



Mölndals AIK:s
Verksamhetsberättelse
2022

STYRELSE OCH PERSONAL 2022

Styrelse

Marika Greberg	Ordförande
Martin Wahlgren	Vice ordförande
Christian Fors	Kassör
Lars Brodal	Ledamot
Eva-Lotta Palmqvist-Hansson	Ledamot
Erica Johansson	Ledamot
Lars Friberg	Ledamot
Ann-Marie Ekengren	Ledamot
Niklas Wallenlind	Ledamot
Anders Windell	Revisor

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda möten.

Personal

Lars Jönsson (fram till juni)	Kanslichef & arrangemang
Stefan Rönnäs	Kansli & ungdomsfrågor
Emil Predan (50 %)	Senior/Elitansvarig
Alexander Nilsson (50%)	Junioransvarig

ARRANGEMANG 2022

MAIK Indoor/Kakservice inomhus

Efter ett inställt år 2021 var det en laddad och till stora delar ny funktionärsuppställning som tog sig an utmaningen att genomföra MAIK INDOOR när tävlingen hade nypremiär efter pandemin. Efter en rad förberedelser och drygt 15 h tävlande den helgen, kunde vi konstatera att vi genomfört arrangemanget på bästa sätt och detta dessutom med till stora delar utvecklad teknik i form av realtidsuppdatering i teknikgrenar mm. En i alla avseenden viktig arrangemangs comeback för klubben.

GöteborgsVarvet

Det är svårt att i ord beskriva hur viktigt Göteborgsvarvet är för friidrotten i Göteborg. Efter en makalös framgångssaga alltsedan starten för drygt 40 år sedan, hade pandemin och en allmänt turbulent period kring arrangemanget och förbundet för första gången på allvar börjat sätta käppar i hjulen, för det som måste betecknas som hela navet i friidrottsverksamheten i stan. Mölndals AIK hade i vanlig ordning målområdet som vårt huvudansvarsområde och med närmare 80% helt nya funktionärer och med en arrangemangsstab på Göteborgsvarvet som även denna till stora delar bestod av personer



som var nya i sina roller, var det minst sagt nervöst inför varvets återkomst. Arrangemanget och hela varvsveckan lyckades att leverera på topp och både vi som klubb som hela organisationen var därför att beteckna som bäst när det gäller! Återtåget hade därmed startat och vi siktar nu vidare mot många framgångsrika Göteborgsvarv inför kommande år.

Lilla GöteborgsVarvet

Även Lilla Göteborgsvarvet som är barnens löparfest blev en lyckad tillställning och där även kringarrangemangen denna dag har fått ett uppsving. För de allra yngsta ex Minivarvet och en rad andra upplevelser på barnens villkor i och runt om Slottsskogen. Ska



man hitta någonting som med tiden behöver ses över är det hur man kan få fler ungdomar att delta i loppet? Detta är avgörande för Lilla Göteborgsvarvets lyskraft men även för grundrekryteringen in i friidrotten och intresset för löpning i stort i Göteborg som helhet. Här har vi alla tillsammans en viktig roll när vi pratar om Göteborgsvarvet som ett helhetskoncept för både barn, ungdomar och vuxna.

MAIK OUTDOOR 2 juli

Efter att under många år ha genomfört MAIK INDOOR, föddes tanken om att även arrangera en utomhusupplaga av tävlingen som logiskt kom att heta MAIK OUTDOOR. Arrangemanget blev på många sätt lyckat och där inte minst vädret bidrog till detta. Ett soligt Åby Friidrott med lätt medvind på upploppet, lade grunden för inte minst många högklassiga sprintresultat. Vi hade dock hoppats på större gensvar gällande anmälningar utifrån men nu kom istället tävlingen till stor del att bli en viktig återstart för klubbens egna ungdomar sett till att få många aktiva att vilja tävla igen efter pandemin.



Sky is the limit 13 augusti

Sky Is The Limit är nu att se som en riktig klassiker som sommartävling. Även detta år dånade musiken när hopparna körde sina grenar men även starka startfält i löpning och kast är sedan många år tillbaka en självklarhet, när Mölndals AIK bjuder upp till friidrottsfest på sin hemmaplan Åby Friidrott. Tävlingen 2022 kom att bli den sista som genomfördes innan arenan sedan stängdes för banomläggningen.

TRÄNINGSANLÄGGNINGAR



Mölndals AIK Sportcamp

Träningshallen är alltså att se som helt avgörande för att vi ska kunna genomföra vår planerade styrketräning för alla klubbens träningsgrupper. Vi har tack vare gemensamma ansträngningar lyckats bibehålla anläggningen i gott skick och måste fortsatt se detta unika friidrottsgym som alla medlemmars ansvar.

Åby Friidrott

ÄNTLIGEN!!!

Efter år av väntan blev 2022 äntligen året då Åby Friidrottsbanor lades om och fick både ny beläggning och linjering. Även kastförsättningsarna förbättrades, så att ytan runt ringarna nu är gummibeklädd för att minimera skador på kastredskapen som tidigare damp ner på asfalt om de inte hittade ut genom katsburarnas öppning. Nya smarta markeringar för hopp ex ansatsmarkeringar och markering för hoppzoner samt för sprint ex 120 m och 150 m markeringar i båda löpriktningar mm tillkom också i samband med renoveringen. Vi ser nu verkligen fram emot en utomhussäsong 2023 på Åby Friidrott som kommer att höja känslan och kvalitén på vår träning i alla avseenden.



Friidrottens Hus

En av Sveriges bästa inomhusanläggningar för friidrott fick under sommaren 2022 en ansiktslyftning när banorna lades om och en förstärkt säkerhet runt kastburen tillkom. Friidrottens Hus är fortsatt att se som helt avgörande för att kunna bedriva bra teknikträning även under den kalla och mörka årstiden.

Landevi IP

För våra medlemmar som bor i Härryda kommun erbjuds träning på Landevi IP. Landevi IP är en öppen idrottsplats för kommunens invånare och som mäter 400 m runt. Inne på arenaområdet finns även ett klubbhus som Mölndals AIK disponerar. Arenan är mycket viktig framförallt för våra ungdomar som bor i området, tack vare att den möjliggör träning i ungdomarnas närmiljö.

Idrottshallar

Under inomhusperioden har vi bedrivit en viss del av vår ungdomsträning även i vanliga sporthallar / idrottshallar som exempelvis Glasbergskolan och Landvetter Idrottshall.

VUXENTRÄNING

Bit för bit har klubbens vuxenlöppgrupp växt i både antal och engagemang. Målsättningen med verksamheten är fortsatt att kunna erbjuda en attraktiv och varierad löpträning samtidigt som man ska erbjudas att även kunna få delta med sin grupp vid större löpartävlingar och gemensamma resor. Tävlingar som ex Lidingöloppet har kommit att bli årligt återkommande.

När dessa rader skrivs har också vuxenlöppgruppen nått en milstolpe i o m medlem nummer 100!
Löpnig och gemenskap när den är som bäst d v s i Mölndals AIK regi.



UNGDOMSFRIIDROTEN

2022 blev ett i alla avseenden efterlängtat friidrottsår för alla ungdomar. Känslan av kunna träna och tävla igen utan vare sig restriktioner eller anpassade tävlingar, var enorm. I våra träningsgrupper blev det tydligt att pandemin satt sina spår sett till antalet utövare för framförallt åldrarna födda 2008 - 2009 medan vi för både äldre och yngre ungdomsgrupper fortsatt var intakta sett till gruppstorlekar och intresse. Friidrottsskolorna blev i vanlig ordning uppskattade och välbesökta så efter sommaren kunde vi från dessa rekrytera in nya ungdomar in i verksamheten och starta upp tre nya ungdomsgrupper för åldrarna födda 2012 -2013.

En utmaning var att få tillbaka tävling som ett naturligt inslag för majoriteten av våra tränande ungdomar som under pandemin vant sig vid att endast träna. Sakta men säkert har vi nu fått tillbaka tävlingsintresset nära den nivå vi hade före pandemin, vilket är oerhört viktigt sett till verksamheten som helhet. Det är tydligt hur de ungdomar som väljer att delta, inte bara utvecklas friidrottsmässigt i högre grad än de som inte tävlar utan också hur de rent socialt ges chansen att verkligen få en tillhörighet i den totala friidrottsgemenskapen i Mölndals AIK och även utanför den egna klubben. Här har också alla föräldrar till våra ungdomar i klubben ett stort snavar genom att uppmuntra sina barn till att delta även på tävling i syfte att utmana sig själva och sina resultat men också för att få chans till att få träffa nya kompisar och bredda sitt totala idrottsutövande. Ungdomstävlingar (om de ses i sitt rätta ljus) handlar väldigt lite om resultat men desto mer om egen utveckling och gemenskap. Hoppas att 2023 och framåt blir år då ännu fler förstår detta.



JUNIOR OCH SENIOR

2022 var året då tävlandet på allvar var tillbaka i full skala under hela året.

I SM-pokalen som baseras på samtliga topp-6 placeringar i SM-tävlingar från 15 år och uppåt, placerade vi oss likt ifjol som nionde förening i Sverige och tredje Göteborgsförening med 208,5 poäng. Nedan följer en sammanfattning av våra topp-6 placeringar under SM-tävlingarna, i kronologisk ordning.

Inomhus

ISM, Växjö, 25-27 feb

Då vi 2021 hade lite stolpe ut med bara en topp-6 placering bland våra tio startande så var 2022 desto mer lyckat med hela fyra medaljer och två topp-6 placeringar.

Under lördagens tävlingar var det hopparna som stod för bravaderna i form av bronsmedalj till Oskar Weidenholm i Tresteg och även brons till Simon Wiklund i Höjdhopp.



Simon Wiklund-99 har haft ett struligt 2021 med sjukdomar som avlöst varandra men med ett par månaders kontinuerlig träning bestämde sig Simon att göra ett försök att få till en inomhussäsong. 2.06m hade Simon hoppat inför ISM i år och med det resultatet låg han femma i årsbästalistorna. Hoppningen i Växjö var stabil från början av Simon och det svarade riktigt fint redan på de lägre höjderna. Till slut lyckades Simon hoppa fina 2.10m och tog därmed klubbens första medalj för helgen.



Oskar Weidenholm-01 hade slagit personbästa inomhus i de tre senaste tävlingarna och gjorde så återigen när han hoppade 15.07 i femte omgången och tog hem sin första seniormedalj i karriären. Många minns Oskars överraskande JSM-guld i längdhopp från i somras och detta är ännu ett bevis på att Oskar verkligen presterar som bäst när det gäller.



Filip Schwartz-98 har sprungit snabbare och snabbare för varje tävling i vinter och i försöken i M 60m fick Filip till ett kanonlopp med 6,80 endast tre hundraedelar från personbästat från 2020. I finalen släppte tyvärr startblocken något för Filip vilket såklart störde trycket i accelerationen, ändå lyckades Filip springa i mål på 6,84 och en sjätteplats.



På söndagen gick **Elias Martinsson-97** in i leken och med en oerhört stabil säsong på 60m häck med fyra lopp mellan 7.99 och 8.05 hade Elias medaljförhoppningar inför ISM. Med tangerat PB 7.99 i försöken hade Elias tredje bästa tid inför finalen och väl där sänkte sig han ytterligare till 7.96. Efter lång väntan visade det sig att Elias och Benjamin Tinglöf från Ärla IF passerade mållinjen exakt samtidigt (samma tusendel) och fick därmed dela på bronset.



Till sist var det dags för en mycket spännande 1500m-final där vi hade både **Jonathan Grahn-04** och **Alexander Nilsson-95** med till start. 800m specialisten Andreas Kramer visste alla skulle bli näst på omöjlig i ett scenario med långsam öppning och spurtduell, därför bestämde sig Jonathan, tillsammans med Hällepöparen Samuel Pihlström och Hässelbylöparen Gustav Berlin, att dra upp farten rejält i två varv vardera för att kunna skaka till Kramer. Det

visade sig att Andreas var för stark oavsett men den som klarade av upplägget bäst därefter var årets löparsensation Jonathan Grahn. Ännu ett nytt Svenskt Juniorrekord och ett nytt klubbrekord för seniorer med den fenomenala tiden 3:43.56 samt en silvermedalj blev avslutningen på en helt otrolig inomhussäsong för Jonathan med fyra svenska juniorrekord.



Coach **Alexander Nilsson** fick även han en mycket fin och snabb resa bakom tätkvartetten och sprang sitt näst snabbaste 1500m-lopp inomhus någonsin med tiden 3:48.82. Alexander lyckades återigen placera sig bland de sex främsta vilket han varit otroligt konsekvent med de senaste åren.

IJSM, Skellefteå, 5-6 mars

Det är inte varje gång som vi åker nattåget till mästerskapen men när det nu gick i Skellefteå så var det vad som de flesta Göteborgsföreningar gjorde gemensamt. Här följer en sammanställning av helgens nio topp-6 placeringar.

Första SM-poängplaceringen tog **Beatrice Pettersson** hem till Mölndal genom en sjätteplats i F17 vikt. En stabil uppvärmning för Bea inför söndagens huvudgren kula.

Marcus Blixt har imponerat under vintern och första gången på seniorhäckarna 106.7cm. Ännu ett stabilt lopp räckte till en femteplats på 60m häck i M22.

Förra helgens bronsmedaljör i tresteg på ISM i Växjö, **Oskar Weidenholm**, ställde sin vana trogen upp även i längdhoppet denna helg. Oskar som smått sensationellt vann guld i somras i P19 längd hoppade bra även denna gång men fick nöja sig med femteplatsen och 7.03. Dessvärre slet längdhoppet på baklåret så pass att Oskar inte kunde komma till start i tresteget under söndagen.

Helgens första guld kom på M22 1500m där **Victor Wahlgren** gick en hård kamp mot Hässelbys Johannes Kiflay. Sista 300m på 42s avgjorde till Victors fördel och därmed tog Victor sin första JSM-medalj! Kanske lite oväntat på 1500m i stället för specialdistansen 800m.



Första SM-guldet för Victor efter ett taktiskt väl avvägt lopp!

Alma Svantesson plockade femteplatsen på 1500m mot meriterat motstånd i F19. Det avrundade en inomhussäsong där Alma visade på en ny nivå med bland annat 9.59 på 3000m och 4.34 på 1500m.

Carl Erixon och **Lukas Jakobsson** sprang taktiskt väl avvägda lopp i P19 1500m där Carl drog merparten av loppet i maklig fart och i mål var Carl och Lukas femma respektive sexa.

Ett av de största lyften under inomhussäsongen stod **Philip Bayer** för redan före IJSM då han höjt sig från 1.91 till 1.97 i höjdhoppet. Men inte nog med det utan Philip visade också att han toppat formen till rätt tillfälle och klarade 1.98 samt hade två riktigt bra försök på 2.01. En fjärdeplats räckte det till denna gång.

Beatrice Pettersson följde upp lördagens femteplats med att plocka hem guldmedaljen i F17 kula där hon gjorde en säkerhetsstöt i första omgången med 13.73 vilket alltså kom att bli tävlingens längsta. I sista stöten fick Bea på en riktig pangträff som dessvärre underkändes för tramp. Men vad gjorde det när guldmedaljen redan var i hamn!



Bea stod pall för favorittrycket och här med guldmedaljen i sin hand!

Utomhus

Stafett-SM, Slottsskogsvallen, 28-29 maj

MAIK stod likt 2020 som huvudarrangör för Stafett-SM tillsammans med IK Vikingen och även om arrangemanget flöt på bra på det stora hela så var det framför allt på banorna som Mölndal glänste mest med 8 medaljer vilket var flest av alla distriktets klubbar!

Kvinnolagen över 4x800m och 3x1500m har tagit stora steg till i år och på 800m utmanade vi ända in på målnöret om silvret men fick precis ge oss för Täby men Saga Hagelin, Frida Berglin, Alma Svantesson och Elin Brink gjorde mycket starka sträckor och tog ett välförtjänt brons och dagen efter skulle Elin tillsammans med Sara och Julia få revansch på upploppet och plocka silvret på 3x1500m i en hård spurtduell mot Hässelby och Upsala.

En vid det här laget något tröttsam valör på medaljen fick herrarna på 3x800m igen efter att ha tagit brons sedan 2018. Men ändå stabila insatser av laget Miguel Palm, Victor Wahlgren, Alexander Nilsson och Jonathan Grahn.

K22 laget över 3x800m, Wilma Holmén, Greta Halldén och Ebba Berglin tog silver.

F19 3x800m blev en riktig nagelbitare där vi hade ett mycket starkt lag till start med Saga Hagelin, Astrid Baunge och Alma Svantesson men det var vi inte ensamma om det utan även Upsala hade mobiliserat och efter att Saga och Astrid gett Alma ett fint slagläge in på sista

sträckan så kunde Alma genom ett starkt upplopp passera Upsala och guldmedaljen var i hamn! Inte nog med det utan ett 42 år (!) gammalt klubbrekord raderades också ut – nu 6.48,98!

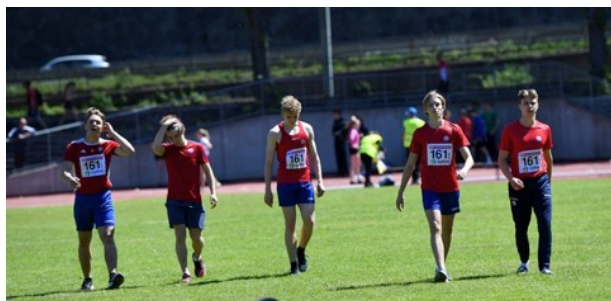


Alma Svantesson har redan denna säsong hunnit med att slå klubbrekord både individuellt på 3000m och i stafett 3x800m!

P19 killarna, också det över 3x800m, sprang till sig ett silver genom Fabian Haeffler, Lukas Jakobsson och Simon Wikell där Fabians avslutning på första sträckan visade på en ny nivå!

Ett slagkraftigt lag hade vi också till start i F17 med Elin Hagelin, Frida Berglin och Wilma Ehrnborg. Precis som i F19 så bäddade Elin och Frida för Wilma på sista sträckan som kunde jaga i kapp Upsala och förbi på upploppet där Wilma gjorde ännu en ruggig sträcka! De yngre tjejerna ville förstås inte vara sämre än F19 utan raderade även de ut ett klubbrekord med hela 12 sek, nu 6.53,73!

I P17 4x100m slogs det ännu ett klubbrekord där Anton Fäldt, Allan Elgemark, Enzo Martini Tedfelt och Oscar Björkman Schölin dundrade in på storfina 44.03!



Stor leverans av P17-killarna på 4x100m och efter loppet kunde de nöjda spatsera över gräset som bronsmedaljörer.

SM-milen, Stockholm, 16 juni



Miguel Palm hade öppnat säsongen på ett strålande sätt. Vid Sollentuna GP sänkte Miguel sitt PB på 5000m med 19 (!) sekunder till 13:47.85, vilket placerade honom till trea i klubben genom tiderna. Bara Mats Erixon och Claes Nyberg ligger före.

Och på SM-milen tog Miguel i hård konkurrens hem en bronsmedalj på SM i 10 km landsväg, som genomfördes på en bana runt Riddarfjärden i Stockholm. Sluttiden blev 29:39 för Miguel.

Lag-SM final, Uppsala, 21 juni



Efter en storartad laginsats i Uppsala där samtliga gjorde sitt yttersta för att plocka varje möjlig poäng så klarade vi oss kvar för första gången på många år!

Åtta herrlag och åtta damlag ställer upp i Lag-SM finalen som avgjordes i Uppsala och efter ett starkt kval av våra herrar i Jönköping i maj så var siktet nu inställt på topp-6 och därmed direkt säkra platsen till nästa års Lag-SM final.

Varje grenseger ger åtta poäng och sedan i fallande skala ned till åttondeplaceringen.

Det lag med flest poäng efter avslutande 4x100m vinner.

Elias Martinsson rivstartade med säsongens andra klubbrekord och en andraplats på 110mh med tiden 14.16 – sju poäng och en grym start som satte standarden för resten av dagen!



Smakstart av Elias - 14.16 och nytt klubbrekord!

Coach **Emil Predan** plockade en viktig poäng i släggan. Enligt säkra källor gick också tittarsiffrorna på TV12/Cmore upp markant när Emil klev in i ringen.

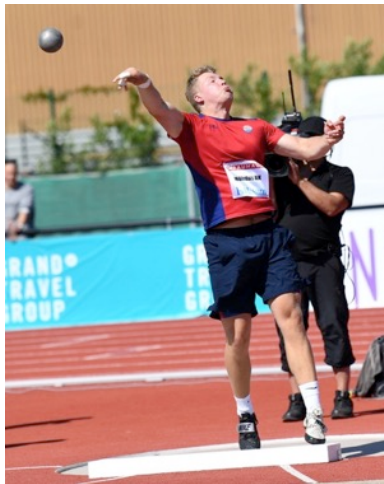
Efter ett återbud på Simon Wikell som sensationellt vann kvalet ställde **Lukas Jakobsson** upp på 400m och säkrade ännu en viktig poäng åt oss!

Tarley Allison levererade ett nytt säsongsbästa på 100m med 10.93 – fyra färsk poäng in på kontot!



Tarley med en blixtrande start och en stigande formkurva.

Måns Roos kämpade väl i kulan trots en strulande handled och säkrade poäng även han.



Måns dubblade med kula och diskus där perset rök!

Oskar Weidenholm som inte hoppat längd sedan ISM i vintras då baklåret tog stryk var nu tillbaka på ansatsbanan och med endast 10 stegs ansats för att inte riskera ny skada är 6.84 riktigt bra och räckte också till femteplats och tre poäng.

På 1500m fick **Simon Wallenlind** reda på i måndags, samma dag som avresa, att Jonathan Grahn inte kommer till start. Simon ställde upp utan varken någon diskussion eller bantränning att tala om i benen och gick in och levererade sex poäng efter att ha spurtat till sig tredje platsen på 3.54.52!



Simon Wallenlind - en sent inkallad hjälte!

Dagens första seger och 8-poängare stod inte helt oväntat **Miguel Palm** för på 3000m hinder. Miguel har tagit enormt kliv i utvecklingen denna säsong och tog så sent som i torsdags brons i hård konkurrens på SM-milen. Med det självförtroendet i ryggen gick Miguel ut i stenhårt tempo och knäckte allt mostånd samtidigt som han persade med 9 sek till starka

8.44.27 som är under den tidigare EM-kvalgränsen för året 2020 före rankingpoängen infördes!



Maximal utdelning på 3000m hinder - Miguel glödhett!

Simon Wiklund gjorde passande nog säsongsdebut och var felfri ända upp till 2.03 vilket räckte till en andraplats och 7 poäng. Bra flyt och väldigt jämnt i totalställningen bland lagen vid den här tidpunkten!



Nära full pott i höjdhoppet av Simon!

Philip Bayer var en av reserverna som dessutom plockade viktiga poäng i ett par grenar. Först var det i spjutet med 33.91 för höjdhopparen Philip.

Marcus Blixt springer i regel bara kort häck och sprint om inte det är så att han är lojal och ställer upp för klubben och det gjorde han ännu en gång nu och plockade poäng på 400mh.

Filip Schwartz stod för en av dagens absolut starkaste prestationer på 200m där han länge låg på andraplatsen i stentuff konkurrens. Filip föll tillbaka en aning sista 50m i säsongens första 200m lopp men noterade trots det 21.34 – pers med en tiondel och fem viktiga poäng i den fortsatt jämna kampen! Att ha Desmond Rogo, Carl Bengtström och Kasper Kadestål framför sig var inget Filip behövde ursäkta sig för...



Filip visade en ny nivå - redan i säsongens första 200ing!

Måns Roos revanscherade sig i diskusen där han inte stördes av sin handled som i kulan och noterade nytt PB med en centimeter till 48.25 i andra omgången och säkrade 3 poäng till laget!

Alexander Nilsson skrällde till med en tredjeplats på 5000m i ett taktiskt lopp – sex poäng och några fina skalper blev det för veteranen.



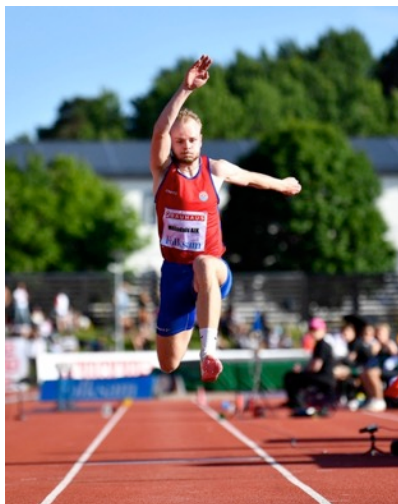
Taktiskt väl avvägd spurt bärgade tredjeplatsen.

Den andra grenen som **Philip Bayer** fick gästspela i var stavhoppet där det faktiskt bärgades hem två poäng genom 2.90.



Philip trivs bättre med floppstilen över ribban men med laganda och råstyrka plockade Philip under dagen tre poäng till MAIK i stav och spjut!

Inte heller i trestegget gick **Oskar Weidenholm** med full ansats men noterade trots det mycket starka 14.92 vilket räckte till fjärdeplats och fem ack så viktiga poäng!



Nära 15m utan full ansats!

Victor Wahlgren kämpade väl på 800m och höll till en femteplats – fyra poäng rikare blev vi tack vare det.



Victor Wahlgren - SB med 1.53.43.

Detta innebar att vi inför avslutande stafetten 4x100m låg på en sjätteplats ynka en poäng före Tureberg som alltså låg på nedflyttningsplats. Efter stensäkra växlar och imponerande löpning kunde **Tarley Allison, Filip Schwartz, Elias Martinsson** och **Marcus Blixt** genom 42.16 och en fjärdeplats i stafetten säkra sjätteplatsen totalt, tre poäng före Tureberg och upp till Ullevi på femteplats fattades endast två poäng.

En riktigt spännande, framgångsrik och rolig dag med stark lagsammanhållning som gjorde att vi kunde klara oss kvar och åka hem med ett leende på läpparna klara för Lag-SM finalen 2023.

SM, Norrköping, 5-7 augusti



I höjdhoppet blev det en silvermedalj till **Simon Wiklund** efter suveräna Melwin Lycke Holm. Simon fick dela andraplatsen med ytterligare två hoppare som, i likhet med Simon, tog 2.06 i första försöket och med bara 1 rivning på lägre höjder. På 2.09 hade Simon tre riktigt bra försök, men tog med sig ribban på nerväg.



Miguel Palm bärgade en bronspeng på 3000m hinder efter EM-klara Emil Blomberg och Vidar Johansson i ett lite märkligt lopp där ingen av de bättre löparna var intresserade av att dra. Första kilometern gick på 3:01 och andra på 3:14! Miguel gick dock upp i täten och satte lite fart med 1000m kvar. Sista kilometern gick på 2:46 för Miguel, vilket gav sluttiden 9:00.59.



Hanna Palmqvist försvarade sitt SM-guld på 100m häck från ifjol! I försöken chockade Hanna med ett kraftigt personligt rekord, 13.45, i sin årsdebut på 100m häck. Ett resultat som också tar upp Hanna i topp på den svenska årsbäсталistan. I finalen kom sedan nästa chock. 13.27(!) och en överlägsen seger. Detta trots ett kraftigt islag på sista häcken. Det var dock för stark medvind för att räknas som rekord. Men två magnifika häcklopp och en välförtjänt guldmedalj till Hanna.



Elias Martinsson sprang också på sin absoluta toppnivå på 110m häck. En andraplats i sitt försöksheat med 14.19. I finalen sprang sedan Elias in på en klar fjärdeplats, efter de tre favoriterna, och gick för första gången under 14 sekunder. 13.93 tillkom dock i kraftig medvind (+5.4 m/s), så inget nytt PB. Det är dock inte självklart att kraftig medvind är gynnsam för häcklöpare.



I trestegget försvann de 2 förväntade favoriterna pga. skadekänningar, vilket öppnade upp för framskjutna placeringar för övriga hoppare.

Oskar Weidenholm låg länge på en silverplats med sina 15.08, men blev i 5:e omgången nedpetad till den lite snöpliga 4:e platsen.



Hanna Palmqvist glänste på lördagens 100m häck, men hade det tyngre i söndagens final över 400m häck. Hanna kom in på upploppet som trea, efter Moa Granat och Minna Svärd, men blev alldeles på mållinjen upphunnen av Ebba Svantesson och slutade fyra med 59.46.



Filip Schwartz gick riktigt stark genom kurvan i 200m-finalen, men kroknade sista 50m och nådde mållinjen som fyra på 21.51. En högre placering skulle krävt en förbättring av det personliga rekordet.



I kvinnliga 5000m var **Elin Brink** åter i elden. Fältet sprack upp i smågrupper redan efter 600m. Elin höll sig i andraklungan. Strax före 3000-passeringen spräcktes andraklungan och Elin sprang sedan solo resten av loppet in på en femte plats med tiden 17:02.75.



Miguel Palm hade också 5000m på programmet. Och med Emil Millán de la Oliva med i loppet blev det mycket tempoväxlingar. Miguel hängde på längst i tätklungen, men fick släppa med 1400m kvar. Han höll sedan sin position i mål och kom in som sexa med 14:12.52.



I 800m-finalen var det dubbel MAIK-representation genom **Simon Wallenlind** och **Victor Wahlgren**. Fältet splittrades fullständigt när Andreas Kramer satte in stöten redan efter 300m. Simon kom i mål som sexa med 1:54.49 och Victor som sju med 1:54.91.

JSM, Sollentuna, 26-28 augusti



Många försöks- och kvaltävlingar under första dagens JSM/USM av naturliga skäl. Men 3 medaljer lade MAIKarna ändå beslag på.

En silverplats blev det för **Carl Erixon** på 2000m hinder i P19-klassen med nästpers 6:29.43.



Ytterligare en medalj på 2000m hinder erövrades av **Greta Halldén** i K22-klassen. Greta kom i mål på 7:50.79, vilket räckte till en bronspeng efter systrarna Nielsen.

Brons blev det också för **Oskar Weidenholm** i M22 tresteg. 14.60 nådde Oskar som längst.

Men vi kunde också glädja oss åt nytt personligt rekord för **Madeleine Winberg** på 100m med 12.12 i försöken och sedan femma i finalen med 12.30. Våldigt roligt att se Madeleine tillbaka på allvar efter mycket skadebekymmer senaste åren!



Ebba Gustafssons 400m på senior-SM för 3 veckor sedan, levde inte riktigt upp till förhoppningarna. Men nu, på junior-SM, funkade det så mycket bättre. Det 3 år gamla personliga rekordet förbättrades med över 1 sekund till 55.67 och innebar en guldmedalj till Ebba!



I M22 1500 sänkte 800m-specialisten **Victor Wahlgren** sitt personliga rekord med nästan 5 sekunder till 3:54.15, vilket gav en fjärdeplacering.



Jonathan Grahn levde upp till förväntningarna och tog hem en seger i P19-klassen med 3:59.12. Och här nådde **Fabian Haeffler** en god sjätteplacering.



Den nyblivne MAIKaren **Adam Sörqvist** ville inte vara sämre. Adam förbättrade sitt PB till 4:00.13 och tog hem en guldmedalj i P17-klassen.



I F17-klassen hade vi med både **Astrid Baunge** och **Frida Berglin**. Segern gick till den överlägsna statistikettan Ebba Cronholm. Men våra tjejer höll sig väl framme. Astrid knep ett silver 1,5 sekund bakom Ebba och Frida kom in på en 5:e plats.



Beatrice Pettersson fick till ett diskuskast över 40 meter direkt i första omgången. Det kom att räcka till en silverpeng för Betarice.



Oskar Weidenholm gjorde precis som på JSM ifjol och slog till med sitt klart längsta hopp i sista omgången. Den här gången räckte det inte till en guldpeng dock. Men väl en bronsdito och ett nytt personligt rekord med 7.07 i godkänd vind.



Beatrice Pettersson var helt överlägsen i F17 kula. Bea hade tävlingens 5 längsta stötar. Segerresultat 14.60 kom i sista omgången och var över metern bättre än tvåan.



Victor Wahlgren följde upp gårdagens pers på 1500m med en seger på sin huvuddistans 800m med 1:54.10.



Vi hade med viss spänning sett fram emot en 800m-duell mellan **Jonathan Grahn** och årets Sverigeetta Alexander Nyström. Av detta blev dock intet, då herr Nyström inte kom till start. Det lämnade vägen öppen för Jonathan som tog sin andra seger för helgen med tiden 1:52.83.



Astrid Baunge kompletterade gårdagens silver på 1500m med ett brons på samma sträcka men med hinderbockar ivägen. Slutiden 5.06.52 var bara 4 hundra delar från pers.



I 800m-finalen F17 hade vi med både **Frida Berglin** och **Elin Hagelin**. Frida slutade som trea på 2:17.71 och Elin fyra med 2:20.14.



Greta Halldén var sista MAIKare till start på JSM i Sollentuna i K22 5000m. Och efter att avverkat de 12 1/2 varven på 18:34 belönades Greta med en andra bronspeng för helgen.

Terräng-SM, Vällingby, 22-23 oktober

Likt 2020, då under pandemin, genomfördes årets Terräng-SM på Grimstafältet i Vällingby och trots flera tunga återbud på grund av sjukdomar så var det många goda prestationer bland de som var med.

Tjejerna 15-17 år sprang tillsammans men tävlade i olika klasser för vardera årgång. I 17-årsklassen hade vi tre tjejer till start där **Frida Berglin** visade på fortsatt stigande formkurva som femma och **Elin Hagelin** som sju sprang riktigt starkt hela vägen med den sista kilometern som den snabbaste med 3.33. **Astrid Baunge** hade inte sin bästa dag men kämpade även hon frenetiskt hela vägen till 10e plats vilket möjliggjorde att tjejerna också vann silver i lagtävlingen för F15-17!



Lagsilver i F15-17 måste givetvis firas med ett leende!

Damernas 4 km blev oerhört rafflande där **Elin Brink** som generellt inte varit Sveriges största terrängförespråkare var med längst fram i tätklungan under första varvet och såg oförskämt stark ut. Inte oväntat fick Elin släppa i väg förhandsfavoriterna Samrawit Mengsteab och Sara Christiansson men Elin hade länge en klar tredjeplats under andra varvet men blev ikappsprungen av Örgrytes Johanna Larsson som försökte hänga av Elin som dock bet sig fast ända in på det långa upploppet. Elin gjorde där allt i sin makt för att plocka sin första senior-SM medalj men fick tyvärr ge sig med 2 sek mot Johanna.



Elins bästa placering hittills på SM i seniorsammanhang och helt klart med mersmak och en större aptit för terräng efter loppet - och tur är det då Elin blivit uttagen till Nordiska Mästerskapen i Terräng den 6 november i Kristiansand - vilket också innebär seniorlandslagsdebut!

På söndagen sprang **Lukas Jakobsson** in som 4a i P19 efter att ha vunnit sin spurtduell.



Lukas blir stadigt bättre och bättre, inte minst tack vare briljant och genial coachning av Johan Lamm och Lukas spås därmed en lysande framtid där även placeringar på medaljpodiet blir att räkna med.

Ebba Berglin avslutade vår helg med att mycket välförtjänt plocka vår andra individuella medalj för helgen i K22 över 10 km efter en riktig kämparinsats som räckte till brons! Ebba jobbar enträget på trots ett koppel av olika skador senaste åren men har nu börjat få lite kontinuitet i träningen vilket också visar sig i resultatlistorna.



Ebba fick utdelning för hårt jobb med ett brons i K22.

PRISTAGARE 2022

Årets Bragd

Slår man upp innebörden i ordet Bragd kan man läsa synonymer som bedrift, stordåd, mirakel eller utomordentlig prestation. Dessa ord känns nästan som underdrifter när man ser tillbaka på 2022 års prestationer av vår pristagare.

Sverige har historiskt haft många väldigt framgångsrika löpare på absolut världsnivå och därför känns det nästan osannolikt att den junior som sprungit allra snabbast någonsin på distanserna 1500m (inomhus och utomhus) och 3000m (inomhus) kommer från Mölndals AIK och fortfarande är junior!

Inomhussäsongen resulterade i fyra (!) Svenska Juniorrekord och det mest minnesvärda ögonblicket var kanske när vår pristagare exploderade ut på sista varvet under 3000m-loppet i sin seniorlandslagsdebut och vann Nordenkampen mot storlöpare från andra nordiska länder på ytterligare ett nytt Svenskt Juniorrekord med 11 sekunder, första junioren inomhus under 8 minuter.

Vi skrev på hemsidan: "Ibland står stjärnorna helt i linje och i söndags var en sådan dag då tränare och aktiv i form av Alexander Nilsson och 9 år yngre Jonathan Grahm fick stå på samma startlinje på 3000m i vad som för båda var debut i seniorlandslaget."

Utomhussäsongen fortsatte sedan i princip i samma förnämliga stil – hela tre stycken Svenska Juniorrekord på distansen 1500m, 9a på JVM i Colombia och Senior Finnkampdebut.

Stort grattis till Årets Bragd – **Jonathan Grahm!**

Årets ledare

För att kunna bli årets ledare i Mölndals AIK ska man antingen ha gjort en mångårig gärning eller något alldeles extra som bidragit till klubbens utveckling.

Årets ledare kom in i verksamheten redan för 10 - 15 år sedan och då som ungdomstränare. Med gediget ledare förflutet även från simningen och när valberedningen knackade på och ställde frågan om att bli ny ordförande i Mölndals AIK, tog **Marika Greberg** ett för klubben mycket bra beslut när hon tackade ja till anta den utmaningen. Timingen var rätt och där klubben under de senaste verksamhetsåren fram till 2017 hade jobbat mycket med sin struktur och målbild för att effektivisera och nå resultat, att nu även fasa in fler av de mer mjuka värdena in i verksamheten. Med en fingertoppskänsla att dels behålla struktur men även att föra in fler delar av social gemenskap har Marika fortsatt att föra klubben framåt tillsammans med övriga i styrelsen.

Ordförandeåren har varit allt annat än lätta sett till pandemin, inställda arrangemang och därigenom även osäkerhet kring det ekonomiska läget. Tur då att man som Marika är bra på, tar en sak i taget och gör vad man kan för stunden och inte drabbas av panik.

När Marika nu fem år efter att hon tillträdde lämnar över uppdraget som ordförande vidare, gör hon det med flaggan i topp och med en klubb i fortsatt bra balans på alla sätt.

Årets ledare 2022 och en värdig sådan – Marika Greberg!

Vi gratulerar årets ledare till utmärkelsen och hoppas få ha honom kvar i verksamheten i många år framöver!

Årets stjärnskott Beatrice Pettersson

Mycket glädjande så har Beatrice Pettersson varit en starkt bidragande faktor till att vi fått ett uppsving på kvinnligt kast i klubben senaste åren. Hiskeliga sex (!) klubbrekord slog Bea under 2022 och ända upp i K22 klassen trots att hon under året tävlat i F17.

Bea inledde med en mycket stark inomhussäsong där hon med 3 kg kulan stötte fina 14.80 vilket placerade henne som 16e i ungdom (U18) i Europa vid säsongens slut.

Men kulan är inte det enda som Bea hanterar med bravur utan en av sommarens höjdpunkter var att kvala till Ungdoms-EM i Jerusalem och denna gång i diskusen! Även om sedan kvalkastningen inte riktigt gick som önskat så blev det en stor upplevelse och viktig erfarenhet rikare i avstampet mot framtida junior- och seniormästerskap.

Bea fick avsluta den lyckade säsongen med ungdomsfinnkampen i Helsingfors i kulan efter att ha vunnit ännu ett SM-guld i F17.

Genom enträgen teknik- och styrketräning tillsammans med pappa Kristian (som för övrigt också var en kastare av rang under sin aktiva karriär med 19.75 i kulan och 65.10 i diskusen) så finns goda förutsättningar för fortsatt utveckling. Med den träningsglädje som Bea visar upp så har vi ingen anledning att tro något annat än att vi kommer få ha glädjen att följa henne under många år framöver.

Vi gratulerar Bea som vinnare av årets stjärnskott och ser fram emot att få följa henne under 2023!

AKTIVAS RÅD

Aktiva råd är ett råd där fem aktiva från olika grengrupper representerar de aktiva i klubben. Under 2022 avgick det tidigare representanterna då de varit representanter sedan rådets start och vi behövde välja nya representanter som var intresserade av uppdraget vilket har tagit lite tid. Nu har vi ett fulltaligt Aktivass råd igen och de nya aktiva är Philip Bayer, Jonathan Grahn, Beatrice Pettersson, Frida Berglin och Amanda Ehrnborg.

Vi vill med rådet fånga upp hur de aktiva upplever att det är att träna i Mölndals AIK och följa upp att klubben erbjuder en trygg och stimulerande tränings och tävlingsmiljö. De aktiva kommer med tankar och förslag som vi diskuterar och som vi därefter i vissa fall kan ta upp med styrelsen för att öppna och stärka dialogen med styrelsen. De aktiva i rådet försöker också fånga upp andra aktivass upplevelser och synpunkter i de grupper och miljöer där de tränar och tävlar för att vara ett öppet forum i Mölndals AIK.

Aktivass råd delar ut tre priser för att uppmärksamma aktiva i klubben även för annat än bara deras resultat.

Alla kan bidra med tankar och idéer och vi vill gärna höra om det är något du som aktiv vill utveckla eller påverka. Upplever du eller ser något som upplevs kränkande eller går mot Mölndal AIKs värdegrund eller Trygghetspolicy vill vi lyssna till det. Tveka inte att kontakta någon av oss.

Sammankallande för rådet är Eva-Lotta Hansson Palmqvist ledamot i Mölndals AIKs styrelse. Hon kommer att sluta sitt uppdrag som ledamot i styrelsen i samband med årsmötet och därefter kommer en ny sammankallande att utses.

Klubbrekord noterade 2022

KS	4 x 800 m	Saga Hagelin, Frida Berglin Alma Svantesson, Elin Brink	9:08.66
	3 x 1500 m	Sara Dädeby, Julia Törnblad, Elin Brink	14:14.26
	1500m inomhus	Elin Brink	4:22.56
MS	200 m	Felix Svensson	20.43
	1500 m	Jonathan Grahn	3:40.29
	110 m häck	Elias Martinsson	14.00
	200m inomhus	Felix Svensson	20.96
	60 m häck inomhus	Elias Martinsson	7.96
K22	Diskus	Beatrice Pettersson	44.15
	3 x 800 m	Saga Hagelin, Astrid Baunge, Alma Svantesson	6:48.29
M22	1500 m	Jonathan Grahn	3:40.29
	Tresteg	Oskar Weidenholm	15.07
F19	3000 m	Saga Hagelin	9:55.18
	Diskus	Beatrice Pettersson	44.15
	3 x 800 m	Saga Hagelin, Astrid Baunge, Alma Svantesson	6:48.98
	1500 m inomhus	Alma Svantesson	4:34.82
P19	1500 m	Jonathan Grahn	3:40.29
F17	800 m	Wilma Ehrnborg	2:10.08
	1500 m	Wilma Ehrnborg	4:30.95
	Kula (3.0)	Beatrice Pettersson	15.24
	Diskus	Beatrice Pettersson	44.15
	1500 m inomhus	Wilma Ehrnborg	4:35.37
	Kula inomhus (3.0)	Beatrice Pettersson	15.24
	Vikt inomhus (7.26)	Beatrice Pettersson	16.86
P17	4 x 100 m	Anton Fäldt, Allan Elgemark, Enzo Martini Tedfelt, Oscar Björkman Schölin	44.03
F16	100 m	Olivia Lundberg	12.20
	800 m	Wilma Ehrnborg	2:10.08
	1500 m	Wilma Ehrnborg	4:30.95
	1500 m inomhus	Wilma Ehrnborg	4:35.37
F15	Tresteg	Ella Alvelin Malm	11.79
P15	80 m	Eskil Fernström	9.35
	60 m inomhus	Eskil Fernström	7.26
	60 m häck inomhus	David Blixt	8.44

F14	Tresteg	Ella Alvelin Malm	11.79
	Längd inomhus	Ella Alvelin Malm	5.37
	Tresteg inomhus	Ella Alvelin Malm	11.41
P14	80 m	Eskil Fernström	9.35
	Längd	Eskil Fernström	6.54

MEDALJÖRER 2022

Svenska mästerskap

SM-Tävling	Klass	Åldersgr.	Gren	Plac.	Namn	Resultat
Friidrotts-SM Norrköping 5-7/8 2022	K	Senior	100 m häck	1	Hanna Palmqvist	13.27w
SM stafett Göteborg 28-29/5 2022	K	Senior	3x1500 m	2		14:14.26
SM stafett Göteborg 28-29/5 2022	K	Senior	4x800 m	3		9:08.66
Friidrotts-SM Norrköping 5-7/8 2022	M	Senior	Höjd	2	Simon Wiklund	2.06
ISM Växjö 25-27/2 2022	M	Senior	1500 m	2	Jonathan Grahns	3:43.56
Friidrotts-SM Norrköping 5-7/8 2022	M	Senior	3000 m hinder	3	Miguel Palm	9:00.59
SM 10 km Stockholm 16/6 2022	M	Senior	10 km	3	Miguel Palm	29:39:00
ISM Växjö 25-27/2 2022	M	Senior	60 m häck	3	Elias Martinsson	7.96
ISM Växjö 25-27/2 2022	M	Senior	Höjd	3	Simon Wiklund	2.10
ISM Växjö 25-27/2 2022	M	Senior	Tresteg	3	Oskar Weidenholm	15.07
SM stafett Göteborg 28-29/5 2022	M	Senior	4x800 m	3		7:39.25
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	K22	Junior	400 m	1	Ebba Gustafsson	55.67
SM 10 km Stockholm 16/6 2022	K22	Junior	10 km	2	Greta Halldén	38:40:00
SM stafett Göteborg 28-29/5 2022	K22	Junior	3x800 m	2		7:36.88
SM terräng Vällingby 22-23/10 2022	K22	Junior	10 km terräng	3	Ebba Berglin	42:49:00
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	K22	Junior	5000 m	3	Greta Halldén	18:34.07
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	K22	Junior	2000 m hinder	3	Greta Halldén	7:50.79
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	M22	Junior	800 m	1	Victor Wahlgren	1:54.10
IJSM-IUSM17 Skellefteå 5-6/3 2022	M22	Junior	1500 m	1	Victor Wahlgren	4:05.84
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	M22	Junior	Längd	3	Oskar Weidenholm	7.07/+0.4
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	M22	Junior	Tresteg	3	Oskar Weidenholm	14.60/-0.3
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	P19	Junior	800 m	1	Jonathan Grahns	1:52.83
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	P19	Junior	1500 m	1	Jonathan Grahns	3:59.12
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	P19	Junior	2000 m hinder	2	Carl Erixon	6:29.43
SM stafett Göteborg 28-29/5 2022	P19	Junior	3x800 m	2		5:59.67
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	F17	Ungdom	Kula	1	Beatrice Pettersson	14.60
SM stafett Göteborg 28-29/5 2022	F17	Ungdom	3x800 m	1		6:53.73
IJSM-IUSM17 Skellefteå 5-6/3 2022	F17	Ungdom	Kula	1	Beatrice Pettersson	13.73
SM terräng Vällingby 22-23/10 2022	F17	Ungdom	Lag	2		34p
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	F17	Ungdom	1500 m	2	Astrid Baunge	4:54.34
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	F17	Ungdom	Diskus	2	Beatrice Pettersson	40.50

JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	F17	Ungdom	800 m	3	Frida Berglin	2:17.71
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	F17	Ungdom	1500 m hinder	3	Astrid Baunge	5:06.52
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	P17	Ungdom	1500 m	1	Adam Sörqvist	4:00.13
SM stafett Göteborg 28-29/5 2022	P17	Ungdom	4x100 m	3		44.03
USM15-16 Uppsala 26-28/8 2022	F16	Ungdom	1500 m	1	Wilma Ehrnborg	4:40.60
IUSM Göteborg 12–13/3 2022	F16	Ungdom	1500 m	1	Wilma Ehrnborg	4:37.88
USM15-16 Uppsala 26-28/8 2022	F16	Ungdom	200 m	3	Olivia Lundberg	26.39
SM terräng Vällingby 22-23/10 2022	P15	Ungdom	4 km terräng	1	Wilmer Grahm	12:50
IUSM Göteborg 12–13/3 2022	P15	Ungdom	60 m häck	1	David Blixt	8.44

LANDSLAGSUPPDRAK 2022

Landskamp Nordenkampen i Uppsala 12-13 februari

MS	3000 m	1. Jonathan Grahm	7:54.66 SJR
		6. Alexander Nilsson	8:09.84

Ungdomsmästerskap Ungdoms-EM U18 i Jerusalem, Israel 4-7 juli

F17	Diskus	kval 17. Beatrice Pettersson	38.67
------------	---------------	------------------------------	-------

Juniorlandskamp Nordiska juniorlandskampen i Malmö 16-17 juli

P19	1500 m	2. Jonathan Grahm	3:55.02
F19	3000 m	6. Alma Svantesson	10:24.14

Juniormästerskap Nordisk-Baltiska mästerskapen i Malmö 16-17 juli

M22	800m	3. Victor Wahlgren	1:58.33
	Tresteg	5. Oskar Weidenholm	15.17w
	Diskus	6. Måns Roos	50.66
K22	400m	7. Ebba Gustafsson	56.77

Ungdomsmästerskap Ungdoms-OS i Banská Bystrica, Slovakien 25-30 juli

F16	1500m	8. Wilma Ehrnborg	4:30.95
		försök 3. Wilma Ehrnborg	4:31.78

Juniormästerskap Junior-VM U20 i Cali, Colombia 1-6 augusti

P19	1500m	9. Jonathan Grahm	3:43.96
		försök 4. Jonathan Grahm	3:45.58

Mästerskap Europeiska Mästerskapen i München, Tyskland 15-21 augusti

MS	200m	försök 6. Felix Svensson	20.90
----	------	--------------------------	-------

Landskamp Sverige – Finland i Helsingfors, Finland 3-4 september

MS	1500 m	5. Jonathan Grahm	3:43.11
	110 m häck	6. Elias Martinsson	14.17
	Höjdhopp	5. Simon Wiklund	2.01
KS	100 m häck	2. Hanna Palmqvist	13.41

Ungdomslandskamp Sverige – Finland i Helsingfors, Finland 3-4 september

P17	3000 m	2. Adam Sörqvist	8:40.76
F17	1500 m	2. Wilma Ehrnborg	7:00.92
	2000 m hinder	2. Astrid Baunge	10:12.45
	Kula	4. Beatrice Pettersson	14.37

Nordiska Terrängmästerskapen i Kristiansand, Norge 6 november

P19	6 km	Jonathan Grahm	DNF
KS	9 km	13. Elin Brink	41:18

SM-POÄNG 2022

Antalet aktiva som placerar sig bland de 6 bästa på SM. Åldersklasserna viktas poängmässigt enligt följande.

Senior-SM	1
JSM 22	0,75
JSM 19	0,5
USM 15-17	0,25

1.	Hässelby SK	54
2.	Malmö AI	45,50
3.	Spårvägens FK	42,75
	Upsala IF	42,75
5.	Örgryte IS	39,75
6.	Ullevi FK	38,50
7.	Turebergs FK	32,25
8.	Mölnåls AIK	30,25
9.	IF Göta Karlstad	25,50
10.	Hälle IF	25

SM-POKALEN 2022

1. Hässelby SK	496,63
2. Turebergs FK	357,5
3. Örgryte IS	339,75
4. Malmö AI	297,75
5. Ullevi FK	284
6. Upsala IF	277,63
7. Spårvägens FK	269,5
8. Hälle IF	225,75
9. Mölndals AIK	208,5
10. IF Göta Karlstad	192,75

SPONSORER 2022

Kakservice

Wibberger

Husvärden

Frontside Electronics

Mölndal Energi

CONSAT

Sporra Sverige AB

Alfredssons

Castorp AB

Elkillarna i Väst AB

Infranordic AB

Malin Lamm AB

Teampartner i Skandinavien AB

Christian Fors Ekonomitjänst AB

Gamla Maikare



Vi är väldigt tacksamma för det ekonomiska stöd som vi mottagit från företagen ovan och därtill har ett stort antal privatpersoner stöttat ekonomiskt genom *SM-tröjan*.