

TUREBERGS
FRIIDROTTSKLUBB
MATRIKEL 2004



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

KALENDER 2004	4
FÖRSÄKRINGSSKYDD i Turebergs Friidrottsklubb	5
TÄVLINGSDRÄKT	5
HUR MAN ANMÄLER SIG TILL TÄVLING	5
MEDLEMSAVGIFT	5
TRÄNINGSAVGIFT	5
STYRELSE	6
ANSVARIGA	6
LAGLEDARE ungdom 12-17 år	6
TRÄNARE	7
FRISKVÅRD	9
KOMMITTÉER OCH UTSKOTT	9
ARRANGEMANG	9
ANSVARIGA LEDARE FÖR TÄVLINGAR	9
UTTAGNING TILL SM-TÄVLINGAR	9
UTGIVNING AV INFO-BLADET 2004	9
RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER	10
VERKSAMHETSBERÄTTELSE 1/1 - 31/12 2003	10
VERKSAMHETSPLAN 2004	16
MEDLEMMAR	17
RANKINGLISTA 2003	27
KLUBBREKORD (31 december 2003)	28
TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB 100 BÄSTA, komplettering 2003	38
KLUBBMÄSTARE (KM)	39
ÅRSBÄSTA 2003 - Män	39
ÅRSBÄSTA 2003 - Kvinnor	42
ÅRSBÄSTA STAFETT 2003 - Män	44
ÅRSBÄSTA STAFETT 2003 - Kvinnor	45
ÅRSBÄSTA 2002/2003 inomhus	45
PLACERINGAR I GATUSTAFETTER 2003	49
MÄSTERSKAPSPLACERINGAR 2003	51
SM MEDALJER INOM OCH UTOMHUS 1986-2003	53
BRAGDPRISER	54
ÅRETS STJÄRNKOTT	55
PRIS FÖR PERSONLIG REKORDFÖRBÄTTRING	55
ROLF ANDERSSONS PRIS	55
SIXTEN BORGS STIFTELSES PRIS	55
SIXTEN BORGS PRIS	55
KAMRATPRISET	56
REKORD SOM INNEHAS AV TUREBERGARE	57
TUREBERGARE I LANDSLAGET 2003	57
BANREKORD - SOLLENTUNAVALLEN	58
AKTUELLA ADRESSER	59

Omslagsbild:

Segrarna vid Stafett-SM 4x1500m på Stockholms Stadion

Fredrik Kjellberg, Mattias Norling, John Lindström och John Laselle segrade med 5 sekunder före Hammarby IF. De inofficiella sträcktiderna var: Fredrik 3:56,4m, Mattias 3:53,2m, John 3:49,7m och John 3:50,9m.

KALENDER 2004

Februari

- 3 EuroJump Göteborg
- 7-8 IUDM (12-17 år) Sätra
- 12 GE Galan Globen
- 14 European Indoor Cup Leipzig, GER
- 14-15 Stora IJSM Malmö (22&19)
- 16 Styrelsemöte
- 21-22 Stora ISM Göteborg
- 28-29 ISM-IJSM-IUSM mångkamp Karlskrona

Mars

- 5-7 IVM Budapest, HUN
- 6-7 Stora IUSM Bollnäs
- 13-14 Färgfemmanspelen Falun
- 20 Regionfinal 14 år Värmland
- 22 Styrelsemöte

April

- 22 Turebergsstafetten Edsbergsparken
- 25 Slottsstafetten Uppsala
- 26 Styrelsemöte

Maj

- 1-2 SM-JSM-USM terräng Örebro
- 9 Rösjöloppet
- 8 Brommaspelen Stockholm/K
- 9 Linnéaspelen Enskede
- 15 Dagbladsstafetten
- 16 Danderyds Ungdomsspel Danderyd
- 18 Sollentuna Skolmästerskap, SSM
- 20 Svenska Friidrottscupen
- 20 Lindens Ungdomsspel Enskede
- 23 Sundbybergs Ungdomsspel Sth/K
- 29-30 SAYO Sollentuna

Juni

- 2 Sommaröset Vallentuna
- 5 SM marathon Stockholm
- 5 Hammarby Ungdomsspel Enskede
- 7 Styrelsemöte
- 9 Folksam Grand Prix Borås
- 12-13 SM-JSM-USM stafett Stockholm/S
- 16 Sommarspelen Stockholm/K
- 19 Huddingespelen Huddinge
- 19-20 Europacupen(M) Bydgoszcz, POL
- 19-20 Europacupen(K) Plovdiv, BUL
- 19-20 JNM-UNM mångkamp, FIN
- 20 Tyresö Ungdomsspel Trollbäcken
- 23 Västerås Games Västerås
- 29 Folksam Grand Prix Växjö

Juli

- 2-4 Världsunngdomsspelen Göteborg
- 3-4 Bospararspelen Uppsala
- 6 Lag-SM
- 8 Folksam Grand Prix Sollentuna
- 9-11 Öresundsspelen Helsingborg
- 13-18 JVM19 Grosseto, ITA
- 16-18 Valbo Games Gävle
- 24-25 SM mångkamp Värnamo
- 27 DN Galan
- 28-1 European Youth Olympics Paris
- 29 Folksam Grand Prix Norrtälje
- 30-1 Gurkspelen Västerås

Augusti

- 2 Folksam Grand Prix Malmö
- 6-8 Stora SM Karlstad
- 10 Viking Line-spelen Huddinge
- 13-15 Stora JSM Borlänge
- 13-15 Stora USM Falun
- 16 Styrelsemöte
- 17-19 Fredrikshofsspelen Stockholm/S
- 20-29 OS Aten, GRE
- 21 Lag-USM(17 år) Västerås
- 21-22 Nordiska juniorkampen (18&19) FIN
- 25 Tjejernas kväll Stockholm/S
- 28-29 JSM-USM mångkamp Nyköping
- 31 Höstproppen Enskede

September

- 1 Löparnas kväll Stockholm/K
- 4 Bellmanstafetten
- 4-5 SWE -FIN Göteborg/U
- 4-5 SWE-FIN ungdom (17) Göteborg/U
- 4-5 Täby Open Täby
- 7 Spårvägens säsongsavslutning Sth/K
- 11 SM halmarathon St. Eriksloppet
- 11 Minigurkan Västerås
- 11-12 JNM (22) NOR
- 17-19 Skol-SM Stockholm/S
- 18 Skol-RM synskadade Sollentuna
- 18-19 World Athletics Final Monaco MON
- 19 Edsbacka Marknad Edsbergsparken
- 20 Styrelsemöte
- 24 Lidingöstafetten
- 25 Lidingöloppet
- 26 Lilla Lidingöloppet
- 26 Lidingöloppets tjejlöpp

Oktober

- 6 ALJ Open Stockholm/S
- 18 Styrelsemöte

November

Styrelsemöte

December

- 6 Styrelsemöte

Januari år 2005

Årsmöte/Årsfest

Uppgifter från Stockholms Friidrottsförbund om datum för årets DM-tävlingar saknas. Beräknas finnas klart i slutet av mars. Se www.friidrott.stockholm.se

Tävlingsprogram finns också på Svenska Friidrottsförbundets hemsida på länken www.friidrott.se/tavlingar/ som visar tävlingar aktuella just nu. och i kalendariet på vår egen hemsida www.turebergsfk.com Inbjudningar till tävlingar kan även hittas på resp. arrangörs hemsida på Internet.

TUREBERGS Friidrottsklubb,
Box 720,
191 27 SOLLENTUNA
Besöksadress: Strandvägen 63-65
Öppettider: dagligen 9.00-16.00,
samt måndagar 18.00-20.00

Tel: 08-35 39 56 (kansli) M-F 9.00-12.00
08-96 56 56 (sportchef)
Fax: 08-35 39 17
e-post: kansli@turebergsfk.com
Hemsida: www.turebergsfk.com
Organisationsnummer: 80 24 01 - 7108



Kansli:

Thomas Waldetoft, Sportchef
08-96 56 56 sportchef@turebergsfk.com
mobil 070-209 65 41
Mikael Jarnkvist, tränaransvarig
08-35 39 56 kansli@turebergsfk.com
mobil 070-679 59 01



Redaktör
medlemsmatrikel:
Björn Freyhult
bjorn.freyhult@turebergsfk.com



Postgiro: 34 02 29 - 4 Kassör
27 32 21 - 2 Konsulent, medlemsavgifter, träningsavgifter

MEDLEMSAVGIFT		TRÄNINGSAVGIFT	
T.o.m. 16 år:	150:-	Friidrotts- och Löparskola t.o.m. 11 år:	400:-/termin
Fr.o.m. 17 år:	200:-	Aktiva 12-14 år:	1000:-/år
Familjeavgift:	350:-	Aktiva 15-22 år (ungdom/junior):	1300:-/år
		Aktiva fr.o.m 23 år (senior):	1500:-/år

FÖRSÄKRINGSSKYDD i Turebergs Friidrottsklubb

I ditt medlemskap i Turebergs FK är du försäkrad i Folksam. Försäkringen gäller vid olycksfallsskada som inträffar under deltagande i av Svenska Friidrottsförbundet, dess distriktsförbund eller förening anordnad tävling eller organiserad träning i friidrott samt under direkt färd till och från dessa aktiviteter. Då aktivitet sker på annan ort än hemorten (även utomlands) gäller försäkringen också under resor och vistelse i samband med denna. Fullständiga villkor kan du få från närmaste Folksamkontor. Försäkring av ledare i samband med tävlingar och annat har vi i vår försäkring hos Trygg Hansa.

TÄVLINGSDRÄKT

Linne: blå/vit. Byxor: blå. Tävlingsdräkt ska alltid bäras vid tävling.

HUR MAN ANMÄLER SIG TILL TÄVLING

Ungdomar t o m 14 år anmäler sig till tävling via sin lagledare/tränare. Det är viktigt att du anmäler dig i god tid före varje tävling.

Övriga aktiva anmäler sig direkt till kansliet enligt följande:

- På kansliet, i det s.k. speakerrummet, finns två pärmar med inbjudningar:
 - en för ARENA-tävlingar
 - en för LÅNGLOPP
- Framför varje inbjudan finns en anmälningsblankett, på vilken du gör din anmälan. **Anmäl dig minst en dag innan det datum** som står som sista anmälningsdag, vilket är det datum anmälan ska vara arrangören tillhanda. **Glöm inte** att ange ditt **årsbästa** som i löpning innebär att du kommer att seadas i rätt heat.
- Anmälan kan också göras till e-postadressen kansli@turebergsfk.com (tävlingens namn, ditt namn, födelseår, gren, årsbästa).

Då tiden för anmälan gått ut måste du själv kontakta tävlingsarrangören och betala avgiften. Skicka sedan kvittot till kansliet. Du får ersättning för anmälningsavgiften men inte tillägget för efteranmälan.

Observera att anmälan i fler grenar än 3 per tävlingsdag inte rekommenderas. Vid anmälan och ej genomförd start får den aktive själv betala startavgiften.

Tävlingsplanering ska ske i samråd med tränare/grengruppledare/lagledare.

STYRELSE

Ordf.	Stefan Borg stefan.borg@turebergsfk.com	Rundelgr 31 192 76 Sollentuna	bost 623 04 63 arb 762 71 17 0730-44 71 17
V ordf.	Sonja Rendert sonja.rendert@unilever.com	Klubby 5, 5tr 182 57 Danderyd Fax 519 267 21	bost 755 77 60 arb 519 267 10 070-930 93 40
Sekreterare	Henrik Ståhlberg henrik@melin-fagerberg.com	Brunkebergsg 3 416 62 Göteborg	bost 031-15 74 47 070-221 24 33
Kassör	Ingegerd Johansson ingegerd.johansson@turebergsfk.com	Stora Slingan 21 192 73 Sollentuna	bost 754 26 73 arb 16 38 53 070-650 12 55
Övriga	Staffan Fougner, c/o staffan.fougner@turebergsfk.com	Berg-Hylander, Tallåsen-Mälby Säteri 646 92 Gnesta	0158-10796 070-3310105 0708-470010
	Karin S-Bohgard karin.s-bohgard@turebergsfk.com	Vasav 214F 192 69 Sollentuna	bost 754 53 36 070-209 65 41
Heders- ledamot	Sixten Borg	Love Almqvists v 16 191 44 Sollentuna	bost 35 55 99
Revisorer	Lennart Frisk, suppleant Peter Järplid		

ANSVARIGA

Seniorer/Juniorer

Martin Hagberg Flygarev 33 bost 623 16 65
martin.hagberg@turebergsfk.com 191 49 Sollentuna

Ungdom

Per Halvarson Österv 19C bost 96 77 97
per.halvarson@turebergsfk.com 191 49 Sollentuna arb 506 805 04
070-574 71 40

LAGLEDARE ungdom 12-17 år

F17	Karin Frykedal	Vasav 216A† 192 69 Sollentuna	bost 754 62 09 070-666 66 14
P17	Karl-Gunnar Karneback	Tjäderv 4A 192 55 Sollentuna	bost 96 23 95
F15	Göran Örneving	Soldatv 8 C 192 73 Sollentuna	bost 754 42 93 070-787 52 54
P15	Peter Hallinder	Fågelsångsv 11A 191 44 Sollentuna	bost 96 18 34
F12	Niklas Johnsson	Lomv 207 192 56 Sollentuna	bost 768 72 85
F12	Mauritz Gyllenbern	Blåmesgr 9 192 55 Sollentuna	bost 792 24 64
P12	Marie Axelsson	Edsbäcksv 44 191 35 Sollentuna	bost 35 34 21
P12	Eva Lundén	Allév 38 192 76 Sollentuna	bost 626 82 96

TRÄNARE

TRÄNINGSSANSVARIG: Mikael Jarnkvist. Träningsstider på hemsidan: www.turebergsfk.com

Medeldistans elit

Ola Liss	Skolbacken 16 193 00 Sigtuna Fax 35 30 79	bost 592 500 27 arb 96 94 77 073-915 27 91 ollis_s@edu.sollentuna.se bost 592 500 27
Kristina Liss	Skolbacken 16 193 00 Sigtuna	

Sprint juniorer/elit

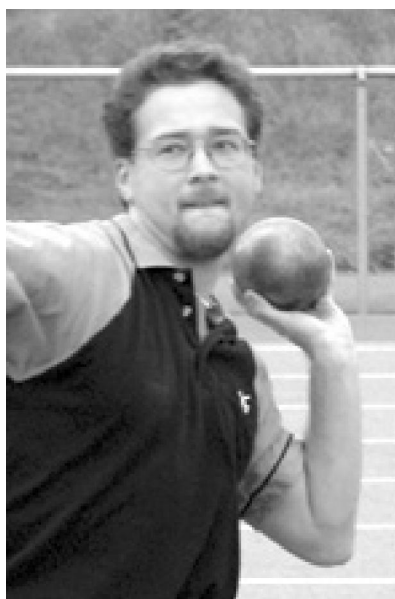
Roland Bergman	Tantog 7 118 67 Stockholm	bost 720 34 35 0739-417 807
Kent Rönn	Trossv 18 185 51 Vaxholm	bost 544 792 41

Häck/mångkamp juniorer/elit

Toomas Suurväli	Mjölnerbacken 11 nb 172 48 Sundbyberg	bost 733 32 18 toomas.suurvali@swipnet.se
-----------------	--	--

Höjdhopp elit

Bengt Jönsson	Russingr 14 175 57 Järfälla	bost 38 94 93 0709-65 40 87 bengt.jonsson@bjik.nu
---------------	--------------------------------	---



Ronny Ilvander
tränare och eldsjäl.
Ronny lägger ner
mycket arbete på
sin träningsgrupp
och uppskattas
mycket.

På bilden syns
Ronny under årets
Castorama där vi
alla höll oss långt
från hans kula som
kunde hamna lite
var som helst.



Sandra Hielm
har samma
intresse för sin
träningsgrupp
som Ronny för
sin.

Här represen-
terande klubben
vid lagmatchen
på Enskede i maj.

Sprint ungdom

Ronny Ilvander	Bergeng 7 164 37 Kista	bost 752 65 24 073-731 39 51 rata@spray.se
----------------	---------------------------	--

Hopp ungdom

Are Möller	Ärvingev 16 164 46 Kista	bost 750 59 59 070-373 66 22 arem@spray.se
------------	-----------------------------	--

Medeldistans ungdom

Sandra Hielm	Ärvingv 14 164 46 Kista	751 52 61 070-730 47 24 sandra_hielm@hotmail.com
David Stridfeldt	Ärvingev 16 164 46 Kista	bost 752 66 57 070-170 05 41 david.stridfeldt@home.se

Tävling 89-91

David Andersson Löpargymnasiet 96 53 01
 Box 418, 191 04 Sollentuna 073-945 96 93
 davander1@hotmail.com
 Mikael Jarnkvist Intagsgr 32 bost 30 52 95
 163 41 Spånga 070-679 59 01
 kansli@turebergsk.com
 Maria Ulfheden Töjnav 55B bost 96 86 16
 191 34 Sollentuna 0708-11 19 53
 mia@ulfheden.se

Friidrottsskola 89-91

Louisa Eriksson Strandpromenaden 13 bost 754 21 61
 192 66 Sollentuna 0736-71 82 40
 miramare2@hotmail.com
 Katarina Hydén V Stationsv 229A 754 55 92
 192 67 Sollentuna
 cattis_snobben@hotmail.com

Friidrottsskola -92

Ulrika Bergsten Nyckelv 27 623 05 44
 191 49 Sollentuna 0708-84 79 31
 ulrika.bergsten@svt.se
 Jennie Hurkmans Solhagav 42 bost 761 21 68
 163 52 Spånga 073-619 01 94
 hurkisburkis@hotmail.com

Friidrottsskola -93

Lisa Corwi Skoldalsv 6A bost 96 45 07
 192 51 Sollentuna 070-424 51 61
 lisac_83@hotmail.com
 Mar-Lee Norberg Löpargymnasiet 96 53 01
 Box 418, 191 04 Sollentuna 073-951 80 36
 Anna Gudmundsson Strandv 51 bost 35 37 56
 144 44 Rönninge
 annaberit.gudmundsson@programkontoret.se

Friidrottsskola -94

Andreas Lundin Rättviksv 113 bost 754 14 92
 192 71 Sollentuna 070-447 54 88
 dkny_man2000@hotmail.com
 Sandra Bouveng Organistgr 3 bost 754 56 56
 192 72 Sollentuna 070-842 76 52
 superfestisen@hotmail.com
 Åsa Bengtlars Århusg 74 bost 751 28 45
 192 72 Sollentuna
 aasa.bengtllars@delta.telenordia.se

Friidrottsskola -95

Anna Naukkarinen Gesällg 4 96 53 01
 748 32 Österbybruk 0730-44 62 25
 anna_naukkarinen@hotmail.com
 Mikalea Edlund Harsjöv 5A 96 53 01
 761 64 Norrtälje 0708-86 41 70
 mikaela_edlund@hotmail.com
 Sara Chaabane Amogr 1 bost 754 43 39
 192 75 Sollentuna 070-390 65 99
 saracha40@hotmail.com

FRISKVÅRD

Kontaktperson Thomas Waldetoft

KOMMITTÉER OCH UTSKOTT

Infobladet	Gunnar Bohgard
Hemsidan	Björn Freyhult
Matrikeln	Björn Freyhult
Medlemsregister	Björn Freyhult
Projekt nya medlemmar (2005)	Stefan Borg
Statistik	Gunnar Bergqvist
Inomhushall	Thomas Waldetoft
Sponsorfrågor	Björn Freyhult
Valberedning	Stefan Borg
Lotterier	Thomas Waldetoft
	Gunnar Bergqvist
	Staffan Skog, ordf.
	Annika Hagberg
	Gunnar Bergqvist
	Stefan Borg

ARRANGEMANG

TurebergsStafetten	Anders Rungner
Rösjöloppet	Thomas Waldetoft
SSM	Mikael Jarnkvist
SAYO	Thomas Waldetoft
S:t Eriksloppet	Stefan Borg
	Mikael Jarnkvist
Skol-RM syn	Björn Freyhult
Stadion	Anders Johansson
klubbarna	
Edsbacka	P-O Stattin
Marknad	Löpargruppen
Anläggningsråd	Mikael Jarnkvist
Elitklubbarna	Stefan Borg
Sommarfriidrottsskolan	Mikael Jarnkvist
Folksam GP	Stefan Borg
	SM kommittén
SM 2006	Stefan Borg
	SM kommittén

ANSVARIGA LEDARE FÖR TÄVLINGAR

IJSM 22-19 Malmö 14-15/2	Karin S-Bohgard
ISM Göteborg 21-22/2	Henrik Ståhlberg
ISM-IJSM-IUSM mångkamp Karlskrona 28-29/2	Roger Hurkmans
IUSM Bollnäs 6-7/3	Per Halvarson
SM Terräng Örebro 1-2/5	Stefan Borg
Gatustafetter, Dagbladet	Ola Liss, Per Halvarson
SM Stafett Stockholm/S 12-13/6	Stefan Borg
Lagmatcher män	Martin Hagberg
Lagmatcher kvinnor	Karin S-Bohgard
GP-tävlingar	Robert Norling
SMJSM/USM mångkamp Värnamo 24-25/7	Roger Hurkmans
SM Karlstad 6-8/8	Stefan Borg
JSM Borlänge 13-15/8	Per Halvarson
USM Falun 13-15/8	Per Halvarson
Lag-USM (17 år) Västerås 21/8	Per Halvarson
JSM/USM mångkamp Nyköping 28-29/8	Roger Hurkmans

UTTAGNING TILL SM-TÄVLINGAR

För deltagande i JSM och USM kommer tränare/lagledare att ge förslag till sportchef/träningsansvarig som sedan tillsammans med ordföranden i klubben kommer att avgöra vilka som kommer att få delta. För deltagande vid stora SM kommer följande resultatgränser att vara vägledande:

	100m	200m	400m	800m	1500m	5000m	10000m	½mara	Marathon	3000mh	110mh
Män	10,90	22,00	49,00	1.51,80	3.51,50	14.40,00	31.00,00	1.08.00	2.30.00	9.15,00	14,85
Kvinnor	12,20	25,00	56,00	2.10,00	4.33,00	17.00,00	36.30,00	1.20.00	3.05.00	11.00,00	14,40
	400mh	Höjd	Stav	Längd	Tresteg	Kula	Diskus	Slägga	Spjut	Mångkamp	
Män	54,10	2,07	4,80	7,20	14,60	16,50	50,00	57,50	65,00	6.500	
Kvinnor	60,00	1,73	3,50	5,75	12,25	14,00	44,00	50,00	45,00	4.800	

UTGIVNING AV INFO-BLADET 2004

I fortsättningen kommer info-bladet att innehålla samma texter som redan funnits på klubbens webbplats. Vill du även i framtiden ha bladet i brevlådan så måste du meddela detta på inbetalningskortet i samband med medlemsavgiften för 2004. Info-bladet är tänkt att bli en service till er som inte har tillgång till internet.

Idéer och skrivet material lämnas till redaktören för hemsidan, Björn Freyhult. Använd helst e-post (bjorn.freyhult@turebergsfk.com).

RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER

Lojalitet är ett begrepp som värderas högt inom Turebergs Friidrottsklubb. Friidrott är en individuell idrott, där man bestämmer över sig själv, men vid vissa tillfällen ligger det i klubbens intresse att de enskilda medlemmarna ställer upp. Sådana tillfällen är t.ex. årsmöten, inkomstbringande arrangemang, mästerskapstävlingar, klubbmatcher och Dagbladsstafetten. Det är av allra högsta vikt att samtliga medlemmar ställer upp eller skaffar ersättare vid de tillfällen som krav på medverkan ställs.

1. Du som har ledaruppdrag - tänk på

- att de aktiva som tränar hårt och har ambitioner ställer höga krav på sig själva men också på sina ledare! De förväntar sig att Du, i och med att Du åtagit Dig uppgiften, också löser den tillfredsställande.

2. Du som är aktiv - tänk på

- att ledarna inte är anställda inom klubben, att de oftast är hårt engagerade i sina civila arbeten och att jobbet de gör inom klubben sker på fritid och utan någon ekonomisk vinning! Ha detta i minnet om Du skulle vara missnöjd med något. Kom gärna med förslag till förbättringar direkt till ledarna, men gå inte och beklaga dig för andra.
- att Du kanske får uppmuntran och stöd av ledare då och då - men när tackade Du en ledare senast för något som Du tycker att han/hon skött bra?
- att Du representerar Turebergs Friidrottsklubb när Du tränar och tävlar och att hela klubben bedöms efter ditt uppträdande. En viktig detalj är att alltid använda klubbdräkt när Du sysslar med friidrott - men undvik att träna i tävlingsdräkten och använd Din klubboverall på tävling!

3. Tänk på - alla

- att det mål vi jobbar för är att aktivera så många som möjligt i vår klubb, att få fram en hög standard och att få verksamheten att ge rekreation, dvs. "kvantitet, kvalitet och nöje".

4. Dopning

- att dopning är strängt förbjudet. Den aktive ska följa Svenska Friidrottsförbundets regler beträffande dopning (SFIF, Tävlingsregler för friidrott, 2002, kapitel D, paragraf 3). Om aktiv blir fälld för dopning ska samtliga ersättningar från klubben återbetalas.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 1/1 - 31/12 2003

Verksamhetsåret 2003 blev ett mycket bra år för Turebergs Friidrottsklubb. Föreningen behåller sin position som en av landets främsta friidrottsklubbar. Särkilt glädjande under året har varit klubbens stora framgångar på ungdomssidan. Vi har under året återtagit vår position som en av landets bästa ungdomsklubbar. En annan höjdpunkt var att Svenska Friidrottsförbundet utsåg Turebergs Friidrottsklubb till arrangör av Stora SM 2006.

Årets idrottsliga höjdpunkt för vår klubb var självfallet Kajsa Bergqvists VM-brons i Paris. Trots en säsong som innehöll såväl framgångar som motgångar visade Kajsa att hon är bäst när det gäller. Kajsa vann tidigare under året Inomhus-VM i Birmingham och hon förbättrade sitt svenska rekord till 2.06. Efter säsongen beslutade Kajsa och hennes tränare Bengt Jönsson att gå skilda vägar och Kajsa kommer i fortsättningen att tränas av Yannick Tregaro.

Vid SM i Norrtälje tog Turebergs Friidrottsklubb ett guld, ett silver och två brons. Förutom guldmedaljen till Kajsa tog Mattias Norling silver på 1500m och John Laselle och Thomas Byrberg brons på 1500m respektive 800m.

I juni försvarade kvartetten Fredrik Kjellberg, Mattias Norling, John Lindström och John Laselle sitt guld på 4x1500m när stafett-SM arrangerades på Stockholms stadion. P17-laget vann 3x800m, i laget sprang Leandro Andrade, Gustav Karneback och Johan Kågeman.

Klubben gjorde i början av maj sitt bästa Terräng-SM på drygt 10 år. John Lindström vann M22 6 km. John var dessutom den bäst placerade turebergaren i det lag som kom tvåa i seniorklassens lagtävling på 4 km. Klubbens lag i F17 vann med knapp marginal sin lagtävling och individuellt tog Frida Flodström silver och Anna Örneving brons.

Vid årets USM-tävlingar hade vår klubb stora framgångar vilka toppades med två guld, ett för Frida Flodström på F17 1500m och ett för Fredrik Hallinder på P15 800m. Frida vann under året också Ungdomsfinnkampen på 1500m.

Föreningens hemsida har under året fått en ordentlig uppräckning och hemsidan är tillsammans med vår matrikel Turebergs Friidrottsklubbs främsta informationskanal.

Under 2003 har Turebergs Friidrottsklubb fortsatt arbetet med att få en inomhushall som lämpar sig för friidrott. Inga större framsteg har dock skett.

Större egna arrangemang under året har varit Turebergsstafetten, Rösjöloppet, SAYO, Sommarfriidrottsskolan, Edsbacka Marknad samt S:t Eriksloppet som vi arrangerar tillsammans med Hässelby och Spårvägen.

Tävlingsverksamhet Seniorer/Juniorer

Kajsa Bergqvist hoppade trots stora problem med ömmande hälsenor under sommaren fantastiska 2.06, ett resultat som endast överträffats av två kvinnor tidigare.

Kajsa hoppade dessutom till sig en bronsmedalj vid VM i Paris i augusti. Inomhus var Kajsa briljant, ingen annan hoppare kom i närheten av Kajsas resultat. VM-guldet inomhus var kvittot på en mycket framgångsrik vinter.

Therese Edholm, liksom Kajsa född 1976, återkom mycket starkt till friidrotten efter flera år av studier. Hennes bästa resultat var 12,20 på 100m och 24,69 på 200m. Tyvärr avslutades säsongen med skador.

Thomas Byrberg visade under året att trägen vinner. Efter år av hög och jämn resultatnivå men utan riktig topp kom så det efterlängttade loppet under Världsungdomsspelen i Göteborg. Thomas vann 800m på nya personliga rekordet 1:48,50. Under resten av sommaren fortsatte Thomas i samma anda med ett flertal mycket starka lopp som resulterade i en bronsmedalj vid SM i Norrtälje och deltagande i Finnkampen i Helsingfors.

Mattias Norling kunde efter säsongen konstatera att han var statistiketta på 1500m efter en jämn och fin säsong. Tiden för Mattias under 2003 blev fina 3:41.30. Vid SM i Norrtälje spurtade Mattias till sig en silvermedalj. Även Mattias representerade Sverige vid Finnkampen i Helsingfors.

John Laselle, 2002 års bragdmedaljör, sprang 1500m fortare än vad han någonsin gjort tidigare. Detta resulterade i tiden 3:42,90, bronsmedalj vid SM-tävlingarna i Norrtälje och en plats i Finnkampslaget.

John Lindström tog under året ytterligare ett steg mot den absoluta medeldistanseliten. John representerade Sverige vid juniorlandskampen i Eskilstuna både på 800m och 1500m. Vid GP-tävlingen i Malmö sprang John i mål på det nya personliga rekordet 3:45,98. Johns mästerskapsresultat under säsongen blev ett silver på 1500m, en fjärdeplats på 800m vid JSM och en femteplats vid SM i Norrtälje.

Sebastian Hukari pressade sig med en marginal på fyra hundra delar under 49 sekunder på 400m. Det var en mycket stark bedrift av en för två år sedan halvskadad trestegshoppare. Sebastian är dessutom ett föredöme som aktiv genom sin lojalitet mot föreningen.

Vid Stafett-SM på Stockholms Stadion erövrade våra seniorer medaljer i alla valörer. Guld blev det på 4x1500m genom Fredrik Kjellberg, Mattias Norling, John Lindström och John Laselle. Silver på 4x800m togs av Thomas Byrberg, John Lindström, Mattias Norling och Fredrik Kjellberg. Brons blev det på 4x400m genom Sebastian Hukari, Johan Kågeman, Niclas Norling och Thomas Byrberg.

Ungdomsverksamheten

I likhet med tidigare år inleddes verksamhetsåret med UU-konferens i november för tränare och lagledare.

Träningsverksamheten har varit intensiv under året med ca 200 ungdomar som regelbundet tränar i någon av våra träningsgrupper. Efter årets fina framgångar för våra svenska friidrottare har trycket ökat på friidrottsskolan och vi har kölistor för att komma med i någon av grupperna.

Den gångna säsongen har inneburit stora framgångar på ungdomssidan. Vårt mål har uppnåtts genom att Turebergs Friidrottsklubb rankas som Stockholms bästa klubb i åldersklassen PF17.

Under januari genomfördes ett träningsläger på Gran Canaria med ett 25-tal ungdomar i åldrarna 15-18 år. I juni anordnades ett läger i Gävle för åldrarna 14-17 år.

Tävlingsresor har genomförts, bland annat till Världsungdomsspelen i Göteborg. Tävlings-säsongen har präglats av relativt hög tävlingsintensitet.

På IUSM segrade Frida Flodström på 1500m F17 och Andreas Andersson kom 3:a i P17 längd.

Vid USM vann Fredrik Hallinder P15 800m och kom 2:a på P15 300m. Frida Flodström vann F17 1500m och kom 2:a på F17 800m. Johan Kågeman tog två andraplatser, 800m och 300m häck i P17. Andreas Andersson kom 2:a i längd och 3:a i tresteg i P17.

På Terräng-DM tog Cecilia Norrbom en silvermedalj i F15. Frida Flodström tog guld och Anna Örneving silver i F17.

I Distriktscupen segrade Johan Kågeman på 400m och Sebastian Öberg i längd.

Vid IUDM blev det totalt 20 medaljer - 7 guld, 6 silver och 7 brons.

På Stafett-SM blev det 2 medaljer för P17 - guld på 3x800m och silver i stafett 1000m.

På Stafett-DM blev det 6 medaljer. P17 vann 3x800m och tog en andraplats på 1000m. För P15 blev det en tredjeplats på 3x800m. F15 segrade på 4x100m och kom på en andraplats på 3x800m. F13 vann 4x80m.

En mycket lyckad tävlingssäsong avslutades med tre turebergare i ungdomsfinnkampen. Frida Flodström segrade på 1500m. Johan Kågeman kom på andraplats på 800m. Andreas Andersson kom på fjärdeplats i längd.

Träningsverksamheten

Sollentunavallen är "hiärtat" i träningsverksamheten. Under inomhussäsongen bedrivs träningen i Häggvikshallen för våra yngsta grupper. Aldre ungdomar, juniorer och seniorer tränar i inomhushallarna i Sättra, Solna och Bosön.

Följande tränare har anlitats under säsongen:

Hanna Ahlin	Louisa Eriksson	Andreas Lundin
David Andersson	Anna Gudmundsson	Are Möller
Åsa Bengtlars	Sandra Hielm	Anna Naukkarinen
Roland Bergman	Jennie Hurkmans	Mar-Lee Norberg
Ulrika Bergsten	Katarina Hydén	Robert Norling
Sandra Bouveng	Ronny Ilvander	Kent Rönn
Tommy Capocci	Mikael Jarnkvist	Susanne Sjöstrand
Sara Chaabane	Bengt Jönsson	David Stridfeldt
Lisa Corwi	Toni Lindqvist	Toomas Suurväli
Mikaela Edlund	Rebecca Lips	Maria Ulfheden
Sofie Eklund	Ola Liss	

Träningsläger

Vid årsskiftet begav sig medeldistanslöparna John Lindström, Mattias Norling och Thomas Byrberg till Sydafrika tillsammans med tränaren Ola Liss för ett tre veckor långt läger. Där befann sig även Kajsa Bergqvist med tränaren Bengt Jönsson.

Vid samma tidpunkt reste Mikael Jarnkvist på ett veckolångt läger till Gran Canaria tillsammans med ungdomstränarna Are Möller, Sandra Hielm, Ronny Ilvander och David Stridfeldt och ett femtontal förväntansfulla ungdomar.

På sportlovet tränade medeldistansgruppen på Cypern tillsammans med Ola Liss.

Kastgruppen reste till Nerja i Spanien under påsken för ett veckoläger tillsammans med tränaren Mikael Jarnkvist.

Tjejprojektet

Ansvarig: Karin S-Bohgard.

Projektet har varit igång i fem år och riktar sig till alla tjejer, aktiva och tränare/ledare från 15 år och uppåt. Vi har haft två större tjejträffar, en i maj och en i november. Ett av målen är att satsa på en lagkänsla mellan tjejerna för att få ett bra damlag. Vi lyckades även i år genomföra en bra laginsats i SM och är kvar i serie A till nästa år.

Utbildning

Vi har kontinuerlig kontakt med SISU-idrottsutbildarna i Stockholm. I april inbjöds junior- och seniortränare till en fortsättningskurs i mental träning.

Under vintern genomförde vår träningsansvarige Mikael Jarnkvist en internutbildning i kastgrenarna för ungdomstränarna.

Kiropraktor Robert Johansson har hållit en uppskattad föreläsning om kost för våra aktiva och tränare.

Stockholms Friidrottsförbund har arrangerat flera korta och längre kurser. I slutet av året deltog flera av våra ungdoms- och juniortränare i en dagkurs med tema hoppstyrka/koordination med Yannick Tregaro.

David Stridfeldt påbörjade samtidigt ungdomstränarutbildningen för 14-17 år.

Karin S-Bohgard deltog i förbundsdomarutbildningen som Svenska Friidrottsförbundet anordnade och är nu legitimerad förbundsdomare.

Information

Björn Freyhult har skrivit och låtit framställa klubbens matrikel och sammanställt statistik med samtliga stafettresultat i klubben. Statistiken har publicerats på hemsidan.

Information från Turebergs friidrottsklubb till medlemmarna har under året skett främst genom klubbens hemsida, www.turebergskf.com. Björn Freyhult har varit ansvarig för innehållet på hemsidan. Ett infoblad har givits ut två gånger under året, både som brevutskick och via hemsidan. Redaktör för infobladet har Gunnar Bohgard varit och en stor del av innehållet har hämtats från hemsidan.

Lotterier och Bingo

Ansvarig: Stefan Borg

Turebergs Friidrottsklubb är medlem i Kungsalliansen som bedriver bingo i Kungshallen vid Hötorget i Stockholm. Bingon i Kungshallen har även "satelliter" vid Fridhemsplan och i Högdalen, Skärholmen och Haninge.

Turebergs Friidrottsklubb är medlem tillsammans med fem andra klubbar i Sollentuna Lotteriallians, som säljer bingolotter i Sollentuna Centrum. Detta ger oss möjlighet att samtidigt göra reklam för tävlingar, dela ut inbjudningar och ta emot anmälningar.

Intäkterna från bingolotto har minskat på grund av en nedgång i försäljningen av lotter.

Turebergsstafetten 24 april

Ansvarig: Anders Rungner

Efter ett mindre snökaos den aktuella tävlingsdagen tvingades tävlingsledaren Anders Rungner att skjuta på tävlingen fjorton dagar till torsdagen den 24 april. Denna förskjutning var en bidragande orsak till att deltagande lag sjönk från 104 lag 2002 till 92 lag 2003.

Coop-Loppet 10 maj

Ansvarig: Thomas Waldetoft

Detta traditionella lopp arrangerades i år för första gången vid Rösjöbadet. Deltagarantalet ökade markant från föregående år och stannade slutligen vid 832 fullföljande skolungdomar.

Rösjöstafetten 10 maj

Ansvarig: Thomas Waldetoft

Med start och mål vid Rösjöbadet genomfördes Rösjöstafetten i strålande solsken lördagen den 10 maj. Tyvärr sjönk antalet lag till hälften jämfört med föregående år.

Rösjöloppet 11 maj

Ansvarig: Thomas Waldetoft

I år återvände Rösjöloppet till ursprungsplatsen. Start och mål vid Rösjöbadet visade sig arrangörsmässigt vara ett mycket lyckat drag. Det ekonomiska utfallet blev något lägre än budgeterat. Anledningen till detta var färre löpare än förväntat, totalt 2556.

SSM (Sollentuna Skolmästerskap) 27 maj

Ansvarig: Karin S-Bohgard

SSM för årskurs 4-6 genomfördes på Sollentunavallen tisdagen 27 maj. Turebergs Friidrottsklubb svarade för kansli, eltid och starterfunktion. För sjätte året i rad fick vi funktionärshjälp av elever på Rudbecksgymnasiets idrottsledarprogram. 718 (605 förra året) elever tävlade och genomförde 1148 (932) starter.

SAYO 31 maj-1 juni

Ansvarig: Thomas Waldetoft

I årets SAYO på Sollentunavallen genomfördes 1884 starter. Totalt noterades 45 nya SAYO-rekord. SAYO har en given plats bland välarrangerade tävlingar i det nationella arenaprogrammet. Det budgeterade resultatet uppnåddes.

Sommarfriidrottsskola

Ansvarig: Fredrik Kjellberg

Totalt deltog 620 ungdomar i årets friidrottsskola (751 föregående år) i åldern 8-13 år.

Samtliga ledare rekryterades bland våra egna aktiva och ledare som därmed får en bra ledarskapsträning. Det ekonomiska resultatet nådde inte upp till budget på grund av att vi endast kunde genomföra fem veckor mot föregående års sex veckor på grund av senareläggning av skolavslutningen.

DN-Galan 5 augusti

Som en av Stadionklubbarna i Stockholm var vi med och arrangerade den internationella tävlingen DN-Galan, en IAAF Grand Prix-tävling, på Stockholms Stadion tisdagen den 5 augusti. Årets DN-Gala försvarade väl sin plats bland tävlingar av hög internationell klass.

S:t Eriksloppet 6 september

Ansvarig: Stefan Borg

S:t Eriksloppet genomfördes lördagen den 6 september med start och mål i Kungsträdgården. Loppet arrangerades tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK. Nytt för i år var att loppet ägde rum på lördag eftermiddag istället för på söndag förmiddag, vilket de tävlande såg som en positiv förändring. Antalet anmälda var 5117 (5200). Det budgeterade resultatet uppnåddes inte.

Vänortsspelen 10 september

Sollentuna stod som värd vid 25-årsjubiléet för vänortsspelen mellan Oppegård (Norge), Hvidovre (Danmark), Tuusula/Tusby (Finland) och Sollentuna onsdagen den 10 september.

Funktionärer var elever från Rudbecksgymnasiets idrottsledarprogram. Turebergs Friidrottsklubb skötte allt annat runt ”landskampen” på Sollentunavallen.

Flera turebergare var med och förde Sollentuna till seger i vänortsspelen.

Skol-RM För Synskadade 13 september

Ansvarig: Björn Freyhult

Lördagen den 13 september genomförde Resurscenter Syn i Stockholm Skol-RM för synskadade elever tillsammans med Turebergs Friidrottsklubb på Sollentunavallen. Tureberg ansvarade för startfunktion, tävlingskansli och elitidtagning. Samarbetet genomfördes för 10:e året i följd.

Edsbacka Marknad 21 september

Ansvarig: P O Stattin

Årets Edsbacka Marknad söndagen den 21 september var mycket välbesökt. Fler ”knallar” än förra året deltog, mycket beroende på att vår marknad nu har kommit i fas med marknaden i Osthämmar på lördagen.

Skol-SM För Funktionshindrade 1 oktober

Onsdagen den 1 oktober genomfördes Skol-SM för funktionshindrade på Stockholms Stadion. Turebergs Friidrottsklubb tog hand om kansli, elitidtagning och starterfunktion. Idrottsledare från årskurs 3 på Rudbecksgymnasiet var funktionärer under ledning av Karin S-Bohgård.

08 Running 8 november

Ansvarig: Per Halvarsson

Vi genomförde vår deltävling i terrängloppsserien för pojkar och flickor 14 år och yngre lördagen den 8 november på Edsbergs Sportfält. Tävlingen genomfördes i form av en stafett med 13 deltagande lag.

Ekonomi

För att driva en klubb som har en så stor verksamhet som Turebergs Friidrottsklubb krävs det resurser. Den överväldigande delen av Turebergs Friidrottsklubbs intäkter skapas genom medlemmarnas arbete.

Den totala omsättningen för verksamhetsåret har minskat jämfört med förra året. Minskningen i omsättning kunde emellertid till stora delar förutses varför effektiva besparingar under året ledde till att årets resultat blev positivt. Styrelsen har på planeringskonferensen satt upp som mål att omsättningen på sikt åter ska öka.

Intäkterna från tävlingsarrangemangen, Sommarfriidrottsskolan och Edsbacka Marknad gav ett överskott under året. Tidigare års minskning i antalet deltagare för Rösjöloppet medförde att årets arrangemang genomfördes med en väsentligt mindre organisation och med väsentligt lägre kostnader som följd. Sommarfriidrottsskolan utgör föreningens största enskilda intäktskälla.

Det är Turebergs Friidrottsklubbs omfattande idrottsverksamhet, främst på junior- och ungdomssidan, som ligger till grund för beräkningen av kommunalt och statligt bidrag. Det är därför glädjande att föreningens intäkter från sådana bidrag har ökat väsentligt de senaste åren. Bidragen utgör för närvarande föreningens tredje största enskilda intäktskälla. Antalet aktiviteter i Turebergs Friidrottsklubbs idrottsverksamhet utgör även underlag vid fördelning av intäkter från lotteri- och bingoverksamheten.

Medlemmar

Turebergs Friidrottsklubb hade vid verksamhetsårets slut 657 (696) medlemmar varav 140 är ständiga medlemmar. 343 (363) medlemmar är under 26 år, varav 179 (195) flickor och 164 (168) pojkar.

Styrelse

Ordförande: Stefan Borg
Vice ordf.: Sonja Rendert
Sekreterare: Henrik Ståhlberg
Kassör: Ingegerd Johansson
Ledamot: Staffan Fougner
Ledamot: Per Halvarson
Ledamot: Karin S-Bohgard
Hedersledamot: Sixten Borg

Valberedning

Samman kallade: Staffan Skog
Ledamot: Gunnar Bergqvist
Ledamot: Annika Hagberg



Sixten Borg
på 80-årsdagen
den 26 juni
2003.

Styrelsen har haft 11 protokollförda möten under året.

Årsmöte hölls den 3 februari 2003 på Löpargymnasiet i Sollentuna.

Klubben har under året varit representerad vid årsmöten för Stadionklubbarna, Stockholms Friidrottsförbund, Svenska Friidrottsförbundet och Elitklubbarna.

Klubben har varit representerad vid årsmöten i Kungsalliansen och Sollentuna Lotteriallians.

Stefan Borg och Anders Johansson har under året varit ledamöter av Stockholms Friidrottsförbunds styrelse.

Lars Sandström har under året varit ordförande i Stadionklubbarna.

Gunnar Bergqvist har under året varit ordförande i Elitklubbarna.

Stefan Borg valdes under året in i styrelsen för Kungsalliansen.

Mikael Jarnkvist har representerat Turebergs Friidrottsklubb i anläggningsrådet för idrottsföreningar med verksamhet på Sollentunavallen.

I SM-kommittén inför 2006 är Stefan Borg ordförande och övriga ledamöter är Gunnar Bergqvist, Staffan Fougner, Sonja Rendert (kassör), Staffan Skog och Thomas Waldetoft.

Funktionärer

Under året har vi genomfört tio egna arrangemang samt medverkat i ytterligare fem. Totalt har 210 funktionärer arbetat med dessa arrangemang.

För tredje året i rad hade vi säsongavslutning den 17 oktober med funktionärsmiddag på S:t Larsgården i Sollentuna.

Kansli

Vårt kansli har under året bemannats av Thomas Waldetoft på heltid som sportchef och Mikael Jarnkvist på heltid som träningsansvarig/konsulent.

Avslutning

Styrelsen tackar alla medlemmar och samarbetspartners för ett gott och mycket väl genomfört arbete under året.

VERKSAMHETSPLAN 2004

Turebergs Friidrottsklubb satsar på individuell elit, starka klubbtag och bred ungdomsverksamhet. Klubbens målsättning är att ge bästa möjliga förutsättningar för aktiva som vill satsa seriöst i grupp eller individuellt. Verksamheten upp till 15 år ska främja kamratskap och inriktas på lagtävlingar. Först därefter sker en mer individuell satsning. Träningen ska bedrivas så att våra aktiva gör sina bästa resultat vid mästerskap och prioriterade lagtävlingar.

Med målet att behålla vår placering som en av de bästa friidrottsklubbarna i landet satsar vi på klubbgemenskap, utvecklingsmöjligheter för aktiva och tränare, professionella arrangemang och bra samarbete med våra sponsorer.

STARK KLUBBGEMENSKAP

Stark klubbgemenskap och identifiering med klubben ska stärkas genom gemensamma aktiviteter, gemensamma tävlingsresor, supporterresor, träningsläger, klubbtagningar och klubbträffar. Vi ska ha gemensamma träningsstillfällen och träffar över åldersgränser och grengrupper. Med klubboverallen, tävlingsdräkten, banderoller och TFK-utrustning skapar vi en positiv klubbkänsla. Vi ska arrangera en funktionärs- och ledarträff efter säsongen.

UTVECKLANDE VERKSAMHET

Arbetet med att utbilda och utveckla tränare/ledare kommer att fortsätta. För varje tränare ska finnas utvecklingsplan och avtal med klubben.

Aktiva får utbildning huvudsakligen av sin tränare under träning, tävling, läger och andra sammankomster. Vi planerar också att ordna utbildning i större grupper. Aktuella ämnen är näringslära, friskvård, skaderisker och mental träning.

Tjejprojektet kommer att fortsätta och vi planerar att ha flera träffar på våren och hösten. Träffarna är till för både aktiva och tränare och vi hoppas på en gäst vid varje tillfälle.

SYNLIG

Turebergs Friidrottsklubb ska vara synlig genom aktiva kontakter med klubbens intressenter och en tydlig, långsiktig profilering av klubben.

Hemsidan uppdateras kontinuerligt med aktuell information. Vi ska ge ut fyra nummer av infobladet under året.

Vid alla evenemang av lite större format ska klubbens banderoll medföras. Våra aktiva ska alltid använda klubboverall, tävlingsdräkt och klubbens utrustning när de representerar Turebergs Friidrottsklubb.

BRA SAMARBETSPARTNER FÖR SPONSORER

Ekonomiskt och materiellt stöd från sponsorer är en av förutsättningarna för att kunna genomföra en bra idrottslig verksamhet. Av den anledningen ska tydligare fokus sättas på att visa upp våra sponsorer och att ge motprestationer av högsta kvalitet och värde. Överenskomna aktiviteter ska presenteras och genomföras på bästa sätt. Motprestationer enligt gjorda avtal utförs av klubbens aktiva, tränare och ledare. Vi kommer att bjuda in våra sponsorer till våra arrangemang.

BLAND DE BÄSTA KLUBBARN

Turebergs Friidrottsklubb ska vara bland de sex bästa friidrottsklubbarna enligt Svenska Friidrottsförbundets rankinglista. För att uppnå målet planerar vi åtgärder inom följande områden:

- satsning på våra egna aktiva och samtidigt rekrytera nya junior- och senioraktiva som på ett naturligt sätt smälter in i träningsgrupperna
- rekrytering av ungdomar till våra träningsgrupper och satsning på att få ungdomar i nedre tonåren att fortsätta idrotta
- anpassning av träningsgruppernas storlek efter tränarens kunskap och intresse
- bra introduktion om klubben och kansli rutiner till nya ledare och tränare

ARRANGEMANG

Vårt mål är att vara bäst i landet på att arrangera arenatävlingar och motionslopp.

Under 2004 kommer arbetet med Stora SM 2006 att intensifieras och som ett led i detta kommer vi att arrangera Folksam GP på Sollentunavallen under året.

För aktiva från 15 år gäller arbetsplikt minst 4 funktionärsdagar/år, med Rösjöloppet och S:t Eriksloppet som obligatoriska. Aktiva under 15 år, föräldrar, övriga medlemmar och andra intresserade är också viktiga funktionärer vid våra arrangemang.

RANKINGLISTA 2003

Sedan 1957 upprättas en rankinglista som bygger på placeringar vid klubbmatcher och mästerskapstävlingar. Poäng räknas 6-5-4-3-2-1 för placeringarna 1-6. Poängsiffran multipliceras med för OS, VM: 20, EM: 15, JEM22, JEM19, SM: 10, JSM: 5, USM: 3, DM, JDM, UDM, Regionfinal 14 år: 1 samt distriktsfinal 12-14 år: 0,5. Vid klubbmatcher multipliceras poängsiffran med för lag-EM: 5, lag-SM: 1 samt övriga seniorklubbmatcher med minst 4 deltagande klubbar och ungdomsmatcher av finalkaraktär med: 0,5. I lagtävlingar (stafetter) delas poängen mellan deltagarna. Alla som uppnår minst 10 poäng får vid sektionens årsfest en silversked med klubbens märke.

RANKING - MÄN

1	John Lindström,83	117,334
2	John Laselle,79	88,834
3	Mattias Norling,77	80,000
4	Johan Kågeman,86	68,375
5	Thomas Byrberg,79	66,500
6	Fredrik Hallinder,88	53,333
7	Andreas Andersson,86	36,375
8	Gustav Karneback,87	32,875
9	Fredrik Kjellberg,77	32,000
10	Sebastian Öberg,86	29,125
11	Johan Papas,81	26,000
12	Mikael André,85	21,500
13	Sebastian Hukari,78	21,250
14	Mounir El Guerouaoui,77	19,667
15	Johan Redborg,81	18,000
16	Henrik Hassel,87	17,000
17	Tomas Hirvonen,80	16,000
18	Björn Ljusenius,87	14,500
19	Niclas Norling,71	12,500
20	Emile Haddad,90	12,000
21	Tomas Johnsson,77	11,667
22	Anton Forsberg,91	8,500
23	Leandro Andrade,86	8,000
24	Markus Jansson,91	7,000
25	Mats Andersson,89	5,833
26	Christoffer Iverssen,89	5,333
27	Fredrik Wictorsson,86	4,000
28	Axel Sjöberg,91	3,500
29	Peter Strömbäck,73	3,000
30	Johan Bjellerman,82	2,500
	Marcus Ståhlberg,77	2,500
32	Marcus Engzell,85	2,000
33	Martin Hagberg,67	1,000
	Johan van Berlekom,88	1,000
35	Tobias Bjerngren,85	0,750
	Robert Johansson,77	0,750
37	Oskar Frykedal,90	0,667
	Jesper Limpar,91	0,667
	Peter Mattsson,91	0,667



John Lindström, segrare i Terräng-SM för M22 och delaktig i andraplatsen i lag för MS på korta banan.

RANKING - KVINNOR

1	Kajsa Bergqvist,76	140,000
2	Jennie Hurkmans,84	102,500
3	Frida Flodström,87	76,500
4	Anna Örneving,87	40,000
5	Helena Redborg,83	29,000
6	Therese Edholm,76	20,375
7	Erika Fyrvall,87	17,500
8	Cecilia Norrbom,88	13,833
9	Linnéa Andersson,90	12,000
	Sofia Grafström,87	12,000
11	Susanne Sjöstrand,86	11,000
12	Lisa Nilsson,88	9,500
13	Helena Haponen,89	9,333
14	Linnéa Halvarson,88	9,083
15	Cecilia Härdén,89	8,500
16	Lotta Lindsén,90	7,000
17	Lina Johansson,82	4,375
18	Elin Strid,91	3,500
19	Sofia Hinnerdal,90	3,000
	Sandra Hielm,82	3,000
21	Sara Frykedal,87	2,875
22	Helena Bombas-Holmström,84	2,500
	Anna-Karin Olsson,75	2,500
24	Jessica Svensson,86	2,125
25	Åsa Bengtlars,87	2,000
	Susanne Meckbach,81	2,000
	Helena Norrbom,90	2,000
28	Mimmi Rönn,89	1,500
	Amalia Malmberg,88	1,500
	Theresia Kovanen,76	1,500
31	Josefin Rosén,91	1,000
	Frida Strandberg,85	1,000



Jennie Hurkmans, dubbeltrea i Sjukamp vid SM i Gävle. Jennie kom trea både i KS och F19 i en och samma tävling, detta måste vara unikt.

KLUBBREKORD (31 december 2003)

Klubbrekorden är åldersbundna, samma resultat kan inte gälla som rekord i mer än en åldersklass.

Eltidtagning krävs på sträckor upp till 400 meter. Manuella bästatider som är klart bättre än klubbrekordet står inom parentes. I mångkamp krävs tills vidare inte eltid upp till 16 år.

Godkända vindförhållanden krävs i berörda grenar i alla klasser.

Det finns två varianter av männens seniorspjut som inte längre godkänns: dels det gamla som användes före 1986, dels det knotttriga eller räfflade som användes främst 1990-91. Resultat som gjorts med dessa spjut och som är klart bättre än motsvarande rekord har markerats med g resp. k och satts inom parentes (gäller även mångkamp).

Reglerna för kvinnornas seniorspjut har också ändrats fr.o.m. 1992. men klubbrekord satta med det gamla spjutet gäller fortfarande. Även under 1999 har ett nytt spjut införts för kvinnor. Spjutrekord satta före 1999 har markerats med g.

* = gren där klubbrekordpokal utdelas
b = mångkamp eltid i några löpningar
e = mångkamp eltid i alla löpningar

g = resultat noterat med gamla spjutet
m = resultat med manuell tidtagning
o = felaktig grenordning i mångkamp

MÄN SENIORER

* 100m	Berhane Haile	Stockholm/K	10/6	1997	10,49
* 200m	Eric Josjö	Växjö	19/6	1985	20,84
* 400m	Eric Josjö	Stockholm/S	7/7	1981	45,63
* 800m	Björn Nilsson	Vitelle, FRA	3/9	1977	1:47,7m
1000m	Björn Nilsson	Karlstad	17/8	1976	2:20,4m
* 1500m	Björn Nilsson	Göteborg	16/7	1978	3:39,39
1 eng mil	Björn Nilsson	London, GBR	9/9	1977	3:57,78
2000m	Peder Poulsen	Göteborg	25/8	1985	5:15,89
3000m	Peder Poulsen	Stockholm/S	7/8	1985	7:57,30
* 5000m	Peder Poulsen	Århus, DEN	1/7	1987	13:46,56
* 10000m	Peder Poulsen	Gävle	30/7	1987	28:55,68
Halvmarathon	Peder Poulsen	Varberg	19/10	1985	1:05:12
* Marathon	Ulf Johansson	Göteborg	13/5	1973	2:23:25
* 110m häck	Eric Ringdahl	Valbo	16/7	1995	14,47
* 400m häck	Marko Granat	Karlskrona	26/7	1994	50,12
* 3000m hinder	Andreas Ahl	Geneve, SUI	15/6	1990	8:38,95
* Höjd	Thomas Eriksson	Haninge	7/7	1990	2,26
* Stav	Jonas Asplund	Stockholm/S	16/7	1998	5,21
* Längd	Thomas Eriksson	Tartu, EST	27/5	1989	7,81
* Tresteg	Thomas Eriksson	Houston, USA	4/5	1986	16,43
* Kula	Henrik Wennberg	Colorado, USA	16/5	1992	19,98
* Diskus	Henrik Wennberg	Boulder, USA	29/10	1994	62,56
* Slägga	Bengt Johansson	Helsingborg	7/7	2000	75,62
* Spjut	Johan Helge	Västerås	29/6	1993	73,32
	(Thomas Lindell	Hvidovre, DEN	14/8	1984	79,34g)
Vikt	Bengt Johansson	Rimbo	10/7	1996	19,88
* Tiokamp	Thomas Eriksson	Tartu, EST	27-28/5	1989	8025e
	11,09/100m 7,81/Längd 15,08/Kula 2,23/Höjd 51,90/400m				
	15,59/110m h 48,30/Diskus 4,70/Stav 58,14/Spjut 5:13,72/1500m				
4x100m		Karlshamn	13/6	1992	41,02
4x400m	Berhane Haile, Mikael Ekman, Stefan Nilsson, Björn Johansson	Sollentuna	12/6	1988	3:10,70
4x800m	Per Olhans, Paul Aicardi, Anders Tapper, Eric Josjö	Vellinge	15/6	2002	7:21,51
4x1500m	Thomas Byrberg, John Laselle, John Lindström, Mattias Norling	Bourges, FRA	20/6	1981	15:09,86
Stafett 1000m	Björn Nilsson, Jonas Ericsson, Sören Lundin, Tommy Lundqvist	Västerås	2/9	1985	1:56,68
	Jari Lepistö, Ulf Hansson, Paul Aicardi, Per Olhans				

MÄN 22

100m	Anders Myhrén	Jönköping	28/5	1989	10,79
200m	Eric Josjö	Warszawa, POL	18/6	1981	21,07
400m	Eric Josjö	Stockholm/S	7/7	1981	45,63
800m	Björn Nilsson	Vitelle, FRA	3/9	1977	1:47,7m
1000m	Björn Nilsson	Karlstad	17/8	1976	2:20,4m
1500m	Björn Nilsson	Göteborg	16/7	1978	3:39,39
3000m	Thomas Andersson	Västerås	24/6	1987	8:09,51
5000m	Peder Poulsen	Malmö	4/6	1981	14:10,72
110m häck	Eric Ringdahl	Gävle	1/9	1991	14,71
400m häck	Gabor Bartos	Göteborg	30/7	1983	52,41
2000m hinder	Andreas Ahl	Helsingborg	7/7	1989	5:38,97
Höjd	Andreas Jonsson	Västerås	26/7	1996	2,16
Stav	Jonas Asplund	Malmö	22/8	1994	5,11
Längd	Torgny Wåhlander	Åbo, FIN	16/9	1956	7,53
Tresteg	Björn-Erik Öberg	Karlstad	20/7	1974	15,64
Kula	Lars Hedman	Malmö	15/8	1964	16,15
Diskus	Anders Nilsson	Täby	29/8	1977	51,48
Slägga	Bengt Johansson	Rimbo	27/7	1994	70,50
Spjut	Johan Helge	Västerås	29/6	1993	73,32
Tiokamp	Eric Ringdahl	Södertälje	8-9/9	1990	5361b

11,98/100m 6,50/Längd 9,16/Kula 1,72/Höjd 53,51/400m

15,51w/110m h 30,20/Diskus 2,72/Stav 44,68/Spjut 5:452,4/1500m

4x100m	Jari Lepistö, Jan Nordgren, Anders Tamas, Eric Josjö	Göteborg	3/5	1981	41,56
4x400m	Stefan Karlsson, Gabor Bartos, Claes Berlin, Eric Josjö	Sollentuna	6/6	1981	3:15,88
3x800m	Daniel Czarnecki, John Laselle, Thomas Byrberg	Värnamo	13/6	1999	5:38,82
4x800m	Caj Virta, Niklas Österberg, Mats Forsberg, Mårten Barkwall	Uppsala	20/6	1993	7:35,01
Stafett 1000m	Fredrik Vare, Ulf Hansson, Peter Reissmüller, Paul Aicardi	Stockholm/S	17/5	1984	1:57,84

P19

100m	Eric Josjö	Västerås	12/7	1980	10,94
100m	Jonas Näslund	Örebro	30/7	1988	10,94
200m	Eric Josjö	Stockholm/S	2/7	1980	21,56
400m	Eric Josjö	Tokyo JPN	16/9	1980	47,24
800m	Thomas Byrberg	Stockholm/K	8/9	1998	1:49,58
1500m	Thomas Andersson	Stockholm/S	2/7	1984	3:45,31
5000m	Niklas Johnsson	Sollentuna	18/8	1987	14:50,78
2000m h 91,4 cm	Mårten Barkwall	Huddinge	13/9	1991	6:04,46
110m h 100,0 cm	Per Bergman	Kourtane FIN	20/6	1998	15,00 106,7
300m h 91,4 cm					saknas
Höjd	Andreas Jonsson	Västerås	28/7	1995	2,12
Stav	Jonas Asplund	Lidingö	29/8	1992	5,00
Längd	Jari Lepistö	Helsingborg	15/8	1981	7,13
Tresteg	Sebastian Hukari	Helsingborg	12/7	1997	15,05
Kula 6,0 kg	Tomas Hirvonen	Sollentuna	28/9	1999	14,80 7,26
Diskus 1,75 kg	Tomas Hirvonen	Huddinge	12/9	1999	40,76 2,0
Slägga 6,0 kg	Tomas Hirvonen	Huddinge	11/9	1999	36,92 7,26
Spjut 800 g	Johan Helge	Lidingö	4/6	1991	70,72
Tiokamp	Sebastian Hukari	Falun	5-6/7	1997	6484e

11,30/100m 6,73/Längd 11,30/Kula 1,96/Höjd 50,10/400m

16,09/110m h 31,00/Diskus 3,56/Stav 40,08/Spjut 4:43,87/1500m

Stafett 4x100m	P19	Stockholm/S	3/6	1980	42,60
Stafett 4x400m	P19	Lidingö	31/5	1972	3:21,1
Stafett 3x800m	P19				saknas

P18

100m	Christian Liljequist	Sollentuna	31/5	1998	11,02	
200m	Christian Liljequist	Västerås	8/8	1998	21,86	
400m	Thomas Byrberg	Stockholm/S	29/8	1997	48,22	
800m	Björn Nilsson	Stockholm/S	2/7	1974	1:50,8	
1500m	Björn Nilsson	Stockholm/S	1/7	1974	3:48,5	
5000m	Niklas Johnsson	Göteborg	12/6	1986	14:35,95	
2000m h 91,4 cm	Andreas Ahl	Borås	17/8	1986	6:00,3	
110m h 100,0 cm	Per Bergman	Stockholm/S	30/8	1997	14,06	
300m h 91,4 cm	Matti Hultstrand	Växjö	17/8	1991	38,68	
Höjd	Andreas Jonsson	Luleå	6/8	1994	2,12	
Stav	Fredrik Larsson	Helsingfors FIN	24/8	1996	4,80	
Stav	Per Bergman	Stockholm/E	21/8	1997	4,80	
Längd	Matti Hultstrand	Sollentuna	8/9	1991	6,87	
Tresteg	Lars Johansson	Helsingfors FIN	1/9	1984	14,49	
Kula 6,0 kg	Tomas Hirvonen	Huddinge	19/8	1998	15,34	6,25
Diskus 1,75 kg	Tomas Hirvonen	Huddinge	20/8	1998	45,00	
Slägga 6,0 kg	Mikael André	Sollentuna	1/6	2003	54,92	
Spjut 800 g	Johan Helge	Plovdiv BUL	10/8	1990	69,18	
Tiokamp	Per Bergman	Lerum	6-7/9	1997	6572e	
11,18/100m 6,81/Längd 10,64/Kula 1,68/Höjd 37,08/300m						
14,55/110m h 34,36/Diskus 4,53/Stav 42,24/Spjut 5:08,85/1500m						
Stafett 4x100m	P18	Eskilstuna	7/6	1980	43,07	
Ove Lundvall, Jari Lepistö, Niklas Good, Ulf Bojner						
Stafett 4x400m	P18	Kalmar	14/6	1997	3:23,07	
Christian Liljeqvist, Christian Fredriksson, John Laselle, Thomas Byrberg						
Stafett 3x800m	P18	Kalmar	15/6	1997	5:45,91	
Christian Fredriksson, John Laselle, Thomas Byrberg						

P17

100m	Per Bergman	Göteborg/U	6/7	1996	11,02	
200m	Michael Norman	Örebro	26/8	1990	22,48	
400m	Lennart Nilsson	Växjö	15/8	1970	49,3	
800m	Björn Nilsson	Stockholm/S	28/8	1973	1:53,2	
1500m	Andreas Ahl	Västerås	15/9	1985	3:50,64	
3000m	Andreas Ahl	Malmö	12/8	1985	8:25,30	
2000m h 91,4 cm	Andreas Ahl	Helsingborg	14/7	1985	5:52,55	
110m h 91,4 cm	Per Bergman	Helsingborg	3/8	1996	14,53	100,0
300m h 84,0 cm	Johan Kågeman	Stockholm/S	14/9	2003	37,85	
Höjd	Johan Redborg	Göteborg	22/8	1998	1,99	
Höjd	Richard Persson	Sundsvall	14/8	1999	1,99	
Stav	Per Bergman	Helsingborg	14/7	1996	4,52	
Längd	Andreas Andersson	Västerås	9/8	2003	6,73	
Tresteg	Andreas Andersson	Malmö	16/8	2003	13,96	
Kula 5,0 kg	Tomas Hirvonen	Sollentuna	27/9	1997	14,49	
Diskus 1,5 kg	Tomas Hirvonen	Västerås	8/8	1997	45,34	1,75
Slägga 5,0 kg	Mikael André	Västerås	27/9	2002	55,79	
Spjut 700 g	Johan Helge	Västerås	23/9	1989	64,64	800
Tiokamp	Per Bergman	Malmö	30-31/8	1996	6266e	
11,37/100m 6,49/Längd 11,45/Kula 1,70/Höjd 36,75/300m						
14,57/110m h 28,92/Diskus 4,15/Stav 43,36/Spjut 5:21,97/1500m						
Stafett 4x100m	P17	Nyköping	8/6	1986	43,81	
Jonas Näslund, Stefan Lindgren, Christian Salmi, Kennet Berg						
Stafett 1000m	P17	Stockholm/S	7/6	2003	2:01,88	
Sebastian Öberg, Björn Ljusenius, Gustav Karneback, Johan Kågeman						
Stafett 3x800m	P17	Huddinge	9/6	1996	5:57,57	
Robin Nilsson, John Laselle, Thomas Byrberg						

P16

100m	Christian Liljeqvist	Norrköping	24/8	1996	11,10	
200m	Christian Liljeqvist	Huddinge	20/8	1996	22,42	
400m	Gustav Karneback	Göteborg/U	5/7	2003	51,02	
800m	Mårten Barkwall	Stockholm/S	11/9	1988	1:56,05	
1500m	Niklas Johnsson	Stockholm/S	29/9	1984	3:59,50	
3000m	Niklas Johnsson	Stockholm/S	16/9	1984	8:46,64	
2000m h 91,4 cm	Andreas Ahl	Stockholm/S	14/9	1984	6:00,18	
110m h 91,4 cm	Per Bergman	Stockholm/S	17/9	1995	14,62	
300m h 84,0 cm	Sebastian Hukari	Stockholm/S	17/9	1994	39,77	
Höjd	Richard Persson	Västerås	7/8	1998	2,00	
Stav	John Olov Wahlgren	Helsingborg	9/7	1995	4,30	
Längd	Per Söderberg II	Kvarnsveden	5/8	1978	6,59	
Tresteg	Andreas Andersson	Stockholm/S	14/9	2002	13,95	
Kula 5,0 kg	Lars Hedman	Mälärhöjden	1/7	1958	14,95	5,5
Diskus 1,5 kg	Mattias Krook	Sollentuna	31/5	1998	43,00	
Slägga 5,0 kg	Mikael André	Stockholm/E	15/9	2001	52,08	5,5
Spjut 700 g	Johan Helge	Stockholm/S	24/9	1988	53,16	800
Tiokamp					saknas	
Stafett 4x100m	P16	Gävle	10/6	1990	44,40	
	Egon Larsson, Mats Lindskog, Odd Möller, Ronny Ilvander					
Stafett 1000m	P16	Värnamo	12/6	1983	2:06,68	
	Jonas Smeding, Björn Båryd, Per Svensson, Niklas Johnsson					
Stafett 3x800m	P16	Visby	19/6	1988	6:05,01	
	Peter Andersson, Mats Forsberg, Mårten Barkwall					

P15

100m	Christian Liljeqvist	Sollentuna	11/6	1995	11,63	
300m	Fredrik Hallinder	Malmö	16/8	2003	36,71	
800m	Niklas Johnsson	Göteborg	30/7	1983	1:56,90	
2000m	Fredrik Bäckström	Stockholm/K	6/6	1991	5:59,63	
1500m h 76,2 cm	Mårten Barkwall	Sollentuna	26/8	1987	4:40,67	
100m h 84,0 cm	Björn Ljusenius	Täby	8/9	2002	14,46	
300m h 76,2 cm	Anders Lindberg	Stockholm/S	13/9	1997	40,13	
Höjd	Anders Lindberg	UDM Huddinge	2/9	1997	1,91	
Höjd	Richard Persson	UDM Huddinge	2/9	1997	1,91	
Stav	Per Bergman	SAYO	11/6	1994	4,02	
Längd	Robin Nilsson	Stockholm/S	17/9	1995	6,61	
Tresteg	Andreas Andersson	Huddinge	8/9	2001	13,11	
Kula 4,0 kg	Henrik Hassel	Danderyd	21/5	2002	13,70	
Diskus 1,0 kg	Henrik Hassel	Huddinge	3/8	2002	44,91	
Slägga 4,0 kg	Henrik Hassel	Nyköping	16/6	2002	35,88	
Spjut 600 g	Robin Nilsson	Huddinge	4/6	1995	52,74	
Åttakamp					saknas	
Stafett 4x100m	P15	Stockholm/K	23/9	2002	46,28	
	Staffan Svensson, Björn Ljusenius, Fredrik Hallinder, Gustav Karneback					
Stafett 3x800m	P15	Sollentuna	15/5	1997	6:29,85	
	Anders Lindberg, Johannes Bångman, David Stridfeldt					



Fredrik Hallinder, här vid 08Running på Edsbergs sportfält. Fredrik har under året satt klubbrekord på 300m för P15, men också varit nära att slå det fina rekordet på 800m från 1983.

P14

100m	Per Bergman	Sollentuna	22/6	1993	11,92	
300m	Fredrik Hallinder	Göteborg/U	7/7	2002	38,71	
800m	Fredrik Hallinder	Göteborg/U	5/7	2002	2:05,09	
2000m	Leandro Andrade	Eskilstuna	10/9	2000	6:09,38	
1500m h 76,2 cm					saknas	
100m h 84,0 cm	Staffan Svensson	Stockholm/E	25/8	2002	18,28	
300m h 76,2 cm	Staffan Svensson	Stockholm/E	25/8	2002	45,37	
Höjd	Peter Storåkers	Stockholm/K	17/9	1988	1,82	
Stav	Per Bergman	Stockholm/E	22/8	1993	3,50	
Längd	Per Söderberg II	Karlstad	18/9	1976	6,21	zon
Tresteg	Per-Erik Jansson	Uppsala	4/10	1964	12,10	
Kula 4,0 kg	Tom Hammarberg	Handen	8/5	1974	14,46	
Diskus 1,0 kg	Thomas Lundahl	Täby	5/9	1987	38,02	
Slägga 4,0 kg	Henrik Hassel	Torsby	8/9	2001	30,31	
Spjut 600 g	Benny Åhning	Stockholm/K	12/9	1992	47,16	
Åttakamp					saknas	
Stafett 4x100m	P14	Stockholm/K	26/9	1981	49,33	
	Peter Waern, Jonas Smeding, Björn Båryd, Lars Ledin					
Stafett 3x800m	P14	Uppsala	6/6	2001	6:50,51	
	Fredrik Hallinder, Jakob Sillrén, Gustav Karneback					

P13

80m	Per Bergman	Norrälje	5/9	1992	10,16	
200m	Emile Haddad	Eskilstuna	21/9	2003	25,47	
600m	Mats Andersson	Stockholm/E	18/8	2002	1:43,44	
1500m	Niklas Johnsson	Sollentuna	23/8	1981	4:43,42	
60m h 76,2 cm	Joakim Borbos	Norrälje	1/9	2002	11,12	
Höjd	Stefan Lundholm	Stockholm/K	19/9	1987	1,73	
Stav	Ove Lundvall	Sollentuna	22/9	1975	2,60	
Stav	Peter Eklund	Mora	8/9	1990	2,60	
Längd med zon	Robin Nilsson	Norrälje	5/9	1993	5,40	
Tresteg med zon	Shafqat Munshi	Sollentuna	16/6	1996	11,56	
Kula 3,0 kg	Benny Åhning	Stockholm/K	15/9	1991	11,40	4,0
Diskus 0,6 kg	Benny Åhning	Stockholm/K	15/9	1991	29,28	1,0
Slägga 3,0 kg	Mikael Tillander	Stockholm/E	18/8	1996	26,76	4,0
Spjut 400 g	Benny Åhning	Karlstad	7/9	1991	39,92	600
Femkamp					saknas	
Stafett 4x80m	P13	Sollentuna	26/8	2002	44,40	
	Filip Bengtsson, Andreas Söderberg, Fredrik Ögren, Mats Andersson					
Stafett 3x600m	P13	Sollentuna	23/5	2002	5:28,33	
	Filip Bengtsson, Adrian Swartz Lundqvist, Mats Andersson					

P12

80m	Markus Jansson	Stockholm/E	23/8	2003	11,34	
200m	Gustav Karneback	Uppsala	3/7	1999	28,71	
600m	John Laselle	Lidingö	18/8	1990	1:49,06	
1500m	Mårten Olsson	Stockholm/S	10/6	1975	4:49,4	
60m h 76,2 cm	Markus Jansson	Sollentuna	1/6	2003	10,38	
Höjd	Anton Forsberg	Nyköping	14/9	2003	1,61	
Stav					saknas	
Längd med zon	Fredrik Ehlin	Västerås	5/8	1990	5,05	
Tresteg med zon	John Laselle	Västerås	11/8	1991	9,52	
Kula 3,0 kg	Tom Hammarberg	Sollentuna	13/9	1972	12,47	
Diskus 0,6 kg	Axel Sjöberg	Sollentuna	31/5	2003	25,80	
Slägga 3,0 kg					saknas	
Spjut 400 g	Viktor Lundgren	Kungsängen	13/8	1989	32,28	
Femkamp					saknas	
Stafett 4x80m	P12				saknas	
Stafett 3x600m	P12				saknas	

KVINNOR SENIORER

* 100m	Ophelia Mac-Kwashie	Sollentuna	21/7	1995	11,86
* 200m	Ophelia Mac-Kwashie	Helsingfors	27/8	1995	24,25
* 400m	Anette Brolin	Stockholm/S	25/7	1973	56,03
	(Anette Brolin	Stockholm/S	6/7	1972	55,3m)
* 800m	Marie Östin	Malmö/S	10/8	1989	2:04,30
* 1500m	Eva Ernström	Stockholm/S	1/7	1987	4:20,08
3000m	Eva Ernström	Helsingfors, FIN	9/8	1986	9:07,60
* 5000m	Eva Ernström	Bratislava, TCH	14/6	1986	15:49,43
* 10000m	Eva Ernström	Oslo, NOR	14/6	1986	32:51,59
Halvmarathon	Anna Lindh	Stockholm	23/5	1998	1:19:04
* Marathon	Eva Ernström	Tokyo, JPN	16/11	1986	2:44:40
* 100m häck	Jana Cagin	Göteborg	2/7	2000	14,33
* 400m häck	Madelene Gustafsson	Malmö	9/8	1993	57,70
* Höjd	Kaisa Bergqvist	Eberstadt GER	26/7	2003	2,06
Stav	Åsa Pettersson	Uppsala	19/8	2000	3,35
* Längd	Turanka Puskas	Helsingfors, FIN	17/8	1974	6,24
* Tresteg	Helena Persson	Hässelby	13/7	1995	12,13
* Kula	Siv Tornegård	Karlskrona	3/8	1986	15,15
* Diskus	Ingela Nymann	Stockholm/S	26/7	1998	45,64
Slägga	Helena Bombas H	Stockholm/E	24/5	2003	41,10
* Spjut	Jennie Hurkmans	Eskilstuna	15/6	2003	43,48
	(Inge-Lis Kanstrup	Stockholm/S	28/6	1977	45,48g)
* Sjukamp	Anna-Karin Olsson	Emporia, USA	28-29/5	1999	5078
	14,15/100mh 1,62/Höjd 13,48/Kula 26,90/200m				
	5,63/Längd 38,52/Spjut 2:46,03/800m				
4x100m		Gävle	17/6	1995	47,44
	Therese Edholm, Ophelia Mac-Kwashie, Madelene Gustafsson, Anna-Karin Ögren				
(4x100m		Sollentuna	17/6	1972	47,2m
	Annica Brolin, Anette Brolin, Ingrid Ledin, Maria Noring)				
4x400m		Gävle	18/6	1995	3:45,67
	Anna-Karin Ögren, Marlin Brown, Ophelia Mac-Kwashie, Madelene Gustafsson				
4x800m		Malmö	13/6	1982	8:48,18
	Anette Nordell, Marie Östin, Maria Yregård, Ylva Bergström				
Stafett 1000m		Uppsala	19/6	1993	2:14,13
	Anna-Karin Olsson, Hanna Forslund, Therese Edholm, Marlin Brown				

KVINNOR 22

100m	Therese Edholm	Sollentuna	16/6	1996	12,24
	(Anette Brolin		5/7	1972	12,0m)
200m	Ingrid Ledin			1971	25,36
	(Anette Brolin	Stockholm/S	16/8	1972	24,9m)
400m	Anette Brolin	Stockholm/S	25/7	1973	56,03
	(Anette Brolin	Stockholm/S	6/7	1972	55,3m)
800m	Marie Hedeberg	Kvarnsveden	24/6	1985	2:07,61
1500m	Lotta Trosell	Sollentuna	28/6	1983	4:32,91
3000m	Lotta Trosell	Stockholm/S	28/5	1983	9:40,72
5000m	Anna Lindh	Sollentuna	23/7	1995	17:39,14
100m häck	Jana Cagin	Göteborg	2/7	2000	14,33
400m häck	Madelene Gustafsson	Gävle	1/9	1991	59,56
Höjd	Kaisa Bergqvist	Sundsvall	20/7	1997	1,95
Stav	Susanne Meckbach	Göteborg/U	6/7	2003	3,20
Längd	Turanka Puskas	Helsingfors, FIN	17/8	1974	6,24
Tresteg	Helena Persson	Hässelby	13/7	1995	12,13
Kula	Jill Östergren	Sollentuna	7/6	1987	12,53
Diskus	Ingela Nymann	Stockholm/S	26/7	1998	45,64
Slägga	Ingela Nymann	Huddinge	6/6	1998	37,14
Spjut	Stina Bohgard	Sollentuna	15/10	2000	19,95
	(Anna-Karin Olsson	Sollentuna	13/6	1993	38,34g)
Sjukamp	Anna-Karin Olsson	Tårnby, DEN	3-4/7	1993	4723e
	14,54/100mh 1,52/Höjd 11,51/Kula 27,22/200m				
	5,82/Längd 36,12/Spjut 2:49,82/800m				
(4x100m		Sollentuna	17/6	1972	47,2m
	Annica Brolin, Anette Brolin, Ingrid Ledin, Maria Noring)				

4x400m	Sollentuna	17/6	1972	3:46.9m
	Åsa Karlsson, Maj-Britt Franzén, Maria Noring, Anette Brolin			
4x800m	Malmö	13/6	1982	8:48.18
	Anette Nordell, Marie Östin, Maria Yregård, Ylva Bergström			
Stafett 1000m	Karlshamn	13/6	1992	2:15.48
	Anna-Karin Olsson, Therese Edholm, Cilla Pettersson, Marlin Brown			

F19

100m	Therese Edholm	Sollentuna	11/6	1995	12,61
200m	Madelene Gustafsson	Stockholm/S	18/8	1988	26,38
400m	Marlin Brown	Huddinge	20/8	1994	57,55
800m	Marie Östin	Lausanne SUI	20/6	1982	2:05,52
1500m	Marie Östin	Kvarnsveden	28/6	1982	4:23,6
3000m	Agneta Lekander	Heden	9/7	1978	10:14,63
2000m h 76,2 cm					saknas
100m h 84,0 cm	Madelene Gustafsson	Malmö	20/8	1988	14,58
300m h 76,2 cm	Jennie Hurkmans	Karlskrona	28/6	2003	44,63
Höjd	Kaisa Bergqvist	Budapest, HUN	20/6	1995	1,90
Stav	Åsa Pettersson	Uppsala	19/8	2000	3,35
Längd	Anna-Karin Olsson	Karlstad	7/7	1994	5,90
Tresteg	Helena Redborg	Stockholm/E	25/5	2002	11,48
Kula 4,0 kg	Jill Östergren	Brunna	9/9	1986	13,82
Diskus 1,0 kg	Ingela Nymann	Stockholm/E	4/7	1995	39,72
Slägga 4,0 kg	Helena Bombas-H	Stockholm/E	24/5	2003	41,10
Spjut 600 g	Jennie Hurkmans	Stockholm/E	24/5	2003	40,00
Sjukamp	Jennie Hurkmans	Gävle	30-31/8	2003	4414e
	15,41/100mh 1,41/Höjd 9,01/Kula 26,74/200m				
	4,99/Längd 40,27/Spjut 2:31,47/800m				
Stafett 4x100m	F19	Uddevalla	19/6	1994	48,75
	Anna-Karin Olsson, Therese Edholm, Hanna Forslund, Marlin Brown				
Stafett 1000m	F19	Sollentuna	27/7	1982	2:22,86
	Petra Carlsén, Marie Lindell, Petra Casslemar, Anette Nordell				
Stafett 3x800m	F19	Göteborg	12/6	1977	6:53,8
	Agneta Lekander, Marie Forsberg, Lena Nilsson				

F18

100m	Helena Johannesson	Huddinge	6/8	1985	12,31
200m	Helena Johannesson	Stockholm/S	22/7	1985	25,29
400m	Ylva Bergström	Stockholm/S	24/7	1982	56,31
800m	Ylva Bergström	Piteå	14/8	1982	2:07,40
1500m	Jill McCabe	Piteå	16/8	1980	4:28,88
3000m	Agneta Lekander	Skellefteå	19/8	1977	9:44,85
2000m h 76,2 cm					saknas
100m h 84,0 cm	Jana Cagin	Sollentuna	19/8	1997	14,34
300m h 76,2 cm	Madelene Gustafsson	Borås	18/7	1987	44,10
Höjd	Kaisa Bergqvist	Luleå	7/8	1994	1,90
Stav	Åsa Pettersson	Stockholm/S	17/8	1999	3,33
Längd	Anna-Karin Olsson	Växjö	14/7	1993	6,09
Tresteg	Anna-Karin Olsson	Sollentuna	11/9	1992	11,85
Kula 4,0 kg	Jill Östergren	Hedemora	13/7	1985	12,74
Diskus 1,0 kg	Ingela Nymann	Sollentuna	29/6	1994	40,52
Slägga 4,0 kg	Helena Bombas-H	Stockholm/E	10/9	2002	40,91
Spjut 600 g	Jennie Hurkmans	Stockholm/S	13/9	2002	40,23
Sjukamp	Kaisa Bergqvist	Gävle	9-10/9	1994	4952b
	14.8m/100mh 1.79/Höjd 10.61/Kula 27.52/200m				
	5.48/Längd 38.06/Spjut 2:38.65/800m				
Stafett 4x100m	F18	Uppsala	20/6	1993	49,35
	Anna-Karin Olsson, Therese Edholm, Hanna Forslund, Ingela Nymann				
Stafett 3x800m	F18	Eskilstuna	8/6	1980	6:44,81
	Jill McCabe, Karin Viklund, Marie Östin				
Stafett 1000m	F18	Uppsala	19/6	1993	2:14,13
	Anna-Karin Olsson, Hanna Forslund, Therese Edholm, Marlin Brown				

F17

100m	Helena Johannesson	Stockholm/S	21/9	1984	12,48	
200m	Therese Edholm	Karlskrona	8/8	1993	25,58	
400m	Marie Östin	Stockholm/S	2/7	1980	56,61	
800m	Marie Östin	Helsingfors FIN	30/8	1980	2:09,15	
1500m	Anna Lindholm	Sollentuna	19/5	1990	4:43,53	
3000m	Agneta Lekander	Helsingborg	6/8	1976	10:04,4	
1500m h 76,2 cm					saknas	
100m h 76,2 cm	Madelene Gustafsson	Stockholm/S	19/9	1986	14,95	84,0
300m h 76,2 cm	Margareta Gellerstam	Sollentuna	21/8	1982	42,89	
Höjd	Kaisa Bergqvist	Valkenswaard	7/7	1993	1,84	
Stav	Åsa Pettersson	Karlstad	15/7	1998	3,16	
Längd	Cilla Pettersson	Gävle	6/7	1992	5,86	
Tresteg	Cilla Pettersson	Mora	9/8	1992	11,49	
Kula 3,0 kg	Monica Eskedahl	Tampa Bay USA	3/4	1982	11,90	4,0
Diskus 1,0 kg	Jill Östergren	Sundsvall	19/8	1984	36,00	
Slägga 4,0 kg	Helena Bombas-H	Stockholm/E	15/9	2001	40,09	
Spjut 600 g	Jennie Hurkmans	Stockholm/E	12/6	2001	40,80	
Sjukamp	Anna-Karin Olsson	Huddinge	5-6/9	1992	4617	
	15.71/100mh 1.66/Höjd 11.22/Kula 27.57/200m					
	5.65/Längd 34.44/Spjut 2:48.29/800m					
Stafett 4x100m	F17	Stockholm/K	21/5	1992	50,41	
	Hanna Forslund, Marlin Brown, Anna-Karin Olsson, Cilla Pettersson					
Stafett 1000m	F17	Karlshamn	13/6	1992	2:15,48	
	Anna-Karin Olsson, Therese Edholm, Cilla Pettersson, Marlin Brown					
Stafett 3x800m	F17	Karlshamn	14/6	1992	6:49,76	
	Cilla Pettersson, Maria Grip, Marlin Brown					

F16

100m	Helena Johannesson	Sollentuna	8/6	1983	12,45	
200m	Helena Johannesson	Stockholm/K	29/6	1983	25,72	
400m	Margareta Gellerstam	Stockholm/S	19/9	1981	57,25	
800m	Marie Östin	Stockholm/S	29/8	1979	2:12,00	
1500m	Frida Flodström	EsboFIN	6/9	2003	4:39,57	
3000m	Anette Dahlqvist	Stockholm/E	4/6	1987	10:14,1	
1500m h 76,2 cm	Sofia Grafström	Stockholm/S	13/9	2003	5:27,63	
100m h 76,2 cm	Cilla Pettersson	Uppsala	30/6	1991	14,49	
300m h 76,2 cm	Madelene Gustafsson	Stockholm/S	7/9	1985	43,02	
Höjd	Kaisa Bergqvist	SAYO8/6	1992	1,77		
Stav	Åsa Pettersson	Stockholm/K	18/9	1997	3,15	
Längd	Cilla Pettersson	Helsingborg	14/7	1991	5,71	
Tresteg	Cilla Pettersson	Helsingborg	27/7	1991	11,51	
Kula 3,0 kg	Katarina Olsson	Stockholm/K	2/7	1994	12,89	
Diskus 1,0 kg	Monica Eskedahl	Sollentuna	19/8	1981	35,66	
Slägga 4,0 kg	Kristin Wiktorson	Karlstad	15/7	1998	28,01	
Spjut 600 g	Jennie Hurkmans	Stockholm/E	9/9	2000	40,43	
Sjukamp	Kaisa Bergqvist	Gävle	27-28/6	1992	5456eg	
	15.10/100mh 1.65/Höjd 11.91/Kula 3kg 26.65/200m					
	5.21/Längd 33.10/Spjut 2:32.36/800m					
Stafett 4x100m	F16	Stockholm/K	31/5	1983	48,90	
	Linda Hjertholm, Petra Carlsén, Helena Sandström, Helena Johannesson					
Stafett 1000m	F16	Värnamo	12/6	1983	2:17,47	
	Helena Sandström, Linda Hjertholm, Petra Carlsén, Helena Johannesson					
Stafett 3x800m	F16	Stockholm/S	8/6	2003	7:05,07	
	Erika Fyrvall, Sofia Grafström, Frida Flodström					

F15

100m	Lisa Nilsson	Göteborg/U	5/7	2003	12,64
300m	Linnéa Halvarson	Stockholm/K	10/5	2003	42,09
800m	Lena Nilsson	Stockholm/S	2/9	1976	2:14,1
2000m	Frida Flodström	Täby	8/9	2002	6:39,58



Cecilia Norrbom, som satt klubbrekord på den för flickor nya distansen 1500m hinder.

1500m h 76,2 cm	Cecilia Norrbom	Stockholm/E	13/9	2003	5:29.66
80m h 76,2 cm					saknas
300m h 76,2 cm	Cilla Pettersson	Västerås	22/9	1990	44,42
Höjd	Stina Bohgard	Enköping	31/8	1997	1,65
Stav	Åsa Pettersson	Stockholm/K	17/9	1996	2,50
Längd	Cilla Pettersson	Västerås	23/9	1990	5,52
Tresteg	Cilla Pettersson	Haninge	14/9	1990	10,98
Kula 3,0 kg	Sara Wikström	Helsingborg	11/7	1999	13,79
Diskus 0,6 kg	Sara Wikström	Stockholm/S	17/9	1999	35,30
Slägga 3,0 kg	Kristin Wiktorsen	Karlskoga	17/8	1997	36,14
Spjut 400 g	Helene Boström	Sollentuna	14/8	1977	43,52
Sexkamp					saknas
Stafett 4x100m	F15	Malmö	12/6	1982	50,55
	Linda Hjertholm, Petra Carlsén, Helena Sandström, Helena Johannesson				
Stafett 3x800m	F15	Sollentuna	23/5	2002	7:10,48
	Erika Fyrvall, Sofia Grafström, Frida Flodström				

F14

100m	Mimmi Rönn	Sollentuna	1/6	2003	12,81
300m	Linnéa Halvarson	Norrtälje	1/9	2002	42,33
800m	Cecilia Häggmark	Stockholm/S	19/9	1984	2:18,31
2000m	Frida Flodström	Göteborg/U	29/6	2001	6:37,01
1500m h 76,2 cm					saknas
80m h 76,2 cm	Jana Cagin	Täby	18/9	1993	12,38
300m h 76,2 cm	Anna Lettse	Stockholm/S	29/8	1979	51,60
Höjd	Stina Bohgard	Stockholm/E	18/8	1996	1,57
Stav	Åsa Pettersson	Garphyttan	2/9	1995	1,90
Stav	Josefin Waldegg	Upplands Väsby	20/8	1995	1,90
Längd	Cecilia Härdén	Eskilstuna	20/9	2003	5,20
Tresteg	Sara Frykedal	Sollentuna	18/9	2001	9,86
Kula 3,0 kg	Sara Wikström	Stockholm/E	18/8	1998	12,25
Diskus 0,6 kg	Sara Wikström	Sollentuna	30/5	1998	41,56
Slägga 3,0 kg	Jenny Norsten	Stockholm/E	31/8	1997	23,46
Spjut 400 g	Helene Boström	Sollentuna	5/6	1976	38,92

Sexkamp Sara Wikström Vretstorp 5-6/9 1998 4705e
 12.87/80mh 1.48/Höjd 36.32/Spjut 4.83/Längd 12.13/Kula 2:31.17/800m
 Stafett 4x100m F14 Stockholm/K 26/9 1981 50,73
 Helena Sandström, Petra Carlsén, Helena Johannesson, Linda Hjertholm
 Stafett 3x800m F14 Handen 15/9 1984 7:17,82
 Jessica Lundström, Ulrika Wrese, Cecilia Häggmark

F13

80m Emma Sagerlöv Västerås 10/8 1997 10,06
 200m Emma Sagerlöv Täby 3/9 1997 25,53
 600m **Linnéa Andersson** Eskilstuna 20/9 **2003** 1:44,97
 1500m Kristina Holgersson Sollentuna 7/9 1980 5:05,40
 60m h 76,2 cm Cecilia Härdén Stockholm/K 22/9 2002 10,85
 Höjd Kaisa Bergqvist Norrtälje 26/8 1989 1,56
 Stav Åsa Pettersson Täby 18/5 1994 1,65
 Längd med zon Mikaela Gahnberg Stockholm/E 31/8 1997 5,10
 Tresteg med zon Emma Sagerlöv Stockholm/E 1/9 1997 11,30
 Kula 2,0 kg Lena Kvist Sollentuna 20/6 1982 10,45 3,0
 Diskus Catarina Nybelius Stockholm/K 17/9 1988 30,58
 Slägga 2,0 kg Jenny Norsten Västerås 8/9 1996 23,70 3,0
 Spjut 400 g Jody Kerr Eskilstuna 19/9 1992 37,68
 Femkamp saknas
 Stafett 4x80m **F13** Stockholm/E 21/5 **2003** 42,32
 Elin Strid, Linnéa Andersson, Sofia Hinnerdal, Lotta Lindsén
 Stafett 3x600m F13 Sollentuna 23/5 2002 5:43,54
 Cecilia Örneving, Helena Haponen, Helena Norrbom

F12

80m Sofia Hinnerdal Stockholm/S 6/8 2002 11,57
 200m Linnéa Andersson Stockholm/S 7/8 2002 30,55
 600m Linnéa Andersson Sollentuna 26/8 2002 1:51,89
 1500m Helena Norrbom Stockholm/E 25/8 2002 5:51,33
 60m h 76,2 cm Anna Bohgard Stockholm/S 20/9 1998 10,48
 Höjd Ann-Charlotte Nord Kovland 7/8 1982 1,50
 Stav saknas
 Längd med zon Kristina Henschel Göteborg 25/9 1977 4,83
 Tresteg med zon Linda Forsberg Norrtälje 13/8 1997 9,35
 Kula 2,0 kg Johanna Wikström Tumba 28/8 1999 12,34
 Diskus 0,6 kg Johanna Wikström Huddinge 16/10 1999 19,80
 Slägga 2,0 kg Johanna Wikström Huddinge 16/10 1999 14,52 3,0
 Spjut 400 g Johanna Wikström Gävle 25/9 1999 23,30
 Femkamp saknas
 Stafett 4x80m F12 saknas
 Stafett 3x600m F12 saknas



Frida Flodström, 2:a, Anna Örneving, 3:a och Sofia Grafström, 23:a fick stå högst upp på prisballen när priserna för lagtävlingen i Terräng-SM F17 skulle delas ut.

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB 100 BÄSTA, komplettering 2003

En komplettering av 100-bästa har gjorts med resultat uppnådda under år 2003. Här syns vilken placering resultatet utgör i den samlade 100-bästa-listan, vilken finns på klubbens hemsida www.turebergsfk.com

Män

100m

27	Sebastian Hukari,78	11.15
45	Sebastian Öberg,86	11.31
105	Stefano Tomai,65	11.76

200m

22	Sebastian Hukari,78	22.35
60	Sebastian Öberg,86	22.99
74	Johan Kågeman,86	23.33
82	Stefano Tomai,65	23.44
84	Gustav Karneback,87	23.50

400m

14	Sebastian Hukari,78	48.96
21	Johan Kågeman,86	49.32
65	Gustav Karneback,87	51.02

800m

2	Thomas Byrberg,79	1:48.50
37	Johan Kågeman,86	1:53.81
64	Niclas Norling,71	1:56.26
73	Tomas Johnsson,77	1:57.22
86	Fredrik Hallinder,88	1:58.29
102	Gustav Karneback,87	1:59.23

1500m

4	John Laselle,79	3:42.90
10	John Lindström,83	3:45.98
83	Johan Kågeman,86	4:07.17

Höjd

30	Björn Ljusenius,87	1.87
----	--------------------	------

Stav

12	Johan Papas,81	4.45
----	----------------	------

Längd

15	Andreas Andersson,86	6.73
17	Sebastian Öberg,86	6.68
27	Björn Ljusenius,87	6.53

Tresteg

10	Andreas Andersson,86	13.96
14	Johan Redborg,81	13.68
35	Björn Ljusenius,87	12.47

Diskus

9	Tomas Hirvonen,80	44.28
---	-------------------	-------

Slägga

11	Mikael André,85	48.75
----	-----------------	-------



Sebastian Hukari har satt personbästa på 100m, 200m och 400m under 2003 med höjdpunkten 48.96 på 400m och tredjeplatsen på 4x400m vid Stafett-SM på Stadion.

Kvinnor

100m

2	Therese Edholm,76	12.20
10	Lisa Nilsson,88	12.64
23	Mimmi Rönn,89	12.81
56	Linda Söderqvist,86	13.21
66	Lina Johansson,82	13.29
110	Cecilia Härdén,89	13.68
143	Renja Markos Pole,86	13.96

200m

2	Therese Edholm,76	24.69
33	Sara Frykedal,87	26.59
36	Jennie Hurkmans,84	26.74
49	Lisa Nilsson,88	27.06
70	Linda Söderqvist,86	27.64
73	Linnéa Andersson,90	27.73
84	Lotta Lindsén,90	28.03

400m

17	Frida Flodström,87	57.93
----	--------------------	-------

800m

11	Frida Flodström,87	2:13.43
60	Helena Haponen,89	2:26.83
89	Cecilia Orneving,89	2:33.15
91	Helena Norrbom,90	2:33.26
94	Sandra Hielm,82	2:33.62

1500m

14	Frida Flodström,87	4:39.57
32	Sofia Grafström,87	5:00.97
35	Erika Fyrvall,87	5:06.03

3000m

12	Frida Flodström,87	10:41.79
14	Anna Orneving,87	10:42.48

100m häck

9	Jennie Hurkmans,84	15.03
17	Frida Strandberg,85	16.21

400m häck

5	Jennie Hurkmans,84	63.18
---	--------------------	-------

Höjd

1	Kajsa Bergqvist,76	2.06
64	Mikaela Lundén,90	1.42

Stav

2	Susanne Meckbach,81	3.20
3	Renja Markos Pole,86	2.61

Längd

22	Cecilia Härdén,89	5.20
56	Linda Söderqvist,86	4.81
62	Lisa Nilsson,88	4.75

Kula

21	Jennie Hurkmans,84	9.91
----	--------------------	------

Diskus

10	Teresia Kovanen,76	34.03
20	Jennie Hurkmans,84	28.54

Slägga

1	Helena Bombas-Holmström,84	42.81
---	----------------------------	-------

Spjut

1	Jennie Hurkmans,84	43.48
---	--------------------	-------

Sjukamp

2	Jennie Hurkmans,84	4414e
---	--------------------	-------

KLUBBMÄSTARE (KM)

1. Klubbmästare koras i DM-grenar för respektive åldersklass.
2. Klubbmästare blir den som under året uppnått bästa resultat i respektive gren utomhus. Vid lika resultat räknas bästa andreresultat osv. Undantag: löpningsresultat i samma heat, där den ene placerat sig före den andre. Vid jämförelse mellan manuell- och eltid bedöms skillnaden vara 0,35 sek på sträckor t.o.m. 200m och sträckor därutöver 0,25 sek.
3. För korande av klubbmästare fordras för ungdom upp till och med 17 år att man presterat resultat enligt fordringarna för lägsta valören på Svenska Friidrottsförbundets ungdomsmärke. För pojkar 19 år, M22 och seniorer gäller att man ska vara bland de 100 bästa i Sverige enligt Sverige-Bästalistan föregående år och för flickor 19, K22 och kvinnor seniorer bland de 50 bästa.
4. Är aktiv med bland de sex bästa i distriktsmästerskapen för respektive åldersklass blir han/hon klubbmästare även om punkt 3 ej uppfyllts, såvida detta ej strider mot punkt 2.
5. Klubbmästare i terräng blir den som når bästa resultat på DM i respektive klass. Kolliderar DM för 12-14-åringar med aktivitet som prioriteras högre av UU, ska Rösjöloppet gälla för klubbmästerskap i terräng för dessa åldrar.
6. Klubbmästare i mångkamp blir den som nått bästa resultat i respektive åldersklass.

ÅRSBÄSTA 2003 - Män

60m

8,78	1,6	Gustav Lundén	92
8,80	-1,7	Viktor Eriksson	92
9,26	-1,8	Axel Kjell	93
9,85	-3,7	Viktor Axelsson	92
9,90	0,3	Gustav Mattson	94
10,33	-2,7	Carl Skoglund	92
10,38	-2,7	Gunnar Klackenber	93
10,39	-2,7	Tony Weseth	92
10,42	-3,7	Alexander Rosén	93
10,49	-1,3	Adam Larsson	93
10,49	-1,3	Håkan Svensson	93
10,72	0,3	Emil Söderlund	94
11,00	-1,7	Erik Bergsten	94
11,39	-1,7	Mattias Jämtbäck	94
11,49	-1,7	David Ljungbeck	94
Medvind/okänd vind			
8,9m		Axel Kjell	93
10,93		Max Whitman	95
11,9m		Herman Månsson	95

80m

10,24	0,3	Emile Haddad	90 KM
11,34	1,8	Markus Jansson	91 KM
11,69	-1,0	Anton Forsberg	91
12,45	1,8	Axel Sjöberg	91
12,53	-2,3	Rikard Larsson	90
Medvind/okänd vind			
10,09w	2,2	Emile Haddad	90
11,20w	3,8	Markus Jansson	91
11,43w	3,8	Anton Forsberg	91

100m

10,99	1,4	Fredrik Bergfors	81 KM
11,15	1,8	Sebastian Hukari	78
11,31	1,8	Sebastian Öberg	86 KM
11,62	-0,2	Thomas Byrberg	79
11,76	-0,3	Stefano Tomai	65
11,87	1,0	Tobias Bjerngren	85 KM
11,91	1,2	Robert Johansson	77
12,04	0,1	Andreas Andersson	86
12,08	0,7	Gustav Karnebäck	87
12,12	-1,9	Fredrik Hallinder	88 KM
12,57	0,2	Fredrik Wictorsson	86
12,59	1,4	Staffan Svensson	88

Manuell tidtagning

11,4m	1,6	Sebastian Öberg	86
11,6m	1,6	Björn Ljusenius	87
11,8m	1,2	Fredrik Hallinder	88
11,9m	0,8	Johan Kågeman	86
12,0m	0,8	Gustav Karnebäck	87
12,4m	1,2	Staffan Svensson	88
Medvind/okänd vind			
11,38w	2,4	Sebastian Öberg	86
11,77w	3,3	Robert Johansson	77

200m

22,35	0,0	Sebastian Hukari	78 KM
22,99	-1,0	Sebastian Öberg	86 KM
23,33	-1,4	Johan Kågeman	86
23,44	0,2	Stefano Tomai	65
23,50	-0,2	Gustav Karnebäck	87
24,06	0,3	Robert Johansson	77
25,47	1,2	Emile Haddad	90 KM
29,66	1,8	Markus Jansson	91 KM
30,97	0,6	Gustav Lundén	92

300m

36,71		Fredrik Hallinder	88 KM
40,87		Staffan Svensson	88
43,54		Mats Andersson	89 KM
44,65		Christoffer Iverssen	89

400m

48,24		Thomas Byrberg	79 KM
48,96		Sebastian Hukari	78
49,32		Johan Kågeman	86 KM
50,38		Niclas Norling	71



51,02

Gustav Karnebäck

87

Gustav Karnebäck, personbästa på samtliga distanser t.o.m. 800m

54,39	Stefano Tomai	65
73,73	Carl Skoglund	92
75,66	Oskar Alendal	92
79,88	Marcus Landgren	92
82,49	Axel Kjell	93

600m

1:21,96	Niclas Norling	71
1:53,67	Carl Skoglund	92 KM
2:01,05	Oskar Alendal	92
2:01,15	Alexander Rosén	93
2:02,53	Axel Sjöberg	91
2:06,77	Jacob Fältskog	92
2:08,91	Gustav Mattson	94

800m

1:48,50	Thomas Byrberg	79 KM
1:50,25	Fredrik Kjellberg	77
1:51,68	Mattias Norling	77
1:51,97	John Lindström	83 KM
1:52,71	John Laselle	79
1:53,81	Johan Kågeman	86 KM
1:56,26	Niclas Norling	71
1:57,22	Tomas Johnsson	77
1:58,29	Fredrik Hallinder	88 KM
1:59,23	Gustav Karneböck	87
2:00,56	Leandro Andrade	86
2:03,9m	Richard Stenberg	84 KM
2:14,69	Niklas Johnsson	68
2:14,72	Christoffer Iverssen	89 KM
2:16,00	Mats Andersson	89
2:36,77	Axel Sjöberg	91
2:53,05	Anders Winberg	89

1500m

3:41,30	Mattias Norling	77 KM
3:42,90	John Laselle	79
3:45,98	John Lindström	83 KM
3:50,98	Fredrik Kjellberg	77
4:03,17	Tomas Johnsson	77
4:07,17	Johan Kågeman	86 KM
4:23,78	Leandro Andrade	86
4:26,83	Richard Stenberg	84 KM
5:51,79	Stefano Tomai	65

2000m

6:23,71	Christoffer Iverssen	89 KM
6:32,56	Mats Andersson	89

3000m

8:21,34	Mounir El Guerouaoui	77
---------	----------------------	----

5000m

14:45,44	Mounir El Guerouaoui	77 KM
15:15,70	Tomas Johnsson	77

110m häck

15,42	0,1	Sebastian Hukari	78 KM
18,81	1,5	Stefano Tomai	65
Medvind/okänd vind			
15,02w	2,9	Sebastian Hukari	78
22,68		Stefano Tomai	65

60m häck 76.2 cm (P13 - P12)

10,38	0,2	Markus Jansson	91 KM
10,92	1,0	Anton Forsberg	91

300m häck 84.0 cm (P17)

37,85		Johan Kågeman	86 KM
-------	--	---------------	-------

42,97		Gustav Karneböck	87
-------	--	------------------	----

300m häck 76.2 cm (P15 - P14)

41,16		Fredrik Hallinder	88 KM
44,08		Staffan Svensson	88

400m häck

62,67		Martin Hagberg	67
-------	--	----------------	----

3000m hinder

10:03,49		Marcus Ståhlberg	77 KM
----------	--	------------------	-------

Höjd

1,96		Johan Redborg	81 KM
1,87		Björn Ljusenius	87 KM
1,61		Anton Forsberg	91 KM
1,58		Stefano Tomai	65
1,42		Axel Sjöberg	91
1,39		Oskar Frykedal	90 KM
1,38		Gustav Lundén	92
1,33		Markus Jansson	91
1,05		Axel Kjell	93
1,05		Alexander Rosén	93
1,00		Håkan Svensson	93

Stav

4,46		Johan Papas	81 KM
2,61		Stefano Tomai	65

Längd



Andreas Andersson
klubbrekord i
både längd och
tresteg för P17

6,73	0,4	Andreas Andersson	86 KM
6,68	1,6	Sebastian Öberg	86
6,53	0,6	Björn Ljusenius	87
6,00	1,3	Fredrik Wictorsson	86
5,64	1,0	Stefano Tomai	65
5,53	0,7	Tobias Bjerngren	85 KM
5,33	0,9	Gustav Karneböck	87
Medvind/okänd vind			
5,88w	2,5	Stefano Tomai	65

Längd med zon

4,83	-0,1	Anton Forsberg	91 KM
4,26	0,1	Markus Jansson	91
4,04	0,1	Axel Sjöberg	91
3,99	-0,1	Gustav Lundén	92
3,86	-1,0	Axel Kjell	93
3,72	0,6	Viktor Axelsson	92
3,70	1,2	Alexander Rosén	93
3,35	0,2	Tony Weseth	92
2,68	-0,2	David Ljungbeck	94

Medvind/okänd vind			27,52	Mikael Jarnkvist	68
4,36	Markus Jansson	91	26,75	Henrik Hassel	87
4,22	Viktor Eriksson	92	17,27	Gustav Karneback	87
4,22	Gustav Lundén	92	17,21	Are Möller	79
3,92	Axel Kjell	93	16,90	David Stridfeldt	82
3,87	Viktor Axelsson	92	15,34	Ronny Ilvander	74
3,87	Carl Skoglund	92	13,24	Johan Kågeman	86
3,00	Max Whitman	95			
2,48	Herman Månsson	95			

Slägga 6.0 kg (P19)



Mikaela André
klubbrekord i
slägga för P18,
klubbmästare
även med senior-
släggan.

Tresteg

13,96	1,1	Andreas Andersson	86 KM
13,68	0,4	Johan Redborg	81 KM
12,94	0,7	Marcus Engzell	85 KM
12,47	0,8	Björn Ljusenius	87
Medvind/okänd vind			
8,00		Viktor Axelsson	92

Kula

14,73		Tomas Hirvonen	80 KM
10,44		Mikael Jarnkvist	68
10,19		Henrik Hassel	87
9,19		Are Möller	79
8,55		Gustav Karneback	87
8,19		Stefano Tomai	65
7,80		David Stridfeldt	82
7,17		Johan Kågeman	86
6,70		Ronny Ilvander	74

54,92 Mikael André 85 KM

Slägga 5.0 kg (P17)

40,04 Henrik Hassel 87 KM

Kula 5.0 kg (P17)

13,58 Henrik Hassel 87 KM

Kula 4.0 kg (P15 - P14)

12,97 Fredrik Hallinder 88 KM

Kula 3.0 kg (P13 - P12)

8,97 Axel Sjöberg 91 KM

7,61 Axel Kjell 93

6,46 Viktor Axelsson 92

Kula 2.0 kg (P11)

7,83 Carl Skoglund 92

4,72 Mattias Jämbäck 94

4,68 Emil Söderlund 94

4,18 Max Whitman 95

3,88 Herman Månsson 95

Diskus

44,28 Tomas Hirvonen 80 KM

32,70 Mikael Jarnkvist 68

31,69 Henrik Hassel 87

23,07 Are Möller 79

22,51 Stefano Tomai 65

21,28 Gustav Karneback 87

17,53 Johan Kågeman 86

16,98 David Stridfeldt 82

16,91 Ronny Ilvander 74

Diskus 1.75 kg (P19)

28,49 Mikael André 85 KM

Diskus 1.5 kg (P17)

41,49 Henrik Hassel 87 KM

Diskus 0.6 kg (P13 - P12)

25,80 Axel Sjöberg 91 KM

Slägga

48,75 Mikael André 85 KM

35,93 Tomas Hirvonen 80

Spjut

55,86 Johan Bjellerman 82 KM

55,35 Peter Strömbäck 73

52,41 Tomas Hirvonen 80

45,14 Mikael Jarnkvist 68

39,98 Are Möller 79

37,05 Stefano Tomai 65

32,85 Henrik Hassel 87

26,32 Gustav Karneback 87

25,12 Ronny Ilvander 74

21,28 Johan Kågeman 86

17,22 David Stridfeldt 82

Spjut 700 g (P17)

41,44 Fredrik Wictorsson 86 KM

28,57 Henrik Hassel 87

Boll

33,36 Carl Skoglund 92

29,97 Gustav Lundén 92

29,61 Axel Kjell 93

27,40 Marcus Landgren 92

Femkamp

2442 Stefano Tomai 65

Tiokamp

4140 Stefano Tomai 65

ÅRSBÄSTA 2003 - Kvinnor

60m

8,94	0,1	Carolin Gyllenbern	93
9,19	-1,0	Elin Lundin	92
9,35	0,6	Annie Forssblad	92
9,56	-0,9	Alma Bjellerup	92
9,81	1,4	Matilda Nilsson	93
9,86	-1,8	Olivia Axelsson	94
10,18	-0,4	Sofia Wallin	94
10,52	-4,0	Maria Halvarson	93
10,93	-1,7	Kristiane Width	94
11,02	-0,5	Amanda Lindgren	94
11,02	-0,5	Martina Ohman	94
11,08	-4,0	America Solar Vera	92
Medvind/okänd vind			
9,5m		Olivia Axelsson	94

80m

11,00	0,7	Lotta Lindsén	90 KM
11,13	1,8	Sofia Hinnerdal	90
11,15	-0,5	Linnéa Andersson	90
11,61	-1,0	Mariam Jeng	90
11,68	-0,7	Mikaela Lundén	90
11,72	-0,7	Helena Norrbom	90
11,75	0,5	Elin Strid	91 KM
11,83	1,0	Jessica Ahnén	91
12,18	-1,9	Julia Jakobsson	90
12,34	-2,2	Anna Klackenberg	91
12,54	-0,9	Sofia Bergman	91
12,94	1,7	Emma Tapper	91
13,38	-1,0	Olivia Öberg	91
14,07	-0,9	Hermela Fitsum	91
Manuell tidtagning			
10,8m	1,0	Lotta Lindsén	90
10,9m	1,8	Linnéa Andersson	90
10,9m	-0,2	Sofia Hinnerdal	90
11,4m	1,0	Elin Strid	91
11,5m	-0,2	Mikaela Lundén	90
11,7m	1,8	Helena Norrbom	90
Medvind/okänd vind			
10,94w	2,7	Lotta Lindsén	90
11,60w	2,7	Mikaela Lundén	90
12,69	2,5	Caroline Uveskog	91

100m

12,20	1,2	Therese Edholm	76 KM
12,64	0,4	Lisa Nilsson	88 KM



Mimmi Rönn,
klubbmästare på
100m med nytt
klubbrekord för
F14.

12,81	0,9	Mimmi Rönn	89 KM
-------	-----	------------	-------

12,99	-0,5	Jessica Svensson	86 KM
13,05	-0,4	Anna-Karin Olsson	75
13,06	-0,2	Sara Frykedal	87
13,21	0,7	Linda Söderqvist	86
13,29	0,2	Lina Johansson	82 KM
13,54	-1,6	Frida Strandberg	85 KM
13,59	-0,5	Linnéa Halvarson	88
13,68	-0,2	Cecilia Härdén	89
13,96	0,5	Renja Markos Pole	86
14,38	1,9	Helena Haponen	89
14,72	1,6	Åsa Bengtlars	87

Manuell tidtagning

12,7m	-0,1	Mimmi Rönn	89
13,0m	1,1	Linda Söderqvist	86
14,1m	0,9	Helena Haponen	89
14,4m	1,3	Cecilia Norrbom	88
14,6m	1,1	Åsa Bengtlars	87
Medvind/okänd vind			
12,10w	2,6	Therese Edholm	76
13,40w	2,8	Cecilia Härdén	89
13,94		Sofia Hinnerdal	90
14,36w	2,8	Helena Haponen	89

200m

24,69	0,9	Therese Edholm	76 KM
26,59	1,2	Sara Frykedal	87 KM
26,74	1,9	Jennie Hurkmans	84 KM
27,06	-0,4	Lisa Nilsson	88 KM
27,64	-0,4	Linda Söderqvist	86
27,73	1,6	Linnéa Andersson	90 KM
28,03	1,6	Lotta Lindsén	90
29,66	-1,1	Helena Norrbom	90
29,81	1,6	Sofia Hinnerdal	90
30,01	1,4	Carolin Gyllenbern	93 KM
30,75	0,3	Elin Strid	91
35,53	-0,4	Olivia Axelsson	94
Medvind/okänd vind			
27,14w	2,2	Linnéa Halvarson	88
27,93w	2,2	Lotta Lindsén	90

300m

42,08		Linnéa Halvarson	88 KM
45,37		Linnéa Andersson	90
45,91		Helena Haponen	89 KM

400m

57,93		Frida Flodström	87 KM
61,81		Sofia Grafström	87
76,83		Carolin Gyllenbern	93
78,59		Elin Lundin	92
80,42		Kristiane Width	94
81,08		America Solar Vera	92
88,87		Rebecka Wallroth N	94

600m

1:44,97		Linnéa Andersson	90 KM
1:48,91		Helena Norrbom	90
2:06,22		Elin Lundin	92
2:08,25		Annie Forssblad	92
2:09,16		Olivia Axelsson	94
2:10,29		Sofia Wallin	94
2:10,41		Kristiane Width	94
2:15,51		Lina Garg	92
2:15,61		Delise Berglund-Kåwe	92
2:15,62		Tove Forshällen	94
2:17,24		Sara Nilsson	91

2:17,45	Maria Halvarson	93	300m häck 76.2 cm (F19 - F14)			
800m			44,63	Jennie Hurkmans	84 KM	
2:13,43	Frida Flodström	87 KM	48,57	Linnéa Halvarson	88 KM	
2:23,62	Sofia Grafström	87	51,62	Helena Haponen	89 KM	
2:24,47	Erika Fyrvall	87	400m häck			
2:26,83	Helena Haponen	89 KM	63,18	Jennie Hurkmans	84 KM	
2:27,0m	Cecilia Norrbom	88 KM	1500m hinder			
2:28,59	Anna Örneving	87	5:27,63	Sofia Grafström	87 KM	
2:31,47	Jennie Hurkmans	84 KM	5:29,66	Cecilia Norrbom	88 KM	
2:33,15	Cecilia Örneving	89	Höjd			
2:33,26	Helena Norrbom	90	2,06	Kajsa Bergqvist	76 KM	
2:33,62	Sandra Hielm	82 KM	1,75	Helena Redborg	83 KM	
2:35,2m	Linnéa Andersson	90	1,42	Mikaela Lundén	90 KM	
2:39,85	Susanne Sjöstrand	86	1,41	Jennie Hurkmans	84 KM	
2:47,21	Julia Jakobsson	90	1,40	Cecilia Härdén	89 KM	
2:51,32	Josefin Rosén	91	1,33	Carolin Gyllenbern	93 KM	
2:53,12	Linnéa af Ekenstam	91	1,28	Sofia Hinnerdal	90	
3:06,18	Hermela Fitsum	91	1,26	Elin Lundin	92	
3:18,24	Maria Halvarson	93	Stav			
			3,20	Susanne Meckbach	81 KM	
			2,61	Renja Markos Pole	86 KM	
			Längd			
			5,20	1,9	Cecilia Härdén	89 KM
			5,09	1,3	Sara Frykedal	87 KM
			4,99	-0,3	Jennie Hurkmans	84 KM
			4,81	0,5	Linda Söderqvist	86
			4,75	1,5	Lisa Nilsson	88 KM
			4,41	0,1	Åsa Bengtlars	87
			2,96	0,0	Sandra Bouveng	86
			Medvind/okänd vind			
			4,85w	3,0	Linda Söderqvist	86
			4,84		Linnéa Halvarson	88
			4,83w	2,2	Lisa Nilsson	88

1500m					
4:39,57	Frida Flodström	87 KM			
4:58,48	Anna Örneving	87			
5:00,97	Sofia Grafström	87			
5:06,03	Erika Fyrvall	87			
5:30,01	Helena Norrbom	90 KM			
5:31,75	Susanne Sjöstrand	86			

2000m					
6:59,90	Cecilia Norrbom	88 KM			
7:41,64	Cecilia Örneving	89 KM			

3000m					
10:41,79	Frida Flodström	87 KM			
10:42,48	Anna Örneving	87			
5000m					
20:21,23	Sandra Hielm	82			

100m häck					
15,03	Jennie Hurkmans	84 KM			



Frida Strandberg, personbästa på 100m häck och längd (inomhus) under 2003.

16,21	1,9	Frida Strandberg	85	4,81	0,5	Linnéa Andersson	90 KM
Medvind/okänd vind				4,63	1,0	Sofia Hinnerdal	90
14,98w	3,7	Jennie Hurkmans	84	4,53	1,2	Mikaela Lundén	90
60m häck 76.2 cm (F13 - F12)				4,32	-0,9	Andrea Hermansson	90
12,72	-1,3	Elin Lundin	92 KM	4,29	-0,1	Elin Lundin	92 KM
				4,24	1,0	Carolin Gyllenbern	93
				4,09	-0,1	Mariam Jeng	90
				3,96	0,6	Alma Bjellerup	92
				3,94	-0,1	Anna Postlind	90
				3,88	-0,8	Annie Forssblad	92
				3,62	0,8	Olivia Öberg	91
				3,60	-0,2	Maria Halvarson	93



Linnea Andersson, klubbrekord på 600m och klubbmästare på 600m och längd för F13.

3,57	1,4	Matilda Nilsson	93
3,35	-0,1	Olivia Axelsson	94
3,35	0,9	Lina Garg	92
3,10	0,3	Sofia Wallin	94
3,00	0,6	Frida Forshällen	92
2,89	1,3	Amanda Lindgren	94
2,70	1,1	Martina Ohman	94
2,40	-0,2	Linda Ahlqvist	94

Medvind/okänd vind

4,91w	3,0	Linnéa Andersson	90
4,55		Elin Strid	91
4,38		Carolin Gyllenbern	93
4,21		Alma Bjellerup	92
3,58		Olivia Axelsson	94
3,57		Rebecka Wallroth N	94
3,18		Kristiane Width	94
2,07		Hanna Wallroth N	94

Tresteg

11,20	0,9	Helena Redborg	83 KM
-------	-----	----------------	-------

Medvind/okänd vind

11,59w	2,1	Helena Redborg	83
--------	-----	----------------	----

Kula

9,91		Jennie Hurkmans	84 KM
8,28		Helena Bombas-H	84
8,17		Theresia Kovanen	76
6,81		Sofia Grafström	87
6,41		Lisa Nilsson	88
5,14		Erika Fyrvall	87

Kula 3.0 kg (F17 - F14)

8,49		Lisa Nilsson	88 KM
8,15		Emma Borg	88

Kula 2.0 kg (F13 - F12)

7,01		Carolin Gyllenbern	93 KM
6,28		Alma Bjellerup	92
5,18		Linda Ahlqvist	94
4,32		Martina Ohman	94
3,81		Olivia Axelsson	94

Diskus

34,03		Theresia Kovanen	76 KM
28,54		Jennie Hurkmans	84 KM
21,11		Helena Bombas-H	84



Erika Fyrvall och Sofia Grafström, två duktiga löpartjejer som ställde upp och hade roligt på Castorama.

13,16		Sofia Grafström	87
10,53		Erika Fyrvall	87

Diskus 0.6 kg (F15 - F12)

24,15		Linnéa Andersson	90 KM
-------	--	------------------	-------

Slägga

42,81		Helena Bombas-H	84 KM
24,71		Jennie Hurkmans	84
21,57		Åsa Bengtlars	87 KM
16,46		Theresia Kovanen	76
15,54		Sofia Grafström	87
14,00		Erika Fyrvall	87
12,58		Susanne Sjöstrand	86

Spjut

43,48		Jennie Hurkmans	84 KM
22,92		Theresia Kovanen	76
17,68		Helena Bombas-H	84
15,32		Sofia Grafström	87
13,37		Erika Fyrvall	87
11,90		Susanne Sjöstrand	86

Boll

19,23		Carolin Gyllenbern	93
12,75		Rebecka Wallroth N	94
10,55		Hanna Wallroth N	94

Sjukamp

4414		Jennie Hurkmans	84 KM
------	--	-----------------	-------

ÅRSBÄSTA STAFETT 2003 - Män

Stafett 3x600m

Oskar Frykedal	90	6:05,78	P13
Peter Mattsson	91	Stockholm/E	
Jesper Limpar	91	21/5	

Stafett 3x800m

Johan van Berlekom	88	6:48,98	P15
Mats Andersson	89	Stockholm/S	
Fredrik Hallinder	88	7/6	

Stafett 1000m

Biörn Liusenius	87	2:01,88	P17
Sebastian Öberg	86	Stockholm/S	
Gustav Karnebäck	87	7/6	
Johan Kågeman	86		

Stafett 3x800m

Leandro Andrade	86	6:03,50	P17
Gustav Karnebäck	87	Stockholm/S	
Johan Kågeman	86	8/6	

Stafett 4x100m

Tobias Bjerngren	85	45,38	MS
Sebastian Hukari	78	Stockholm/E	
Robert Johansson	77	21/5	
Sebastian Öberg	86		

Stafett 4x400m

Sebastian Hukari	78	3:16,25	MS
Johan Kågeman	86	Stockholm/S	
Niclas Norling	71	8/6	
Thomas Byrberg	79		

Stafett 4x800m

Thomas Byrberg	79	7:29,46	MS
Mattias Norling	77	Stockholm/S	
John Laselle	79	7/6	
Fredrik Kjellberg	77		

Stafett 4x1500m

Fredrik Kjellberg	77	15:30,18	MS
Mattias Norling	77	Stockholm/S	
John Lindström	83	8/6	
John Laselle	79		

ÅRSBÄSTA STAFETT 2003 - Kvinnor**Stafett 4x80m**

Elin Strid	91	42,32	F13
Linnéa Andersson	90	Enskede	
Sofia Hinnerdahl	90	21/5	
Lotta Lindsén	90		

Stafett 3x600m

Josefin Rosén	91	5:44,56	F13
Helena Norrbom	90	Stockholm/E	
Linnéa Andersson	90	21/5	

Stafett 4x100m

Amalia Malmberg	88	50,82	F15
Linnea Halvarson	88	Stockholm/E	
Lisa Nilsson	88	21/5	
Mimmi Rönn	89		

Stafett 3x800m

Linnéa Halvarsson	88	7:36,95	F15
Helena Haponen	89	Stockholm/E	
Cecilia Norrbom	88	21/5	

Stafett 4x100m

Linda Söderqvist	86	50,81	F17
Sara Frykedal	87	Stockholm/S	
Linnéa Halvarsson	88	8/6	
Lisa Nilsson	88		



Sara Frykedal och Lisa Nilsson duktiga sprintertjejer som också hoppar längd och ibland stöter kula (Lisa).

Stafett 1000m

Lisa Nilsson	88	2:22,83	F17
Sara Frykedal	87	Stockholm/S	
Cecillia Norrbom	88	7/6	
Frida Flodström	87		

Stafett 3x800m

Erika Fyrvall	87	7:05,07	F17
Sofia Grafström	87	Stockholm/S	
Frida Flodström	87	8/6	

Stafett 4x100m

Lina Johansson	82	48,81	KS
Therese Edholm	76	Stockholm/E	
Jessica Svensson	86	21/5	
Lisa Nilsson	88		

ÅRSBÄSTA 2002/2003 inomhus**Män
60m**

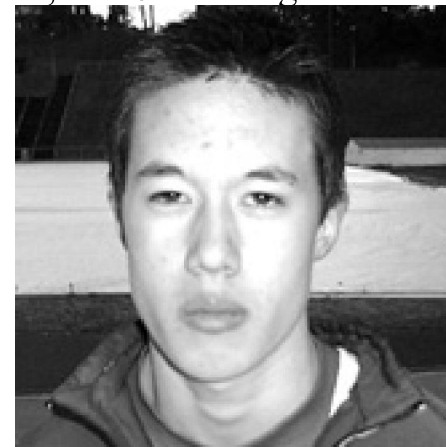
6,95	Fredrik Bergfors	81
7,46	Sebastian Öberg	86
7,51	Björn Ljusenius	87
7,53	Tobias Bjerngren	85
7,53	Robert Johansson	77
7,60	Are Möller	79
7,66	Gustav Karneback	87
7,71	Ronny Ilvander	74
7,74	Fredrik Hallinder	88
7,74	Karl-Christer Wallberg	78
7,76	Andreas Andersson	86
8,04	Fredrik Wictorsson	86
8,05	Staffan Svensson	88
8,83	Oskar Frykedal	90
8,84	Markus Jansson	91
8,89	Linus Roxbergh	91
8,93	Anton Forsberg	91
8,97	Gustav Lundén	92
9,20	Nick Gregersson	90
9,40	Axel Kjell	93
9,41	Viktor Axelsson	92
9,54	Martin Skog	90
9,70	Philip Bramstång	90
9,76	Rikard Larsson	90
9,82	Axel Sjöberg	91
9,87	Alexander Rosén	93
10,10	Gunnar Klackenbergh	93
10,19	Oscar Nilsson	86
10,37	Johannes Persson	93
10,53	Håkan Svensson	93
10,69	Adam Larsson	93
10,87	Ludvig Löhr Tillgren	93

200m

23,90	Tobias Bjerngren	85
24,00	Robert Johansson	77
24,40	Fredrik Hallinder	88
25,28	Johan Kågeman	86
25,88	Staffan Svensson	88
30,12	Oskar Frykedal	90
30,76	Philip Bramstång	90
31,21	Martin Skog	90
32,15	Stefan Lindbom	90
33,13	Christian Forsgren	91

400m

51,78	Johan Kågeman	86
-------	---------------	----



Johan Kågeman 4:a med årsbästa 51,78 vid IUSM i Malmö

52,26	Gustav Karneback	87
75,95	Alexander Rosén	93

79,97	Carl-Michael Bishti	92	1,82	Andreas Andersson	86
85,05	Ludvig Löhr Tillgren	93	1,76	Björn Ljusenius	87
85,79	Leonard Garg	94	1,46	Jan de Besche	50
86,11	Emil Söderlund	94	1,38	Axel Sjöberg	91
86,33	Oskar Alendal	92	1,37	Anton Forsberg	91
88,42	Håkan Svensson	93	1,34	Oskar Frykedal	90
90,10	Adam Larsson	93	1,29	Markus Jansson	91
90,43	Oliver Spiers	94	1,29	Stefan Lindbom	90
90,47	Bruno Solavera	94	1,05	Johannes Persson	93
95,85	Erik Bergsten	94	1,01	Axel Kjell	93
600m			1,01	Alexander Rosén	93
2:02,79	Erik Skowron	90	1,00	Håkan Svensson	93
2:06,32	Rikard Larsson	90	Stav		
2:10,57	Carl-Michael Bishti	92	4,34	Johan Papas	81
2:14,25	Ludvig Löhr Tillgren	93	Längd		
2:14,33	Oskar Alendal	92	6,59	Andreas Andersson	86
1000m			6,08	Björn Ljusenius	87
2:43,20	Fredrik Hallinder	88	6,03	Sebastian Öberg	86
3:10,98	Mats Andersson	89	5,85	Fredrik Victorsson	86
800m			5,69	Gustav Karnebäck	87
1:52,53	Thomas Byrberg	79	5,16	Fredrik Hallinder	88
1:53,00	Fredrik Kjellberg	77	5,09	Staffan Svensson	88
2:03,67	Johan Kågeman	86	Längd med zon		
2:04,16	Gustav Karnebäck	87	4,59	Anton Forsberg	91
2:06,26	Fredrik Hallinder	88	4,55	Oskar Frykedal	90
2:29,76	Mats Andersson	89	4,40	Nick Gregersson	90
2:44,54	Philip Bramstang	90	4,07	Gustav Lundén	92
2:46,62	Alexander Rosén	93	3,79	Axel Kjell	93
2:47,49	Axel Sjöberg	91	3,67	Stefan Lindbom	90
3:00,30	Rikard Larsson	90	3,65	Alexander Rosén	93
3:00,88	Viktor Jacobsson	90	3,57	Viktor Axelsson	92
3:01,00	Jon Jörpeland	90	3,40	Johannes Persson	93
3:06,78	Theodor Lindström	90	3,33	Oscar Nilsson	86
1500m			3,25	Theodor Lindström	90
3:50,2m	John Laselle	79	3,13	Ludvig Löhr Tillgren	93
3:51,03	John Lindström	83	3,05	Håkan Svensson	93
3:53,41	Mattias Norling	77	2,89	Leonard Garg	94
4:29,61	Gustav Karnebäck	87	2,73	Mattias Jämbäck	94
4:30,59	Johan Kågeman	86	Tresteg		
3000m			13,55	Andreas Andersson	86
8:16,63	John Laselle	79	13,03	Björn Ljusenius	87
8:29,79	Mattias Norling	77	Kula 4.0 kg (P15 - P14)		
8:56,79	Tomas Johnsson	77	8,47	Tobias Troije	89
40m häck special			Kula 2,0kg (P10)		
8,15	Axel Kjell	93	7,67	Axel Kjell	93
8,29	Ludvig Löhr Tillgren	93	5,88	Ludvig Löhr Tillgren	93
8,38	Erik Bergsten	94	Vikt		
8,47	Håkan Svensson	93	10,09	Mikael André	85
9,29	Emil Söderlund	94	Kvinnor		
9,30	Bruno Solavera	94	60m		
9,60	Leonard Garg	94	7,77	Therese Edholm	76
10,54	Mattias Jämbäck	94	7,98	Lisa Nilsson	88
60m häck special			8,02	Jessica Svensson	86
10,76	Viktor Eriksson	92	8,14	Linda Söderqvist	86
12,62	Jacob Fältskog	92	8,16	Sara Frykedal	87
13,11	Hugo Bergsten	92	8,16	Mimmi Rönn	89
60m häck 76.2 cm (P13 - P12)			8,22	Frida Strandberg	85
10,72	Markus Jansson	91	8,29	Linnéa Halvarson	88
12,39	Stefan Lindbom	90	8,31	Cecilia Härdén	89
12,55	Anton Forsberg	91	8,55	Linnéa Andersson	90
60m häck 91.4 cm (P17)			8,56	Amalia Malmberg	88
9,11	Björn Ljusenius	87	8,59	Sofia Hinnerdal	90
Höjd			8,66	Renja Markos	86
2,01	Johan Redborg	81			

8,68	Linnéa Lundqvist	85	28,88	Cecilia Härdén	89
8,74	Lotta Lindsén	90	29,58	Emma Borg	88
8,79	Sandra Bouveng	86	29,79	Sofia Hinnerdal	90
8,79	Maria Sjögren	85	29,91	Johanna Aronsson	89
8,90	Elin Strid	91	30,09	Andrea Hermansson	90
8,98	Helena Norrbom	90	30,11	Helena Norrbom	90
9,05	Åsa Bengtlars	87	30,13	Lotta Lindsén	90
9,06	Mariam Jeng	90	30,17	Elin Strid	91
9,07	Olivia Löhr Tillgren	91	30,85	Mariam Jeng	90
9,08	Caroline Gyllenbern	93	31,38	Olivia Löhr Tillgren	91
9,08	Mikaela Lundén	90	31,98	Ulla Karnebäck	53
9,14	Jessica Ahné	91	33,06	Julia Jacobsson	90
9,19	Julia Jacobsson	90	33,15	Malin Borg	90
9,20	Anna Klackenber	91	34,48	Sofia Wetterlund	91
9,22	Andrea Hermansson	90	400m		
9,34	Linnéa Jungbeck	90	59,19	Frida Flodström	87
9,41	Anna Postlind	90	63,67	Erika Fyrvall	87
9,43	Anna Troije	91	83,08	Maria Halvarson	93
9,44	Elin Lundin	92	84,88	Caroline Gyllenbern	93
9,50	Ulla Karnebäck	53	87,08	Sofia Wallin	94
9,63	Hanna Särnefeldt	90	87,37	Kristiane Width	94
9,67	Hanna Bjellerup	90	95,95	Tove Forshällen	94
9,68	Sofia Wetterlund	91	1:52,52	Merisha Axelsson	94
9,72	Malin Borg	90	600m		
9,90	Alice Hugnell	92	1:52,14	Helena Norrbom	90
9,91	Alma Bjellerup	92	1:54,23	Linnéa Andersson	90
9,93	Rebecka Wallroth Nordlander	94	2:01,45	Olivia Löhr Tillgren	91
9,96	Lina Garg	92	2:10,60	Josefin Rosén	91
9,97	Matilda Nilsson	93	2:18,02	Delise Berglund-Kåwe	92
10,10	Paula Hanning	90	2:18,09	Annie Forsblad	92
10,11	Josefin Rosén	91	2:21,13	Maria Halvarson	93
10,15	Matilda Nilsson	93	2:23,17	America Solavera	92
10,25	Maria Halvarson	93	2:30,67	Kathrine Lundström	92
10,34	Jessica Hillborg	90	2:30,70	Ida Forsman	93
10,34	Olivia Axelsson	94	2:30,71	Caroline Gyllenbern	93
10,35	Olivia Öberg	91	3:07,46	Malin Hökfeldt-O	92
10,38	Sofia Wallin	94	800m		
10,67	Mirjam Nabil	90	2:26,21	Erika Fyrvall	87
11,21	Kristiane Width	94	2:29,08	Cecilia Norrbom	88
11,48	Hanna Wallroth Nordlander	94	2:33,39	Linnéa Andersson	90
11,69	Amanda Lindgren	94	2:37,61	Helena Norrbom	90
200m			2:48,47	Ulla Karnebäck	53
25,19	Therese Edholm	76	2:54,87	Julia Jacobsson	90
26,43	Linnéa Halvarson	88	2:59,94	Josefin Rosén	91
26,68	Lisa Nilsson	88	3:00,36	Paula Hanning	90
			3:01,32	Frida Glas	91
			3:10,30	Sofia Wallin	94
			3:15,06	Caroline Gyllenbern	93
			3:27,57	Rebecka Wallroth Nordlander	94
			4:01,24	Hanna Wallroth Nordlander	94
			1000m		
			3:14,06	Cecilia Norrbom	88
			3:35,28	Cecilia Örneving	89
			1500m		
			4:50,26	Frida Flodström	87
			4:57,33	Anna Örneving	87
			5:02,79	Erika Fyrvall	87
			5:32,37	Susanne Sjöstrand	86
			40m häck special		
26,99	Mimmi Rönn	89	7,48	Caroline Gyllenbern	93
27,05	Sara Frykedal	87	8,29	Rebecka Wallroth Nordlander	94
27,13	Jennie Hurkmans	84	8,32	Sofia Wallin	94
27,98	Linda Söderqvist	86	8,74	Kristiane Width	94
28,34	Linnéa Andersson	90	9,06	Tove Forshällen	94



Fr.v. Lisa Nilsson och Linnéa Halvarson, 4:a på 60m resp. 2:a i semifinalen på 200m med årsbästa vid IUSM i Malmö

9,18	Matilda Nilsson	93
9,29	Emma Takman	94
10,64	Merisha Axelsson	94
10,68	Hanna Wallroth Nordlander	94
60m häck		
9,29	Jennie Hurkmans	84
9,57	Frida Strandberg	85
60m häck 76.2 cm (F13 - F12)		
10,95	Olivia Löhr Tillgren	91
11,31	Elin Lundin	92
12,24	Mikaela Lundén	90
13,57	Sofia Wetterlund	91
13,61	Julia Jacobsson	90
13,67	Paula Hanning	90
13,73	Anna Postlind	90
14,44	America Solavera	92
15,82	Alice Hugnell	92
18,37	Malin Hökfeldt-Ö	92
Höjd		
2,03	Kajsa Bergqvist	76
1,66	Helena Redborg	83
1,50	Cecilia Härdén	89
1,30	Mikaela Lundén	90
1,28	Ulla Karnebäck	53
1,26	Andrea Hermansson	90
1,23	Caroline Gyllenbern	93
1,21	Elin Lundin	92
1,20	Hanna Bjellerup	90
1,18	Olivia Löhr Tillgren	91
1,15	Alice Hugnell	92
1,03	Sofia Wetterlund	91
0,90	Matilda Carlén	93
0,81	Rebecka Wallroth Nordlander	94
Stav		
3,19	Susanne Meckbach	81
Längd		
5,26	Frida Strandberg	85
4,97	Sara Frykedal	87
4,97	Linnéa Halvarson	88
4,89	Cecilia Härdén	89
4,87	Linda Söderqvist	86
4,84	Lisa Nilsson	88
4,67	Sandra Bouveng	86
4,57	Åsa Bengtlars	87
4,13	Cecilia Norrbom	88
4,04	Ulla Karnebäck	53
3,82	Emma Borg	88
Längd med zon		
4,75	Andrea Hermansson	90
4,74	Linnéa Andersson	90
4,62	Sofia Hinnerdal	90
4,31	Mikaela Lundén	90
4,18	Elin Strid	91
4,11	Caroline Gyllenbern	93
4,07	Olivia Löhr Tillgren	91
3,96	Mariam Jeng	90
3,95	Caroline Gyllenbern	93
3,95	Elin Strid	91
3,69	Lina Garg	92
3,69	Julia Jacobsson	90
3,63	Alma Bjellerup	92
3,61	Anna Postlind	90
3,60	Anna Troije	91
3,59	Alice Hugnell	92

3,56	Elin Lundin	92
3,53	Matilda Nilsson	93
3,52	Maria Halvarson	93
3,42	Paula Hanning	90
3,36	Josefine Svanlinda	90
3,30	Sofia Wetterlund	91
3,24	Sofia Wallin	94
3,15	Emma Takman	94
3,13	Sara Nilsson	91
3,11	Rebecka Wallroth Nordlander	94
3,00	Kristine Width	94
2,95	Ida Forsman	93
2,85	Olivia Axelsson	94
2,81	Hanna Wallroth Nordlander	94
2,62	Amanda Lindgren	94
2,55	Merisha Axelsson	94
Tresteg		
9,52	Cecilia Härdén	89
Tresteg med zon		
9,05	Mikaela Lundén	90
7,53	Elin Lundin	92
Kula 2.0 kg (F13 - F12)		
6,95	Jessica Ahnén	91
6,67	Caroline Gyllenbern	93
6,61	Anna Troije	91
6,09	Lina Garg	92
4,58	Sofia Wallin	94
Vikt 10 kg		
10,37	Helena Bombas-Holmström	84
9,14	Teresia Kovanen	76



Helena Redborg och Helena Bombas-Holmström vid JSM i Vellinge i Skåne.

PLACERINGAR I GATUSTAFETTER 2003

TUREBERGSSTAFETTEN 24 april

Flickor F9 1:a 11:43

Kristiane Width, 2:54, Tove Forshällen, 1:30, Frida Fineborn, 2:30, Olivia Axelsson, 0:55, Sofia Wallin, 3:54

Flickor F11 lag 1 2:a 10:35

Frida Forshällen, 2:43, Delise Berglund, 1:23, Karin Lindgren, 1:58, America Solar Vera, 0:53, Johanna Takman, 3:38

Flickor F11 lag 2 10:a 11:39

Mathilda Nilsson, 2:56, Caroline Gyllenbern, 1:24, Josefine Lind, 2:14, Victoria Cadenius, 1:07, Maria Halvarson, 3:58

Flickor F13 lag 1 5:a 9:42

Linnéa Andersson, 2:13, Sofia Hinnerdal, 1:13, Mikaela Lundén, 2:09, Elin Strid, 0:47, Helena Norrbom, 3:20,

Flickor F13 lag 2 13:e 10:16

Hanna Bjellerup, 2:31, Anna Klackenberg, 1:18, Anna Troije, 2:04, Lotta Lindsén, 0:46, Josefine Rosén, 3:37,

Flickor F13 lag 3 21:a 11:38

Jessica Ahnén, TFK3, 2:57, Mariam Jeng, TFK3, 1:19, Maria Halvarson, TFK3, 2:19, Sarah Nilsson, TFK3, 0:52, Anna Postlind, TFK3, 4:11

Flickor F15 2:a 8:53

Helena Haponen, 2:10, Linnéa Halvarson, 1:05, Cecilia Härden, 1:50, Lisa Nilsson, 0:40, Cecilia Norrbom, 3:08

Flickor F17 3:a 8:46

Sofia Grafström, 2:05, Åsa Bengtlars, 1:10, Erika Fyrvall, 1:49, Linda Söderqvist, 0:43, Frida Flodström, 2:59

Flickor F19 2:a 8:19

Anna Örneving, 2:06, Mikaela Gahnberg, 1:01, Jennie Hurkmans, 1:39, Frida Strandberg, 0:39, Frida Flodström, 2:54

Pojkar P9 1:a 11:45

Emil Söderlund, 2:52, Erik Bergsten, 1:38, David Ljungbeck, 2:35, Oliver Spiers, 0:55, Gustav Mattsson, 3:45

Pojkar P11 lag 1 3:a 10:04

Jakob Fältskog, 2:30, Viktor Axelsson, 1:24, Filip Grönlund, 2:04, Gustav Lundén, 0:46, Carl Skoglund, 3:20

Pojkar P11 lag 2 9:a 10:52

Gunnar Klackenberg, 2:38, Adam Larsson, 1:24, Johannes Persson, 2:33, Axel Kjell, 0:45, Alexander Rosén, 3:32

Pojkar P13 8:a 9:52

Axel Sjöberg, 2:20, Peter Mattsson, 1:10, Marcus Jansson, 2:04, Anton Forsberg, 0:44, Erik Skovron, 3:34

Pojkar P15 5:a 8:23

Mats Andersson, 2:05, Staffan Svensson, 1:00, Adrian Swartz, 1:39, Christoffer Iversen, 0:43, Fredrik Hallinder, 2:56

Pojkar P17 1:a 7:20

Leandro Andrade, 1:47, Björn Ljusenius, 0:57, Johan Kågeman, 1:26, Sebastian Öberg, 0:35, Gustav Karneback, 2:35



Flickor F11 som kom tvåa vid Turebergsstafetten den 24 april. Från vänster Frida Forshällen, Delise Berglund, Karin Lindgren, America Solar Vera och Johanna Takman.

DAGBLADSSTAFETTEN 17 maj

Män seniorer 1:a 20:44,7

John Lindström, 2:30,7(3), Niklas Norling, 47,7(1), Mattias Norling, 2:52,3(1), Thomas Byrberg, 1:47,4(1), Sebastian Hukari, 49,3(2), Monir El Guerouaoui, 2:08,3(2), Johan Kågeman, 34,1(3), Marcus Ståhlberg, 1:55,2(3), Martin Hagberg, 49,5(1), John Laselle, 4:07,7(1), Gustav Karnebäck, 34,7(3), Fredrik Kjellberg, 1:48,1(1)

Kvinnor seniorer 8:a 17:41.9

Anna Örneving, 3:24,2(8), Mikaela Gahnberg, 1:02,7(8), Sandra Hielm, 4:00,4(8), Sofia Grafström, 2:22,1(8), Linnéa Halvarson, 1:05,0(7), Frida Flodström, 2:46,0(7), Linda Söderqvist, 46,6(7), Jennie Hurkmans, 2:15,2(6)

Pojkar P17 2:a 8:25,8

Gustav Karnebäck, 1:47,4(1), Fredrik Hallinder, 52,1(3), Johan Kågeman, 2:18,1(1), Björn Ljusenius, 35,9(3), Leandro Andrade, 2:28,8(2), Sebastian Öberg, 23,7(1)

Flickor F17 3:a 9:58.6

Sofia Grafström, 2:00,9(2), Erika Fyrvall, 1:02,9(3), Anna Örneving, 2:53,2(3), Jessica Svensson, 41,1(1), Frida Flodström, 2:51,7(1), Linda Söderqvist, 28,9(4)

Flickor F15 1:a 10:06,9

Linnéa Andersson, 2:05,2(1), Linnea Halvarson, 1:01,9 (1), Helena Haponen, 2:52,6(3), Cecilia Härdén, 41,9(2), Cecilia Norrbom, 2:58,5(2), Lisa Nilsson, 27,0(2)

Flickor F13 5:a 11:58,2

Mikaela Lundén, 2:36,8(5), Anna Troije, 1:14,9(4), Linnéa Andersson, 3:22,9(5), Sofia Hinnerdahl, 36,2(1), Julia Jacobsson, 3:37,0(5), Lotta Lindsén, 30,7(3)



P17 tvåa

MS etta

F15 etta

MÄSTERSKAPSPLACERINGAR 2003

IDM Sätra 15-16 februari

1:a	Mattias Norling	1500m	3:53,81
2:a	Johan Redborg	Höjd	1,99
2:a	Helena Redborg	Höjd	1,66
2:a	Johan Papas	Stav	4,26
3:a	Therese Edholm	60m	7,87
3:a	Therese Edholm	200m	25,54
3:a	Anna Orneving	1500m	4:57,99
5:a	Tomas Johnsson	3000m	8:56,79
5:a	Susanne Meckbach	Stav	3,16
6:a	Tobias Bjerngren	60m	7,57
6:a	Jennie Hurkmans	60mH	9,30

IJSM Västerås 22-23 februari

1:a	John Lindström	1500m	3:51,03
3:a	Johan Redborg	Höjd	2,00
5:a	Fredrik Bergfors	60m	7,05
5:a	Susanne Meckbach	Stav	3,12

ISM Sätra 1-2 mars

1:a	Kajsa Bergqvist	Höjd	2,00
3:a	Mattias Norling	1500m	3:53,41
4:a	Fredrik Kjellberg	800m	1:53,00
4:a	John Lindström	1500m	3:53,79
5:a	John Laselle	3000m	8:16,63

IUDM Sätra 8-9 mars

1:a	Mimmi Rönn	60m	8,17
1:a	Linnéa Andersson	200m	28,34
1:a	Mimmi Rönn	200m	26,99
1:a	Frida Flodström	1500m	4:50,87
1:a	Markus Jansson	60mH	10,72
1:a	Linnéa Andersson	Längd zon	4,74
2:a	Lisa Nilsson	60m	8,08
2:a	Linnéa Andersson	800m	2:33,39
2:a	Anna Orneving	1500m	4:57,33
2:a	Olivia Löhr Tillgren	60mH	10,95
2:a	Björn Ljusenius	Längd	6,04
2:a	Björn Ljusenius	Tresteg	12,68
3:a	Linnéa Andersson	60m	8,61
3:a	Linnéa Halvarson	200m	26,87
3:a	Johan Kågeman	400m	51,82
3:a	Cecilia Härdén	Höjd	1,48
3:a	Sebastian Öberg	Längd	6,03
3:a	Linnéa Halvarson	Längd	4,97
3:a	Cecilia Härdén	Längd	4,85
3:a	Anton Forsberg	Längd zon	4,59

IUSM Malmö 15-16 mars

1:a	Frida Flodström	1500m	4:50,26
3:a	Andreas Andersson	Längd	6,59
4:a	Lisa Nilsson	60m	7,98
4:a	Johan Kågeman	400m	51,78
4:a	Andreas Andersson	Tresteg	13,55

Terräng-DM Vallentuna 13 april

1:a	MS John Lindström	KM
1:a	F17 Frida Flodström	KM
1:a	K50 Ulla Karneback	
1:a	lag F17	
	Frida Flodström	
	Anna Orneving	
	Erika Fyrvall	
2:a	F17 Anna Orneving	
2:a	F15 Cecilia Norrbom	KM

2:a lag MS

	John Lindström	
	John Laselle	
	Tomas Johnsson	
3:a	M55 Håkan Palling	
4:a	MS John Laselle	
4:a	F17 Erika Fyrvall	
4:a	F14 Helena Haponen	KM
6:a	KS Sandra Hielm	KM
7:a	P14 Mats Andersson	KM
7:a	F13 Helena Norrbom	KM
8:a	P17 Johan Kågeman	KM

Terräng-SM Uddevalla 3-4 maj

1:a	M22 John Lindström	
1:a	lag F17	
	Frida Flodström	
	Anna Orneving	
	Sofia Grafström	
2:a	F17 Frida Flodström	
2:a	lag MS 4km	
	John Lindström	
	Mounir El Guerouaoui	
	John Laselle	
3:a	F17 Anna Orneving	

Stafett-DM 21-22 maj

1:a	P17 Stafett 3x800m	6:16,90
	Leandro Andrade	
	Gustav Karneback	
	Johan Kågeman	
1:a	F15 Stafett 4x100m	50,82
	Amalia Malmberg	
	Linnea Halvarson	
	Lisa Nilsson	
	Mimmi Rönn	
1:a	F13 Stafett 4x80m	42,34
	Elin Strid	
	Linnéa Andersson	
	Sofia Hinnerdahl	
	Lotta Lindsén	
2:a	P17 Stafett 1000m	2:03,44
	Sebastian Öberg	
	Björn Ljusenius	
	Gustav Karneback	
	Johan Kågeman	
2:a	KS Stafett 4x100m	48,81
	Lina Johansson	
	Therese Edholm	
	Jessica Svensson	
	Lisa Nilsson	
3:a	P15 Stafett 3x800m	6:53,35
	Mats Andersson	
	Christoffer Iversen	
	Fredrik Hallinder	
3:a	F15 Stafett 3x800m	7:36,95
	Linnéa Halvarsson	
	Helena Haponen	
	Cecilia Norrbom	
4:a	MS Stafett 4x100m	45,38
	Tobias Bjerngren	
	Sebastian Hukari	
	Robert Johansson	
	Sebastian Öberg	

4:a	F13 Stafett 3x600m	5:44,56
	Josefin Rosén	
	Helena Norrbom	
	Linnéa Andersson	
5:a	P13 Stafett 3x600m	6:05,78
	Oskar Frykedal	
	Peter Mattsson	
	Jesper Limpar	

Stafett-SM Stockholm/S 7-8 juni

1:a	P17 Stafett 3x800m	6:03,50
	Leandro Andrade	
	Gustav Karneback	
	Johan Kågeman	



Gustav, Leonardo och Johan vid Stafett-SM

1:a	MS Stafett 4x1500m	15:30,18
	Fredrik Kjellberg	
	Mattias Norling	
	John Lindström	
	John Laselle	
2:a	P17 Stafett 1000m	2:01,88
	Biörn Liusenius	
	Sebastian Öberg	
	Gustav Karneback	
	Johan Kågeman	
2:a	MS Stafett 4x800m	7:29,46
	Thomas Byrberg	
	Mattias Norling	
	John Laselle	
	Fredrik Kjellberg	
3:a	MS Stafett 4x400m	3:16,25
	Sebastian Hukari	
	Johan Kågeman	
	Niclas Norling	
	Thomas Byrberg	
4:a	F17 Stafett 3x800m	7:05,07
	Erika Fyrvall	
	Sofia Grafström	
	Frida Flodström	
6:a	P15 Stafett 3x800m	6:48,98
	Johan van Berlekom	
	Mats Andersson	
	Fredrik Hallinder	
6:a	KS Stafett 4x100m	49,56
	Anna-Karin Olsson	
	Therese Edholm	
	Lina Johansson	
	Jennie Hurkmans	

Senior-DM 11-12, 17 juni

1:a	Therese Edholm	100m	12,20
1:a	Tomas Hirvonen	Kula	14,22
2:a	Sebastian Hukari	100m	11,15
2:a	Therese Edholm	200m	25,47
2:a	Tomas Johnsson	1500m	4:04,46
2:a	Tomas Johnsson	5000m	15:15,70
2:a	Jennie Hurkmans	100mH	14,98w
2:a	Tomas Hirvonen	Diskus	40,64
2:a	Jennie Hurkmans	Spjut	40,49
3:a	Thomas Byrberg	800m	1:51,93
3:a	Mikael André	Slägga	47,29
4:a	John Lindström	800m	1:51,97
4:a	Johan Redborg	Höjd	1,88
4:a	Johan Papas	Stav	4,35
4:a	Johan Redborg	Tresteg	13,65
4:a	Peter Strömbäck	Spjut	55,35
5:a	Fredrik Kjellberg	800m	1:52,33

SM Norrtälje 1-3 augusti

1:a	Kajsa Bergqvist	Höjd	1,86
2:a	Mattias Norling	1500m	3:51,45
3:a	Thomas Byrberg	800m	1:51,55
3:a	John Laselle	1500m	3:51,86
6:a	John Lindström	1500m	3:53,56

JSM Vellinge 15-17 augusti

2:a	Helena Redborg	Höjd	1,71
3:a	John Lindström	1500m	3:54,74
3:a	Johan Papas	Stav	4,10
3:a	Jennie Hurkmans	Spjut	42,82
4:a	John Lindström	800m	1:52,77
4:a	Mikael André	Slägga	54,19
5:a	Johan Redborg	Höjd	1,91
6:a	Jennie Hurkmans	100mH	15,25

USM Malmö/Heleneholm 15-17 augusti

1:a	Fredrik Hallinder	800m	1:59,22
1:a	Frida Flodström	1500m	4:43,84
2:a	Fredrik Hallinder	300m	36,71
2:a	Frida Flodström	800m	2:13,54
2:a	Johan Kågeman	800m	1:54,36
2:a	Johan Kågeman	300mH	38,67
2:a	Andreas Andersson	Längd	6,60
3:a	Andreas Andersson	Tresteg	13,96
4:a	Gustav Karneback	400m	52,01
4:a	Anna Orneving	3000m	10:48,37
5:a	Cecilia Norrbom	1500mH	5:37,31
5:a	Biörn Liusenius	Längd	6,51
6:a	Sebastian Öberg	100m	11,38w

Distriktsfinal PF12-14 Enskede 23 aug

1:a	Markus Jansson	60mH	10,87
1:a	Anton Forsberg	Höjd	1,45
1:a	Anton Forsberg	Längd	4,67
2:a	Anton Forsberg	60mH	10,92
2:a	Cecilia Härdén	Längd	5,13w
3:a	Emile Haddad	80m	10,64
3:a	Lotta Lindsén	80m	11,13
3:a	Markus Jansson	80m	11,14w
3:a	Helena Haponen	800m	2:33,98
3:a	Mats Andersson	2000m	6:40,86
3:a	Helena Haponen	300mH	51,62
3:a	Linnéa Andersson	Längd	4,76
3:a	Elin Strid	Längd	4,55

3:a Axel Sjöberg Kula 8,97
 3:a Linnéa Andersson Diskus 22,54

3:a Björn Ljusenius Längd 6,46

SM Mångkamp Gävle 30-31 augusti

3:a KS Jennie Hurkmans Sjukamp 4414

JSM Mångkamp Gävle 30-31 augusti

3:a F19 Jennie Hurkmans Sjukamp 4414

UDM Enskede 30-31 augusti

1:a Lisa Nilsson 100m 12,83
 1:a Fredrik Hallinder 300m 36,74
 1:a Linnéa Halvarson 300m 42,08
 1:a Frida Flodström 400m 57,93
 1:a Johan Kågeman 400m 50,36
 1:a Fredrik Hallinder 800m 2:05,88
 1:a Erika Fyrvall 1500m 5:28,24
 1:a Anna Örneving 3000m 11:30,54
 1:a Johan Kågeman 300mH 39,12
 1:a Fredrik Hallinder 300mH 41,16
 1:a Andreas Andersson Längd 6,25
 1:a Henrik Hassel Slägga 37,84
 2:a Sebastian Öberg 100m 11,47
 2:a Gustav Karneback 200m 23,53w
 2:a Susanne Sjöstrand 800m 2:40,97
 2:a Susanne Sjöstrand 1500m 5:33,76
 2:a Sebastian Öberg Längd 6,05
 2:a Henrik Hassel Kula 12,95
 2:a Henrik Hassel Diskus 38,84
 3:a Fredrik Wictorsson Längd 5,80



Henrik Hassel
 kulstötare som även provat på diskus och slägga.

3:a Henrik Hassel Diskus 41,49

Skol-SM Enskede 14 september

2:a Mikael André Slägga 54,82

Svealands Folksamästerskap Eskilstuna 20-21 september

2:a Emile Haddad 80m 10,09w
 2:a Emile Haddad 200m 25,70w
 2:a Cecilia Härdén Längd 5,20
 3:a Linnéa Andersson 600m 1:44,97

Lilla Lidingöloppet 28 september

4:a F17 Frida Flodström 16:49
 7:a F15 Cecilia Norrbom 11:38
 7:a F9 Kristiane Width 6:54
 9:a P8 Andreas Eldh 6:58
 10 P10 Alexander Rosén 6:11

Skol-SM Stockholm/S 12-14 september

1:a Johan Kågeman 800m 1:57,39
 1:a Fredrik Hallinder 800m 1:58,29
 1:a Frida Flodström 1500m 4:45,13
 1:a Frida Flodström 3000m 10:41,79
 2:a Gustav Karneback 800m 2:03,69
 2:a Frida Flodström 800m 2:17,65
 2:a Johan Kågeman 300mH 37,85
 3:a Johan Kågeman 1500m 4:07,17

SM MEDALJER INOM OCH UTOMHUS 1986-2003

År	Seniorer				Juniorer				Ungdom				Totalt
	Guld	Silver	Brons	Summa	Guld	Silver	Brons	Summa	Guld	Silver	Brons	Summa	
1986	5	2	4	11	5	3	2	10	-	1	3	4	25
1987	1	5	3	9	-	1	2	3	4	3	2	9	21
1988	1	4	1	6	-	1	5	6	4	1	2	7	19
1989	3	2	2	7	1	4	3	8	1	-	-	1	16
1990	2	-	1	3	2	2	2	6	2	2	2	5	15
1991	1	-	1	2	2	2	2	6	3	2	5	10	18
1992	-	1	2	3	4	4	5	13	1	2	2	5	21
1993	3	1	2	6	5	11	11	27	-	-	1	1	34
1994	2	3	7	12	8	6	6	20	6	5	4	15	47
1995	3	5	7	15	3	5	3	11	5	5	6	16	42
1996	1	8	3	12	2	1	9	12	2	1	2	5	29
1997	2	1	3	5	13	2	3	18	3	2	-	5	29
1998	2	2	2	6	4	7	7	18	3	2	2	7	31
1999	1	3	2	6	3	3	4	10	1	1	2	4	20
2000	5	5	1	11	-	3	5	8	-	2	1	3	21
2001	1	4	3	8	-	3	1	4	1	-	-	1	13
2002	3	1	1	5	-	5	1	6	1	2	3	6	17
2003	3	3	5	11	2	1	5	8	5	6	3	14	33

BRAGDPRISER

Sedan 1959 utdelar styrelsen årligen bragdpris till en manlig och en kvinnlig friidrottare. Priset tilldelas för bragd som utförts under tävling för Turebergs Friidrottsklubb och ges högst två gånger till samma person.

1959	Lars Hedman	Birgitta Jansson
1960	Torgny Wåhlander	Wiveca Westin
1961	Thomas Cederholm	Ingrid Karlsson
1962	Torgny Wåhlander	
1963	Rolf Granlund	Kristina Ahlstrand
1964	Åke Nilsson	
1965	Lars Wennerholm	Els-Marie Astlind
1966	Sune Kaufeldt	Els-Marie Astlind
1967	Sune Kaufeldt	Birgitta Lindström
1968	Jan Lindström	Anna-Lena Sundvall
1969	Anders Ohrn	Agneta Sjölander
1970	Agne Kimby	Maj-Britt Franzén
1971	Jan Dahlgren	Maria Noring
1972	Anders Petersson	Anette Brolin
1973	Lennart Nilsson	Turanka Puskas
1974	Björn-Erik Öberg	Turanka Puskas
1975	Björn Nilsson	
1976	Björn Nilsson	Caroline Palmgren
1977	Tommy Jägenstedt	Agneta Lekander
1978	Tommy Lundqvist	Marie Forsberg
1979	Aarno Mustalahti	Mai-Britt Franzén
1980	Eric Josjö	Marie Östin
1981	Eric Josjö	Marie Östin
1982	Leif Åkesson	Margareta Gellerstam
1983	Peder Poulsen	Lotta Trosell
1984	Tommy Capocci	Marie Hedeberg
1985	Peder Poulsen	Marie Hedeberg
1986	Thomas Eriksson	Eva Ernström
1987	Thomas Andersson	Siv Tornegård
1988	Thomas Eriksson	
1989	Andreas Ahl	Maria Jåfs (Sollerman)
1990	Johan Helge	
1991	Mikael Ekman	Madelene Gustafsson
1992	Henrik Wennberg	Marlin Brown
1993	Marko Granat	Kajsa Bergqvist
1994	Marko Granat	Kajsa Bergqvist
1995	Martin Hagberg	Ophelia Mac-Kwashie
1996	Patrik Flink	Cilla Pettersson
1997	Fredrik Kjellberg	Jana Cagin
1998	Fredrik Kjellberg	Anna Lindh
1999	Thomas Byrberg	Anna Lindh
2000	Mattias Norling	Stina Bohgard
2001	Mattias Norling	Anna-Karin Olsson
2002	John Laselle	
2003	Thomas Byrberg	Frida Flodström



Thomas Byrberg resp.
Frida Flodström är årets
Bragdpristagare.

ÅRETS STJÄRNSKOTT

Sedan 1976 utdelas pris till en pojke och en flicka som under året utmärkt sig genom goda prestationer och stor talang. Pristagare utses av styrelsen bland ungdom 12-18 år. Priset kan erövas endast en gång.

1976	Sören Lundin	Lena Nilsson
1977	Bengt Görtz	Agneta Lekander/ Helene Boström
1978	Per Söderberg II	Marie Östin
1979	Eric Josjö	Marie Lindell
1980	Jari Lepistö	Jill McCabe
1981	Mårten Olsson	Margareta Gellerstam
1982	Lars Johansson	Anneli Flodström
1983	Paul Aicardi	Helena Johannesson
1984	Niklas Johnsson	Jill Östergren
1985	Andreas Ahl	Madelene Gustavsson
1986	Kristofer Prander	Marie-Louise Hult
1987	Kennet Berg	Anette Dahlqvist
1988	Mårten Barkwall	Cecilia Sjöholm
1989	Johan Helge	Anna Lindholm
1990	Michael Norman	Cilla Pettersson
1991	Jonas Asplund	Marlin Brown
1992		Kajsa Bergqvist/ Anna Lindh
1993	Per Bergman	Anna-Karin Olsson
1994	Sebastian Hukari	Jana Cagin
1995	John-Olov Wahlgren	Lisa Forslund
1996	Christian Liljeqvist	Stina Bohgard
1997	Thomas Byrberg	Emma Sagerlöf
1998	Richard Persson	Sara Wikström
1999	Johan Redborg	Jennie Hurkmans
2000	Mikael André	Frida Flodström, Helena Bombas-Holmström
2001	Gustav Karneback	Jessica Svensson
2002	Andreas Andersson	Anna Örneving
2003	Johan Kågeman	Cecilia Härdén



Cecilia Härdén ett av årets stjärnskott.

PRIS FÖR PERSONLIG REKORDFÖRBÄTTRING

1. Pris utdelas efter beslut av ungdomsutskottet till de pojkar och flickor, som i någon gren under året förbättrat sitt personliga rekord.
2. Endast resultat uppnådda under två på varandra följande år och i TFK:s klubbdräkt räknas. Av resultat uppnådda i skoltävlingar godkänds endast Skol-SM-resultat.
3. För att förbättringen ska kunna godkännas krävs minst två tävlingsresultat under jämförelseåret.
4. Pris utdelas till högst tre pojkar och tre flickor.
5. Det går bara att få ett pris under samma år.

2003 utdelas priserna till:

F13 Linnéa Andersson, 200m	P13 Anton Forsberg, höjd
F15 Helena Haponen, 800m	P15 Mats Andersson, 800m
F17 Erika Fyrvall, 1500m	P17 Gustav Karneback, 400m

ROLF ANDERSSONS PRIS SIXTEN BORGES STIFTELSES PRIS

Anna Örneving

Therese Edholm

SIXTEN BORGES PRIS

Andreas Andersson

KAMRATPRISET

Sedan 1975 delas uppmuntringspriser ut till en pojke och en flicka som är 15-18 år och som visat träningsflit samt lagt ner avsevärd tid på att hjälpa idrottskamrater i Turebergs Friidrottsklubb.

1975	Anders Österberg	Marie Ode
1976	Thomas Waldetoft	Susanne Tingshammar
1977	Per Söderberg I	Jeanette Strömbäck
1978	Ove Lundvall	Marie Lindell
1979	Ove Sjöblom	Marie Östin
1980	Per Söderberg II	Ingegerd Andersson
1981	Bo Bäckström	Monica Eskedahl
1982	Ulf Hansson	Annica Bagge
1983	Fredrik Vare	Kristina Holgersson
1984	Christer Bogenroth	Ann Lindskog
1985	Lars Forsberg	Helena Sandström
1986	Biörn Kullgard	Jessica Lundström
1987	Jan Ågren	Johanna Fornhammar
1988	Martin Törnqvist	Karin Pettersson
1989	Thomas Östergren	Cecilia Sjöholm
		Elisabeth Sjöholm
1990	Matti Hultstrand	Susanne Haglund
1991	Fredrik Kihlström	Cilla Pettersson
1992	Tomas Werling	Malin Öhrn
1993	Henrik Wiklund	Katarina Olsson
1994	Per Bergman	Therese Edholm
1995	Christer Wallberg	Jenny Lundström
1996	Christian Mathiasson	Anna Rungner
1997	Are Möller	Johanna Karlsson
1998	Niklas Svensson	Michiko Komaki
1999	Rickard Wennergrund	Malin Jägenstedt
2000	Shafqat Reza Munsif	Sandra Hielm
2001	David Stridfeldt	Lisa Corwi
2002	Andreas Barawi	Susanne Sjöstrand
2003	Sebastian Öberg	Sandra Bouveng



Sandra Bouveng resp. Sebastian Öberg är årets Kamratpristagare.

REKORD SOM INNEHAS AV TUREBERGARE

SVENSKA REKORD

Pojkar 19

400m Eric Josjö 47.24 1980

Kvinnor

Höjd Kajsa Bergqvist 2.06 2003

DISTRIKTSREKORD

Män

200m Eric Josjö 20.84 1985

400m Eric Josjö 45.63 1981

400m h Marko Granat 50.12 1994

Slägga Bengt Johansson 75.62 2000

Män 22 år

200m Eric Josjö 21.07 1981

400m Eric Josjö 45.63 1981

2000m h Andreas Ahl 5:42.08 1988

Slägga Bengt Johansson 70,50 1994

Pojkar 19 år

400m Eric Josjö 47.24 1980

110m h Per Bergman 14.06 1997

Spjut Johan Helge 69.80 1991

Pojkar 17 år

1500m Andreas Ahl 3:50.64 1985

3000m Andreas Ahl 8:25.30 1985

Pojkar 15 år

800m Niklas Johnsson 1:56.90 1983

Diskus Henrik Hassel 44.91 2002

Kvinnor

Höjd Kajsa Bergqvist 2.06 2003

Inomhus

Höjd Kajsa Bergqvist 2.03 2003

Kvinnor 22 år

Höjd Kajsa Bergqvist 1.95 1997

Flickor 19 år

Höjd Kajsa Bergqvist 1.90 1994

Kula Jill Ostergren 13.82 1986

Flickor 17 år

Höjd Kajsa Bergqvist 1.84 1993



Kajsa Bergqvist, satte under året ett fantastiskt svenskt rekord med världsresultatet 2.06 vid tävlingar i Tyska Eberstadt. Endast två kvinnor har någonsin hoppat högre. Stefka Kostadinova 2.10 och Lyudmila Andonova 2.07. Lika högt hoppade Hestrie Cloete vid VM i Paris när Kajsa blev trea.

TUREBERGARE I LANDSLAGET 2003

Femlandskamp Glasgow Storbritannien 2 februari

John Laselle, 1500m, 4:a 3:50,98

Inomhus-VM Birmingham Storbritannien 14-16 mars

Kajsa Bergqvist, höjd, 1:a 2.01

Europacupen, Lappeenranta Finland 21-22 juni

Kajsa Bergqvist, höjd, 1:a 1.96

VM Paris Frankrike 23-31 augusti

Kajsa Bergqvist, höjd, 3:a 2,00

Finnkampen Helsingfors, 5-6 september

Mattias Norling, 1500m, 3:a 3:55,22

John Laselle, 1500m, 5:a 3:55,52

Thomas Byrberg, 800m, 5:a 1:51,58

Ungdomsfinnkampen Helsingfors, 5-6 september

Frida Flodström, 1500m, 1:a 4:39,57

Johan Kågeman, 800m, 2:a 1:53,81

Andreas Andersson, längd, 4:a 6,68

BANREKORD - SOLLENTUNAVALLEN

KVINNOR

100 m	11.30	Linda Haglund	Hanvikens SK	9/6 -81
200m	23.49	Marina Trandenova	Sovjet	15/6 -91
400 m	51.83	Ana Quirot	Kuba	12/6 -84
800 m	2:01.91	Malin Ewerlöf	Spårvägens FK	22/7 -95
1500 m	4:14.19	Maria Akra	Rånäs 4H	23/7 -95
3000 m	9:22.00	Eva Ernström	Väsby IK	8/9 -85
5000 m	16:09.24	Sara Romé	Malmö AI	23/7 -95
10000m	34:00.03	Midde Hamrin	Mölnbalds AIK	21/7 -95
2000m hinder	6:45.03	Ida Nilsson	Högby IF	3/8 -02
100m häck	13.38	Elida Aveille	Kuba	14/6 -83
400m häck	57.00	Åsa Carlsson	Spårvägens FK	23/7 -95
Höjd	1.92	Kajsa Bergqvist	Turebergs FK	16/6 -96
Stav	4.06	Kirsten Belin	Kvarnsvedens FIK	2/6 -01
Längd	6.28	Camilla Norell	Hässelby SK	23/7 -95
	6.28	Annica Sandström	IFK Lidingsö Friidrott	10/6 -00
Tresteg	13.12	Chukwuwete Olomina	Göteborgs KIK	22/7 -95
Kula	16.77	Linda-Marie Mårtensson	Hässelby SK	31/5 -98
Diskus	65.46	Svetlana Bojkova	Bulgarien	14/6 -83
Slägga	61.60	Cecilia Nilsson	IK Ymer	2/6 -02
Spjut	61.82	Karin Bergdahl	Kalix FI	14/6 -83
Sjukamp	5403	Katarina Hållberg	IFK Märsta	17-18/6 -89

MÄN

100m	10.35	Matias Ghansah	Malmö AI	21/7 -95
200m	20.61	Lars Hedner	Malmö AI	23/7 -95
300m	33.36	Eric Josjö	Turebergs IF	26/7 -88
400m	46.46	Magnus Aare	Danderyds Athletics	11/6 -00
800m	1:48.54	Rickard Pell	Hammarby Friidrott	29/5 -99
1000m	2:24.95	Magnus Arnek	Solna FI	23/7 -87
1500m	3:40.0m	Jurgen May	Tyskland	9/6 -70
	3:40.00	Niels Kim Hjort	Danmark	14/6 -83
2000m	5:12.07	Patrik Wallin	Spårvägen GoIF	26/7 -88
3000m	8:06.9m	Lars Ericsson	Väsby IK	9/9 -81
5000m	13:59.6	Werner Girke	Tyskland	9/6 -70
10000m	29:36.2m	Peter Fredriksson	Mälarhöjdens IK	11/9 -69
2000m hinder	6:01.75	Björn Ahlepil	Rånäs 4H	2/8 -02
3000m hinder	8:30.97	Filbert Bayi	Tanzania	12/6 -84
110m häck	13.61	Claes Albihn	Spårvägens FK	21/7 -95
	13.61	Philip Nossmy	Malmö AI	2/8 -02
400m häck	49.68	Niklas Wallenlind	Mölnbalds AIK	23/7 -95
Höjd	2.26	Patrik Sjöberg	Örgryte IS	12/6 -84
Stav	5.41	Carl-Johan Alm	Spårvägens FK	23/7 -95
Längd	7.98	Mattias Sunneborn	Malmö AI	22/7 -95
Tresteg	16.43	Tord Henriksson	Mälarhöjdens IK	23/7 -95
Kula	20.83	Sören Tallhem	Matteuspojarna	2/7 -92
Diskus	62.38	Ludvig Danek	Tjeckoslovakien	9/6 -70
Slägga	77.82	Tore Gustafsson	Rånäs 4H	23/7 -95
Spjut	79.58	Dag Wennlund	Mariestads AIF	15/6 -91
Tiokamp	7212e	Fredrik Ahlström	IFK Växjö	17-18/6 -89
	8188m	Lennart Hedmark	IF Göta	16-17/6 -73

AKTUELLA ADRESSER

Telefon-/telefaxnummer e-postadresser och hemsidor

	Telefon	Telefax
Rösjölloppet www.marathon.se/rosjoloppet/	35 01 69	35 39 17
Sollentuna Sim & Sporthall www.sollentunasimhall.com	594 773 00	96 81 24
Sollentunavallen Freddie Cristvall, platschef	35 34 93 35 77 10	96 92 23 315 77 10
Bosön 181 47 Lidingö www.boson.nu/	605 66 00	767 16 44
Sätra hall Björksättrav 2 127 37 Skärholmen anläggningschef 070-417 93 96 www.friidrott.stockholm.se/satrahall/p_satrahall.html	646 46 73	
Solnahallen Ankdammsg 46 171 67 Solna swnet.mine.nu/solnahallen/	514 200 50	82 30 33
Svenska Friidrottsförbundet Box 11, 171 18 Solna. Smidesv 8 Solna www.friidrott.se	587 721 00	587 721 88
Stockholms Friidrottsförbund Smidesv 5, 3 tr, 171 41 Solna www.friidrott.stockholm.se	627 40 00	98 78 58
Stadionklubbarna	411 59 08	10 83 90
Löparkansliet, Stockholm Marathon www.marathon.se	545 66 440 info@marathon.se	664 38 22
Gula sidorna www.gulasidorna.se		



Träningläger på Gran Canaria i februari 2003

SPONSORER

TUREBERGS FRIDROTT 2004



Johnson & Johnson



SOLLENTUNA KOMMUN



JT
OSTER RYCK
psykiatri med färg

Erik Öster
• GRAFISK PRODUKTION •

TFK:s matrikel 2004 är producerad med bidrag från:

