

## VÄSTERÅS FRIIDROTTSKLUBB 2018

### *Inomhussäsongen 2018*

*Efter en svag inomhussäsong 2017 är vi i år starkare på både dam och herrsidan om vi ser till åldersklasserna seniorer ner till 14-årsklassen. Det är ju i dom åldrarna som vi har en statistik för hela riket att jämföra med. Vår ställning för seniorerna är i stort sett oförändrad för kvinnorna och lite starkare i år för männen. Malin Marmbrandt är det tunga namnet bland kvinnorna men där kan vi också glädja oss åt Emma Stenlöfs återkomst. Bland herrarna har vi plötsligt fått ett stort hopp på medel och långdistans i 24-åriga Efreml Brhane. Jämnåriga Rickard Willman blir också bättre och bättre i specialgrenen längd.*

### **SM-medaljer inomhus**

#### **SeniorSM**

SeniorSM gick i år i Gävle den 17-18 februari. Trots flera goda resultat blev vi i år helt utan medalj. Malin Marmbrandt var närmast i längdhopp där hon var fyra på 6,14, samma längd som gav henne brons förra året. I tresteg var hon femma på 12,68. Rickard Willman var femma i längd med 7,21. Efreml Brhane överraskade med att bli sjua på 1500m på tiden 3.53,93. Nina Björkman blev åtta i vikt på 16,50.

#### **JuniorSM**

Den 24-25 feb var det JuniorSM i Uppsala, som vanligt tillsammans med den äldsta ungdomsklassen 17 år. Den äldsta juniorklassen 22 år gav två medaljer. Johannes Nilsson tog en glädjande silvermedalj i vikt med 14,59 meter och Emma Stenlöf var tillbaka på arenan med ett brons i längd med 5,89. Emma var också fyra i höjd med 1,79 medan Nina Björkman tog 5:e plats i vikt med 16,17 meter. I 19-årsklassen hade vi i år inga deltagare alls. I USM 17 år tog vår duktiga kastare Anna Götberg guld i vikt med 17,98 och blev fyra i kula med 12,70. Fjärde plats blev det också för Hassan Abdiqadir på 1500m med 4.12,38. På samma distans kom Elsa Wallenius femma med 4.45,96.

#### **UngdomsSM 15-16**

Vid USM 15-16 år som gick i Växjö 3-4 mars hade vi en stor trupp, 8 flickor och 5 pojkar kammade hem tre medaljer till klubben och flera andra fina placeringar. Våra kastare imponerade storligen. För 15 åringarna var det SM-debut. Där visade Leo Bystedt att han står i en klass för sig i landet med guld och ett resultat på 18,02 meter. Mer överraskande var 15-åriga Isabella Wiklunds guld på 15,29 meter. Alfons Haals fullbordade medaljskörden i Vikt i P16 med ett brons på nya klubbrekordet 18,35 meter. Lägg därtill att vi hade tre flickor i finalen i vikt F16 med Maja Åkerbloms fjärde plats på 15,31 så förstår vi att vi har ett riktigt duktigt träningsgäng i kast. 15-åriga Elvira Jonsson fick ingen fullträff i sin specialgren höjd. Däremot kom hon fyra i tresteg på ett fint personligt rekord 10,91.

#### **VeteranSM**

VeteranSM gick i år på vår hemmaarena. Vi hade av naturliga skäl därför ett stort gäng som tog flera medaljer. Jag kan inte nämna alla utan nöjer mig med Primrose Ulegårds dubbla guld i K40 i kula och 60m häck, Håkan Setthammars guld i M45 längd, Magnus Wallenius guld i samma klass på 1500m och Sven Nilssons guld i M70 tresteg.

### **Landslagsuppdrag och mästerskap**

Vår längdhoppare Malin Marmbrandt var uttagen i landslaget i Nordenkampen men inte i specialgrenen längd utan i tresteg där hon blev sexa med 12,90 .

### **Kvinnorna**

*Vi har fortfarande bara Malin Marmbrandt i den absoluta sverigetoppen i både längd och tresteg. Den sista grenen hoppar hon dock väldigt sparsamt. Glädjande är också Emma Stenlöfs återkomst med stabila resultat i såväl längd, höjd och kula.*

### **Analys gren för gren**

#### **60 m**

Inte heller i år har någon sprungit under 8 sek. Närmast var 17-åriga Astrid Eggesjö med 8,01. Hon förbättrade sitt pers från fjolåret med 11 hundradelar. Tvåa i klubben är Malin Marmbrandt på 8,03. Trea är Daniela Karlsson, vår duktiga häcklöperska som kommit tillbaka efter en lång skada och nu sprungit på 8,10 på 60 meter utan häckar. Tio löpare under 8,42 sek är ett steg framåt speciellt också med tanke på att vi bland dem har 14-åringarna Matilda Eriksson (8,33), Tyra Tjulander (8,41) och 13-åriga Emelie Holmvin (8,42)

### **200 m**

Även på 200m är Astrid Eggesjö snabbast med 26,09 före Virva Rylander på 26,13. Det var personliga rekord för båda.

### **400m**

Vår dominant de två senaste åren Virva Rylander sprang inte 400m alls i år. Snabbast var istället 16-åriga Tyra Landin som satte personligt rekord med 61,33 tätt följd av 17-åriga Elsa Wallenius med 61,63. Men Elsas kvalitet ligger på de längre distanserna.

### **800m och 1500m**

Elsa Wallenius satte i år pers på 800m med 2.18,07 vid tävlingar i Uppsala i början på januari. 800m är även det en lite för kort distans för Elsa men vi får gå tillbaka till 2009 för att hitta en bättre 800m-tid inomhus. Då var det Jenny Holmroos som gjorde sin sista tävlingssäsong och sprang på 2.06,41. Även på 1500m är Elsa snabbast i klubben med 4.45,96. Den tiden gjorde hon vid UngdomsSM där hon blev femma. Jämnåriga Hilda Lindberg som varit stark i första hand på 800m och kortare distanser samt Moa Rothman som är en utmanare på de längre distanserna tävlade inte under vintersäsongen.

### **60m häck**

Vår bästa häcklöpare Emma Stenlöf var tillbaka i år men avstod från att springa korta häcken. Utan henne har vi ingen som sprungit 60 m häck med seniorhöjden 84cm. 16-åriga Tyra Landin fortsätter sin positiva utveckling på 76,2cm häckarna. I år förbättrade hon sitt personliga rekord med 0,2 sek till 9,36. Hon har ännu ett år kvar på de lägre häckarna innan hon tar steget över till seniorhöjden.

### **Höjd**

Med Emma Stenlöf tillbaka har vi återfått styrkan i höjd. 1.79 klarade hon i år och det är en tangering av hennes eget klubbrekord som hon satte 2015, hennes senaste inomhussäsong. Bakom Emma har 15 åriga Elvira Jonsson förbättrat sitt pers från i fjol med hela 17 cm när hon klarade 1,66 vid tävlingar i Sätra i februari. Med det är Elvira tvåa i landet i sin åldersklass.

### **Längd**

Malin Marmbrandt gjorde i år fyra längdtävlingar. Alla över 6 meter med 6,14 som bäst vid SM där hon blev fyra. Emma Stenlöf tillbaka hoppade som längst 5,89 som gav ett brons i JuniorSM. En stark gren i klubben. Ingen mer 5-metershoppare i år. Förmodligen får vi det nästa år när årets trettonåringar börjar hoppa med planka i 14-årsklassen.

### **Stav**

Louise Kvarforth har nu tagit steget upp i äldsta juniorklassen K22 Det är kul att hon fortsätter med sin stavträning. Belöningen är att hon för varje år också fortsätter att förbättra sig även om det är på höjder dryga metern under vår svenska elit. I år blev det 2,91 en höjning av perset med 26cm. Vi har sedan några lovande ungdomar som om de blir sugna på att träna mer målmedvetet i grenen säkert kan nå bra resultat.

### **Tresteg**

Vår längdhoppare Malin Marmbrandt är tillräckligt bra i tresteg för bli uttagen i landslaget i Nordenkampen. 12,90 nådde hon i år. Det är hennes bästa resultat inomhus sedan 2016 då hon satte klubbrekord med 13,15. Tvåa i klubben är 15-åriga Elvira Jonsson som förutom i höjd haft en väldigt fin utveckling i tresteg. I sitt andra år med planka nådde hon 10,91 vilket gav en fjärdeplats vid UngdomsSM.

### **Kula**

Emma Stenlöf har efter några års bortovaro återtagit förstaplatsen i klubben med 12,64. Men kula är för Emma bara en gren för mångkampen. Tvåa i klubben är Nina Björkman med 12,26. Men inte heller Nina har kula som någon huvudgren. Vi har för närvarande ingen utpräglad kulstötare i klubben och har egentligen inte haft det på flera år.

### **Vikt**

Vikt fortsätter att vara ett stort glädjeämne för klubben. Lite märkligt kanske att en sådan utpräglad inomhusgren är så populär. Men det beror ju på att det är en perfekt gren för våra duktiga unga släggkastare att också få en tävlingssäsong inomhus. Nina Björkman gjorde i år sitt första år i äldsta juniorklassen K22 och satte ett fint klubbrekord vid Inlagda Gurkspelen med 18,14. Med det resultatet är hon sjua i landet bland seniorer. 17-åriga Anna Göteborg är bäst i landet i sin åldersklass med 19,26 och tog också guld i USM. Tilläggas kan att Anna slog

klubbrekordet i F17 redan som 16-åring med 19,93. Med seniorvikten har Anna i år nått 15,26. I klassen under F16 har vi tre duktiga flickor som kastar, med Maja Åkerblom i topp med 15,31. Det resultatet gjorde hon i USM där hon blev fyra. Det stora genombrottet i år fick vi i F15 där Isabella Wiklund i sitt första SM tog guld på 15,29. Med det resultatet är hon också sverigebäst i sin åldersklass F15. Notera att i klasserna F14 –F17 är vikten 7,26 kg. Fr o m F19 gäller seniorvikten 9,08 kg.

### **Sammanfattning**

Tre av våra kvinnliga idrottare i större eller mindre grad nationell klass på seniorsidan i fallande ordning Malin Marmbrandt längd och tresteg, Emma Stenlöf längd och höjd samt Nina Björkman vikt. Två 17-åringar på väg upp Elsa Wallenius 800m och 1500m samt Anna Göteborg vikt.

### **Herrarna**

*Även i år är vi tunna på seniorsidan och bland juniorerna. Däremot har vi en glädjande tillväxt på ungdomssidan med flera duktiga 14- 15- och 16-åringar. Längre löpdistanser är ett också ett glädjämne och det kommer säkert att visa sig tydligare under utomhussäsongen.*

#### **60m**

Bäst i klubben i år var Rickard Willman och Patric Hjort med 7.30. Den tiden gjorde de båda vid Inlagda Gurkspelen men det var också det enda loppet de gjorde. Rickard fokuserade på sin specialgren längd. Patric som också är längdhoppare gjorde bara den här tävlingen under vintern. Han gjorde dock en så bra tid som 6,95 inomhus för tre år sedan. Vårt största löfte är istället 16-åringe Tim Singmandeewised som sänkte sitt fjolårspers med 8 hundra delar till 7,34. En spännande återkomst är också 19-åringe Jakob Dalenbring som i år gjorde 7,36. En debut med mersmak. Han var med och tränade och tävlade några år som 11-12 åring men har sedan varit borta från friidrotten. Ett löfte på sprintsidan har vi också i 14-åringe Lukas Söderlund som i år sprang på 7,78.

#### **200m**

Här var Jakob Dalenbring snabbast i klubben med 23,57. Han är den enda under 25 sekunder i en distans som inte springs så ofta på seniorsidan. De snäva doserade kurvorna skapar inte rättvisa förhållande mellan banorna. Men grenen finns ju ändå i mästerskapsammanhang inomhus. Men de två 14-åringarna Ludvig Jaasund och Lukas Söderlund som i år sprungit på 25,31 respektive 25,46 kommer nog att kliva fram på allvar redan nästa år.

#### **400m**

400m är en distans som springs ännu mer sällan än 200m av samma skäl. Bäst i klubben i år var 17-åringe Hassan Abdiqadir med 54,93. Men han är bättre på längre distanser.

#### **800m**

Jag brukar klumpa ihop de längre löpgrenarna inomhus för det brukar vara ganska tunt. Men nu har det hänt en hel del på dom distanserna. Förra året kunde jag presentera ett ny löpare i klubben Efrem Brhane som vår bästa medeldistansare sedan Mikael Röjerås slutade 2014. I år debuterade han på 800m vid Inlagda Gurkspelen och gjorde finfina 1.58,72. Tvåa är vår löparveteran Magnus Wallenius med 2.05,33 och trea Hassan Abdiqadir med 2.05,91.

#### **1500m**

Efrem Brhane är också snabbast på 1500m med 3.53,93. Den tiden gjorde han vid inomhusSM i Gävle där han blev sju. Tiden placerar honom också som nia i landets årsbästastatistik för seniorer. Sedan jag började föra statistik för klubben 1999 så har vi inte haft någon senior bland de 25 bästa i landet. Tvåa i klubben är Hassan Abdiqadir med 4.12,38, en förbättring av hans pers med nästan 8 sekunder. I 14- och 15-årsklassen är 1000m den officiella grenen. 14-åringe Ludvig Jaasund är bäst i sin åldersgrupp i landet med 2.50,53. 15-åringarna Simon Öberg 2.50,35 och Albin Wallenius 2.51,13 är också stora löften. Det ska bli spännande att följa utvecklingen både på 800m och 1500m.

#### **3000m**

Här får jag ofta lämna tomt men 2017 kunde jag glädjas åt Efrem Brhane och 18-åringe Elias Rapp som gjorde fina lopp på distansen. I år förbättrade dom sig ytterligare Efrem sprang för första gången under nio minuter när han vid Inlagda Gurkspelen noterade 8.50,30. Vi har inget klubbrekord noterat på 3000m men enligt vad jag kan få fram har ingen i klubben någonsin sprungit snabbare inomhus. Elias Rapp förbättrade sitt pers med nästa 23 sekunder till 9.10,67 vid en seniortävling i Örebro i början på januari.

### **60m häck**

Här är det även i år tomt. Men det är tryggt att veta att vi utomhus har en väldigt duktig löpare på 110 m häck i Rickard Willman. Så lagmässigt behöver vi inte oro oss. För framtiden kan vi också glädjas åt att 14-åriga Ludvig Jaasund satte klubbrekord i P14 med 9,00 sek. Han är snabbast i landet i sin åldersklass.

### **Höjd**

14-åriga mångsidige Ludvig Jaasund har tagit ytterligare ett steg i sin specialgren höjd. Han har höjt sitt pers från förra året med sju cm till 1,77 och är även i år bäst i klubben trots sin ålder. Med 1,77 slog Ludvig Joakim Hagviks 36 år gamla klubbrekord med 1 cm. Med sig har han flera ungdomar i klubben bl.a. jämnåriga Lukas Setthammar som med 1,61 är tvåa i klubben.

### **Längd**

Rickard Willman gjorde sin bästa inomhussäsong någonsin med ett personligt rekord med 7,32 som topp vid Inlagda Gurkspeleken. Vår andre duktiga längdhoppare Patric Hjort tävlade inte alls i år. Tvåa i klubben är den outröttlige 46-åringen Håkan Setthammar med 6,40, vilket gav en guldmedalj på VeteranSM. Det har varit klenk med återväxten tidigare men det känns nu som om vi har något på gång i vårt starka 14-årsgäng som nu gjorde sin första säsong med planka.

### **Stav**

Stav är fortfarande en svag gren. Ingen senior tränade och tävlade under säsongen. Håkan Setthammar är bäst i klubben med 3,40, ett imponerande resultat av en 46-åring. Vi har några lovande hoppare i 13-14 årsåldern. Men det är många grenar som konkurrerar i dom åldrarna och stav kräver mycket träning för att man ska utvecklas.

### **Tresteg**

Också en svag gren just nu. En ljuspunkt dock i 14-åriga Ludvig Jaasund som i sin första säsong med planka hoppade 10,71 och med det faktiskt är bäst i klubben.

### **Kula**

Även i år är det veteranen Håkan Setthammar som är bäst i klubben med 12,41. Men precis som i stav och tresteg saknar vi någon som ägnar sig åt kula på allvar. Lite hopp för framtiden finns det i våra unga viktkastare Alfons Haals och Leo Bystedt som båda gjort goda resultat i kula i sina åldersklasser 16 respektive 15 år.

### **Vikt**

Om läget är mörkt i kula så känns det positivt i vikt. Visserligen har vi försvagats på seniorsidan då vår tidigare bästa kastare Hans Eriksson gått tillbaka till sin moderklubb SK Bore. Johannes Nilsson som i år tog i år steget upp till äldsta juniorklassen kastar med seniorvikten 15,88 kg. Han satte vid JuniorSM personbästa med 14,59 som räckte till silvermedalj. Men det är många meter kvar till elitklass bland seniorerna. 16 åriga Alfons Haals kastade i år med 11,34 kg vikt och tog brons vid USM med 18,35 som också är klubbrekord i P17. I klassen under P15 skördade Leo Bystedt stora framgångar. Han tog guld vid USM med 18,40. Det var klubbrekord ända tills han själv senare under våren förbättrade det till 19,17 m. Leo är en solklar etta i landet i sin åldersklass.

### **Sammanfattning**

På herrsidan har vi i många år varit svagare än på damsidan. Längdhopparen Rickard Willman är den ende som håller nationell klass på seniorsidan med medeldistansaren Efram Brhane precis snäppet utanför. Ska vi se oss som ett lag så är det väldigt ihåligt och i stort sett tomt i tresteg, stav och kula. Utvecklingen på medel- och långdistans är dock väldigt glädjande och det är kul att se att ungdomarna stormar fram på bred front. Sen kan man säga att det är tur att vi har ett gäng duktiga friidrottsveteraner som kan fylla ut luckorna i laget.

Västerås 2018-11-17

Göran Kihl

