var vi exempelvis bara två veteraner i varsin klass.

DSK-truppen var den största jag kan minnas och det blev också en ökning av medaljskörden. I år var det våra -99:or som vi var särskilt framgångsrika: 3 guld och 2 silver synnerligen väl fördelade mellan olika grengrupper. Liksom på samma tävling i fjol blev det ett stort lyft för Eleonora i diskusen.

Medaljer och rekord:

**Albin Linnér -99**

Guld 80m 11,26

Silver Höjd 1,24

**Vilma Jonsson -99**

Guld F13 2000m 7.09,61 Nyetablerat klubbrekord F12

**Eleonora Olsmats -99**

Guld Diskus 22,53 Nytt klubbrekord F12

Silver Kula 10,70

**Håkan Lilja -59**

Guld M50 800m 2.54,75

## Fridrottskväll på stadion 1, 7/6

*2011-06-12 14:08*

**Anna tog över seniorrekordet på 800 m**

Rekordet på kvinnligt 800 m var ett av två riktigt gamla seniorrekord som slogs förra året. Då var det Malin Trollsås som tog över efter att det gamla stått i 27 år. Man kunde väl redan då ana att det nya inte skulle bli lika långlivat. Det senaste året har också inneburit ett riktigt lyft vad gäller toppbredden i grenen inom DSK. Inte minst visade det sig i silvret på stafett-SM (F19 3x800 m). Därmed är det också flera om budet när det gäller rekordtider.

Nu blev det Anna Silvander som tog över genom att springa på 2.21,03. Mer än två sekunder under det gamla rekordet. Vi får väl se hur länge det nya står sig.

Malin sprang också 800 m, men hade inte sitt bästa lopp där. Istället kom det på 200 m där hon i finalen putsade sitt eget åldersrekord i F18.

Rekord i sammanfattning:

**Anna Silvander -93**

800m 2.21,03 Nytt klubbrekord Kvinnor och F18

**Malin Trollsås -93nya**

200m 26,30 Nytt Klubbrekord F18

## Huddingespelen med UDM/JDM19 10-12/6

*2011-06-14 23:09*

**Många DSK:are kunde varit fler. Dubbla JDM-guld för Malin.**

Listan på framgångsrika DSK-are på Huddingespelen är lång, men nog kunde man önska sig ytterligare några i ungdoms- och juniorklasserna. Som vanligt var nämligen Huddingespelen också DM i åldrarna 15-19 år. Det betyder att det finns dubbla prislistor i dessa klasser; med och utan deltagare från andra

distrikt. För att det skall bli DM krävs dessutom minst två deltagare från Stockholms-distriktet. Det senare drabbade Malin Lindblom som blev utan UDM-medalj då hon var enda startande respektive enda från distriktet i sina lopp. Malin Trollsås hade däremot mer än tillräckligt med motståndare och sprang dessutom snabbast av alla oavsett distrikt. UDM-medalj också till Jacob Öman i P16.

Även för de något yngre finns det ett stort grenutbud. Om de egna grenarna inte passar kan man förstås också gå upp i åldersklass som Vilma Jonsson gjorde i sitt fantastiska 800 m lopp. Olle Engdahl har i listan noterat att avståndet till seniorrekordet bara är drygt 4 sekunder. Det är dock bara en del av sanningen: Till för mindre än 10 månader sedan var klubbrekordet 2.24,2 och satt 1983. Alltså bara drygt en sekund bättre än Vilmas tid. Det kan bli många om budet när det gäller det klubbrekordet framöver.

Den osedvanligt långa rekord- och medaljlistan:

#### **Malin Trollsås -93**

Guld JDM 400 m 59,20 Klubbrekord F18

Guld JDM 300 m h 46,69

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

Guld Diskus 22,40

Silver Kula 9,61

Brons Spjut 21,66

Slägga 24,14 Klubbrekord F12

#### **Viktor Martin -01**

Guld Kula 7,43

Brons 60 m 9,52

#### **Saga Berneryd -99**

Silver Längdhopp 4,58

Brons 80 m 11,39

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

Silver 800 m (F14!) 2.25,32 Klubbrekord F12 (endast dryga 4 sekunder från seniorrekordet!)

200 m h 35,43 Nyetablerat klubbrekord F12

#### **Malin Lindblom -94**

Guld 800 m 2.40,73

Silver 1500m 5.23,17

#### **Jacob Öman -95**

UDM-Brons 200 m 24,30 (sjua totalt)

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



Brons Höjdhopp 1,51

Brons Stavhopp 2,28

Brons Tresteg 10,16

**Edvin Jernhall -02**

Brons 60m 9,93

**Philip Örnborg -94**

1500m 4.38,79 Nyetablerat klubbrekord

## Sommarspelen 29/6

2011-07-01 21:52

**Flera stora förbättringar av PB och klubbrekord på Stadion!**

Ett seniorrekord och ett antal åldersrekord blev resultatet av en fantastisk kväll på Stadion. Utöver de insatser som Per-Jonas Trollsås skriver om deltog även en DSK-are utanför hans träningsgrupp: Jonas Hellström. Han förbättrade sitt eget M50-rekord på 5000 m med över en minut till 18.16,19.

Här följer Per-Jonas reportage:

"En fin sommarkväll på Stadion 29-Juni 2011.

FK Studenterna arrangerade Sommarspelen på Stockholms stadion, en lite annorlunda tävling då det bara finns två tävlingsklasser, Män och Kvinnor, vilket gör att alla oavsett ålder tävlar med varandra. Detta ger också goda möjligheter att sätta personrekord då man får tävla mot bra och likvärdigt motstånd, och rekord blev det!

DSK ställde upp med 6 deltagare i 4 olika grenar 100m, 200m, 800m och Längdhopp.

Med den senaste tidens fina 800-meters resultat av DSK-tjejerna, såg vi med spänning fram mot Vilma Jonssons och Malin Trollsås start på 800m för kvinnor.

Vilma startade i det första heatet med bra motstånd från flera år äldre deltagare. Loppet startade med en öppning på ca 34 sek på första 200m med Vilma på 2-3 plats, när sedan farten sjönk något efter 300m gick Vilma starkt upp i ledning och tog över farthållningen och drog till och med ifrån de övriga, hon hade ca 1,10 vid 400m och fortsatte att vara i ledning även vid 600m som hon nådde på ca 1.49. På upploppet kom några tjejer och hotade bakifrån men Vilma höll undan och vann på den fantasiska tiden 2.24.00!! En putsning av sitt personliga rekord med ca 1,5 sek. Det är en tid som ger en topp-20 placering i alla åldersklasser upp till F19 och Vilma går också in på 3:e plats i DSK's 800m historik för kvinnor.

I nästa heat startade Malin på ytterbanan med den på papperet sämsta tiden. I loppet fanns flera tjejer med tider under 2.10! Malin, inspirerad av Vilma, startade loppet förstärkt och la sig på sjunde plats och hade 33,5 efter 200m. Vid 300m avancerade Malin 1 placering och hade ca 1,08 vid 400m (täten 1,03), vid 500m avancerade Malin ytterligare upp till fjärde plats och hade ca 1.45 vid 600m. In på upploppet var hon fortsatt på fjärde plats men pressades hårt bakifrån samtidigt som hon närmade sig trean. Loppet vanns på fina 2.12 och Malin tog sig in som 5:a på utomordentliga 2.20,56 nytt personligt rekord med 3 sek och en återtagning av DSK-Rekordet (Anna Silvander lånade rekordet den 7

Juni, också det på Stadion). Spännande att se vad som händer i Göteborg på Världsungdomsspelen där både Anna och Malin springer 800m om någon vecka.

Men kvällen var ännu inte slut.

Lite senare var det Final på 100m kvinnor där Samantha Wikmark förbättrade sin tid från försöken till 12,98 och gick under 13 sek för första gången och belönades med en 4:de plats för detta.

Malin och Vilma fortsatte kvällen med att springa 200m ca 1 timme efter 800m loppet. Vilma startade i det första heatet och lyckades för första gången pressa sig ned under 30 sek (29.85). Hur Malin lyckades ladda om till 200m loppet var det nog ingen som förstod, hon fick springa i det snabbaste heatet på den på 200m svåra ytterbanan, utan kontroll på konkurrenterna. Hon öppnade dock bra genom kurvan och var jämsides med de övriga in på upploppet, lyckades sedan pressa sig hårt och nådde mållinjen som 3:a (0.01s från 2:an) på den nya rekordtiden 25,83 (personligt rekord med 0,50 sek!!!), samt med många meriterade löpare bakom sig.

I Herrklassen hade undertecknad och Hannes Axell en duell på både 100m och 200m, Jag lyckades med nöd och näppe hålla undan bägge gångerna då Hannes närmade sig starkt på slutet. Han belönades med personligt rekord på 200m (27,69). På 200m var vi till och med 3 DSK'are på rad över mållinjen med Joakim King född 00 som kom in på fina 28.12.

Därmed var en fantastisk kväll på Stadion slut, solen lyste fortsatt på klocktornet som visade på 21.30 och värmen var fortfarande 25-grader.

Kan det bli bättre?

## Flera aktiva från DSK i farten i Uppsala

*2011-07-05 22:59*

Ännu ett medeldistanslopp i toppklass av Vilma Jonsson

Ludwig Jonsson rapporterar:

"När vi på söndag eftermiddag parkerade bilen vid Studenternas IP hörde vi att i alla fall PJ också var där. Han hejade fram Malin till en tredjeplats på 400m på hennes tredje bästa tid någonsin.

PJ var själv i farten på både 100 och 400m. På 100m ställdes han emot Huddinges sprintstjärna Tom Kling Baptiste, det var säkert inspirerande.

Vilma hade bara en gren, 1500m, som hon bara sprungit en gång tidigare. Det var på förra årets Uppsalaspel när temperaturen var 30+ så visst hade vi förväntningar på en rätt rejäl kapning av personbästat på 5.42. Precis före Vilmas lopp avgjordes herrarnas 1500m med ett mycket starkt startfält. Det var mäktigt att bara meter ifrån se dessa atleter. Vann gjorde Qatars Abubaker Ali Kamal på fantastiska 3.38,27!

Vilmas materialförvaltare (mamma Ulrika) hade råkat packa ner fel spikskor men trots detta gjorde Vilma ett superlopp. Efter snabba 55 sekunder vid 300m var alla andra tjejer en bra bit efter. Bästa P13-killen Benjamin Eklund IK Westmannia hängde dock med och sprang efter att tag om. Vilma kämpade dock på i jämn och bra fart och efter en härlig spurt stannade klockan på 5.04,44 - riktigt bra och dessutom nytt tävlingsrekord med över fem sekunder (och då ska man komma ihåg att Vilma har ett år kvar i klassen).

Fler DSK'are var i farten på lördagens tävling. Syskonen Emilia och Carolina Larson kämpade på i värmen, Emilia til final på 60m och Carolina fin 6:a på 600m trots ett år äldre medtävlare. Eleonora Olsmats vann kula F12 på ett övertygande sätt med nästan en meter till godo och hävdade sig även mycket bra i diskusen mot ett år äldre tjejer. Även Sebbe och Samantha svarade för godkända insatser."

#### **Samantha Wikmark**

200m K 27,39 nyetablerat klubbrekord F19

#### **Sebastian Ruthström -97**

Silver Diskus P14 34,18 Klubbrekord P14

#### **Malin Trollås -93**

Brons 400m K 59,50

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

Guld Kula F12 10,34

Brons Diskus F13 24,36 Klubbrekord F12

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

Guld 1500m F13 5.04,44 Klubbrekord F12

## **Guldmedaljer och klubbrekord**

2011-07-12 22:57

Som vi gissade i tidigare notis så blev det en spännande strid om medeldistansrekorden i Göteborg.

Ludwig Jonsson skriver om sina upplevelser på plats i Göteborg:

" 8-10 juli avgjordes Världsongdomsspelen på Nya Ullevi. Detta är Nordens största ungdomstävling i friidrott. Under tre intensiva tävlingsdagar gör ca 3.500 deltagare tillsammans omkring 7.500 starter. De flesta tävlande är svenskar men det kommer också många deltagare från övriga Norden och Europa.

Med tanke på den mycket tuffa konkurrens som förstås råder är det otroligt bra att vår lilla klubb denna gång lyckades ta hem två guld: Sebastian i P14 stav och Vilma i F12 600m.

Sebastian hoppade enligt pappa Olof mycket stabilt och tog alla höjder på första försöket. När sedan närmste konkurrenten danske Oliver Durafour inte, som Sebbe, lyckades ta 3,40 så var segern ett faktum. Sebbe gjorde sedan flera fina försök på 3,51 utan att riktigt få till det men det spelade ingen roll en dag som denna. Sebbes 3,40 borde även leda till en förstaplats på Sverigestatistiken för fjortonåringar när den uppdateras nästa gång.

Vilma hade visserligen bäst personrekord av de 40 tjejerna i sin klass men att prestera som bäst när det gäller som mest är inte så enkelt. Det var dock precis det som Vilma gjorde. Hon gick direkt till täten och passerade första 200 efter 33 s, helt enligt plan. Vilma fortsatte att kontrollera loppet och när danskan Mia Helene Mörck med näst bäst PB närmade sig på bortre långsidan kunde Vilma ganska lätt hålla undan. Vilmas tid blev 1.43,43, nytt personligt tillika DSK-rekord.

Vilma gjorde även ett väldigt bra lopp på lördagen då hon sprang 1.500m med ett år äldre tjejer. Efter ett mycket väldisponerat lopp slutade Vilma fyra på fantastiskt fina 5.00,17. Detta var inte bara en förbättring av Vilmas eget DSK-rekord för Flickor 12 utan även DSK-rekord för seniorer! Det tidigare rekordet löd på 5.00,9 och hade stått sedan 1983.

Lite kurios. Anna Silvander sprang 1.500m i F19 bara en halvtimme efter Vilma och länge såg det ut som om Vilmas nyslagna DSK-rekord skulle bli synnerligen kortlivat. Anna öppnade starkt och gissningsvis låg hon under rekordtiden i 1.400m men orkade inte riktigt distansen ut utan här stannade klockan på 5.01,43. Detta innebar trots allt nytt utomhus-PB och DSK-rekord för Flickor 18.

Flera andra DSK'are svarade för också för fina prestationer:

- Malin Trollsås tog en meriterande femteplats i F19 400m på tiden 59,88. Här startade totalt 24 tjejer, många ett år äldre. Extra bra gjort med tanke på öronproblemen som störde Malin.
- Eleonora Olsmats blev åtta i kula (av 36!) och nia i spjut. Spjutresultatet 23,16 innebar även nytt DSK-rekord.
- Olof Silvander satte personliga rekord i alla sina starter; 600, 1.500 resp 200m.
- Samantha Wikmarks resultat på 100 och 200m innebar två nya DSK-rekord för Flickor 19."

#### **Sebastian Ruthström -97**

Guld P14 Stav 3,40

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

Guld F12 600m 1.43,43 Klubbrekord F12

1.500m (F13) 5.00,17 Seniorrekord och Klubbrekord F12

#### **Anna Silvander -93**

F19 1.500m 5.01,43 Klubbrekord F18

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

F12 Spjut 23,16 Klubbrekord F12

#### **Samantha Wikmark -99**

F19 100m 12,80 Klubbrekord F19

F19 200m 26,89 Klubbrekord F19

## Österåkersmilen 11/6

2011-07-23 20:07

**Bättre sent än aldrig (rapporten alltså)**

Vi brukar rapportera när DSK:s yngre aktiva deltar i tävlingar, även utanför arena. Oftast sköts då anmälan direkt av familjen och det finns därför risk att det tappas bort.

Alltför sent kan jag nu i alla fall rapportera att Österåkersmilen hade deltagande från DSK i form av Emilia och Carolina Larson. Carolina sprang så bra att hon kom in som trea i klassen flickor födda -02. I övrigt kan man lugnt säga att Åkersberga SK dominerade både i antal och placeringar, inte minst i flickklasserna.

PS Någon annan tävling vi missat? Tipsa gärna!

## Friidrottskväll på Stadion 2, 5/7

2011-07-23 20:32

Trollsås & Trollsås denna gång

Liksom under den första Stadion-kvällen begränsades DSK-deltagandet till två personer, denna gång till Per-Jonas och Malin. Inga rekordtider denna gång dock.

## Friidrottskväll på Stadion 3, 14/7

2011-07-23 20:51

Sista kvällen med Samantha och Ylva

Även den tredje och sista Stadionkvällen var det två DSK-deltagare: Samantha Wikmark och Ylva Engdahl.

Samantha sprang på 12,87 i försöken på 100 m. Det var tredje bästa tid och hon försvarade sedan den placeringen i finalen. Ylva hoppade höjd, men gjorde också sitt första 200 m lopp utomhus på flera år (såvitt jag förstår). Tiden 28,15 gjordes i påtaglig motvind (-2,1) men var ändå bara hundradelen över hennes bästa tid inne i vintras.

## Valbo games, Gävle 22-24/7

2011-08-01 17:10

Långt av Sebastian och högt av Richard, men medaljerna till Viktor!

Tre killar stark DSK-trupp till Valbo games i år: Sebastian Ruthström samt Richard och Viktor Martin. Som vanligt var det i många fall mycket kvalificerade startfält. För 14-åringarna gällde dessutom att tävla även med 15-åringarna.

Sebastians pappa Olof rapporterar om regningt och blåsigt väder, men en "väl arrangerad tävling, som vanligt i Valbo".

Så till resultaten:

För Sebastians del var det diskusen som var det stora glädjeämnet. 37,39 gav visserligen "bara" fjärde plats i de stenhårda konkurrensen, men var en rejäl förbättring av hans eget klubbrekord i P14.

Richard ökade på sitt säsongsbästa i höjdhopp rejält. I P14 är 1,69 förstås mycket bra. Med flera 15-åringar före räckte det dock bara till en femteplats.

I stället blev det Viktor som tog hem årets medaljer för DSK. I längdhopp blev det brons på 3,83 och samma placering anges för honom på 60 m (9,49). Min något tveksamma formulering beror på att tvåan har en sämre tid, men jag förmodar att det rör sig om ett skrivfel.

## Laxaspelen, Halmstad 23-24/7

2011-08-01 20:45

Grendebut av Elin på bortaplan

I Stockholmsområdet är det ganska ont om tävlingar månaden efter midsommar. I synnerhet för den som inte vill tävla i seniorklass. På många andra håll i landet hålls dock stora ungdomstävlingar. Antingen man gör en resa för att tävla eller är på annan ort av andra orsaker så finns det ofta möjligheter i semester-Sverige. En sådan möjlighet är Laxaspelen i Halmstad och i år utnyttjades den av en DSK-are: Elin Saks -99.

Elin gjorde (vad jag vet) sitt första tävlingslopp på 80 m och hoppade även höjd.

## Baltzarloppet, Motala 30/7

*2011-08-03 20:58*

**Carolina nöjd tvåa**

Liksom det finns arenatävlingar runt om i landet under semesterperioden så finns det förstas och långlopp. Baltzarloppet i Motala har distanser för både barn och vuxna. I år hade de dessutom deltagande från DSK i form av de tävlingsflitiga systrarna Emilia och Carolina Larson. Mamma Helena rapporterar:

"Tjejerna sprang 2 km med tufft motstånd i täten. Carolina kom in på en 2:a plats i F9 och var nöjd med både placering och tiden 8,42. Vann gjorde Hanna Zakrisson från Finspång som brukar ta hem segern i flertalet löptävlingar! Emilia hade ännu tuffare motstånd bland de ett år äldre tjejerna i F11. Hon kämpade på bra och kom in på en 5:e plats."

## DN-galan Youth 30-31/7

*2011-08-04 14:48*

**Guld för Sebastian, Vilma och Joakim; medaljer även till Elias och Eleonora**

DN-galan Youth är avsedd som en motsvarighet till gala, men för ungdomar. Mycket är utformat för att de tävlande skall få känslan av att delta i just en galatävling. Startfälten är inte lika stora som på Världsongdomsspelen i Göteborg, men toppbredden är ofta väl så bra. Att vinna här är en betydligt större prestation än vid de flesta andra tävlingar. Särskilt i klasserna PF12-14 där det inte finns några rikstäckande mästerskap.

Det blev i alla fall ett strålande resultat för DSK:s del. Sebastian Ruthström (P14 stav) och Vilma Jonsson (F12 600 m) upprepade sina segrar från Världsongdomsspelen. Därtill vann Joakim King -00 P12 600 m. I Stockholm tillåts 11-åringar att delta medan Göteborg har strikt nedre åldersgräns vid 12 år.

Sebastian kompletterade sitt guld med både silver och brons (kula respektive spjut) medan det i 12-åringsklasserna istället blev två nya medaljörer. Elias Harrysson tog silver i P12 höjd och Eleonora Olsmats brons i F12 kula.

Båda medaljresultaten i kula var personliga rekord. Sebastian hade tyvärr stav och kula samtidigt och fick avstå vissa försök.

Som framgår nedan var också ett par av resultaten klubbrekordnoteringar i respektive åldersklass. Höjdrekorde är från 1976 och tangerades även 1978! Alla medalj- och rekordresultat:

**Sebastian Ruthström -97**

Guld Stavhopp 3,29

Silver Kula 11,64

Brons Spjut 42,85

**Vilma Jonsson -99**

Guld 600 m 1.45,04

**Joakim King -00**

Guld 600 m (P12) 1.43,29

**Elias Harrysson -99**

Silver Höjdhopp 1,50 Tangerat klubbrekord P12

**Eleonora Olsmats -99**

Brons Kula 10,98

**Philip Örnborg -94**

1500 m 4.28,42 Klubbrekord P17

## VSM, Skellefteå 5-7/8

*2011-08-08 20:16*

**Kristinas debut gav silvermedalj**

Per-Jonas Trollås har inkommit med följande rapport från VSM:

"Veteran SM avgjordes i år i Skellefteå och hade lockat ca 350 deltagare från 125 olika klubbar från hela Sverige. DSK hade 2 deltagare på plats Per-Jonas och Kristina Trollås.

P-J tävlade i M45 klassen i 100, 200, 400m samt kula med en 5:e plats på 200 m som bäst. Ledde dock 400m loppet i 350 m innan mjölksyran blev för hård och han tappade 3 sek mot konkurrenterna på sista 50 meterna.

För Kristina var det premiär som spjutkastare i K50 klassen. Kristina har tränat flitigt i vår och sommar och hade som mål att kasta 20 m. I första omgången nådde hon direkt 21.83 och var i ledningen! I andra omgången fick en av konkurrenterna från Varberg till 24.08 och Kristina ökade till 22.27. Kristina hade sedan 2 bra kast i närheten av 25 m men tyvärr med ogiltigt nedslag. 22.27 räckte dock fint till 2:a platsen och en silvermedalj. (Slog även fjloårvinnaren!)

Mycket spännade tävling och en inspirerande tävlingsdebut. Nästa år går tävlingarna "hemma hos" Stefan Holm i Kil kanske är vi då fler DSK-veteraner som kan vara med."

Inte mycket att lägga till. Kristinas resultat var också nyetablerat klubbrekord i K50. Därutöver vill jag gärna göra P-J:s fundering om nästa års deltagande till en förhoppning. Några har redan provat på veteran tävlandet och är välkomna tillbaka. Fler får gärna följa i Kristinas spår och ta upp något nytt. Den enda kvalgränsen för veteran tävlingar är att man fyller minst 35 år det aktuella tävlingsåret. Det finns också möjligheter att tävla på närmare håll om man inte vill börja med en resa till veteran-SM.

## Gurkspelen, Västerås 5-7/8

2011-08-09 19:40

### Clara och Eleonora tog medaljerna

Sammanlagt fem aktiva från DSK var med på årets Gurkspel, de flesta på söndagen. Förutom medaljörerna Philip Örnborg, Malin Trollsås och Elin Saks.

Först ut - redan på lördagen - var Eleonora Olsmats som stötte kula. Det börjar bli mycket stabilt över 10 meter nu och dagens 10,57 räckte till en bronsplats.

På söndagen var det Clara Saks -01 som stod för medaljresultaten. I höjd stannade de fyra främsta på 1,16 med Clara som tvåa. detta kompletterade hon även med ett brons i längdhopp.

Inga klubbrekord denna tävling, medaljerna i sammanfattning:

#### Clara Saks -01

Silver höjdhopp 1,16

Brons längdhopp 3,67

#### Eleonora Olsmats -99

Brons kula 10,57

## Leksands sparbanksspel 6-7/8

2011-08-09 19:55

### Olsmats reser vidare: Eleonora tar guld

Eleonora Olsmats som stötte kula i Västerås på lördagen var på söndagen i Leksand i samma ärende. Här förädlades medaljen till guld och resultatet var också något bättre än dagen innan: 10,68.

I Leksand tävlade också Caroline Olsmats som sprang 200 m och den lite ovanliga distansen 50 m häck.

## Lilla Midnattsloppet 13/8

2011-08-16 21:51

### Fina resultat av få deltagande DSK-are. Vilma tredje snabbaste tjej.

Från årets Lilla Midnattsloppet har jag fått rapporter från två håll.

Ludwig Jonsson får inleda:

"Årets lilla midnattslopp var betydligt kortare än tidigare, nu bara 1.755 m. Detta eftersom målet lagts tidigare på Hornsgatan för att få plats med det rekordstora antalet deltagare i seniorloppet. Detta gör ju då också att årets tider inte går att jämföra med tidigare års. När banan är så kort går det inte heller att hinna till målet i tid ifall man även vill vara med vid starten. Därför såg jag bara Vilma i några sekunder i början av loppet. Hon var i efterhand särskilt nöjd över att ha blivit tredje bästa tjej totalt." "Totalt" betyder i detta sammanhang att segrarna i F14 och F15 var snabbare, men att Vilma vann F12!

Bra gick det också för systrarna Larson. Mamma Helena rapporterar:



"Carolina knep en bronsplats i F9 efter en spurtuppgörelse, dock med samma tid som 2:an. Emilia sprang in på en 13:e plats i F10"

Fler än dessa tre sprang inte för DSK vilket kan tyckas konstigt då detta är ju verkligen en breddtävling. Det kan dock misstänkas att en eller annan faktiskt var med utan att ange klubbnamnet. Var och en anmäler ju själv till desse lopp, men spring gärna för DSK så hittar vi er lättare i listan.

## Tjejernas kväll, Stadion 16/8

2011-08-18 14:14

Nya häckrekord för Ylva och Saga.

Olle Engdahl rapporterar:

"Tjejernas kväll är en tävling på Stockholms stadion som arrangeras av Sundbybergs IK.

Det är numera ett arrangemang med låg ambitionsnivå. Man saknar bl.a. redovisning av grenresultat under pågående tävling, vilket enligt mitt tycke är ett minikrav.

Servering av fika och bullar hade också varit trevligt. Mycket problem med tidtagning gjorde att man var tvungen att göra om flera grenstarter.

För Malin råkade detta vara av godo då hon knep ett brons i omstarten av 100m.

Nog med gnäll nu. Vädret var perfekt och DSK's prestationer utmärkta.

Vi hade så många som tre tjejer med i den krävande grenen 300m häck, nämligen Malin, Ylva och Saga. De två sistnämnda gjorde lyckosamma grendebuter. I 300mh är det mycket viktigt att få steglängden att stämma mellan häckarna, vilket kan spela spratt även om man är i bra form i löpningen vilket Malin fick erfaras.

Ylva sprang på utmärkta 46,72 vilket var en sänkning av F15-klubbrekordet med 4 sekunder, och placerade henne som sexa på den svenska säsongsbästa listan. Malins årsbästa 46,69 som hon satte i DM i Huddinge står sig dock med 0,03s marginal som klubbens bästa tid i år.

Saga kroknade lite mot slutet, men lyckades ändå etablera ett F12-rekord strax under 1 minut.

På 80m var Saga vass som vanligt och knep bronset som bästa 12-åring i F13-klassen.

Hedvig Holmberg sprang 2000m där hon höll tempot med täten länge, men rycket som hon satte in när det var ett knappt varv kvar var lite för tidigt så hennes konkurrenter kunde svara och gå om i sista kurvan. Men en bronspeng blev det.

Systrarna Carolina och Emilia Larson som är några av våra mest tävlingsaktiva yngre atleter, satte fler personliga rekord i sina grenar.

Ylva Engdahl hade fortfarande 2 timmar efter 300mh loppet väldigt trötta ben när hon skulle hoppa höjd, vilket gjorde det svårt att nå PB-höjder men lyckades ändå knipa guld. "

Till detta kan tilläggas att Kristina Trollås förbättrade sitt egna drygt veckogamla klubbrekord i spjut med en dryg meter, det nya veteranrekordet är nu 23,52.

För flera av deltagarna måste det ha blivit en lång dag. Friidrottsläger, vissa som ledare och andra som deltagare på idrottsplatsen vid Danderyds gymnasium hela dagen följt av detta. Tänker särskilt på tioåriga Emilia som premiärsprang 800m med start 21.00.

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

Guld Höjd 1,60

Brons 300 mh 46,72 Klubbrekord F15

#### **Malin Trollsås -93**

Brons 100 m 13,24

#### **Kristina Trollsås**

Brons Spjut 23,52 Klubbrekord K50

#### **Saga Berneryd -99**

Brons 80m (F13) 11,52

300 mh 59,49 Nyetablerat klubbrekord F12

#### **Hedvig Holmberg -99**

Brons 2000m 8:07.11

#### **Carolina Larson -02**

Silver Längd 3,23

## **Löplabbetspelen, Huddinge 17/8**

2011-08-18 18:19

**Malins 800m-vinst gav en kryssning!**

Per-Jonas Trollsås rapporterar:

"Tre av DSK:s deltagare på kommande JSM/USM nästa helg var och provade formen på Löplabbetspelen i Huddinge en härlig kväll på ett vindstilla Björknäs IP i ca 20 grader och klart väder.

Alla tre - Malin Trollsås 800m, 200m, Philip Örnberg 800m och Jacob Öhman 400m, 200m - visade god form och sprang i närheten av sina personbästa i sina respektive grenar.

Bäst gick det för Malin som vann 800m i K-klassen på 2.22,40 efter ett lopp där hon snabbt tog en stor ledning som hon sedan höll enkelt ända in i mål.

Det bådar gott inför nästa veckas SM-tävlingar."

Från en vanligtvis välunderrättad källa meddelas att Malins pris var lite roligare än de vanliga medaljerna; en kryssning til Karibien (eller om det var Finland, här var källan lite oklar).

***Länk till Löplabbetspelens resultat.***

#### **Malin Trollsås**

Guld K 800m 2.22,40

# iFORM-loppet 17/8

2011-08-19 19:33

En Malin till i god form

iFORM är inte någon ny Apple-produkt utan en tidskrift om träning och hälsa. Det är också titelsponsorn för ett relativt nytt tjejlopp som erbjuder både 5 och 10 km.

En DSK-are deltog: Malin Lindblom -94. Hon sprang den längre distansen med mycket bra resultat. En 14:e plats av 457 tjejer och tiden så bra som 44.36.

# WM-spelen, Alingsås 21/8

2011-08-22 20:06

Dubbla klubbrekord för Eleonora!

Calle Olsmats rapporterar:

"Klockan var strax före 16 på söndagseftermiddagen i Alingsås, och bakom oss låg en intensiv tävlingshelg med Delfincupen - Riksmästerskapen för ungdomar på vattenskidor - där Eleonora och Caroline persat rakt igenom och nått fina placeringar. Framför oss låg 45 mil bilkörning till Stockholm och väntande skolstart på måndag morgon. Samtidigt pågick WM-spelen, tillika öppet DM, i Alingsås på den naturskönt belägna Mjörnvallen, vid strandkanten till sjön Mjörn. Diskusen för F12 startade 16.30, med säsongens kanske sista möjlighet för Eleonora att försöka nå drömgränsen 25 m. Skulle vi åka raka vägen hem eller skulle vi stanna? Vi valde det senare alternativet, vilket visade sig vara ett lyckokast (eller egentligen flera lyckokast och -stötar).

Tävlingen började mycket bra, redan i första kastet nåddes 25 m, vilket också innebar pers och en putsning av det egna klubbrekordet. Efter att andra "mellankast" på 24 m, blev det 27 m i tredje kastet. Eleonora var nu verkligen på gång och kunde satsa allt och kasta avslappnat. Fjärde kastet var hon övertänd, men femte kastet var över 28 m och det sista sjätte kastet var pricken över i-t, och mätte hela 30,45 m! Utopigränsen 30 m var passerad, och hon vann tävlingen överlägset!

När Eleonora var i så god form och riktigt på hugget, passade hon också på att stöta kula med F15 för att känna på och få ett första utomhusresultat med den tunga 3 kg kulan. Det började hyfsat med några stötar runt 8 m. I fjärde stöten lyckades hon mobilisera de sista krafterna och fick till en stöt på 8,57 m, vilket innebar en putsning på det nio år gamla klubbrekordet. Stöten var för övrigt endast 15 cm från bronset i tävlingen.

Eleonora sov gott på sluttampen i bilen hem och vi lyckades ta oss upp på måndagmorgonen!"

Ja, efter den trevliga och välskrivna rapporten finns väl egentligen inget att tillägga utom möjligen "Superbra gjort och grattis, Eleonora!"

**Eleonora Olsmats -99**

Guld Diskus 30,45 Klubbrekord F12

Kula 3 kg 8,57 Klubbrekord F12

# Genrepet/Distriktsfinaler FP14, Sätra 21/8

2011-08-22 21:05

### Hannes distriktsmästare i tresteg för fjortonåringar!

Stockholmsdistriktets regionfinaler är i år uppdelade på flera tävlingar. Detta eftersom Kraftmätningen (Lag-SM för 14-15 åringar) i ett sent skede kom in i tävlingskalendern och då med samma datum som ursprungligen var tänkt för regionfinalerna. Tävlingen Genrepet, arrangerad av IFK Tumba, som avgjordes på Sättra IP var en av tävlingarna dit några av 14-åringarnas grenar flyttats. Vinner man sin gren i regionfinalen kan man titulera sig distriktsmästare och får även sannolikt representera Stockholm vid Svealandsregionmästerskapen om man är 13 eller 14 år.

Hannes Axell var ende deltagaren från DSK och han lyckades slå personbästa i både tresteg och stav. Det var väldigt få medtävlare i Hannes grenar; ingen i tresteg och en i stav så beroende på ordval kan Hannes resultat beskrivas väldigt olika, för att citera pappa Jörgen: "Guld och silver, eller två jumboplatser. En fråga om retorik".

Här väljer vi förstås Guld och Silver!

#### Hannes Axell -97

Guld Tresteg 10,46w (10,28 bästa hoppet i godkänd vind)

Silver Stav 2,30

## Surbullespelen, Norrköping 20-21/8

2011-08-22 22:00

### Nya rekord av Jacob och Ylva on the road to Ystad

Riktigt ännu är de kanske inte på väg till USM i Ystad, men så här helgen före bjöd både Jacob Öman och Ylva Engdahl på nya klubbrekord. Jacob pressade sitt eget P16-rekord på 200 m, medan Ylva tog över F15-rekordet på 80 m häck.

I tävlingen deltog även de alla tävlingsflitiga Malin Trollås samt Emilia och Carolina Larson. Inga medaljplaceringar för dem denna gång.

För sammanställning av medalj- och rekordlistan svarar nu Ludwig Jonsson:

#### Jacob Öman -95

Silver 200m 24,11 Klubbrekord P16

#### Ylva Engdahl -96

Brons Höjd 1,61

80 mh 12,84 Klubbrekord F15

## Långlöparnas kväll, Stadion 23/8

2011-08-24 20:14

### Seniorrekord av Jonas

Rekord är till för att slås och på tisdagkvällen sattes det för tredje gången denna sommar seniorklubbrekord på Stadion. Innan vi tar detaljerna kring det resultatet lämnar jag ordet till Ludwig Jonsson som i sin rapport både beskriver tävlingen som sådan och hur det gick i den inledande grenen 2000 m.

"Långlöparnas kväll på Stadion är en lite annorlunda tävling. Bara två klasser, 2.000 och 10.000m, och indelning i heat efter löpstyrka, inte efter ålder. Vilma ställde upp i 2.000m och hamnade i B-heatet där det fanns såväl tioåriga tjejer som en sjuotåring som aspirerade på veteranrekord. Därutöver fanns det flera löpare som vi trodde var bra ryggar för Vilma att hänga på. Det var en perfekt kväll för löpning och personliga rekord, klar himmel, nästan vindstilla, kanske 20 grader och med Stadionmiljön som extra krydda.

Nästan direkt såg man att det inte var Vilmas kväll. Hälen som inte känts bra under uppvärmningen fortsatte att spöka och det vanliga flytet ville inte infinna sig. Till råga på allt hamnade Vilma ganska tidigt mellan två grupper av löpare så någon draghjälp blev det inte heller. På tidigt tunga ben slet hon på, klockan stannade på 7.20,7 när Vilma stapplade i mål. Över tio sekunder från pers. Men, hon gjorde sitt bästa. Vad kan man mer begära? Vissa dagar går det bättre, andra sämre. Eftersom det gått så bra för Vilma är det lätt att tappa perspektiven, hennes "dåliga" tid skulle räcka till en sextonde plats i Sverigestatistiken och det för upp till två år äldre tjejer. Vilma tog den relativa motgången på ett bra sätt, deppade några minuter men efter lite uppmuntran och några chokladkolor så var hon redo att gå vidare i livet.

Hur gick det då för sjuttioåringen som nämndes inkledningsvis undrar förstås den intresserade läsaren. Jo, Uppsalas Miles Fleetwood - 70 år - slog rekordet. Miles sprang i mål på 7.35,5 och krossade det gamla rekordet med inte mindre än 30 sekunder!"

Sedan var det dags för 10000 m i tre mycket välfyllda heat och där hittar vi DSK:s tredje löpare någonsin på distansen: Jonas Hellström. Han avverkade de 25 varven på 38.17,8m och var därmed över 2 minuter snabbare än David Göhlmans rekord från förra årets upplaga av [samma tävling](#). Jonas är ju också veteran och satte därmed också åldersbundet rekord i M50. Rekord är till för att slås. Även mina.

Jonas gratuleras till resultatet och han får förstås gärna förbättra det ytterligare. Jag hoppas samtidigt att ännu fler tar sig an distansen. Jag tror jag har nämnt vad rekord är till för.

## USM 15-16, Ystad 26-28/8

2011-08-31 21:42

### Fina resultat och femteplats i topp

Från USM för 15-16 åringar rapporterar Olle Engdahl:

"Vi bodde på ett lägenhetshotell i centrala Malmö. Det visade sig vara Malmöfestivalen, och enormt mycket aktivitet i staden både på torsdag och fredag kväll.

På fredag eftermiddag anlände vi till den alldeles intill havet belägna arenan i Ystad. Luften var mättad med havets mer eller mindre angenäma doft av ruttnande tång.

Våra två tävlande, Jacob Öman och Ylva Engdahl, hade tur med vädret i sina respektive försök och kval.

Jacob sprang 400 m på nytt PB 54,67 och fick 8:e bästa tid i försöken. Det hade behövts en tid på 53,84 för en finalplats.

Ylva hoppade de 157 cm i höjdhopp som visade sig räcka för att gå till final.

Tidigt på lördag morgon gick höjdfinalen, som för Ylvas del blev lite ojämn. Hon skrämde oss rejält när hon rev 2 gånger på 158 cm, men hon tog sig samman i tredje försöket. Nästa höjd 161 cm tog hon i första försöket, men 164 cm visade sig bli för svårt denna för Ylva något formsvaga säsong.

Vinnaren, Adriana Janic från Malmö, tog hela 170 cm. Men Ylvas 161cm visade sig dock räcka till en 5:e plats vilket ändå känns som ett bra placering i en SM-tävling.

På lördag eftermiddag sprang Jacob 200m på 24,41, vilket var den 13:e bästa tiden i försöken.

Söndag morgon sprang Ylva 80m häck i ganska blåsig väder. Det blev en putsning av hennes klubbrekord till 12,67 s, men ganska långt från den tid som krävdes för final.

Sammanfattningsvis var USM en välarrangerad tävling på en fin arena, men idrottsligt hade nog både Jacob och Ylva hoppats på lite bättre egna resultat.

Men varje deltagande i ett mästerskap är en nyttig erfarenhet inför kommande tävlande.

Stämningen i DSK-truppen var härlig hela tiden och vi var alla rejält trötta när vi kom hem sent på söndagskvällen (natten!)."

Resultat i sammandrag enligt Ludwig Jonssons sammanställning:

#### **Jacob Öman -95**

200m 24,42 4:a försöksheat 1 utslagen

400m 54,67 4:a försöksheat 1 utslagen

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

80 mh 12,67 4:a försöksheat 3 utslagen - **Klubbrekord F15**

Höjd 1.61 femma

## **JSM/USM17, Vellinge 26-28/8**

2011-09-02 22:27

**Philip fyra på hinder. Malin och Anna i samma final.**

Som vanligt gick den äldsta ungdomsklassen PF17 tillsammans med junior-SM och DSK hade inte mindre än fyra aktiva på plats i Vellinge (längst i sydväst).

Redan i sin första start tog Philip Örnborg vad som skulle visa sig bli DSK:s främsta placering. Det handlade om 2000 m hinder och Philip blev fyra i sin årsdebut i grenen.

Förra året var Malin Trollsås ensam DSK-deltagare och tog då fjärdeplatser på både 400 m och 800 m i F17. I år blev det en finalplats och en slutlig femteplacering på 800 m F19. Det är väl ingen större skillnad på prestationsförmågan hos 18- och 19-åringar men det faktum att det är två årsklasser som tävlar tillsammans gör det naturligtvis svårare att nå bra placeringar. Malin hade åttonde försökstid på 400 m och var med det fjärde snabbaste -93:a.

I finalen på 800 m hade Malin sällskap av Anna Silvander som slutade åtta. Två DSK-tjejer i samma JSM-final alltså!

Alla resultat av DSK-arna sammanställda av Ludwig Jonsson:

#### **Philip Örnborg P17**

800m 2.08,18 5:a försöksheat 2 utslagen

1500m 4.27,53 11:a - Klubbrekord P17

2000m hinder 6.58,49 4:a

#### **Samantha Wikmark F19**

100m 12,99 5:a försöksheat 1 utslagen

200m 27,30 5:a försöksheat 3 utslagen

#### **Malin Trollsås F19**

400m 60,78 4:a försöksheat 1 utslagen

800m 2.21,54 3:a försöksheat 1 finalklar

800m 2.21,25 5:a

#### **Anna Silvander F19**

1500m 5.07,30 9:a

800m 2.26,14 4:a försöksheat 2 finalklar

800m 2.27,90 8:a

## **Tjejmilen/Lilla tjejmilen 3/9**

*2011-09-03 20:13*

**Carolina i strid om silvret, kanoninsats av Malin**

Lilla och "stora" tjejmilen går numera samma dag så rapporten får bli gemensam. Tyvärr bara tre ungdomar som tävlade för DSK, men de som gjorde det lyckades väldigt bra.

Högst placerad blev Carolina Larson -02 som kom på tredje plats (av 107). Hon tycks ha haft en hård kamp med tvåan för tiden är densamma för båda: 6.28 på den 1,5 km långa banan. Den ständigt återkommande segrarinnan Hanna Zakrisson från Finspång vann även den gång.

Emilia Larson -01 var även hon välplacerad som 16:e av 83. Denna klass vanns också av en mycket segrarvan tjej: Smilla Szalkai från Spårvägen. Ja, efternamnet är bekant!

Så långt den lilla varianten på "milen". I den 10 km långa versionen av Tjejmilen sprang Malin Lindblom -94 för DSK och hon gjorde det på den utomordentliga tiden 43.48. Så gott som 3 minuter snabbare än hennes egen tid på Danderydloppet i våras. Hon kom därmed på 110:e plats bland alla med tidtagning. Det kan låta som att hon hade många före sig, men kan också säga att hon hade 14119 tjejer efter sig. Och bland de som var före fanns stora delar av den svenska senioreliten med Isabellah Andersson i spetsen.

# Täby open/DF PF14 del 2 3-4/9

2011-09-05 19:42

Sebastian och Gustav distriktsmästare P14, rekord/medaljer i alla åldrar.

Täby ligger ju på bekvämt avstånd från Danderyd och vi brukar ha en hel del tävlande på Täby open. Så var det också i år. Listan med medaljörer och rekordsättare är lång och en komplett lista med DSK-deltagare skulle ha blivit ännu längre. Inget att klaga på vad gäller åldersspridningen heller: PF10 till M45.

Motsvarigheten till DM för de yngsta klasserna DF (distriktsfinal) har i år blivit rejält utspridd. PF12-13 har sin tävling komande helg medan PF14 haft sin uppdelad på två tillfällen varav Täby open var den andra. Vid den första tog Hannes Axell (som tidigare rapprterat) hem tresteget och denna gång blev det inte mindre än fyra segrar i P14. Sebastian Ruthström i höjd, spjut och kula samt Gustav Kramnäs på 800 m. De skall nu ha en inbjudan att vänta till distriktslaget för PF13-14.

Utbudet av ovanliga löpdistanser ger ett visst utrymme för att etablera nya åldersrekord och det har en hel del gjort, både ungdomar och veteraner. Bland de senare kan man också notera två återkomster till arenatävlandet. David Göhlman som ett år efter sitt senaste lopp (då 10000 m) nu sprang 300 m och Stefan Daberius som efter ännu längre uppehåll nu hoppade höjd igen. Välkomna tillbaka!

Medalj- och rekordresultat enligt Ludwig Jonssons sammanställning:

## **Samantha Wikmark -92**

Guld K 150m 19,84 nyetablerat klubbrekord F19

Silver K 60m 8,18

## **Elias Harrysson -99**

Guld Höjd 1,46

## **Jacob Öman -95**

150m 17,84 nyetablerat klubbrekord P16

## **Gustav Kramnäs -97**

Guld 800m 2.13,27 Distriktsmästare!

## **Sebastian Ruthström -97**

Guld Höjd 1,64 Distriktsmästare!

Guld Spjut 41,46 Distriktsmästare!

Guld Kula 11,52 Distriktsmästare!

## **Per-Jonas Trollås -65**

300m 43,41 Klubbrekord M45

## **David Göhlman -67**

300m 44,95 Nyetablerat klubbrekord M40



**Stefan Daberius -66**

Brons Höjd 1,68 Nyetablerat klubbrekord M45

**Viktor Martin -01**

Silver Höjd 1,24

**Anna Silvander -93**

Guld K 800m 2.27,22

300 m 44,77 Nyetablerat klubbrekord F18

**Clara Saks -01**

Brons Höjd 1,24

## Fredrikshofsspelen 6/9

*2011-09-08 22:00*

**Elias vinnare och mängder med andraplatser**

Kvällstävling på Stadion igen. Utan att ha kontrollerat saken har jag intrycket att det blir fler och fler friidrottstävlingar på Stadion. Inte minst kvällstävlingar.

Upplägget denna gång var åldersblandade "senior"-klasser på alla löpdistanser (och de var många) samt höjd och längd i olika ålderklasser upp till PF13. Några provade på distanser som de inte får så många tillfällen att tävla på, men här hade det funnits utrymme för fler.

DSK-truppen var ändå relativt stor och utöver Elias guld blev det hela åtta andraplatser. Samantha Wikmark förbättrade också sitt eget F19-rekord med hela 0,35 s.

Hela listan från Ludwig Jonsson:

**Samantha Wikmark -92**

Silver K 100m 12,87

Silver K 200m 26,54 klubbrekord F19

**Anna Silvander -93**

Silver K 800m 2.25,20

**Saga Berneryd -99**

Silver Höjd 1,24

Silver Längd 4,39

**Philip Örnborg -94**

Silver M 800m 2.05,00

**Elias Harrysson -99**

Guld Höjd 1,42

Kasper Axell -01

Silver Höjd 1,20

Silver Längd 3,56



Foto: Ludwig Jonsson Olof Vilma DM 2011

## Distriktsfinaler 12-13 år, Enskede 10-11/9

2011-09-12 14:49

Elias, Eleonora och Vilma är bäst i Stockholm!

I helgen, samtidigt som Danderyds-OS, avgjordes Distriktsfinalerna för 12-13 åringar. Vinner man en gren i Distriktsfinalen kan man titulera sig distriktsmästare. För 13-åringarna fungerar den även som uttagningstävling inför regionmästerskapen. Tävligen arrangerades av Hammarby Friidrott på Enskede IP.

DSK hade inga trettonåringar med men väl fyra fantastiska ungdomar födda 1999.

Först ut var Elias. Här var frågan inte bara hur högt han skulle hoppa och vilken placeringen skulle bli utan även om han också skulle hinna med Danderyds-OS höjdhopp. 12.25 började tävlingen i Enskede, 14.30 i Danderyd. För att göra en lång historia kort så blev svaret 1,46, etta och ja. Med gott självförtroende som nybliven distriktsmästare och väl uppvärmd vann Elias även dagens andra höjdhoppstävling!

DSK's medeldistanslöften Vilma och Olof tog sig sedan an den inte så vanliga distansen 1000 meter. Vilma tog i sitt lopp täten direkt och drygade sedan bara ut sitt försprång. Tiden i mål blev fina 3.15,63. Ganska exakt 15 sekunder snabbare än förra årets distriktsfinaler när Vilma sprang denna distansen för första gången!

Olofs främsta medtävlare såg i förhand ut att vara Huddinges Jonathan Bergdahl och Tommy Nylander Leslie, Tullinge-Tumba. Så blev det också. Dessa tre bildade snabbt en tättrio som lämnade övriga fältet bakom sig. När farten skruvades upp dryga varvet från mål orkade Olof inte följa med längre men någon fara för medaljplatsen var det aldrig.

På söndagen var det Eleonoras tur att knipa ett DM-tecken. Eleonora, som nu är hur säker som helst på längder över tio meter, stötte hela 10,69 och vann med över en meter.

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

Guld Höjd 1,46

#### **Olof Silvander -99**

Brons 1000m 3.21,50

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

Guld 1000m 3.15,63 nyetablerat klubbrekord F12

#### **Eleonora Olsmats**

Guld Kula 10,69

## **Danderyds-OS, 10-11/9**

*2011-09-15 11:01*

**Massor med fina insatser av DSK:s aktiva**

Resultaten från Danderyds-OS finns förstås i sin helhet sedan länge på hemsidan. Då de flesta tävlar för sin skola är det dock ganska svårt att få överblick på hur det gick just för dem som tränar och tävlar med DSK friidrott. Precis som för de övriga tävlingarna kommer därför en sammanställning med fokus på just dessa.

DSK:s 24 medaljörer i Danderyds OS tog totalt 41 medaljer (19 Guld, 10 Silver och 12 Brons). Detta kan jämföras med år 2010 då vi hade 24 medaljörer som tog 43 medaljer (17 Guld, 17 Silver och 9 Brons).

Våra DSK-aktiva placerar sig högt och övervikten av tjejer i träningsgrupperna återspeglas i resultaten. Det är också stor skillnad mellan årgångarna; är man fler är det mer sannolikt att man hittar kompisar man tycker om att träna och tävla tillsammans med och så rullar det på. Se till exempel på DSK's pojkar födda 1997 där inte mindre än fyra stycken är uttagna till Stockholmslaget och kommande regionmästerskap. Vi får hoppas på något liknande för Flickor födda 2003 som verkligen gjorde ett fantastiskt Danderyds-OS. Medalj på Stafett-SM 2021 kanske hägrar?

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

Guld 800m 2.32,39 OS-rekord!

Guld Höjd 1,43 tangerat OS-rekord!

**Eleonora Olsmats -99**

Guld Kula 10,88

Brons Längd 3,77

**Elin Saks -99**

Silver Längd 3,78

**Bogdana Vashchuk**

Brons 800m 2.54,59

**Hanna Bornemar -00**

Guld 800m 2.56,08

**Caroline Olsmats -00**

Brons 60m 9,97

**Clara Saks -01**

Guld Höjd 1,27

Silver Längd 3,64

**Emilia Larson -01**

Silver 800m 3.07,75

**Olivia Jernhall -01**

Brons 60m 10,08

**Alicia Björn -02**

Guld Höjd 1,05

Guld Längd 3,39

**Hedvig Hedin -02**

Silver Längd 3,20

**Anna Philipsson -02**

Brons Boll 18,72

**Carolina Larson -02**

Silver 400m 1.23,46

**Saga Bolmgren -03**

Guld 400m 1.16,37 OS-rekord!

Guld 60m 10,03

Brons Längd 2,95

**Sara Fajersson -03**

Guld Längd 3,25

Silver 60m 10,06

Silver 400m 1.20,99

**Lovisa Ewerblad -03**

Guld Höjd 0,95

Guld Boll 17,89

Brons 400m 1.25,34

**Olof Silvander -99**

Guld 800m 2.35,47

**Arvid Persson -99**

Guld 60m 8,86

Guld Längd 4,54

Silver Höjd 1,42

**Elias Harryson -99**

Guld Höjd 1,48

Silver 60m 9,06

Brons Längd 4,26

**Philip Ludwigs -00**

Brons 60m 9,10

**Viktor Martin -01**

Guld Höjd 1,32

Silver Längd 3,70

Brons 60m 9,57

**Kasper Axell -01**

Guld Längd 3,77

**Arvid Engström -01**

Brons Höjd 1,21

**Gustaf Bruzelius -02**

Guld Boll 36,57

Brons 60m 9,86

# Svealandsmästerskapen, Köping 17-18/9

2011-09-19 20:18

Sebbe trefaldig Svealandsmästare!

För 13- och 14-åringar är Nordea Regionmästerskap Svensk Friidrotts högsta mästerskapsnivå.

Regionerna består av Norrland, Svealand och Götaland och för vår del är förstas regionen Svealand där Dalarna, Värmland, Närke, Västmanland, Uppland, Stockholm, Södermanland och Gotland ingår.

I år avgjordes tävlingen i Köping och DSK hade fyra pojkar födda 1997 med; Sebastian Ruthström, Hannes Axell, Gustav Kramnäs och Richard Martin.

Sebbe lyckades fantastiskt bra med segrar i såväl stav, spjut och diskus samt ett brons i slägga. 3,27 i stav har ingen annan svensk 14-åring varit över i år. Sebbe blev även fyra i kula men eftersom denna grenen startade samtidigt som stavhoppet så hann han bara med en stöt!

Hannes, distriktsmästare i tresteg, hoppade under rätt blåsiga förhållanden 10,01 i -1,6 (en bit från årsbästa på 10.28).

Curra gjorde en stabil insats på 800m: 2.17,03 räckte till en femteplats.

Richard gick in på 1,51 i höjdtävlingen och tog alla höjder i första försöket fram till det att 1,69 blev för högt. Han slutade alltså på fina 1,66 vilket räckte till ett delat brons.

Stockholm vann som vanligt lagtävlingen stort, men tävlingens främsta resultat var nog Irene Ekelunds (Kils AIK) 38,86 på 300m. Hon vann med över 5 s.

## **Sebastian Ruthström -97**

Guld Stav 3,27 Svealandsmästare!

Guld Diskus 36,86 Svealandsmästare!

Guld Spjut 41,69 Svealandsmästare!

Brons Slägga 32,82

## **Richard Martin -97**

Brons Höjd 1,66

# Hanvikenspelen 18/9

2011-09-19 22:10

Tekla tog hem medaljerna

Arenatävlingarna börjar sina för säsongen och Hanvikenspelen på Trollbäckens IP var ett av de sista tillfällena i Stockholmsdistriktet. Tävlingen hör inte till de större och även DSK-truppen var tämligen begränsad.

Framgångsrikast av oss var Tekla Thorgerzon -04 med silver på 60 m (10,92) och brons i längd (2,57).

Emilia och Carolina Larson deltog även denna gång och Emilia var mycket nära en medalj på 600 m. Hon vann det ena av två heat, men missade tyvärr bronset med en tiondels sekund. Även om 14 tjejer i samma heat kanske är i mesta laget hade det nog varit roligare om de hade kunnat springa mot varandra. Det hade förmodligen blivit bättre tid för både trean och fyran.

Bättre tider genom direkt konkurrens blev det säkert för de två sista i det manliga 600 m loppet. Ovanlig distans både för de tre juniorerna och de fem veteranerna som var med. Vann gjorde Gunnar

Durén som sprang på nytt svenskt rekord i M45 (1.29,20) och åtta kom undertecknad som tävlade för första gången på sträckan och fick ge mig med fyra hundardelars marginal till sjuan. Första noterade tid för en DSK-veteran innebar i alla fall ett nyetablerat rekord i M50 på 2.04,95.



Philip Örnborg

# Lidingöloppet, 24-25/9

2011-09-26 18:53

Duktiga DSK'are i världens största terränglopp!

Sista helgen i september betyder Lidingöloppet. Det innebär numera en mängd klasser: klassiska "Stora Lidingöloppet" på 30km, kortare Lidingölopp för yngre och äldre, tjejlopp, stafett, stavgång och Lilla Lidingöloppet för barn/ungdomar.

Detta året var förutsättningarna idealiska med torra banor och vackert klart höstväder.

Här blir det mest fokus på Lilla Lidingöloppet som är Sveriges största och mest prestigefulla terränglopp för 7-15-åringar. Distansen ökar med åldern; 1,7 km upp till 11 år, 3 km för 12-13-åringarna och 6 km för 14-15-åringarna. Det är rejält stora startfält, t ex 301 fullföljande i klassen Flickor 8 (detta skrivet för att få lite perspektiv på kommande DSK-placeringar).

Bäst placerad av samtliga DSK-löpare blev Vilma Jonsson i klassen Flickor 12 där hon kom tvåa på tiden 11:29 För övrigt samma placering som de två senaste åren, som tur är har Vilma också en seger från 2008 att se tillbaka på. Denna gången låg Vilma "bara" fyra några hundra meter från mål men genom en stark avslutning lyckades Vilma gå om de två tjejerna närmast före. Åt segrarinnan Frida Karlsson, Remsle Skidklubb (Sollefteå), fanns ingenting att göra, hennes segermarginal blev hela 21 sekunder.

DSK's andra stora utropstecken var tjejerna i Flickor 8. Av de sju första tjejerna var tre från DSK! Saga Bolmgren fyra, Louise Ewerblad femma och Sara Fajerson sju. Saga bara två sekunder från en bronsplats. Visst visade Danderyds-OS att detta var en trio tjejer utöver det vanliga men här var konkurrensen av en helt annan dimension med många av landets bästa tjejer födda 2003.

Här kommer en lista över DSK'are som gjorde extra fina insatser i Lilla Lidingöloppet (ursäkta om jag missat någon):

Saga Bolmgren 7:02 4:a F8 1,7 km

Louise Ewerblad 7:07 5:a F8 1,7 km

Sara Fajerson 7:14 7:a F8 1,7 km

Carolina Larson 7:21 20:e F9 1,7 km

Emilia Larson 7:15 36:a F10 1,7 km

Olof Silvander 11:48 23:a P12 3 km

Vilma Jonsson 11:29 2:a F12 3km

Hannes Axell 27:11 38:a P14 6 km

Linnea Sundman 32:14 32:a F15 6 km

Hannah Örnberg 36:31 35:a F15 6 km

Philip Örnberg (bilden) sprang 10 km i Pojkar 17 på personbästat 38:37 vilket räckte till plats 25. Enligt pappa Lennart fanns det dock krafter kvar vid målgången.

Friidrottssektionens ordförande Håkan Lilja visade gott föredöme och sprang 15 km i klassen M50 på 1.17:50.



Bäst placerad av alla DSK'are i "riktiga" Lidingöloppet blev Mats Sjöstedt från fotbollssektionen. Han sprang på 2.14:12 - det måste varit extremt skönt att klara medaljtiden på 2.15:00 gissar redaktören som själv är barnsligt nöjd över att tretimmarsgränsen klarades. Mats blev totalt 475:a (av 11.992 fullföljande män).

Till sist en liten fundering. De sex bästa i Lilla Lidingöloppsklasserna får priser vid en ceremoni en liten stund efter målgång. I år fick alla pristagare varsin fotboll! Vilka signaler ger detta?

## STH Cup, Spånga IP 24/9

2011-09-29 21:04

**Klubbrekord av Ebba på 600m!**

STH cup är en årligen återkommande lagtävling inom distriktet för 13- och 11-årslag.

I 13-årslaget representerades DSK av Zacharias Ljungström, Olof Silvander, Victor Sjögren, Sixten Jönebratt, Elias Harryson, Lova Rehle, Eleonora Olsmats, Ebba Salén, Elin Saks och Disa Ullberg.

11-årslaget bestod av Oscar Ericsson, Kasper Axell, Axel Melin, Carline Olsmats, Emilia Larson, Carolina Larson, Clara Saks och Ebba Persson.

Varje deltagare får bara vara med i två individuella grenar så vi i DSK har lite för få aktiva för att på allvar kunna ta upp kampen mot större klubbar som Huddinge och Täby.

Många fina insatser och personbästan individuellt blev det ändå förstås. Särskilt bra lyckades Ebba på 600m när hon i sin första individuella start på distansen gick in och ägde loppet från start till mål. Segertiden 1.46,37 innebar dessutom nytt klubbrekord för F13 med drygt åtta sekunder!

På pojksidan svarade Zacke också för ett mycket fint 600m-lopp. Tiden 1.41,01 räckte till en andraplats.

Bra jobbat även av Calle Olsmats som lagledare och Per-Jonas Trollsås som stöd till de aktiva.

Tyvärr är själva tävlingen lite styvmoderligt hanterad av distriktet. Inbjudan kommer ut sent och själva arrangemanget där deltagande klubbar delar på funktionärsuppgifterna fungerar bara så där. Lite tråkigt eftersom denna tävling för många DSK'are innebär debut i tävlings sammanhang och då känns det extra viktigt att tävlingsintresset uppmuntras.

### **Ebba Salén -98**

Guld 600m 1.46,37 - Klubbrekord F13

### **Zacharias Ljungström -98**

Silver 600m 1.41,01

### **Axel Melin -00**

Brons Boll 300g 32,92

## Lilla Tullinge-Tumbaloppet 2/10

2011-10-03 10:42

**Carolina vann och slog banrekord!**

Helena Larson rapporterar om döttrarnas framfart i 34:e upplagan av Lilla Tullinge-Tumbaloppet:

"Tjejerna sprang Lilla Tullinge Tumba loppet i går.

Dagen bjöd på strålande sol och värme! Loppet var en trevlig tävling men tyvärr relativt få deltagare.

Carolina tog hem segern i F9 på en rejält kuperad 1,5 km bana (vilket lite avspeglades i de något långsamma kilometertiderna generellt).

Det visade sig dock att Carolina hade den bästa tiden för F9 1,5 km någonsin i detta lopp!

Emilia kämpade 2,5km och hamnade på en 4:e plats!"

[Länk till resultatlistan](#)



## Kalvruset 8/10

2011-10-08 16:44

Dubbla segrar för DSK!

- [Share on facebook](#)[Share on twitter](#)[Share on email](#)[Share on google\\_plus](#)[one\\_share](#)[More Sharing Services](#)[Fler](#)

</body>

- Uppdaterad: 2011-10-14 21:17

Kalvruset är ett terränglopp för nio- till femtonåringar. Arrangörerna försöker få till ett lopp som är tuffare än de "vanliga" terrängloppen genom en extra krävande bansträckning i delvis obanad terräng, genom kärr och gyttja och med hinder av olika slag för att göra det hela särskilt utmanande och jobbigt. Motsvarande tävling för de vuxna heter Tjurruset, är på 10 km och genomförs direkt efter Kalvruset på delvis samma bana.

Platsen för tävlingen varierar år från år, i år genomfördes den på Norra Djurgården.

För första gången någonsin lade DSK beslag på två förstaplatser: Vilma Jonsson vann klassen F99 och Carolina Larson F02. Andra fina DSK-insatser svarade Alex Ander (5:a P97), Emilia Larson (9:a F01) och Hanna Örnberg (12:a F96) för.

På bilden Vilma, Emilia och Carolina just efter prisutdelningen samt Vilmas genomsura skor. "Jobbigaste banan någonsin" tyckte Vilma efter sitt fjärde Kalvrus.

Även om sluttid och placering inte är det viktiga för många av deltagarna, utan istället att övervinna kampen mot sig själv och alla hinder på den utslagsgivande banan så kan man verkligen ifrågasätta upplägget där alla ungdomar startar samtidigt. Inte bara löper små nioåringar risken att bli nedsprungna av dubbelt så stora femtonåringar, dessutom blir placeringen i startfällan orättvist utslagsgivande. För övrigt en välarrangerad tävling i ett härligt höstväder.

## Hellasloppet, Nacka 9/10

*2011-10-09 20:07*

**Brons till båda systrarna Larson vid förmodad säsongavslutning.**

Nu sjunger utomhussäsongen 2011 rejält på sista versen. Sannolikt är det så att årets Hellaslopp blev säsongens sista tävling. Här representerades DSK av tävlingsflitiga Emilia och Carolina Larson.

Här följer en rapport från Helena Larson:

"Lite trötta i benen efter lördagens insats i Kalvruset laddade tjejerna om och sprang Hellasloppet på söndagsmorgonen, en solig men riktigt kall morgon ute vid Hellasgården.

Tjejerna sprang den 1,6 km långa banan och det blev en 3:e plats för både Emilia i F11 och Carolina i F9.

Detta var förmodligen årets sista löptävling för tjejerna!"

[Länk till Hellasloppets hemsida](#)



