

DSK Genomförda tävlingar Utomhussäsongen 2010

Två sjöar runt, Sundbyberg/Solna 21/3

2010-03-22 20:52

Utomhuspremiär i snöfall gav guld till Vilma

Pappa Ludwig rapporterar om Vilmas framfart:

"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.

Vilma Jonsson var enda deltagaren från DSK. Hon infriade favoritskapet när hon vann F11-klassen i ett riktigt busväder (tänk bandyfinal). Vilma ledde från start och var aldrig hotad över de 2,4 kilometrarna. Till skillnad från tidigare år användas chip som fästes i skorna för att ta tid på löparna. I alla fall för 11-årsklasserna så fungerade detta inte alls och prisutdelningen blev ordentligt försenad eftersom arrangörerna istället fick ta reda på resultatet via videoinspelning av målgången."

Om någon undrar över favoritskapet så beror det på att hon öppnade utomhussäsongen 2009 med att vinna samma tävling. Även då i 11-årsklassen!



Run for water, Stockholm 18/4

2010-04-20 09:56

Vattenlöpning över generationsgränsen

Far och son Ruthström sprang och pappa Olof rapporterar:

"Idag avgjordes för första gången loppet Run for Water, ett 6 km lopp med start och mål i Kungsträdgården. Sebastian gjorde sitt längsta tävlingslopp någonsin.

Run for Water arrangeras för att fokusera på vattenfrågan i världen. Genom loppet vill arrangörsklubbarna Hässelby och Spårvägen fästa uppmärksamheten på vatten, en fråga som påverkar många människor runt jorden. För var och en av de 2 237 anmälda i Stockholm Run for Water går 50 kr till tre vattenprojekt som Frälsningsarmén, Läkarmissionen och Vi-skogen driver i Afrika.

Sebastian och jag var med, Sebba kom på plats 199 av 473 i Klassen Herrar, han fick tiden 28.07. Själva blev jag slagen av Sebba med 2 minuter, kom imål på 30.20 (plats 302)

Ett bra väder och bra arrangörmässigt, sen är det kul att springa inne i stadsmiljö."

Not: Som regel rapporterar vi inte från föräldrars deltagande i långlopp även om de sprungit för DSK. Familjedeltagande av detta slag kommer dock med ibland.

Slottsstafetten, Uppsala 18/4

2010-04-23 10:49

Bronslag värt silver

Carl Olsmats rapporterar:

"I söndags avgjordes den traditionsenliga Slottsstafetten i soligt men lite småkyligt aprilväder i Uppsala. Stafetten består av sex sträckor på en kuperad bana runt slottet i Uppsala. DSK ställde upp med ett lag i F11-klassen med följande sträckfördelning.

- 1 Tilde Wahlborg 1000 m (300 plant, 300 utför, 400 kuperat)
- 2 Eleonora Olsmats 300 m (100 plant, 100 brant uppför, 100 kuperat)
- 3 Vilma Jonsson 1300 m (600 plant, 300 utför, 400 kuperat)
- 4 Caroline Olsmats 300 m (se sträcka 2)
- 5 Saga Bernryd 350 m (plant)
- 6 Matilda Thunborg 380 m (svagt uppför)

Laget sprang in på en mycket fin bronsplats i den tuffa konkurrensen, tätt bakom Högbo GIF. Alla DSK-tjejer sprang mycket bra och alla placerade sig på plats 1, 2 eller 3 på sina respektive delsträckor. P-J Trollsås var också på plats och coachade tjejerna tillsammans med påhejande föräldrar och syskon. Vann gjorde ett för dagen i det närmaste oslagbart blandat toppat lag (dit några av Mellansveriges bästa 600 m-löpare från olika klubbar handplockats), som följaktligen tävlade på helt andra villkor än DSK och de andra klubbagen."

Tydligt var det en del oklarheter kring möjligheten att ha lag med blandade klubbar. Så här skriver arrangören i resultatlistan: "Vi ber berörda föreningar och deltagare om ursäkt för de oklara reglerna och dubbla budskapen angående vad som gäller för lag sammansatta av deltagare från olika föreningar. Dessa oklarheter ska åtgärdas till nästa års upplaga av tävlingen. Mejla gärna dina synpunkter till kansli@upsalaif.com"

Danderydsloppet 1/5

2010-05-02 22:23

Två trippelsegrar i topp bland många fina insatser

Många DSK:are tog chansen att springa klubbens eget lopp och många bra resultat blev det. Läs allt om allt detta i [resultatlistan](#).

I två klasser, P13 och F11, blev det seger och i båda fallen idel DSK på pokalplats. (De tre första får pokaler!) I P13 vann Matias Marti följd av Gustav Kramnäs och Hannes Axell och i F11 följdes segrande Vilma Jonsson närmast av Mathilda Thunborg och Hedvig Holmberg.

Övriga som sprang för DSK och kom bland de tre bästa var:

Maria Ullberg 2:a F13
Sara Mannerford 3:a F13
Lova Rehle 2:a F12
Disa Ullberg 3:a F12
Olof Silvander 3:a P11
Sofia Sancho 2:a F10
Caroline Olsmats 3:a F10
Oscar Heumann 3:a P8
Anna Rignér 3:a F8

Äldsta ungdomsklassen är PF15 och därmed är alla från 16 år och uppåt hänvisade till seniorklasserna. I takt med att fler DSK-aktiva är i denna ålderskategori så har också deltagandet i dessa klasser ökat. Bland prestationerna där kan särskilt nämnas Ellen Stjerngrens (-93) sjätteplats på 5 km banan.

Även ett flertal föräldrar till DSK-aktiva tog chansen att springa själva. Det får gärna bli ännu fler till nästa år!

Hellaskastet 2/5

2010-05-03 20:27

Ny säsong med Eleonora och Sebastian: 8 starter, 7 guld, 1 silver, 5 rekord!

Ny säsong och ny åldersklass brukar också ge nya rekord. När Eleonora Olsmats -99 och Sebastian Ruthström -97 öppnade arenasäsongen för DSK blev det en hel del av den varan. Hellaskastet erbjuder de fyra gängse kastgrenarna i åldersklasser från PF11 till seniorer. Både Eleonora och Sebastian startade i alla grenar och med mycket goda resultat:

Eleonora Olsmats

Kula Guld 7,36
Diskus Guld 16,50 Rekord F11
Slägga Guld 17,96 Nyetablerat rekord F11
Spjut Guld 13,92

Sebastian Ruthström

Kula Guld 10,86 Rekord P13
Diskus Guld 40,08 Rekord P13
Slägga Guld 30,15 Nyetablerat rekord P13
Spjut Silver 37,09

Turebergsstafetten 8/5

2010-05-10 21:33

Seger för F11-laget

Ludwig Jonsson rapporterar:

"DSK's enda lag, som ställde upp i klassen Flickor 11, svarade för en lysande insats när de lyckade knipa förstaplatsen före de övriga nitton lagen i klassen.

Först ut var Vilma Jonsson som gav DSK en superstart genom att ta hem den första sträckan på 1.070 meter. Vilma var en sekund före förra årets segrarinna från Stockholm Mini Marathon Olivia Sahlin från Åkersberga. Bra gjort!

Hedvig Holmberg tog sedan över pinnen. Hedvig visade att det fina resultatet från Danderydsloppet inte var någon tillfällighet. Trots fotbollsmatch (utan avbytare!) på morgonen utökade Hedvig DSK's ledning gentemot flertalet av de övriga lagen. Åkersbergatjejen sprang dock två sekunder snabbare över de 550 metrarna så nu var de förbi. Spänningen var olidlig!

Eleonora Olsmats svarade också för en gedigen insats, även hon lite mör efter samma fotbollsmatch som Hedvig. Våldigt bra att med de förutsättningarna ändå springa in som femte bästa tjej av tjugo.

På fjärdestrekan tog Matilda Thunborg över. Matilda svarade för ett riktigt kämpalopp när hon tog in meter på meter på då ledande Åkersberga för att till sist gå förbi och därmed ge Tilde Wahlborg några sekunders försprång inför de avslutande 400 metrarna inne på Sollentunavallen.

Tilde var cool och förivrade sig inte trots att Åkersberga ett tag såg ut att kunna komma ikapp. Istället disponerade hon sina krafter klokt och kunde i slutet till och med utöka ledningen med ytterligare några sekunder. I mål skiljde det fem sekunder mellan DSK och Åkersberga. På tredje plats, ytterligare elva sekunder efter, kom Turebergs bästa lag. För att ge lite perspektiv på tjejernas insats så kan nämnas att lag från så stora och erkända klubbar som exempelvis Täby IS, Huddinge AIS, IFK Lidingö, Spårvägen och Hammarby helt hamnade utanför prispallen.

Tjejerna förstapris bestod, förutom äran, av varsin gympapåse. Här skulle arrangören kunnat vara lite mer generös och även delat ut medaljer kan man tycka. För övrigt ett väl genomfört arrangemang med många vänliga och kompetenta funktionärer."

Danderyds ungdomsspel 9/5

2010-05-13 23:59

18 medaljörer i åldrar från 8 till 18

Bland alla fina prestationer på Danderyds ungdomsspel stod DSK:s egna aktiva för en hel del. Deltagande var stort med allt från erfarna tävlande till debutanter. Långt fler personbästa sattes än de som finns med i den avslutande medalj- och rekordlistan.

Man kan notera att medaljerna är väl spridda såväl vad gäller ålder, kön som grenar. Undantaget Arvid Persson som stod i särklass genom att ta medalj i alla grenar. Bland gulden är det dock höjd och 600 m som dominerar! Bland annat höjdguld i F11, F12 och F15. På 600 m står Joakim Kings tid i en viss särklass om man tar hänsyn till tävlingsklassen.

Den Jeannette Bondesson som nämns i samband med rekordet i F12 längd förtjänar en lite närmare presentation. Hon är en av DSK:s bästa kvinnliga aktiva genom tiderna och är fortfarande innehavare av seniorklubbrekorden på 100 och 200 m (satta 1982). Sina bästa resultat gjorde hon dock som representant för Spårvägen, bl.a. 5,76 i längd 1987. Hon är med på Spårvägens topp-10 genom tiderna i alla dessa tre grenar.

Olle Engdahls sammanställning omfattar denna gång totalt 18 medaljörer som tillsammans samlade ihop:

- 10 GULD
- 11 SILVER
- 12 BRONS
- 3 TÄVLINGSREKORD
- 9 KLUBBREKORD

Arvid Persson -99

Guld Höjdhopp 1,28

Guld 600 m 1.56,13

Silver 60m 9,00

Brons Längdhopp 4,00

Brons Kula 7,10

Vilma Jonsson -99

Guld 600 m 1.58,35

Guld Höjdhopp 1,32

Silver Längdhopp 3,95

Amanda Stjerngren -98

Guld Höjdhopp 1,48 Nytt klubbrekord och Tävlingsrekord

Guld Längdhopp 4,67 Nytt klubbrekord (Det gamla rekordet av Jeanette Bondesson sattes 1978 !!!)

Sebastian Ruthström -97

Guld Kula 10,85

Silver Höjdhopp 1,54

Silver 60 mh 10,56 Nytt klubbrekord

Miles Holland -97

Guld 600 m 1.48,53

Silver 80 m 10,94 Nytt klubbrekord

Joakim King -00

Guld 600m 1.47,72 Nytt klubbrekord och tävlingsrekord på en otroligt bra tid.

Ylva Engdahl -96

Guld Höjdhopp 1,63 Nytt klubbrekord och Tävlingsrekord

Malin Trollsås -93

Silver 800m 2.39,79 Nyetablerat klubbrekord

Silver 200m 28,06

Brons 60 m 13,14

Viktor Martin -01

Silver 60m 9,63

Silver Kula 5,80

Brons Längdhopp 3,14

Matilda Thunborg -99

Silver 600m 2.03,68

Brons Kula 6,87 Nytt PB

Eleonora Olsmats -99

Silver Kula 7,59 Nytt PB

Anna Philipson -02

Silver 60m 10,54

Hannes Axell -97

Brons Höjdhopp 1,42

Brons Kula 8,25

Samantha Wikmark -92

Brons 200 m 27,61 Nytt klubbrekord

100m 13,04 Nytt klubbrekord

(Även här mycket gamla rekord som slogs)

Maria Ullberg -97

Brons 600 m 1.57,02

Cecilia Malm -02

Brons Längdhopp 2,74

Clara Saks -01

Brons Längdhopp 3,13

Edvin Jernhall -02

Brons 60m 10,97

Täby vårmångkamp med DM 15-16/5

2010-05-16 21:57

DM-guld till Ylva och massor med rekord för hela truppen

Olle Engdahl var på plats och ger nedanstående rapport. (Numera behöver väl inte Jeannette Bondesson någon närmare presentation? Ni missade väl inte rapporten om DSK:s insatser på Danderyds ungdomsspel?) Tävlingen är mångkamp-DM för alla klasser från PF12 till seniorer.

DSK har återigen visat framfötterna i mästerskapssammanhang.

Vackert och varmt väder med svaga vindar gjorde lördagen till en perfekt friidrottsdag. Det syntes också i resultaten där våra atleter satte PB i snart sagt alla grenar.

Ylva putsade sitt nyligen satta höjdreord med 1 cm till 164 cm. En nytt PB på riktigt bra tid (13,18s) på 80mh blev det också, och i sommar kan hon nog hota Jeanette Bondessons rekord (12,89s) från 1979.

Efter en stark avslutning med grenseger på 600m kunde Ylva räkna in 3 grensegrar och en total segermarginal i mångkampen på hela 525p.

Sebastian tog sig an att tävla mot 1 år äldre motståndare genom att ställa upp i P14. Det blir förstås väldigt tuffa vikter och höjder, men han klarade det med den äran. Tyvärr fick han alltmer ont i hälen vilket gjorde att han på 800m inte kunde göra sig själv rättvisa. Spjutrekordet (600g) raderade Andreas Ahls rekord (30,58) från 1981.

Hannes gjorde en gedigen insats med genomgående bra resultat vilket är ett framgångskoncept i mångkamp. Det räckte ända till en 3:e plats i DM.

Vilmas och Sagas gjorde sig själva mycket god rättvisa med många PB. Det är just charmen med mångkamp att man, om man är tävlingsmänniska, anstränger sig lite extra i poängjakten. Med lite mera träning i bollkastning så skulle ytterligare poäng kunna räddas i framtida tävlingar.

Ylva Engdahl -96 (F14)

GULD och Distriktsmästare 3757 poäng Nyetablerat klubbrekord

80mh: 13,18 (1) Nytt PB

Höjd: 1,64 (1) Nytt klubbrekord

Kula: 8,24 (4) Nytt PB

Längd: 4,58 (2) Nytt PB

Spjut: 21,22 (4) Nytt PB

600m: 1.54,67 (1) Nyetablerat klubbrekord

Hannes Axell -97 (P13)

BRONS 3772 poäng

60mh: 11,54 (3) Nytt PB

Längd: 4,39 (3) Nytt PB

Boll: 45,77 (2) Nytt PB

Höjd: 1,43 (2)

600m: 1.56,51 (4) Nytt PB

Vilma Jonsson -99 (F11)

BRONS 3124 poäng Nyetablerat klubbrekord

60m: 9.53 (5) Nytt PB

Längd: 4.09 (3) Nytt PB

Boll: 18.44 (6) Nytt PB

Höjd: 1.31 (1)

600m: 1:57.16 (1) Nytt klubbrekord

Sebastian Ruthström -97 (Tävlande med P14)

5:a 3646 poäng Nyetablerat klubbrekord

100mh: 19,06 (5) Nyetablerat klubbrekord

Diskus (1kg): 21,36 (5) Nyetablerat klubbrekord

Stav: 2,56 (2)

Spjut (600g): 36,89 (3) Nytt klubbrekord
Längd: 4,52 (4)
Kula (4kg): 9,47 (3)
Höjd: 1,52 (4)
800m: 3.01,64 (5) Nytt PB

Saga Berneryd -99 (F11)

5:a 2624 poäng
60m: 9.34 (3) Nytt PB
Längd: 4.12 (2)
Boll: 13.80 (7) (Nytt PB)
Höjd: 1.25 (4) (Nytt PB)
600m: 2:17.80 (6) (Nytt PB)

Veteran-DM 15-16/5

2010-05-16 22:12

Rekordtabellen fylls på, men många lediga platser än

Veteran-DM gick i år en annan helg än Danderyds ungdomsspel vilket gav lite större utrymme än vanligt för DSK att vara med. Per-Jonas Trollås tävlade på lördagen och Carl Olsmats och undertecknad på söndagen.

Det är i många fall ganska små startfält i varje klass på VDM. Antalet klasser är ju däremot stort så det går att få ihop rimligt stora heat. Placeringar blir hur som helst en ganska osäker värdeomätare och det är snarast resultaten som gäller för de flesta. Per-Jonas kan i alla fall räkna hem ytterligare ett VDM efter insatsen på 400 m.

Klubbrekord blev det förvisso. Alla resultat finns med i [veteranrekordtabellen](#). Per-Jonas tid på 100 m var dock den enda som innebar att en tidigare notering överträffades. I övrigt nyetableringar.

Per-Jonas Trollås (M45)

100 m (2:a) 13,26 Nytt rekord
400 m (1:a) 62,11 Nyetablerat rekord

Carl Olsmats (M45)

5000 m (4:a) 20.15,95 Nyetablerat rekord

Håkan Lilja (M50)

800 m (2:a) 2.57,29 Nyetablerat rekord





Stafett-DM 19-20/5

2010-05-21 00:53

Absolut strålande väder och absolut strålande insatser av alla våra DSK-atleter.

[Bilder från Stafett-DM](#)

[Resultatfilen från Stafett-DM](#)

Försöker att samla mig efter en av de finaste friidrottskvällar jag varit med om.

2 GULD och **2 BRONS** med hela Stockholms bästa friidrottare på plats är verkligen mycket starkt!

F11 3x600m Matilda Thunborg -99, Hedvig Holmberg -99, Vilma Jonsson -99
GULD 5.59,13 (7 sekunder segermarginal!!!!)

P11 3x600m Arvid Persson -99, Olof Silvander -99, Joakim King -00
GULD 5.43,69

Efter en mycket bra inledning av Arvid, och en riktig kämpainsats av tävlingsdebuterande Olof, gjorde sedan Joakim en enastående upphämtning då han lyckades ta in 100m redan efter 400m och kontrollerat gå i mål som vinnare.

F17 Svensk stafett (100+200+300+400)

Stine Brändström -93, Ellen Stjerngren -93, Anna Silvander -93, Malin Trollsås -93
BRONS 2.23,23

Mycket gedigen löpning av alla flickorna och en makalös spurt av Malin som pressade sig förbi flera motståndare och knep bronset.

F11 5x60m Vilma Jonsson -99, Saga Berneryd -99, Eleonora Olsmats -99, Tilde Wahlborg -99, Matilda Thunborg -99
BRONS 46,05 (45,48 i försöken)

I försöksheatet stämde växlingarna perfekt och DSK gick i mål som överlägsna heatsegrare. De något sämre växlingarna i finalen kompenserade flickorna med att ge allt i löpningen, och det gav en välförtjänt Bronsmedalj.

F17 4x100m Stine Brändström -93, Ellen Stjerngren -93, Anna Silvander -93, Malin Trollsås -93
51,79

Var 2-hundradelar från final passerades på mållinjen av sjätte lag till final av 11 startande.

F15 4x100m Fanny Stjerngren -95, Cornelia Tristen -95, Hedvig Wolf -96, Ylva Engdahl -96
53,12

1 hundradel från final. En lite skakig växling kostade en finalplats. Hade egentligen 6:e bästa tid men en segrare i annat heat snodde finalplatsen genom placering trots en sämre tid.

P13 3x600m Miles Holland -97, Hannes Axell -97, Gustav Kramnäs -97,
5:a 5.33,35 efter ledning på första sträckan

P13 4x80m Hannes Axell -97, Vilmer Fresk -98, Gustav Kramnäs -97, Ottar Huber -97
4:a 46,24 (Sprang på 45,01 i försöken)

F13 4x80m Amanda Stjerngren -98, Lova Rehle -98, Maria Ullberg -97, Jennifer Hansen -97
44,54 utslaget i försök bland 23 lag varav 6 gick till final, ca 3 tiondelar från finalen

F13 3x600m Maria Ullberg -97, Jennifer Hansen -97, Disa Ullberg -98
8:a 5.59,40 efter mycket stark löpning och kraftigt förbättrade PB för alla tre löparna.

Sundbybergs ungdomspel 22/5

2010-05-23 20:01

Sebastian passerade 40 med god marginal

Sebastian Ruthström var ende DSK-deltagaren och begränsade sig denna gång till spjutkastning om än i två olika klasser (och därmed redskapsvikter).

Denna gång kom det bästa resultatet i hans egentliga tävlingsklass P13. Där blev det guld efter 4 kast över 40 m med 400 g spjutet. Det längsta kastet (43,65) innebar pers med över 5 m och klubbrekord P13 med nästan 5.

Med 600 g spjut i P15 blev resultatet 34,47 vilket gav en bronsplats.



Ålandskampen 23/5

2010-05-25 22:15

Överlägsen seger i lite kylslagen landskamp.

I lite lätt duggregn genomfördes årets upplaga av Ålandskampen. Så mycket till kamp blev det väl inte i år då ålänningarnas skara har krymt betänkligt de senaste åren. Överlag goda kämpainsatser av de våra som framgår av filen [Resultat från Ålandskampen](#).

Om du vill läsa mera om hela lägret läs [referat från hela Ålandslägret](#)

[Bilder från hela Ålandslägret](#)

Milspåret 25/5

2010-05-26 22:31

Philip ännu snabbare på milen

Milspåret går på Djurgården och är en relativt nytt tillskott till det stora utbudet av långlopp i Stockholmstrakten. Distansen för alla är 10 km. Philip Örnborg deltog i den manliga tävlingsklassen och kapade en halvminut från tiden på Danderydsloppet i våras. Nu 39.21 (39.18 netto enligt först publicerad lista) och en 20:e plats.

Segraren nu som då var Oskar Landin från Spårvägen (men han var 10 s snabbare på Danderydsbanan).

Brommaspelen 27/5

2010-05-28 21:28

Kulsilver till Eleonora

Brommaspelen prövade i år att ha tävlingen två vardagkvällar i stället för en dag på ett veckoslut. Enda deltagare från DSK var Eleonora Olsmats. Pappa Carl rapporterar:

"En mycket utdragen och lite kylslagen tävling gjorde det svårt att prestera på topp. Tekniska problem med tidtagning och en inte helt intrimmad organisation bidrog till förseningarna. Det blev som bäst ett silver i kula."

Resultatet i kulan var 7,31 och övriga grenar 600 m och höjd.



Kvantumspelen, Bålsta 29/5

2010-05-29 21:25

F99 tävlar igen! Vilma: guld och rekord. Saga: dubbla silver.

I vart fall när Vilma sprang så spöregnade det på Kvantumspelen i Bålsta. Vissa grenar är ju mer väderkänsliga än andra, men det är också en prestation att hålla humöret uppe och ta bra placeringar.

DSK representerades av Vilma Jonsson och Saga Berneryd.

Vilma sprang 800 m och vann överlägset på tiden 2.46,03. Därmed förbättrades Caroline Wollgårds 13 år gamla rekord för F11 med nästan 2,5 sekunder.

Saga deltog i flera grenar och blev som bäst tvåa på 60 m (9,44) och i höjd/F13 (1,26).



Stafett-SM 29-30/5

2010-05-30 15:24

Två DSK-lag tävlade i Stafett-SM i Norrtälje.

F17-laget bestående av: Stine Brändström, Ellen Stjerngren, Anna Silvander och Malin Trollås tävlade i Svensk stafett (100-200-300-400 meter) i riktigt kallt och regnigt väder på lördagen. De lyckades tyvärr inte upprepa den fina tiden från DM (2.23,23) utan det blev 2.25,70.

Samma F17-lag tävlade sedan på söndagen i 4x100m i strålande sol. Tiden blev 51,92 vilket var nästan lika bra tid som i DM.

DSK ställde också upp på söndagen med ett F15 lag (se bild ovan) bestående av: Fanny Stjerngren, Cornelia Tristen, Hedvig Wolf och Ylva Engdahl. De lyckades putsa sin tid från DM med några hundradelar till 52,99.

Inget av lagen var i närheten av final i den tuffa konkurrensen, men det är bara att träna på, så kommer det en ny chans nästa år!

SPVC, Örebro 29/5

2010-05-30 20:45

Hanna satte säsongens första seniorrekord

SPVC skall uttydas Swedish pole vault challenge och är en tävling som endast erbjuder stavhopp. I år var det sjunde upplagan och DSK representerades av Hanna Lilja och Sebastian Ruthström. Trots ett klart mindre deltagande än förra året samlade tävlingen 25 deltagare jämnt fördelade mellan könen och väl spridda i ålder.

Vädret i Örebro var hyggligt. Ingen sommarvärme direkt, men betydligt bättre än i Uppland (se notiser från Bålsta och Norrtälje).

Hanna gjorde en mycket stabil säsongsdebut. Efter tangerat klubbrekord (2,76) utan rivningar följde även 2,84 i första försöket. Sedan blev 2,92 för mycket för dagen. Utomhusrekord K seniorer med 8 cm (+ nyetablerat F18) och endast 1 cm från hennes inomhusrekord.

Sebastian gjorde också en mycket bra tävling och klarade till sist 2,68. Nytt pers alla kategorier.

Placeringar ges bara i en manlig och en kvinnlig klass. Dessa vanns av Gustav Hultgren (5,22) respektive Angelika Bengtsson (4,30), men det är en helt annan historia.

Tyresö ungdoms- och veteranspel 30/5

2010-06-04 23:57

Diskusrekord, heatsegrar och pallplatser

Inget veterandeltagande från DSK detta år men väl tre ungdomar.

Hanna Lilja -92 var enda deltagare i F19 stav och hoppade 2,70.

Eleonora Olsmats -99 tog silver i kula (7,96) bland över 20 deltagare och brons på 600 m efter heatseger på 2.09,18. Man kanske hade kunnat släppa de 11 startande tjejerna i ett heat. Hon passade också på att kasta diskus med F12. Där fick hon i sista omgången till ett kast på 18,43. Klubbrekord med nästan 2 meter!

Även Caroline Olsmats -00 tog hem en heatseger. I detta fall på 60 m. Av någon anledning har man inga finaler och Carolines heat hade oturen att springa i rejäl motvind medan de andra två heaten hade lätt medvind. 10,22/-2,6 gav en femteplats bland 16 startande.

Stocksundsloppet 30/5

2010-06-05 22:14

Vilma näst snabbast av alla

IFK Stocksund arrangerade Stocksundsloppet för barn och ungdomar på Grängsgärdet i Stocksund. Resultatlistan är inte helt lätthittad, men där finns i alla fall några deltagare från DSK, varav tre identifierade som friidrottare.

Vilma Jonsson -99 hade inget motstånd i F11. Tiden 8.35 på 2200 m är förstås alldeles utmärkt och var den näst bästa inberäknat alla killar och tjejer upp till 12 års ålder. Några äldre än så deltog inte.

Markus Utterström -99 och Ellen Swärd -00 deltog också.

Sätraspelen 5-6/6

2010-06-09 18:13

Malin närmar sig seniorrekordet. Ny uppvisning av Joakim.

Sätraspelen hade ett ganska litet antal DSK-deltagare. Utöver nedanstående medaljörer var även Per-Jonas Trollås med.

Joakims snabba segerlopp var endast 9/100 s från hans eget klubbrekord P10 satt på Danderyds ungdomsspel i våras. För Malin gick det betydligt fortare nu än då på 800 m. Åldersrekord men också pers i grenen för första gången på 2 år. Därmed kapades också merparten av avståndet till seniorrekordet bort. 1 sekund återstår! Redan 2008 jagade hon rekordet. Skall det slås i sommar?

Joakim King -00

Guld 600m 1.47,81 (Segermarginal 16 sekunder...)

Malin Trollås -93

Silver 800m 2.25,21 Nytt klubbrekord

Brons 100m 13,29

Saga Berneryd -99

Brons 60m 9,17

Kringelspelen, Södertälje 6/6

2010-06-09 18:30

Eleonora tog nya medaljer

Kringelspele i Södertälje hade en deltagare från DSK, den mycket flitigt tävlande Eleonora Olsmats. Bland annat tog hon tillfället att springa 400 m. En gren som numera inte arrangeras så ofta i denna åldersklass. I synnerhet inte utomhus. Om man får tro resultatlistan gick det som redovisas nedan. Det känns i detta fall som en nödvändig reservation eftersom förra årets resultatlista fortfarande inte justerats efter påpekande om felaktigheter (bekräftade per mail av arrangören).

Eleonora Olsmats -99

Guld kula 7,35

Silver 400m 81,36

Stockholm Mini Marathon 6/6

2010-06-14 10:49

Många DSK-are i farten. Vilma tvåa.

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

Bäst placeringar för DSK blev det i F11. Ingen större överraskning kan man kanske säga. I den startgrupp som innehöll DSK-arna kom Vilma Jonsson 2:a, Matilda Thunborg 7:a och Tilde Wahlborg 11:a.

I övrigt vill jag uppmärksamma att Lina Rasmusson -96 var tillbaka som friidrottstävlande efter uppehåll under inomhussäsongen och nu tog en 15:e plats av 110.

SAYO, Sollentuna 11-13/6

2010-06-15 06:55

Guldmedaljörer: Sebastian, Viktor, Saga, Joakim, Vilma, Ylva

SAYO i Sollentuna är en tävling som lockar kvalificerat deltagande även från klubbar lite längre från Stockholm. DSK hade en rejäl trupp på plats och fick som synes nedan också god utdelning både vad gäller medaljer och rekordresultat. Sex guldmedaljörer i åldrar från 9 till 14! Utöver de fyra tämligen vinstvana får vi även gratulera Viktor Martin och Saga Berneryd. Oftast stora startfält i de yngre klasserna. Sagas längdhopp hade exempelvis hela 24 startande.

Sebastian Ruthström -97

Guld Kula 11,28 Klubbrekord

Silver Spjut 40,65

Silver Diskus 38,04

Viktor Martin -01

Guld Kula 6,32

Silver 60m 9,57 (Vind +2,7)

Saga Berneryd -99

Guld Längdhopp 4,20

Joakim King -00

Guld 600m 1.51,03

Vilma Jonsson -99

Guld 600m 1.54,18 Klubbrekord

Ylva Engdahl -96

Guld Höjdhopp 161cm

7:a 80mh 12,62 Klubbrekord (Det gamla (12,98) sattes av Jeanette Bondesson för precis 30 år sedan)

5:a Stavhopp 2,56 Klubbrekord (Hoppade med F17. Näst bästa 96:a)

Malin Trollsås -93

Silver K 400m 60,54

Brons 800m 2.25,05 Klubbrekord

Amanda Stjerngren -98

Silver Höjdhopp 1,45

5:a 60mh 10,29 Klubbrekord

200m 29,95 Klubbrekord

Eleonora Olsmats -99

Silver Kula 7,20

Hannes Axell -97

Brons Höjdhopp 1,33

Per-Jonas Trollsås -65

200m 27,21 Nyetablerat klubbrekord M45

**Huddingespelen (UDM/JDM19) 18-20/6**

2010-06-23 00:01

UDM/JDM-guld till Malin och Hanna

Huddingespelen var även i år DM för åldersklasserna 15-19 år. Det betyder stort grenutbud och faktiskt även i en del andra åldersklasser också. Däremot är startfälten inte alltid så stora. En hyggligt stor trupp från DSK med en hel del framgångar. Trollsås&Trollsås kapade sina säsongsbästa på alla tre sprintdistanserna och den jämna kampen går vidare: Per-Jonas 13,08/26,87/60,26 och Malin 13,13/26,49/59,75.

Sebastians 4 guld imponerade stort, speciellt med tanke på att formen inte var riktigt på topp.

Ylva fortsatte även i denna tävling att hoppa stabilt upp till 163cm och hade mycket bra försök på 166cm. Även 80m häck såg bra ut och 12,63 var bara 1/100 från SAYO-resultatet.

Malins, Sebastians och Ylvas resultat känns alla mycket lovande inför Världsongdomsspelen. Alla tre har goda chanser att gå till final i flera av sina grenar och kanske till och med ta medaljer.

Medaljer och rekord:

Malin Trollsås -93

UDM-Guld 400 m 59,75

UDM-Brons 200 m 26,77 (26,49 i försöken)

Hanna Lilja -92

JDM-Guld Stavhopp 2,76

Philip Örnberg -94

UDM-Brons 2000 m hinder 7.15,07 Klubbrekord

Sebastian Ruthström -97

Guld Kula 10,62

Guld Diskus 37,05

Guld Spjut 36,83

Guld Stavhopp 2,40 (Enda tävlande...)

Ylva Engdahl -96

Guld Höjdhopp 1,63

Silver 80mh 12,63

Brons Stavhopp 2,50

4:a Slägga 22,79 Klubbrekord

Amanda Stjerngren -98

Silver Stavhopp 2,00 Klubbrekord

Brons 600 m 1.54,56

Lina Rasmusson -96

Brons 800 m 2.40,73

Per-Jonas Trollås -65

100 m 13,08 Klubbrekord M45

200 m 26,87 Klubbrekord M45

400 m 60,26 Klubbrekord M45

Sommarspelen, Stadion 22/6

2010-06-27 21:45

800 m i fokus för DSK

Tävlingens huvudnummer är 5000 m där man fick ihop 76 fullföljande i tre heat. Det erbjuds dock en hel del andra grenar också.

Philip Örnberg kom in som tvåa i det yngre av två heat på 800 m (tid 2.10,1m). Oklart dock (för mig) varför man delat på deltagarna födda -94. De två som sprang i äldre-heatet låg f.ö. på ungefär samma tid som Philip. Philip hoppade också långd.

Den andra deltagaren från DSK var Vilma Jonsson -99 som också sprang 800 m. Enligt uppgift var tiden bra, men dessvärre hade hon lämnat sin bana för tidigt och blev därför diskvalificerad. Det är väl få arrangörer som låter fem tjejer i ålder upp till 13 år starta på individuella banor på 800 m. Första gången för Vilma?

Friddrottskväll på Stadion nr 1 29/6

2010-06-30 20:07

Hanna i mycket mer kvalificerat sällskap än vi tänkt oss

Friddrottskvällar på Stadion under sommaren är en nyhet för året. Hammarby, Spårvägen och Huddinge arrangerar en serie med tre tävlingar som både markerar friddrottens tävlingsnärvaro på Stadion och erbjuder bra tävlingstillfällen för, i första hand, seniorer från Stockholmstrakten. Endast kvinnlig och manlig klass finns i ett urval grenar varje gång. Några av grenarna är också senior-DM.

Vid ordinarie anmälningsstidens utgång såg det kvinnliga stavhoppet ut att bli en behändig sak med tre tävlande från distriktet. Däribland DSK:s representant Hanna Lilja. Sedan kom den nationella eliten från Göteborg på att detta var en bra tävling att kombinera med Sollebtuna GP (1/7) och därmed var startfältet mer än fördubblat och innehöll bl.a. Hanna-Mia Persson och svenska mästariinnan Michaela Meijer.

Fältet blev tämligen utspritt i hopphöjder, men det fungerade trots det helt OK. Hanna stannade denna gång på 2,71 och vi kunde sedan följa den fortsatta tävlingen där de ovan nämnda till slut klarade 4,11 båda två.



Världsongdomsspelen 2-4/7

2010-07-06 10:23

Silvermedalj i höjdhopp till Ylva, och nya PB och klubbrekord för Malin och Samantha.

Världsongdomsspelen på Nya Ullevi i Göteborg är Sveriges största friidrottstävling. Dit kommer flertalet av de allra bästa från hela landet och även många duktiga friidrottare från andra länder. Det som är unikt är kombinationen av bredd och höjd på tävlingen. Fördelen är att många får var med och tävla, men nackdelen är att startgrupperna blir väldigt stora och grenarna tar lång tid att genomföra. Generellt är organisationen dock mycket god och man lyckas ändå hantera tävlingen på ett rimligt sätt.

Ylva fick Silver i Höjdhoppet i den tuffa konkurrensen. Hon hoppade 164cm vilket var lika högt som vinnaren Adriana Janic. (Adriana vann förra året på otroliga 170cm och har inte hoppat så högt någon mer gång)

Vi visste att Ylva med sin tredjeplacering på Sverigebäсталistan på pappret hade en hyfsad medaljchans, men det är EN sak med meriter och en ANNAN sak att stå pall när det gäller.

Hon var illa ute både på 156 och 160, tog i tredje försöken. Sen tog hon 164 i första. Adriana dock felfri hela vägen.

Sverigeettan Signe Svensén som hoppat 171 var inte med och Sverigetvåan Emilia Kjellberg rev ut sig på 156.

Extra roligt var det att funktionärer för just denna höjdgrupp var paret Emma Green och Yannick Tregaro, som förutom att de styrde tävlingen mycket proffsigt också på ett trevligt och rutinerat sätt ställde upp för posering med Ylva efter tävlingen.

Vi tog förstås chansen att gratulera Emma till sitt nya PB 198, som hon gjorde vid Folksam GP ett par dagar innan Världsongdomsspelen.

Ett fint PB och klubbrekord F14 (274) i stav blev det också för Ylva, men det var hela 33cm från medaljplacering.

Malin gjorde utmärkta tider på alla de distanser hon ställde upp i: 300mh, 100m, 200m, 400m och 800m. Det blev PB på 200m, och en 16:e plats på 400m av 47 startande.

Samantha ställde upp i 100m och 200m och putsade sitt egna klubbrekord F18 på 200m till 27,30.

Sebastian hade ovanligt motigt denna gång i sina grenar, och jag tror att det är första gången han går hem från en tävling utan medaljer, klubbrekord och PB.

Ylva Engdahl -96

Silver Höjdhopp 164cm (Tangerat PB och klubbrekord)
Stavhopp 274cm Nytt klubbrekord

Samantha Wikmark -92

200m 27,30 Nytt klubbrekord

Malin Trollsås -93

200m Nytt PB 26,39

Uppsalaspelen 10-11/7

2010-07-12 23:38

Vilma slog 35-årigt klubbrekord.

Vilmas pappa Ludwig skriver:

" Trots (eller tack vare?) uppladdning med två veckors sol och bad så slog Vilma F11-klubbrekord på 1500 m med tiden 5:42.62 idag på Uppsalaspelen. Detta innebar en bronsmedalj (av tre, men iallafall...) i F13. Det gamla DSK-rekordet var från 1975!

Det var extra bra gjort med tanke på att det var som en bastu på Studenternas IP, dessutom hamnade hon lite i ett vakuum så så mycket hjälp av de andra löparna fick hon inte."

Joakim tog hem segern på 600m synbarligen utan större ansträngning, med tanke på att det tog mer än 7 sekunder längre tid än när han satte PB.

Vilma Jonsson -99

1500m: 5.42,62 Klubbrekord (Slog ett 35 år gammalt rekord)

Joakim King -00

Guld på 600m: 1.54,79

Broarna runt-loppet, Venjan 13/7

2010-07-19 20:28

Tuff bana stoppar inte familjen Olsmats

Carl Olsmats rapporterar från en lite annorlunda tävling:

"Det blev en tuff kamp mot elementen i form av skyfall, mygg och knott djupt inne i Dalaskogarna. Banan liknade bitvis Tjurrusets med löpning genom knädjupa vattensamlingar och arrangörerna tvingades korta 1 km ungdomsbanan något pga nederbörden. Loppet samlade främst deltagare från regionen men också en hel del löpare längre ifrån, som liksom vi var på semester i området. Eleonora och Caroline sprang in på första och andra plats i F99-00 klassen."

Tilläggs kan att både pappa och mamma tog sig an den längre seniorbanan.

Valbo games, Gävle 16-18/7

2010-07-19 20:34

Seniorklubbrekord av Ylva

Det var en mindre DSK-trupp till Valbo i år än de närmast föregående: Ylva Engdahl samt Eleonora och Caroline Olsmats.

Av resultaten är det naturligtvis Ylvas höjdreord som sticker ut. De klubbrekord som sattes under 70- och 80-talen har visat sig hålla mycket länge. Av dessa har endast rekordet i manlig höjd slagits tidigare (Carl Rönnow i omgångar 2007-08). Därutöver har ett rekord i kvinnlig stav etablerats (och slagits), men den grenen utövades inte av kvinnor under den tid då flertalet seniorrekord sattes. Förhoppningsvis får vi snart anledning att revidera rekordlistan igen då flera rekord borde vara inom räckhåll för de nu aktiva.

Den förra noteringen på 1,66 är från 1977 och gällde Astrid Björklund (född -59). Hon utövade ett flertal grenar och har även klubbrekorden på både kort och lång häck sedan 1976.

Den fullständiga rekord- och medaljlistan:

Ylva Engdahl -96

Guld Höjdhopp 1,66 Nytt klubbrekord F14 och tangerat klubbrekord kvinnor

Eleonora Olsmats -99

Brons Kula 8,12

Brons 1500m 6.31,58

Spjut 17,20 Nytt klubbrekord

Laxaspelen, Halmstad 17-18/7

2010-07-23 19:23

Dubbla silver för Arvid

Arvid Persson -99 och Lina Rasmusson -96 representerade DSK i årets Laxaspel. Bäst gick det för Arvid med två andraplacingar. Lina sprang 800 m på en tid något över vad hon gjort tidigare under säsongen.

Detaljerna om Arvids medaljplaceringar:

Arvid Persson -99

Silver Höjd 1,31

Silver 60m 9,73

ENA-spelen, Enköping 24-25/7

2010-07-26 22:41

Mångkamps- och häckrekord av Sebastian och Ylva

ENA-spelen är en årligen återkommande mångkampstävling med åldersklasser hela vägen upp till seniorer. Årets DSK-representanter var Ylva Engdahl och Sebastian Ruthström.

Olle Engdahl rapporterar och sammanfattar resultaten:

"I år var det av okänd anledning bara hälften så många startande som förra året. (50 personer)

Ylva lyckades putsa sitt klubbrekord till 3814 p. Hon var dock lite besviken på sitt spjutresultat som gjorde att 4000 p gränsen blev för svår att nå i det avslutande 600m loppet som gjordes i hård vind.

Även Sebastian lyckades slå klubbrekord (i detta fall Tobias Marshall Heymans notering från förra året) med den nya summan 4141 p. Bollkastningen vann han med hela 46,68 m som var 11 meter längre än närmsta konkurrent.

Tävlingen räknades som regionsmästerskap i Svealand."

Medaljer och rekord:

Ylva Engdahl -96

Silver Mångkamp 3814 p Klubbrekord

80 m häck 12,61 Klubbrekord

Sebastian Ruthström -97

Brons Mångkamp 4141 p Klubbrekord

60 m häck 10,44 Klubbrekord

Sommaröz 3, Huddinge 29/7

2010-08-04 11:25

Philip ersatte Stadion med Källbrink

Fredrikshofsspelen skulle ha gått som kvällstävling under EM-veckan men ställdes in på grund av för få anmälningar. DSK skulle ha haft flera deltagare där. Som en viss kompensation utlyste Huddinge AIS en

tävling på torsdagkvällen och av de DSK-are som annars skulle ha tävlat på Stadion deltog Philip Örnborg på 800 m.

Ingen förbättring av tidigare notering på sträckan. Nu 2.12,53 efter 62,31 halvvägs.

Gurkspelen, Västerås 30/7-1/8

2010-08-04 11:36

Seger för Philip på 1500 m

DSK hade i år tre deltagare på Gurkspelen i Västerås: Saga Berneryd -99, Maria Ullberg -97 och Philip Örnborg -94.

Bästa resultat denna gång för Philip som vann P17 1500 m på tiden 4.37,12.

DN Galan Youth Shot 5/8

2010-08-06 20:21

Sebastian 13,38! Längsta DSK-stöten någonsin?

Kulstötningen som hör ihop med DN Galan är utbruten till en egen tävling i Kungsträdgården. Detsamma gäller för ungdomarna som tävlar i DN Galan Youth Shot på samma plats. Mycket kvalificerade startfält överlag.

Olle Ruthström rapporterar om soligt väder, stor publik och Sebastians stöt i sista omgången. 13,38 är pers med nästan en och en halv meter och naturligtvis också klubbrekord P13.

Frågan om längsta DSK-stöt är naturligtvis lite mer av kuriosanatur och här förutsätts att man inte stött med lättare kula än vad som gäller för åldersklassen. Vad som varit rätt kulvikt i olika åldersklasser har förvisso ändrats genom åren och alla generationer kulstötare har därmed inte haft samma förutsättningar. En genomgång av rekordlistorna ger dock följande resultat:

Längsta stöt med herrseniorkula (7,26 kg): 12,63 Stefan Undén (1976)

Längsta stöt av kvinnlig stötare: 12,46i Ingrid Myhr (4 kg 1983)

Längsta stöt med 4 kg kula: 13,21 Peter Buvén (P14 1980)

Längsta stöt med tyngre än 4 kg: 12,89 Claes Albihn (5,5 kg P16 1987)

Längsta stöt med lättare än 4 kg: 12,76 Sebastian Ruthström (2 kg P11 2008)

Veteran-SM, Högby 6-8/8

2010-08-10 19:27

Per-Jonas ensam DSK-are i alla väder

För första gången på ganska lång tid var Per-Jonas Trollås ensam deltagare från DSK på veteran-SM utomhus. Per-Jonas hade ett digert program med 100 m, 200 m, 400 m och kula och fick vara med de flesta sommarväder man kan tänka sig. Efter sol på fredagen väntade regn på lördagen och mulet på söndagen (allt enligt arrangören).

Tyvärr lyckades han inte riktigt komma ner i de fina tider han gjorde på försommaren och blev därför utan medalj i år. Bästa placering som fyra på 400 m (62,00).

I kula blev det i alla fall ett nyetablerat klubbrekord (M45) med 8,54.

DN Galan Youth 7-8/8

2010-08-10 20:49

Amanda, Sebastian, Ylva och Malin på pallen

Fyra DSK-are bland de tre bästa, men många fler av våra deltagare gjorde utmärkta prestationer inklusive personbästa. I denna tävling är dock motståndet ofta svårare än vanligt. Arrangemanget skall efterlikna en (senior)galatävling på alla möjliga sätt och man lyckas också locka många av Sveriges bästa ungdomar att vara med.

Ylva Engdahl hade ett guld i höjd att försvara och pappa Olle rapporterar från just den tävlingen:

"Ylvas höjdhopp blev en väldigt spännande tävling med fem flickor över 161.

Ledarrollen växlade mellan fyra flickor flera gånger under tävlingens gång, och bäst hoppade förra årets tvåa Amanda Gabrielsson från Värnamo som nu alltså fick ta revansch på Ylva."

Inte heller i övrigt blev det något guld till DSK i år, men nedanstående placeringar/rekord ger gott hopp inför nästa års upplaga. Då kommer även årgång -99 ha möjlighet att vara med.

Sebastian Ruthström -97

Silver Kula 11,92

60mh 10,22 Klubbrekord

Amanda Stjerngren -98

Silver 60mh 10,33

Ylva Engdahl -96

Silver Höjdhopp 163 cm

Malin Trollsås -93

Brons 800m 2.25,94

Långlöparnas kväll, Stadion 10/8

2010-08-11 22:31

Seniorklubbrekord på 10000 m av David Göhlman!

Efter ett och ett halvt års uppehåll i arenatävlandet (senast inne-VSM 2009) gjorde David Göhlman en mycket välkommen come back på Långlöparnas kväll. Han var där en av åttiofem fullföljande 10000 m löpare, men endast den andre DSK-aren någonsin på distansen.

Rekordnotering har tidigare [utlovats](#) till den som sprang på snabbare tid än det första loppet i fjol och David är mycket riktigt inskriven i rekordtabellen. Hans tid (40.32,35) var dryga 6 minuter snabbare. Förhoppningsvis vill fler utmana rekordet framöver.

Av bara farten blev det förstas också ett nyetablerat rekord i Davids veteranklass (M40).

Friidrottskväll på Stadion nr 3 11/8

2010-08-14 12:16

2 x Trollsås mellan VSM och USM

DSK representerades denna gång av Per-Jonas och Malin. Per-Jonas, nyligen hemkommen från veteran-SM, sprang både 100 m och 200 m. Malin nöjde sig med den kortare distansen. I hennes fall sista starten före helgens USM, där hon är anmäld i hela tre grenar: 400 m, 800 m och 300 m häck.

Från Stadion finns inte några framstående placeringar att rapportera och även tiderna var en bit bakom vad de gjort på försommaren. Per-Jonas 27,23 på 200m kommer väl närmast.

Lilla Midnattsloppet 14/8

2010-08-15 20:06

Seger för Vilma, Zacharias tillbaka på banan med besked, Lina fyra

Av de sju deltagarna i Lilla midnattsloppet som sprang för Danderyds SK gick det bäst för Vilma Jonsson -99 som vann F11 och Zacharias Ljungström -98 som kom tvåa i P12. Zacharias har inte tävlat så mycket i år och är mycket välkommen tillbaka. Lina Rasmusson -96 fyra i F14.

Övriga DSK-löpare Hannah Örnberg -96, Maria Ullberg -97, Cajsa Philipson -98 och Disa Ullberg -98. Det kan inte heller uteslutas att ytterligare någon av våra aktiva sprungit utan att ange Danderyds SK.

USM 15-16, Kil 13-15/8

2010-08-15 20:18

Ingen final för Philip

Ungdoms-SM genomförs med en tävling för 15- och 16-årsklasserna (denna gång i Kil) och med 17-årsklasserna tillsammans med junior-SM på en närliggande ort (i år Karlstad).

I Kil var Philip Örnberg -94 DSK:s ende representant. Han har i sommar gjort många bra lopp på distanser mellan 800 m och 2000 m hinder. På USM sprang han 800 m, men tyvärr räckte det inte till final.

JSM/USM17, Karlstad 13-15/8

2010-08-15 20:32

Grattis Malin! Fjärdeplatser på både 400 m och 800 m

Malin Trollås -93 var DSK:s enda representant i Karlstad och tävlade i den äldsta USM-klassen (17-åringar).

Hon inledde på fredagen med försök på 400 m och tog där, som heat-tvåa, en finalplats på placering. Fjärde bästa tid i försöken.

Lördagen inleddes med finalen på 400 m och där lyckades Malin upprepa fjärdeplatsen. Två placeringar bättre än hon hade på USM inomhus i vintras.

Därefter skulle det vara försök i båda de två andra grenar hon var anmäld i: 300 m häck och 800 m. Det skulle nog ha blivit i tuffaste laget och hon valde att avstå häckförsöket. En satsning som ledde till finalavancemang och personligt rekord på 800 m. Tiden 2.24,27 är en förbättring med nästan 8/10 sekund och även klubbrekord i F17. Den är också ytterst nära seniorklubbrekordet (2.24,2) och med all sannolikhet snabbaste eltid någonsin. I detta fallet var det avancemang på tid, men från det snabbare av de två försöksheaten. Nominellt fjärde bästa tid, men med en andra heatsegrare som bör ha tagit det ganska lugnt.

I söndagens final var det bara de tre medaljörerna som förbättrade sina tider från försöken. Malin klarade dock fjärdeplatsen med god marginal.

Täby open 21-22/8

2010-08-23 21:14

Seniorrekord för Malin. Guld: Sebastian, Malin, Vilma, Joakim och Hannes.

En hyggligt stor trupp från DSK fick en hel del framgångar på årets Täby open. Kanske saknar man främst tävlande från DSK i de yngsta klasserna när det nu var nära till.

Malins seniorklubbrekord smäller naturligtvis särskilt högt. Hon har jagat det under flera säsonger. Hon var 7/100 s från det i försöken på USM föregående helg. När det nu blev rekord till slut var det med 80/100 s. En rejäl förbättring således.

Söndagens gren för DSK var onekligen 800 m. Utöver Malins seger och rekord vann även Vilma Jonsson -99 och Joakim King -00 sina 800 m lopp på utmärkta rekordtider.

Täby har ett relativt stort grenutbud inklusive löpdistanterna 60, 150 och 300 m i klasser öppna för alla åldrar. När det gäller ungdomsklasser är vi rätt frikostiga med att notera rekord i grenar utanför det ordinarie grenprogrammet. När det gäller veteranrekord är begränsningen densamma som för svenska veteranrekord vilket är ganska många grenar, men inte riktigt alla tänkbara. 60 m (ute) och 150 m hör t.ex. inte till dessa.

Medalj- och rekordlista i sedvanligt samarbete med Olle Engdahl:

Sebastian Ruthström -97

Guld Kula 11,89

Guld Tresteg 10,42 Klubbrekord

Silver Stavhopp 2,40

Brons 80 m 11,67

100 mh 18,92 Klubbrekord

300 m 47,02 Nyetablerat klubbrekord

Malin Trollås -93

Guld 800 m 2.23,40 Nytt SENIOR-Klubbrekord! (Och F17 förstås.)

Brons 300 m 43,34 Nyetablerat klubbrekord

150 m 20,28 Nyetablerat klubbrekord

Vilma Jonsson -99

Guld 800 m 2.36,79 Klubbrekord

Tresteg 8,56 Nyetablerat klubbrekord

Joakim King-00

Guld 800 m 2.33,03 Klubbrekord

Hannes Axell -97

Guld Höjdhopp 1,45

Ylva Engdahl -96

Silver Höjdhopp 1,63

Per-Jonas Trollsås -65

300m 43,92 Nyetablerat klubbrekord

Tjejernas kväll, Stadion 25/8

2010-08-26 19:23

Seniorrekord igen: Ylva 1,67!

Som namnet anger är detta en tävling bara för tjejer. DSK hade tre tävlande på plats och de fick genomgående höga placeringar i sina starter.

En kylslagen vardagkväll när sista konkurrenten river ut sig på Ylvas ingångshöjd (1,55) låter kanske inte som de bästa förutsättningarna för ett rekord. Icke desto mindre var det just detta som blev fallet och seniorklubbrekordet höjdes till 1,67. Ylvas resultat var f.ö. också högre än segerresultaten i både i F17 och F19.

Olle Engdahl rapporterar:

"Stavhoppet sköttes av vår eminente tränare Hans Lagerqvist, som på sedvanligt vänligt sätt hjälpte alla deltagare med goda råd i hopptechnik. Väldigt nyttigt för Ylva att få detta ”extra träningstillfälle”.

Allt var upplagt för att F15 höjdhoppet skulle bli en väldigt spännande tävling mellan DSKs Ylva Engdahl och Emma Stenlöf från Västerås. Båda har gjort flera tävlingar över 160cm i sommar. Emma vann över Ylva på Täby open på fina 166 cm bara några dagar innan detta möte. Tyvärr funkade inte hoppningen alls för Emma som stannade på 149cm i kvällens tävling. Ylva hoppade dock förträffligt i den svala kvällen och lyckades sätta nytt PB 167 cm, och blev därmed ensam om DSK seniorrekord i höjdhopp.

Det gamla rekordet 166cm sattes för 33 år sedan av Astrid Björklund.

Lina och Vilma som sprang 800m sent på kvällen var rätt långt från sina PB, troligen för att farten på första varvet var alltför långsam."

Medaljörer (=alla starter!):

Ylva Engdahl -96

Guld Höjdhopp 167cm Klubbrekord F14+K

Silver Stavhopp 270cm

Lina Rasmusson -96

Guld 800m 2.50,05

Vilma Jonsson -99

Silver 800m 2.43,99 (Tävlade med två år äldre flickor i F13!)

Björknässpelen 29/8

2010-08-30 23:05

Caroline: Guld, brons, brons Sebastian: Guld, silver

Tre deltagare från DSK i år. Philip Örnborg -94 sprang 400 m på snabbaste DSK-tid för i år (57,27) och blev fyra i P17. Medaljerna togs denna gång av de båda övriga: Caroline Olsmats -00 och Sebastian Ruthström -97.

Medaljer och rekord:

Caroline Olsmats -00

Guld 600m 2.15,82

Brons 60m 10,20

Brons längd 3,32

Sebastian Ruthström -97

Guld spjut 45,08 Klubbrekord

Silver 80m 11,48

Distriktsfinal 12-14 år 4-5/9

2010-09-05 22:14

Medaljregn över DSK-truppen. Minst en var, rekordskörd(?) för Sebastian.

Distriktsfinalen fungerar som uttagningstävling för distriktets lag för 13- och 14-åringar till Svealandsmästerskapet påföljande helg. Därutöver finns även en 12-årsklass (öppen för 11-åringar). Nedanstående lista med medaljörer innehåller alla DSK:s deltagare i årets tävling. Alla tog alltså medalj! Olle Engdahl som sammanställt resultaten har bifogat en undran om Sebastians antal guld och silver är rekord. Det är mer än jag vet, men en fantastisk prestation oavsett hur det är med den saken.

Tobias sena säsongsdebut i tresteg är så bra att den i dagsläget bör räcka till en placering på Sverige topp-20 (P14). Många bra resultat brukar dock göras på de olika regionmästerskapen och förmodligen krävs det en förbättring för att behålla en sådan placering säsongen ut.

Medaljer och rekord:

Sebastian Ruthström -97

Guld Tresteg 10,73(+2,9m/s) och 10,47 (+1,6m/s) klubbrekord

Guld Kula 11,99

Guld Stavhopp 2,60

Guld Spjut 44,34

Silver Höjdhopp 1,49

Silver Diskus 37,13

Silver Slägga 29,24

Ylva Engdahl -96

Guld Höjdhopp 1,65

Silver 80 mh 12,75

Silver Stavhopp 2,70

4:a Tresteg 9,85 Klubbrekord (Tävlingens längsta hopp i godkänd vind!)

Rickard Martin -97

Guld Höjdhopp 1,55 (Endast 3 cm från Olle Hanssons klubbrekord!)

Tobias Marshall Heyman -96

Silver Tresteg 10,47

Hannes Axell -97

Silver Stavhopp 2,05

Vilma Jonsson -99

Brons (F12!) 1000 m 3.30,58 Nyetablerat klubbrekord

200 m 31,25 Klubbrekord

Svealandsmästerskapen, Huddinge 11-12/9

2010-09-12 21:01

Stark insats av DSK:s fem deltagare. Guld till Sebastian och Ylva.

Nordea Regionmästerskap är en lagtävling för 13- och 14-åringar mellan distrikten inom Götaland, Svealand respektive Norrland. För Stockholmsdistriktets del är det alltså Svealandsmästerskapen som gäller. Tävligen samlar de flesta av de bästa och det är mycket glädjande att flera av våra ungdomar överhuvudtaget blev uttagna i det mycket kvalificerade Stockholmslaget.

Ännu mera glädjande att de presterade så bra resultat. Tre guld och ett silver i den hårda konkurrensen är verkligen mycket bra gjort, och de bidrog påtagligt i Stockholms totalseger i tävlingen. Tävlingen har gamla anor och bland annat kan noteras att DSK:s klubbrekord i P13 stav (2,90) sattes på denna tävling 1986 av Mattias Jonsson. I många år var detta även tävlingsrekord. Sebastians nya PB är alltså inte långt ifrån.

Sebastian Ruthström -97

Guld Kula 11,68

Guld Stavhopp 2,82 (Nytt PB)

Silver Spjut 41,93

4:a Tresteg 10,74 Klubbrekord

Diskus NR

Ylva Engdahl -96

Guld Höjdhopp 1,64

4:a Stavhopp 2,73

5:a 80mh 12,57w

8:a Tresteg 9,93 Klubbrekord

Richard Martin -97

4:a Höjdhopp 1,53

16:e Spjut 28,09

Tobias Marshall Heyman -96

5:a 300mh 47,60 (Nyetablet PB)

7:a Tresteg 10,35

Hannes Axell -97

9:a Diskus 25,21

10:a Stavhopp 2,07 (Nytt PB)

Höjdhopp NR

STH cup 18/9

2010-09-25 17:02

Många toppar gav fina lagresultat. F11 och P13 tvåor i poängligan.

STH cup är en årligen återkommande lagtävling inom distriktet. Tidigare har det även funnits en klass för PF15, men i år begränsades arrangemanget till PF11 och PF13. DSK var representerat i båda. Ludwig Jonsson höll i det yngre laget och Håkan Kramnäs i det äldre. Som synes nedan kom två laghalvor (en P och en F) på andra plats, men då de hörde till olika åldrar blev inte totalplaceringen lika bra. Stark insats ändå med tanke på hur många fler aktiva en del av konkurrenterna har.

Många fina placeringar individuellt blev det förstås också trots att vädret så småningom blev riktigt dåligt. En som tydligen gjorde intryck på tävlingsledaren Jonas Malm var Miles Holland. I en [intervju](#) på distriktets hemsida nämns Miles som en av två aktiva. Flera nya aktiva gjorde också tävlingspremiär för DSK och var mycket välkomna tillskott.

Tyvärr är själva arrangemanget rätt tveksamt hanterat av distriktet. Tävlingsledaren verkar identifierats tämligen sent. Även resultatlistan lämnar en del övrigt att önska. Knappast någon annan tävling publicerar en lista i det skicket. Olle Engdahl har i alla fall vaskat fram nedanstående placeringar och resultat.

Lagtävlingarna mixed

P/F11: 4:a 293p

P/F13: 7:a 274p

Lagtävlingen P13:

SILVER Lagtävling totalt 227p

SILVER Stafett 4x80m 44,52

Hannes Axell, Sebastian Ruthström, Gustav Kramnäs, Miles Holland

Lagtävling F11:

SILVER Lagtävling totalt 174p

Vilma Jonsson -99

GULD 600m 1.49,65 Klubbrekord!

GULD Höjdhopp 1,36

Miles Holland -97

GULD Länghopp 5,05 Tangerat klubbrekord!

GULD 80m 11,06 (Okänd vind)

Richard Martin -97

GULD Höjdhopp 1,54

Sebastian Ruthström -97

GULD Spjut 43,08m

Joakim King -00

GULD 600m 1.48,13

Eleonora Olsmats -99

GULD Bollkastning 25,74 Klubbrekord!

Saga Berneryd -99

SILVER 60m 9,24 (Okänd vind)

SILVER Längdhopp 4,23

Elias Harryson -99

BRONS Höjd 1,33

Gustav Kramnäs -97

BRONS Kula 9,20

Midgårdskastet, Märsta 25/9

2010-09-26 13:44

Kastmångkamp med guld för Eleonora och Sebastian

Midgårdskastet hade i år tre deltagare från DSK. Sebastian Ruthström samt Eleonora och Caroline Olsmats. De båda förstnämnda är ju flitigt tävlande i kastgrenar och segrade båda i mångkampen som är tävlingens egentliga gren i alla åldersklasser.

Medaljplaceringar och resultat om grenplaceringar översätts till de medaljer de motsvarar:

Eleonora Olsmats -99

GULD Fyrkamp

GULD Kula 8,48 (Endast 18 cm från klubbrekordet)

GULD Spjut 17,12

GULD Mjukslägga 1kg 27,08

SILVER Diskus 15,88

Sebastian Ruthström -97

GULD Fyrkamp

GULD Kula 12,12

GULD Spjut 42,19

BRONS Diskus 36,31

4:A Slägga 25,46

Lidingöloppet 25/9

2010-09-26 14:01

Philip och andra fynd i resultatlistan

Meteorologerna hade förutspått dagsregn, men av det syntes inget. Utmärkt löpväder med uppehållsväder, svaga vindar och kanske runt 15 grader mötte lördagens Lidingöloppslöpare.

När jag själv sprang iväg 9.40 anade jag inte att det vid startlinjen c:a 100 m längre fram fanns en DSK-deltagare även i M22-klassen. Resultatlistan visar dock att Jacob Schennings -88 fanns där och att ha sedan sprang sina 15 km på 1.15. (Jag kom aldrig ikapp.)

Betydligt högre tempo hade Philip Örnberg -94 som sprang i yngsta pojkklassen (P17). Där är sträckan 10 km och Philips tid blev 43.16.

Det är alltid svårt att försöka jämföra prestationer i olika åldersklasser och på olika sträckor med varandra. När det gäller Lidingöloppet håller i alla fall arrangören med en inofficiell måttstock. I alla tävlingsklasser finns en s.k. medaljt看 som skall klaras för att få sin medalj uppgraderad. Av ovan nämnda var Philip klart närmast att klara sin medaljt看 1.16 ifrån. Resultatlistan innehåller emellertid ytterligare några som valt att representera DSK och bland dessa den för mig okände Mats Sjöstedt som så när klarade medaljtiden på 30 km, retsamma 27 s från 2.15.

Danderyds-OS 11-12/9

2010-09-27 20:53

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. Olle Engdahl har haft det digra arbetet med att gå igenom resultatlistan med DSK-ögon och även ligger bakom flertalet av de sammanfattande observationerna.

DSK:s 24 medaljörer Danderyds OS tog totalt 43 medaljer (17 Guld, 17 Silver och 9 Brons). Våra DSK-aktiva placerar sig högt, och ju äldre de är desto tydligare blir tendensen till dominans. Ett undantag är F98 som saknade USA-emigranten Amanda Stjerngren som nog hade blandat sig i ett flertal guldstrider om hon varit med..

Höjdhopp F99 är riktigt snyggt där DSK tar de 6 första platserna!

Albin Linnér P99 som tidigare mycket framgångsrikt tävlat för DSK, men som tyvärr p.g.a. en svår muskelbistning fått avstå tävlande i nästan 2 år, var nu tillbaka och gjorde ett utmärkt OS med 2 guld och 1 silver. Albin är inte medlem just nu men hans pappa sa att han ämnar börja igen med friidrott.

Vi får hoppas att även Zackarias Ljungström som legat lågt med tävlande det senaste året ska få guldsmaak igen.

Zackarias Ljungström -98

Guld 60m 8,87

Guld 800m 2.29,67 OS-rekord!

Guld Längdhopp 4,42

Viktor Martin -01

Guld 400m 78,23

Guld Höjdhopp 1,14

Silver 60m 9,82

Silver Längdhopp 3,54

Saga Berneryd -99

Guld 60m 9,26

Guld Längdhopp 4,14

Silver Höjdhopp 1,28

Vilma Jonsson -99

Guld 800m 2.43,66 OS-rekord!

Guld Höjdhopp 1,35

Silver Längdhopp 4,06

Joakim King -00

Guld 60m 8,98

Guld 800m 2.32,52

Alicia Björn -02

Guld Höjdhopp 1,00

Guld Längdhopp 3,04

Hedvig Hedin -02

Guld Bollkastning 17,15

Silver Längdhopp 2,99

Silver Höjdhopp 0,90

Clara Saks -01

Guld Höjdhopp 1,08

Silver 400m 81,86

Arvid Persson -99

Guld Längdhopp 4,25

Silver 60m 8,84

Eleonora Olsmats -99

Guld Kula 7,88

Caroline Olsmats -00

Silver 60m 9,91

Silver Längdhopp 3,58

Brons 800m 3.01,04

Gustaf Bruzelius -02

Silver 60m 10,32

Silver 400m 84,26

Elias Harryson -99

Silver Höjdhopp 1,39

Brons 60m 9,16

Olof Silvander -99

Silver 800m 2.40,24

Ellen Swärd -00

Silver Höjdhopp 1,10

Matilda Thunborg -99

Silver 800m 2.49,65

Kasper Axell -01

Silver Höjdhopp 1,11

Anna Philipson -02

Brons 60m 10,68

Saga Brodin -02

Brons 400m 90,77

Cecilia Malm -02

Brons Höjdhopp 0,90

Olivia Jernhall -01

Brons 60m 10,18

Hedvig Holmberg -99

Brons 800m 2.53,40

Julia Hansen -99

Brons Höjdhopp 1,25

Lova Rehle -98

Brons 60m 9,44

Lilla Lidingöloppet 26/9

2010-09-27 21:30

Silver till Vilma

Lilla Lidingöloppet har klasser upp till PF15. Här är det mycket kvalificerade startfält vad gäller toppen med en blandning av barn från olika idrotter som skidor och orientering utöver de vanliga friidrottarna. Naturligtvis en del utan tydlig koppling till någon viss idrott också.

Som vanligt var det en del av DSK:s aktiva som var med och klart bäst gick det för Vilma Jonsson i F11 som hade en mycket tät uppgörelse om medaljerna. Blev till slut tvåa tre sekunder bakom ettan och en före trean.

I övrigt var DSK:s deltagande mest i de yngre klasserna, men upp till P13 som äldst.

Lilla Tullinge-Tumbaloppet 3/10

2010-10-17 17:00

Emma Marti Ljungqvist vann F9-klassen

Lilla Tullinge-Tumbaloppet är ett terränglopp för barn och vuxna. Det finns längder och klasser för att göra de flesta nöjda! Emmas klass F9 sprang 1,5km. Start och mål är på Brantbrink IP i Tullinge drygt två mil söder om Stockholm. Mera info finns på [Tullinge-Tumba FF hemsida](#).

Kalvruset 16/10

2010-10-17 17:02

Vilma vann F99-klassen.

Ludwig Jonsson rapporterar:

"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 gytta 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 Botkyrka motorstadion där inte mindre än 358 ungdomar tog sig runt den 2,7 km långa banan. Av dessa 358 var två från DSK. Vilma Jonsson på plats 25 och Jonathan Linderöth Nagy på plats 172. Vilmas fina löpning innebar även seger i klassen F99 och en tredjeplats av samtliga tjejer.

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 17/10

2010-10-18 03:09

Terrängsegrarna fortsätter: Philip denna gång

Philip Örnberg -94 var ensam om att springa för DSK. Han gjorde det dock med den äran och vann P17-klassen. Banan har varierat mellan åren och det är därför svårt att jämföra tider mellan åren, men Philips tid (18.26) innebar i alla fall seger med en dryg halvminut. En ganska god marginal över 5 km.