



**HÄLSINGLANDS  
FRIDROTTSFÖRBUND  
KALENDER 2014**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Adresser till styrelse, kommittéer, förbund, media	3-6
Adresser till klubbar	7-13
Tävlingsprogrammet	14-16
Mästerskapsrekord	17
Team Sportia + DM	18-19
Barometerrekord	20
Distriktsrekord utomhus	21-25
Distriktsrekord inomhus	26-28
Distriktsrekord veteraner utomhus	29-36
Distriktsrekord veteraner inomhus	37-41
Hälsinglands 10 bästa genom tiderna	42-53
Friidrottsguldet	54
Lilla Friidrottsguldet	55
Ledarprofilen	56
Olle Arvidssons stipendium	57
Häckar och kastredskap	58-59

# ADRESSER

## Hälsinglands Fri-Idrottsförbund

c/o Mosell

Ankarvägen 12

826 60 SÖDERHAMN

[www.hfif.se](http://www.hfif.se)

0270 – 28 40 90

070 – 541 36 90

Bg 5628-0894

Pg 16 66 19 – 7

[l.mosell@telia.com](mailto:l.mosell@telia.com)

## HFIF:S STYRELSE

Ordf. Leif-Göran Mosell

Tävling Ankarvägen 12

Statistik 826 60 SÖDERHAMN

Utbildning

0270 – 28 40 90

070 – 541 36 90

[l.mosell@telia.com](mailto:l.mosell@telia.com)

V.ordf. Mats Damberg

Slåtterv. 50

824 40 HUDIKSVALL

0650 – 147 54

070 – 525 73 54

[mats\\_damberg@telia.com](mailto:mats_damberg@telia.com)

Sekr. Åsa Äng Eriksson

Järpvägen 10

821 50 BOLLNÄS

0278 – 199 14

070 – 674 08 29

[asa.eriksson.ang@moderat.se](mailto:asa.eriksson.ang@moderat.se)

Kassör Jan-Ove Kilarne

Trekanten 8

825 31 IGGESUND

0650 – 54 79 10

070 – 211 08 22

[kilarne@telia.com](mailto:kilarne@telia.com)

Ledamot Bo Holmstrand

Tå Industriväg 18

820 40 JÄRVSÖ

0651 – 55 25 46 (a)

070 – 395 84 69

[bo.holmstrand@telia.com](mailto:bo.holmstrand@telia.com)

[bph@docu.se](mailto:bph@docu.se)

Ledamot Annika Schurmann

Slån bärsvägen 5

821 35 BOLLNÄS

0278 – 179 39

070 – 688 21 27

[annika.schurmann@aleris.se](mailto:annika.schurmann@aleris.se)

Ledamot Per-Erik Nääs

Rettigsvägen 12

823 30 KILAFORS

0278 – 65 10 79

070 – 458 86 45

[per-erik.naas@ts.fujitsu.com](mailto:per-erik.naas@ts.fujitsu.com)

## **REPR. UC FriMitt**

Leif-Göran Mosell

Styrelsen

### **REVISORER**

Ordinarie

Per Olof Afzelius  
Storgatan 101  
820 10 ARBRÅ

0278 – 419 18  
070 – 272 40 06  
[poafzelius@telia.com](mailto:poafzelius@telia.com)

Stefan Permickels  
Flästa 5875  
820 10 ARBRÅ

0278 – 420 67  
070 – 558 33 38  
[permickels@helsingenet.com](mailto:permickels@helsingenet.com)

Ersättare

Kerstin Ganse  
Silja 70  
824 94 HUDIKSVALL

0650-74 50 16  
070 – 366 34 71  
[ingemar.ganse@telia.com](mailto:ingemar.ganse@telia.com)

### **VALBEREDNING**

Sammank.

Olle Arvidsson  
Anders-Pers väg 9  
820 40 JÄRVSÖ

0651 – 406 51  
070 – 35 394 35  
[olle.a@jarvsoif.se](mailto:olle.a@jarvsoif.se)

Eva Sundqvist  
N. Bäckvägen 31  
821 51 BOLLNÄS

0278 – 130 01  
070 – 664 05 76  
[eva.sundqvist@helsingenet.com](mailto:eva.sundqvist@helsingenet.com)

Conny Eklund  
Holmängesesplanaden 8  
826 50 SÖDERHAMN

0270-141 83  
070- 370 19 15  
[conny eklund@soderhamn.com](mailto:conny eklund@soderhamn.com)

## **KOMMITTÉER OCH GRUPPER**

### **PROJEKT DISTRIKTSTRÄNING**

Sammank.

Leif-Göran Mosell  
Robert Fjällrud  
Johan Zetterberg  
Erik Li  
Maj-Lis Wikström

Söderhamns IF  
Bollnäs FIK  
Strands IF  
Järvsö IF  
Ängebo IK

## TÄVLINGSKOMMITTÉ

Ordf./tävl.omb.	Leif-Göran Mosell	Söderhamns IF
DM-tävlingar	Jan-Erik Cedergren	Bollnäs FIK
Barometern	Olle Arvidsson	Järvsö IF
Pokalcupen	Leif-Göran Mosell	Söderhamns IF
Guldjakten	Kerstin Ganse	Strands IF
Långlöpning	Jan-Ove Kilarne	Iggesunds SK
Pentangeln	Leif-Göran Mosell	Söderhamns IF
Nordeamäst.	Leif-Göran Mosell	Söderhamns IF
Veteranombud	Olle Arvidsson	Järvsö IF

## STATISTIKKOMITTÉ

Ansvarig	Leif-Göran Mosell	Söderhamns IF
	Olle Arvidsson	Järvsö IF
	Kerstin Ganse	Strands IF
	Jan-Ove Kilarne	Iggesunds SK
	Ingvald Midelf	Nordanstigs FI
	Maj-Lis Wikström	Ängebo IK
	Mattias Bäckman	Bollnäs FIK

Hemsidan      vakant

## FÖRBUNDSADRESSER

### Svenska Fri-Idrottsförbundet

Heliosgatan 3                      010-476 53 30 vxl  
120 30 Stockholm                08 - 724 68 61 fax  
friidrott.se                         [info@friidrott.se](mailto:info@friidrott.se)

### Hälsinglands idrottsförbund/SISU

Box 523                              010- 476 48 54 Lars Ekengren  
826 27 SÖDERHAMN  
Besöksadress Hällåsen 606

### UC FriMitt

Dalarnas Idrottsförbund        023 – 454 50  
Lugnetvägen 1                    076-890 59 12 Fredrik Möllerström  
791 31 Falun                       [fredrik.mollerstrom@gmail.com](mailto:fredrik.mollerstrom@gmail.com)

## **MEDIA**

Tidningar	Söderhamns-Kuriren Box 514 826 27 SÖDERHAMN	0270 - 740 00 0270 - 740 74 (fax) <a href="mailto:sporten@soderhamnskuriren.se">sporten@soderhamnskuriren.se</a>
	Hudiksvalls Tidning Box 1201 824 15 HUDIKSVALL	0650 - 355 00 0650 - 355 80 (fax) <a href="mailto:sporten@ht.se">sporten@ht.se</a>
	Ljusdals-Posten Box 707 827 25 LJUSDAL	0651 – 58 50 00 0651 – 58 50 60 (fax) <a href="mailto:sporten@ljp.se">sporten@ljp.se</a>
	Ljusnan Box 1059 821 12 BOLLNÄS	0278 - 275 10 0278 - 275 17 (fax) <a href="mailto:sporten@ljusnan.se">sporten@ljusnan.se</a>

## KLUBBADRESSER

<b>Alfta-Ösa OK</b>	Box 97 822 22 ALFTA	070-6719910 <a href="http://www.alfta-osa.se">www.alfta-osa.se</a> Bg: 613-6527 <a href="mailto:info@alfta-osa.se">info@alfta-osa.se</a>
Ordförande	Thomas Ericson	070-559 68 26, 0271-12181
Sekreterare Kassör	Erik Broman A-L Engström	0271-552 49, 070-671 99 10 0271-555 12
<b>Bollnäs FIK</b>	Frelugavägen 4 821 30 BOLLNÄS	<a href="http://www.bollnasfik.com">www.bollnasfik.com</a> Tel. 0278-611818 Bg 5809-9631 Pg 55 13 89-0
Idrottsplats: Idrottshall:	Sävstaås Höghammarhallen	0278 – 250 86 0278 – 251 74
Ordförande	Stefan Permickels Flästa 5875 820 10 ARBRÅ	0278-420 67 070-558 33 38 <a href="mailto:permickels@helsingenet.com">permickels@helsingenet.com</a>
Kassör	Annika Schurmann	0278-179 39, 070-688 21 27
Tävlingsansv.	Jan-Erik Cedergren Gårdbergsv. 4 821 94 BOLLNÄS	0278-210 02 070-668 63 84 <a href="mailto:bollnasfik@telia.com">bollnasfik@telia.com</a>
	Sören Henningsson Lillhagavägen 7 821 34 BOLLNÄS	0278 – 196 46 070 – 366 38 95 <a href="mailto:soeren.henningsson@spray.se">soeren.henningsson@spray.se</a>
Elitansvarig:	Hansa Näsman Dammvägen 7 821 40 BOLLNÄS	0278 – 178 13 070 – 327 55 25 <a href="mailto:hansa.nasman@bollnas.se">hansa.nasman@bollnas.se</a>
	Bertil Lundqvist Kilbergsvägen 6 821 51 Bollnäs	0278 – 171 43 070 – 600 79 55 <a href="mailto:bertil.lundquist@bollnas.se">bertil.lundquist@bollnas.se</a>
Undomsansv.	Robert Fjällrud Virkesvägen 2 821 58 RENG SJÖ	0278 – 665 318 070 – 690 22 76 <a href="mailto:fjallruds@hotmail.com">fjallruds@hotmail.com</a>

	Eva Sundqvist Norra Bäckvägen 31 821 51 Bollnäs	0278 – 130 01  <a href="mailto:eva.sundqvist@helsingenet.com">eva.sundqvist@helsingenet.com</a>
	Ann Carlsson Kyrkbybacken 23 823 91 Kilafors	0278 – 243 47 070 – 525 69 81 070 – 525 05 82 <a href="mailto:ann.carlsson@helsingenet.com">ann.carlsson@helsingenet.com</a>
<b>Delsbo IF</b>	Idrottsplats 1 820 60 Delsbo	<a href="mailto:delsbo.if@telia.com">delsbo.if@telia.com</a> 0653-165 20 Bg 5739-0783
Ordförande	Henrik Ohlin Ringvägen 35 820 60 Delsbo	073 – 512 27 66
Sekreterare	Jennie Lindberg Bondevägen 3 820 60 Delsbo	
<b>Edsbyns IF</b>	Lillbo 176 828 92 Edsbyn	<a href="mailto:edsbynsif.friidrott@telia.com">edsbynsif.friidrott@telia.com</a> 0271–225 72 Pg 406 75 87 – 8 Bg 682-7406
Idrottsplats:	Ön	0271 – 201 27
Kontakt	Andrea Persson Läroverksgatan 44 B 821 33 Bollnäs	073-629 29 24  <a href="mailto:persson.andrea@gmail.com">persson.andrea@gmail.com</a>
Tävl.ansvarig	Eckhard Eriksson Blyssvägen 20 828 30 Edsbyn	070 – 210 81 95  <a href="mailto:eckhard.eriksson@eiaq.com">eckhard.eriksson@eiaq.com</a>
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	N.Industriv. 3  824 34 Hudiksvall	<a href="http://www.friskissvettis.se/hudiksvall">www.friskissvettis.se/hudiksvall</a> Tel. 0650 – 990 54 <a href="mailto:info@hudiksvall.friskissvettis.se">info@hudiksvall.friskissvettis.se</a> Bg 5792-6511
<b>IFK Gnarp</b>	Bergevägen 31, 820 77	Gnarp
<b>Iggesunds SK</b>	Simbadsv. 25  825 31 Iggesund	<a href="http://www.iggesundssk.se">www.iggesundssk.se</a> <a href="mailto:iggesunds.sk@telia.com">iggesunds.sk@telia.com</a> Bg 5621-1246 Pg 493 18 72 – 8



Idrottsplats	Movallen	
Ordförande	Christer Johansson Hyttevägen 5 825 32 Iggesund	0650 – 217 16 <a href="mailto:christerjohansson59@hotmail.com">christerjohansson59@hotmail.com</a>
Sekreterare	Lena Persson Granbacksvägen 34 825 93 Njutånger	070-226 24 01 <a href="mailto:memlan.75@gmail.com">memlan.75@gmail.com</a>
Kassör Tränare	Jan-Ove Kilarne Bodarna 6 825 32 Iggesund	0650 – 54 79 10 070 – 211 08 22 <a href="mailto:kilarne@telia.com">kilarne@telia.com</a>
Tränare	Hanna Taipale-Blombäck Hyttevägen 8 825 32 Iggesund	070-363 87 13, 0650 – 209 03 <a href="mailto:hanna@iggesundssk.se">hanna@iggesundssk.se</a>
Barntränare	Anders Silén  Anders Hellsén  Lena Persson	0650-130 45  <a href="mailto:andershellsen@hotmail.com">andershellsen@hotmail.com</a>  070-226 24 01 <a href="mailto:memlan.75@gmail.com">memlan.75@gmail.com</a>
<b>Järvsö IF</b>	Vallmovägen 17 820 40 Järvsö	<a href="http://www.jarvsoif.se">www.jarvsoif.se</a> <a href="mailto:kansli@jarvsoif.se">kansli@jarvsoif.se</a> Tel/fax: 0651 – 407 10/300 882 Bg 5495-7808
Idrottsplats:	Strandvallen Järvsö, Älvvallen Ljusdal	
Ordf./Skr. Tävlingsansv. Elitansvarig	Olle Arvidsson Anders-Persvägen 9 820 40 Järvsö	0651 – 406 51 070 – 353 94 35 <a href="mailto:olle.a@jarvsoif.se">olle.a@jarvsoif.se</a>
Kassör	Bo Holmstrand	070-395 84 69 Arb. 0651-55 25 46 <a href="mailto:bo.holmstrand@telia.com">bo.holmstrand@telia.com</a> , <a href="mailto:bph@docu.se">bph@docu.se</a>
Starter:	Benny Engström	<a href="mailto:mrben20@hotmail.com">mrben20@hotmail.com</a>
Barnansvarig	Mats Andersson	070-653 98 23 <a href="mailto:mats@llt.nu">mats@llt.nu</a>

<b>Ljusdal RC</b> Kassör	C/O Björn Steffen Husargatan 10 J 575 35 Eksjö	bg 773-8396 070 – 395 16 93  <a href="mailto:bjorn.steffen@telia.com">bjorn.steffen@telia.com</a>
Ordförande	Tony Persson Garvarvägen 32 827 30 Ljusdal	070 – 534 19 96  <a href="mailto:rolftony@hotmail.com">rolftony@hotmail.com</a>
<b>Loos IF</b>	Nickelvallen	0657-104 44
<b>Nordanstigs FI</b>	Älgered 461 820 70 Bergsjö	Tel./fax 0652 – 530 56 Bg 5884-1909 Pg 474 58 47 – 6
Ordförande Tävl Elit/Ungdom	Ingvald Midelf Älgered 46 820 70 Bergsjö	0652 – 501 47
Sekreterare	Selina Hedström	0652-24124, 073-0423178
Kassör	Inger Midelf-Sundström	0652 – 501 11
Ungdom	Maria Carlzén Svedja 221, 820 78 HASSELA	073 – 097 60 43
	Ove Forslin Berga 183, 820 70 BERGSJÖ	070 – 548 83 40
<b>Rehns BK</b>	Box 1045 821 11 Bollnäs	<a href="http://www.rehnsbk.nu">www.rehnsbk.nu</a> <a href="mailto:rehnsbk@gmail.com">rehnsbk@gmail.com</a>
Ordförande Kassör	Pär L. Olofsson Sture Mesch	070-202 37 39 076-804 04 49
<b>Strands IF</b>	Box 1032 824 11 Hudiksvall	<a href="http://www.strandsif.se">www.strandsif.se</a> <a href="mailto:kansliet@strandsif.se">kansliet@strandsif.se</a> Tel/Fax 0650-177 50/175 35 Pg 38 94 51 – 6
Idrottsplats:	Glysisvallen	0650 – 970 30
Ordförande	Mats Damberg Slätterv. 50 824 40 Hudiksvall	0650 – 147 54 070 – 525 73 54 <a href="mailto:mats_damberg@telia.com">mats_damberg@telia.com</a>

V. ordförande	Åsa Olsson Djupegatan 13 824 50 Hudiksvall	073-819 52 50 <a href="mailto:lillulle@hotmail.com">lillulle@hotmail.com</a>
Kassör	Joakim Enerud Vindrosvägen 17 824 51 Hudiksvall	073-839 59 82 070-543 21 49 <a href="mailto:joakim@enerud.com">joakim@enerud.com</a>
Sekreterare	Ewa Niemi-Andersson Jakobsbergsvägen 7 824 43 Hudiksvall	070-675 42 53 <a href="mailto:ewa.niemi-andersson@lg.se">ewa.niemi-andersson@lg.se</a>
Kontakt	Ragnar Sundberg Hagtornsv. 4 824 33 Hudiksvall	0650 – 175 06 070 – 394 88 42 <a href="mailto:ragnar-sundberg@mail10.calypso.net">ragnar-sundberg@mail10.calypso.net</a>
Tävlingsansv:	Kerstin Ganse	0650 – 74 50 16 <a href="mailto:ingemar.ganse@telia.com">ingemar.ganse@telia.com</a>
	Thomas Holm Söderråvägen 19 824 40 Hudiksvall	070-653 34 74 <a href="mailto:thomas.hudiks@gmail.com">thomas.hudiks@gmail.com</a>
Elit	Erik Pihlgren	070 – 823 99 22 <a href="mailto:deca7068@hotmail.com">deca7068@hotmail.com</a>
Ungdomsansv.	Åsa Celander Marielundsv. 14 824 30 Hudiksvall	0650 – 964 36 <a href="mailto:asa.celander@hudiksvall.se">asa.celander@hudiksvall.se</a>
	Johan Zetterberg Västra Tullgatan 4 B 824 30 Hudiksvall	073 – 849 80 18 <a href="mailto:johan@100m.se">johan@100m.se</a>
Barn 7-10	Camilla Thor Besvärsgatan 10 824 52 Hudiksvall	070-211 17 26 <a href="mailto:camilla.thor@hotmail.se">camilla.thor@hotmail.se</a>
Eltidtagare:	Jan-Olov Stark	0650 – 171 62

<b>Söderhamns IF</b>	Box 172, 826 24 Söderhamn Bg 897 – 2341 <a href="mailto:soderhamnsif.se">soderhamnsif.se</a> <a href="mailto:friddrott@soderhamnsif.se">friddrott@soderhamnsif.se</a>
Kontaktperson:	Leif-Göran Mosell 0270-28 40 90 Ankarvägen 12 070-541 36 90 826 60 Söderhamn <a href="mailto:l.mosell@telia.com">l.mosell@telia.com</a>
Ordf. Kontakt	Fredrik Andersson 0270 – 144 22 Bergvägen 6 070-656 16 44 826 62 Norrala <a href="mailto:fredrik.andersson73@telia.com">fredrik.andersson73@telia.com</a>
Kassör	Malin Strömmer 073-955 48 03 Stugsundsvägen 94 826 50 Söderhamn <a href="mailto:mail.s74@hotmail.com">mail.s74@hotmail.com</a>
Sekreterare	Susanne Eklund Lundkvist 0270- 169 01 Faxegatan 2 070- 668 49 12 826 50 Söderhamn <a href="mailto:eklundkvist@telia.com">eklundkvist@telia.com</a>
Elit	Lars Linderdahl 0270 – 161 14 Norralavägen 16 B 070 – 672 77 51 826 62 Norrala <a href="mailto:lars.linderdahl@soderhamn.com">lars.linderdahl@soderhamn.com</a>
	Conny Eklund 0270-141 83 Holmängesplanaden 8 070- 370 19 15 826 50 Söderhamn <a href="mailto:conny.eklund@soderhamn.com">conny.eklund@soderhamn.com</a>
	Björn Johansson 070-354 44 12 Vågbrovägen 13 D 826 62 Norrala
	Anna-Lena Lööv 0270 – 196 61 Vågbrovägen 13 D 826 62 Norrala <a href="mailto:anna-lena.loov@soderhamn.com">anna-lena.loov@soderhamn.com</a>
	Malin Strömmer 073-955 48 03 Stugsundsvägen 94 826 50 Söderhamn <a href="mailto:malin.s74@hotmail.se">malin.s74@hotmail.se</a>

	Lennart Ånger Kärrvägen 6 826 62 Norrala	070-218 51 51 <a href="mailto:fam.anger@soderhamn.com">fam.anger@soderhamn.com</a>
11-13 år	Lina Haglund Baggargatan 36 826 32 Söderhamn	0270-418 78 076-803 30 31 <a href="mailto:linaojorgen@hotmail.com">linaojorgen@hotmail.com</a>
8-10 år	Anna Andersson Bergvägen 6 826 32 Söderhamn	070-240 81 02 anna.adersson80@telia.com
6-8 år (nybörjare)	Fredrik Andersson Bergvägen 6 826 32 Söderhamn	fredrik.adersson73@telia.com
<b>Vallsta SK</b>	c/o Kenneth Svedlund Parten 1521 820 11 Vallsta	0278 – 450 81 (b) 070 – 205 31 18 Pg 51 95 67 – 2 <a href="mailto:kenneth.svedlund@rundvirkeskog.se">kenneth.svedlund@rundvirkeskog.se</a>
Ordförande Sekreterare Kassör	Leif Phersson Per-Åke Strömberg Maria Persson	073-027 70 23 070-699 94 48 0278 – 455 50
<b>Ängebo IK</b> Kontakt Tränare	Ängebo IK Maj-Lis Wikström 820 62 Bjuråker	tel./fax 0653 – 302 72 070–5253096, arb. 0703 70 12 13 <a href="mailto:majlis.wikstrom@spray.se">majlis.wikstrom@spray.se</a> Pg 11 25 97 – 0
Ordförande	Tommy Ädel Norrhavra 113, 82062 Bjuråker	
Sekreterare	Marianne Thyr Ängebo 74, 820 62 Bjuråker	

# HFIF TÄVLINGSPROGRAM 2014

## April

2	On	Löparserien, Edsbyn	Edsbyns IF
9	On	Löparserien, Iggesund	Iggesunds SK
16	On	Löparserien, Ljusdal	Ljusdals RC
23	On	Löparserien, Arbrå	Vallsta SK
29	Ti	DM-terräng långa + veteran	Edsbyns IF

## Maj

4	Sö	Gävle Halvmaraton + mil	Gävle
7	On	DM-terräng korta + UDM	Vallsta SK
7	On	Guldjakt, Söderhamn	Söderhamns IF
11	Sö	Skadespelen, Gävle	IF Skade
11	Lö	Vårloppet, Älgered	Nordanstigs FI
13	Ti	DM 5000m = Löparserien	Bollnäs FIK
14	On	LjP-Löpet, Ljusdal	Järvsö IF
17	Lö	Niklas Minne	Söderhamns IF
19	Må	Blodomloppet, Hudiksvall	Strands IF
20	Ti	DM 10 000m = Löparserien	Järvsö IF
24-25	Lö-sö	SM-tafetter, Kil	Kils AIK
27	Ti	TS-Cup 1, Bollnäs	Bollnäs FIK
31	Lö	Stockholm Maraton = DM	
31	Lö	Bilmetrospelen, Falun	Falu IK
31-1	Lö-sö	Storsjöspelen, Östersund	Östersunds GIF

## Juni

2	Må	Guldjakt, Järvsö	Järvsö IF
2	Må	Guldjakt, Hudiksvall	Strands IF
6-8	Fr-sö	SAYO, Sollentuna	Turebergs FK
9	Må	Guldjakt, Iggesund	Iggesunds SK
12	To	Guldjakt, Bollnäs	Bollnäs FIK
14	Lö	Göteborg GP	Göteborgs FIF
14-15	Lö-sö	Mitt-Norden Cup, Sundsv.	Sundsvalls FI
17	Ti	DM + TS-Cup 2, Ljusdal	Järvsö IF
22	Sö	Hassela Midsommarlopp	Nordanstigs FI
24	Ti	DM + TS-Cup 3, Hudiksvall	Strands IF
24	Ti	Guldjakt, Hassela	Nordanstigs FI
25	On	Guldjakt, Hassela	Nordanstigs FI
26	To	Guldjakt, Hassela	Nordanstigs FI
26	To	Sollentuna GP	Turebergs FK
27-29	Fr-sö	Världsongdomssp. Göteb.	Göteborgs FIF

## Juli

1	Ti	Järvsöspelen	Järvsö IF
3	To	Hambojoggen	Järvsö IF
5	Lö	Fortum-Spelen	Bollnäs FIK
12	Lö	Gulf of Bothnia	Söderhamns IF
12	Lö	Jordgubbsl. = DM halvmara	Jättendals IF
16	On	Folksam GP, Karlstad	IF Göta
17	To	Trogstalopp	
18-20	Fr-sö	Gefle Games	Gefle IF
20	Sö	SSG Wind sprint	Sundsvalls FI
25-27	Fr-sö	Veteran-SM, Huddinge	Huddinge AIS
26-27	Lö-sö	Leksands Sparbanksspel	Leksands IF

## Augusti

1-3	Fr-Sö	Stora SM, Umeå	IFK Umeå
2	Lö	Stora Hälsingegårdars stafett	Alfta-Ösa SK
5	Ti	DM + TS-Cup 4, Ljusdal	Järvsö IF
8-10	Fr-sö	Junior-SM, Gävle	Gävle IF
8-10	Fr-sö	Ungdoms-SM, Söderhamn	Söderhamns IF
12-17	Ti-sö	EM Zürich	
13	On	Istesjön Runt	Vallsta SK
14	To	Guldjakt, Bollnäs	Bollnäs FIK
18	Må	Guldjakt, Iggesund	Iggesunds SK
19	Ti	DM + TS-Cup 5, Söderhamn	Söderhamns IF
20	On	Istesjön Runt	Vallsta SK
21	To	DN-galan	Stockholm
23-24	Lö-sö	DN-galan Ungdom	Stockholm
23-24	Lö-sö	Waplanspelen, Krokomb	Trångsvikens IF
24	Sö	Strömmingsloppet, S-hamn	Söderhamns IF
25	Må	Guldjakt, Järvsö	Järvsö IF
30	Lö	Strands Ungdomssp. Hudik	Strands IF
30-31	Lö-sö	Finnkamperna	Helsingfors

## September

2	Ti	TS-Cupen 6, Bollnäs	Bollnäs FIK
4	To	Guldjakt, Ljusdal	Järvsö IF
6	Lö	Höstharen, Iggesund	Iggesunds SK
6	Lö	Moraspelen	IFK Mora
6	Lö	NU-spelen, Timrå	Timrå AIF
7	Sö	Tjejmilen	Stockholm
14	Sö	Guldjaktfinal, Hudiksvall	Strands IF

20-21	Lö-sö	Lilla Olympiaden, Järvsö	Järvsö IF
27-28	Lö-sö	Lidingöloppen	IFK Lidingö

### **Oktober**

5	Sö	Älgjakten, Älgered	Nordanstigs FI
5	Sö	Bollnäs Trail Race	Rehns BK
18-19	Lö-sö	SM Terräng, Eskilstuna	Råby-Rekarna

### **November**

### **December**

14	Sö	Lucialoppet, Älgered	Nordanstigs FI
31	Ti	Sylvesterloppet, Jättendal	Nordanstigs FI
31	Ti	Nyårsloppet, Iggesund	Iggesunds SK

### **2015**

### **Januari**

5-6	Må-ti	Inne DM	Höghammarhallen
17	Lö	Hälsingespelen, Bollnäs	Järvsö IF



## Mästerskapsrekord vid DM

### MÄN

100m	11.05	Andreas Andersson	Bollnäs FIK	2009
200m	22.22	Magnus Träff	Järvsö IF	1994
400m	48.33	Jan-Olof Stark	Strands IF	1989
800m	1.52.3	Lars-Göran Sandin	Järvsö IF	1980
1500m	3.53.5	Lars-Göran Sandin	Järvsö IF	1980
5000m	14.30.2	Nisse Björk	Järvsö IF	1982
10000m	29.50.3	Nisse Björk	Järvsö IF	1982
3000mh	9.08.5	Leif Olsson	Granb.AIS	1980
110mh	15.59	Stellan Back	Söderh. IF	1995
400mh	53.02	Magnus Träff	Järvsö IF	1994
Höjd	2.01	Mikael Bäckman	Söderh. IF	1983
Stav	4.30	Mats Bertilsson	Strands IF	1966
	4.30	Erik Li	Järvsö IF	1987
	4.30	Anders Larsson	Ljusdals IF	1987
Längd	7.01	Karl-Erik Danielsson	Söderh. IF	1943
Tresteg	15.23	Claes Rahm	Kilafors IF	1982
Kula	17.99	Lennart Flyman	Söderh. IF	1984
Diskus	55.94	Lennart Flyman	Söderh. IF	1984
Slägga	59.52	Yngve Andersson	Järvsö IF	1972
Spjut	58.94	Stellan Back	Söderh. IF	1996
Vikt	15.16	Mats Olsson	Järvsö IF	2007

### KVINNOR

100m	12.25	Frida Näsman-Fagerström	Bollnäs FIK	2005
200m	24.41	Frida Näsman-Fagerström	Bollnäs FIK	2004
400m	55.96	Frida Näsman-Fagerström	Bollnäs FIK	2004
800m	2.13.76	Eija Törmänen	Söderh. IF	1985
1500m	4.38.53	Eva Thor	Järvsö IF	1982
5000m	19.40.51	Ella Ollonen	Edsbyns IF	1999
10000m	37.21.12	Karin Wählstedt	Järvsö IF	2007
100mh	14.55	Frida Johansson	Västhälsinge	1991
400mh	61.42	Eva Farneby-Sundqvist	Bollnäs FIK	1986
Höjd	1.66	Anette Sallander	Strands IF	1986
Stav	2.90	Lina Nygren	Söderh. IF	2005
Längd	6.04	Lina Quick	Strands IF	1999
Tresteg	11.91	Malin Hamrén	Bollnäs FIK	2007
Kula	13.86	Rose-Marie Andersson	Järvsö IF	1980
Diskus	43.80	Inger Sköld	Järvsö IF	1969
Slägga	46.34	Emma Stålberg	Kilafors IF	2005
Spjut	50.58	Annika Pettersson	Edsbyns IF	1999
Vikt	13.43	Ida Johansson	Iggesunds IK	2009

# FRIIDROTTS-DM OCH TEAM SPORTIA CUP I HÄLSINGLAND 2014

## TÄVLINGSPROGRAM

<b>27 maj</b>	<b>Sävstaås, Bollnäs</b>
Veteran	100m, 400m, 1500m, 80/110mh, 200/400mh, stav, tresteg, diskus, slägga(DM), vikt(DM)
Öppen	100m, 400m, 1500m, hinder(DM), 100/110mh, 400mh, höjd, tresteg, slägga, spjut
Ungdom 17	100m, 400m, 1500m, 100/110mh, 300mh, stav, tresteg, diskus, slägga(DM), vikt(DM)
Ungdom 15	80m, 2000m, 80mh, 300mh, höjd, tresteg, slägga, spjut
Ungdom 13	60m, 1500m, 60mh, 200mh, stav, tresteg, kula, slägga
<b>17 juni</b>	<b>Älvvallen, Ljusdal</b>
Veteran	200m, 800m, 3000m, höjd(DM), längd, kula, spjut(DM)
Öppen	200m(DM), 800m(DM), 3000m, stav(DM), längd(DM), kula(DM), diskus(DM), 4x100m(DM)
Ungdom 17	200m, 800m, 3000m(DM), höjd(DM), längd, kula, spjut(DM)
Ungdom 15	300m(DM), 800m, stav(DM), längd(DM), kula(DM), diskus(DM)
Ungdom 13	200m, 600m, höjd, längd, diskus, spjut
<b>24 juni</b>	<b>Glysisvallen, Hudiksvall</b>
Veteran	100m, 400m, 1500m, hinder(DM), 80/110mh, 200/400mh(DM), stav, tresteg, kula(DM), diskus(DM)
Öppen	100m(DM), 400m(DM), 1500m(DM), 100/110mh(DM), 400mh, höjd(DM), resteg(DM), kula, spjut(DM), 4x400m(DM)
Ungdom 17	100m, 400m, 1500m, Hinder(DM), 100/110mh, 300mh(DM), höjd, tresteg, kula(DM), diskus(DM)
Ungdom 15	80m(DM), 2000m(DM), Hinder(DM), 80mh(DM), 300mh, höjd(DM), tresteg(DM), kula, spjut(DM)
Ungdom 13	60m, 1500m, 60mh, 200mh, stav, tresteg, diskus, spjut
<b>5 augusti</b>	<b>Älvvallen, Ljusdal</b>
Veteran	200m(DM), 800m(DM), 3000m, höjd, längd(DM), diskus, spjut
Öppen	200m, 800m, 3000m, stav, längd, diskus, spjut
Ungdom 17	200m(DM), 800m(DM), 3000m, stav(DM), längd(DM), kula, diskus, 4x100m(DM)

Ungdom 15 300m, 800m(DM), stav, längd, kula, diskus  
Ungdom 13 200m, 600m, höjd, längd, kula, spjut

**19 augusti Hällåsen, Söderhamn**

Veteran 100m(DM), 400m(DM), 1500m(DM), 80/110mh(DM), 200/400mh,  
stav(DM), tresteg(DM) kula, slägga

Öppen 100m, 400m, 1500m, 100/110mh, 400mh(DM), höjd, tresteg, kula,  
slägga(DM), vikt(DM)

Ungdom 17 100m(DM), 400m(DM), 1500m(DM), 100/110mh(DM), 300mh, stav,  
tresteg(DM), slägga, spjut

Ungdom 15 80m, 2000m, 80mh, 300mh(DM), stav, tresteg, slägga(DM, spjut, vikt(DM)

Ungdom 13 60m, 1500m, 60mh, 200mh, höjd, tresteg, slägga, spjut

**2 september Sävstaås, Bollnäs**

Veteran 200m, 800m, 3000m, höjd, längd, slägga, spjut

Öppen 200m, 800m, 3000m, stav, längd, diskus, slägga

Ungdom 17 200m, 800m, 3000m, höjd, längd, slägga, spjut

Ungdom 15 300m, 800m, höjd, längd, diskus, slägga

Ungdom 13 200m, 600m, stav, längd, kula, slägga

**OBS! För den aktive gällande redskapsvikter o. häckar ska användas  
Såväl DM som TS-cup är öppna för deltagare från andra distrikt**

**Tävlingsledare:**

Bollnäs FIK Jan Cedergren 0278 – 210 02  
Järvsö IF Olle Arvidsson 0651 – 406 51  
Strands IF Kerstin Ganse 0650 – 74 50 16  
Söderhamns IF Gunnar Rosén 0270 – 169 90  
Ansvar Barometern Olle Arvidsson  
Ansvar Pokalcupen Leif-Göran Mosell 0270 – 28 40 90  
Ansvar DM Jan Cedergren

[bollnasfik@telia.com](mailto:bollnasfik@telia.com)

[olle.a@jarvsoif.se](mailto:olle.a@jarvsoif.se)

[kansliet@strandsif.se](mailto:kansliet@strandsif.se)

[gunnar.ro@telia.com](mailto:gunnar.ro@telia.com)

[l.mosell@telia.com](mailto:l.mosell@telia.com)

# Barometerrekorden 1999 – 2013

(Endast tävlande för hälsingeklubbbar)

## Män

100m	Jonathan Waltersson	Bollnäs FIK	10.98	2013
200m	Joel Groth	Bollnäs FIK	21.98	2013
400m	Johan Henningsson	Bollnäs FIK	49.22	2009
800m	Olle Olofsson	Bollnäs FIK	1.55.04	2008
1500m	Mikael Lindberg	Edsbyns IF	4.09.95	2010
3000m	Magnus Eriksson	Loos IF	9.07.76	1999

110m häck	Per Malmros	Bollnäs FIK	16.77	2005
300m häck	Mattias Bäckman	Bollnäs FIK	39.43	2011

Höjd	Patrik Johansson	Bollnäs FIK	1.94	2001
Stav	Erik Li	Järvsö IF	4.45	2003
Längd	Andreas Andersson	Bollnäs FIK	6.82	2012
Tresteg	Emil Afzelius	Bollnäs FIK	14.10	2009
Kula	Niklas Tannerstål	Bollnäs FIK	14.18	1999
Diskus	Stellan Back	Söderhamns IF	42.19	1999
Slägga	Fredric Andersson	Bollnäs FIK	46.26	2011
Spjut	Stellan Back	Söderhamns IF	62.52	2000

## Kvinnor

100m	Malin Ström	Bollnäs FIK	12.17	2007
200m	Malin Ström	Bollnäs FIK	24.75	2007
400m	Frida Fagerström	Bollnäs FIK	57.03	2005
800m	Lisa Naucélér	Järvsö IF	2.17.07	1999
1500m	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	4.53.79	2008
3000m	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	10.36.33	2008

100m häck	Elin Sångberg	Strands IF	15.09	2009
300m häck	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	43.59	1999

Höjd	Maja Johansson	Iggesunds SK	1.66	2009
Stav	Lina Nygren	Söderhamns IF	2.95	2006
Längd	Erika Wall	Söderhamns IF	5.57	2005
Tresteg	Erika Wall	Söderhamns IF	12.25	2006

Kula	Maria Kastberg	Bollnäs FIK	10.25	2011
Diskus	Maria Kastberg	Järvsö IF	37.88	2008
Slägga	Ida Johansson	Iggesunds SK	47.33	2008
Spjut	Annika Petersson	Edsbyns IF	47.34	1999

## DISTRIKTSREKORD UTOMHUS

### MÄN SENIORER

(2013)

100m	10.82	Jonathan Waltersson	Bollnäs FIK	2011
200m	21.76	Joel Groth 91	Bollnäs FIK	2011
300m	35.30	Peter Ludvigsson	Järvsö IF	1994
400m	47.55	Björn Engström	Järvsö IF	1997
800m	1.50.3	Hans-Göran Westberg	Strands IF	1963
1000m	2.25.3	Lars-Göran Sandin	Järvsö IF	1980
1500m	3.48.9	Rolf Hansson 44	Söderhamns IF	1967
3000m	8.23.8	Rolf Hansson 44	Söderhamns IF	1967
5000m	14.16.45	Jerker Lysell	Rehns BK	2012
10000m	29.50.3	Nils Björk	Järvsö IF	1982
Halvmara	1.08.02	Nils Björk	Järvsö IF	1988
Maraton	2.24.09	Nils Björk	Järvsö IF	1982
Eng. Mile	4.10.8	Rolf Hansson 44	Söderhamns IF	
Entimlöpn	17548m	Sune Svensson	Ljusne AIK	1960
110m häck	14.89	Conny Persson	Järvsö IF	1978
200m häck	24.51	Per Gunnarsson	Järvsö IF	1994
400m häck	51.09	Björn Engström	Järvsö IF	1997
3000mh	8.54.2	Erik Wiger	Järvsö IF	1962
4x100m	41.93	Bollnäs FIK		2011
4x200m	1.30.9	Söderhamns IF		1978
4x400m	3.16.72	Järvsö IF		1994
4x800m	7.42.98	Järvsö IF		1979
4x1500m	15.59.6	Järvsö IF		1980
Sv.staf.	1.59.71	Söderhamns IF		1978
Höjd	2.32	Thomas Eriksson 63	Arbrå IK	1985
Stav	4.67	Erik Li	Järvsö IF	1988
Längd	7.80	Thomas Eriksson 63	Arbrå IK	1988
Tresteg	16.43	Thomas Eriksson 63	Arbrå IK	1984
Kula	19.21	Lennart Flyman	Söderhamns IF	1984
Diskus	66.22	Göran Svensson 59	Söderhamns IF	1981
Slägga	64.36	Göran Svensson 59	Söderhamns IF	1982
Vikt	15.16	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2007
Spjut	69.36	Ulf Larsson	Strands IF	1986
Femkamp	3671p	Conny Persson	Järvsö IF	1979
Tiokamp	7406p	Thomas Eriksson 63	Arbrå IK	1985

### POJKAR 19

100m	10.89	Thomas Björke	Strands IF	1992
200m	22.14	Joel Groth 91	Bollnäs FIK	2010
300m	38.58	Håkan Eriksson	Järvsö IF	1996
400m	48.49	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2009
800m	1.51.45	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2009
1500m	3.58.0	Lars-Göran Sandin	Järvsö IF	1978
3000m	9.07.10	Magnus Eriksson	Loos IF	2000

5000m	15.04.8	Leif Olsson	Bollnäs GIF	1978
2000mh	6.00.3	Leif Olsson	Bollnäs GIF	1978
110m h	15.20	Robert Hoffman	Söderhamns IF	1991
300m h	37.49	Björn Engström	Järvsö IF	1993
4x100m	42.85	Bollnäs FIK		2010
4x400m	3.30.3	Järvsö IF		1974
3x800m	6.03.28	Bollnäs FIK		2007
Höjd	2.16	Thomas Eriksson 63	Arbrå IK	1981
Stav	4.36	Mats Bertilsson	Strands IF	1982
Längd	7.16	Claes Rahm 64	Kilafors IF	1981
Tresteg	15.73	Claes Rahm 64	Kilafors IF	1982
Kula (6,0)	17.78	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2005
Diskus(1,75)	51.34	Anders Axlid	Strands IF	1984
	51.34	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2005
Slägga(6,0)	58.51	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2005
Spjut(800)	60.28	Petter Flink	Västhälsinge	1988
Vikt(11,34)	18.56	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2004
Tiokamp	5529p	Thomas Elofsson	Ljusdals IF	1986

## POJKAR 17

100m	11.01	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2008
200m	22.44	Markus Åsberg 90	Söderhamns IF	2007
300m	36.70	Mathias Andersson	Järvsö IF	1998
400m	50.57	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2007
800m	1.55.80	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2007
1500m	3.58.0	Lasse Isaksson	Järvsö IF	1973
3000m	8.52.3	Per-Ola Eriksson	Bollnäs GIF	1977
1500mh	4.22.2	Lasse Isaksson	Järvsö IF	1973
2000mh	6.19.0	Leif Olsson	Bollnäs GIF	1976
110mh	14.86	Mattias Bäckman 91	Bollnäs FIK	2008
200mh	25.96	Mathias Andersson	Järvsö IF	1998
300mh(84)	38.14	Joel Groth 91	Bollnäs FIK	2008
4x100m	44.48	Bollnäs FIK		2007
3x800m	6.53.50	Strands IF		1987
Sv.staf.	2.08.5	Söderhamns IF		1973
Höjd	2.00	Thomas Eriksson 63	Arbrå IK	1979
Stav	3.91	Peter Lindholm	Järvsö IF	1988
Längd	7.11	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2008
Tresteg	14.64	Claes Rahm 64	Kilafors IF	1980
Kula (5,0)	16.71	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2002
Diskus(1,5)	50.80	Anders Axlid 66	Strands IF	1982
Slägga(5,0)	54.58	Mikael Johansson 64	Järvsö IF	1979
Spjut (700g)	52.30	Anton Larsson 93	Järvsö IF	2009
Vikt (9.08)	18.66	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2002
Tiokamp				

## POJKAR 15

80 m	9.71	Ulf Högberg	Järvsö IF	1986
100m	11.19	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2007
200m	23.45	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2007
300m	37.42	Tarley Alison 97	Järvsö IF	2012
800m	2.02.6	Lars-Göran Sandin	Järvsö IF	1974
2000m	5.59.86	Magnus Wilhelmsson 90	Strands IF	2005
1500mh	4.36.44	Markus Åsberg 90	Söderhamns IF	2004
100mh	14.89	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2005
200mh	29.01	Mathias Andersson	Järvsö IF	1996
300mh	42.31	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2005
4x100m	47.37	Bollnäs FIK		2006
		(T.Wiktorsson, M.Bäckman, J.Groth, B.Skoglund)		
3x800m	7.15.6	Järvsö IF		1996
Höjd	1.83	Thomas Eriksson 63	Arbrå IK	1977
Stav	3.43	Ricky Östlin 93	Söderhamns IF	2008
Längd	6.76	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2007
Tresteg	13.56	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2007
Kula(4,0)	15.79	Lars Henriksson 60	Söderhamns IF	1974
Diskus(1,0)	51.64	Göran Svensson 59	Järvsö IF	1973
Slägga(4,0)	46.43	Dennis Martinsson 93	Bollnäs FIK	2008
Sjut(600)	51.99	Anton Larsson 93	Järvsö IF	2008
Vikt (7,26)	15.73	Dennis Martinsson 93	Bollnäs FIK	2008
Åttakamp				

## KVINNOR

100m	11.85	Jenny Melin 93	Strands IF	2012
200m	24.20	Malin Ström 86	Bollnäs FIK	2008
400m	54.10	Emma Agerbjer 85	Söderhamns IF	2006
800m	2.10.53	Lisa Naucleur 84	Järvsö IF	2002
1500m	4.27.20	Eva Thor 61	Järvsö IF	1982
3000m	9.38.76	Eva Thor 61	Järvsö IF	1985
5000m	16.42.09	Eva Thor 61	Järvsö IF	1982
10000m	37.21.12	Karin Wåhlstedt 60	Järvsö IF	2007
Halvmara	1.26.19	Susanne Östlund 60	Söderhamns IF	1994
Maraton	2.56.46	Anna-Karin Mellgren 65	Strands IF	1989
100mh	13.90	Lina Quick 80	Strands IF	2000
400mh	55.36	Frida Johansson 70	Västhälsinge FI	1991
4x100m	48.01	Bollnäs FIK		2005
		(Malin Ström 86, Malin Hamrén 86, Nicole di Zazzo 84, Frida Fagerström 78)		
4x200m	1.47.89	Bollnäs FIK		1982
		(Beata Persson, Ulrika Eriksson, Eva Farneby 67, Anna-Karin Åström)		
4x400m	3.53.06	Bollnäs FIK		2005
		(Nicole di Zazzo 84, Malin Ström 86, Frida Fagerström 78, Josefin Näsman 80)		

4x800m	9.51.09	Söderhamns IF (Jessica Dorf, Gabriella Ekeroth, Eija Törmänen 69, Ingela Hageleit)	1987
Sv.staf.	2.16.90	Bollnäs FIK ( )	2005
Höjd	1.72	Maria Lindholm 67	Järvsö IF 1985
	1.72	Louise Österberg 95	Söderhamns IF 2012
Stav	3.28	Sara Lindholm 91	Bollnäs FIK 2006
Längd	6.19	Erika Wall 80	Söderhamns IF 2006
Tresteg	12.25	Erika Wall 80	Söderhamns IF 2006
Kula/4,0	14.45	Rose-Marie Andersson 54	Järvsö IF 1980
Diskus/1,0	47.24	Inger Sköld 49	Järvsö IF 1969
Slägga/4,0	50.74	Anna-Karin Larsson 84	Strands IF 2005
Vikt/9,08	13.86	Ida Johansson 89	Iggesunds SK 2008
Spjut/600	56.70	Annika Petersson 79	Edsbyns IF 2000
Sjukamp	4860p	Lena Eriksson 65	Arbrå IK 1984

### FLICKOR 19

100m	11.85	Jenny Melin 93	Strands IF 2012
200m	24.75	Jenny Melin 93	Strands IF 2012
300m	43.57	Gabriella Ekeroth	Söderhamns IF 1992
400m	55.04	Ulrika Johansson 80	Söderhamns IF 1998
800m	2.10.53	Lisa Naucér 84	Järvsö IF 2002
1500m	4.29.27	Eva Thor 61	Järvsö IF 1978
3000m	9.56.0	Eija Törmänen 69	Söderhamns IF 1987
2000mh			
100mh	14.20	Lina Quick 80	Strands IF 1998
300mh	41.75	Frida Johansson 70	Västhälsinge 1988
4x100m	50.12	Västhälsinge FIK	1988
3x800m	7.30.4	Järvsö IF	1978
Sv.staf.	2.19.64	Söderhamns IF	1998
Höjd	1.72	Maria Lindholm 67	Järvsö IF 1985
Stav	3.07	Lina Nygren 87	Söderhamns IF 2005
Längd	6.16	Lina Quick 80	Strands IF 1999
Tresteg	11.93	Malin Hamrén 86	Bollnäs FIK 2005
Kula	12.60	Birgitta Troive 64	Kilafors IF 1982
Diskus	42.66	Birgitta Troive 64	Kilafors IF 1981
Slägga	48.65	Anna-Karin Larsson 84	Strands IF 2002
Vikt	13.86	Ida Johansson 89	Iggesunds SK 2008
Spjut	38.50	Angeliqua Lafon 93	Söderhamns IF 2011
Sjukamp	4329p	Monica Larsson	Ljusdals IF 1982

### FLICKOR 17

100m	12.36	Emma Agerbjør 85	Söderhamns IF 2000
200m	25.52	Frida Näsman 78	Bollnäs FIK 1994
300m	39.60	Ulrika Johansson 80	Söderhamns IF 1996
400m	56.84	Frida Näsman 78	Bollnäs FIK 1994
800m	2.11.94	Ann Johansson 85	Söderhamns IF 2002



1500m	4.32.92	Eija Törmänen 69	Söderhamns IF 1985
2000m	6.29.26	Ann Johansson 85	Söderhamns IF 2000
1500mh	6.12.83	Josefin Owetz 89	Järvsö IF 2005
100mh	14.32	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1995
200mh	32.35	Jennie Olsson	Järvsö IF 1994
300mh	43.32	Ulrika Johansson 80	Söderhamns IF 1996
4x100m	50.71	Söderhamns IF	1987
3x800m	7.38.83	Söderhamns IF	1984
Sv.staf.	2.28.5	Söderhamns IF	1982
Höjd	1.72	Louise Österberg 95	Söderhamns IF 2012
Stav	2.75	Ellinor Ahlin 86	Nordanstigs FI 2001
	2.75	Maria Kastberg 91	Järvsö IF 2007
Längd	5.94	Anna-Karin Åström 64	Bollnäs GIF 1980
Tresteg	11.62	Johanna Bertilsson 89	Strands IF 2005
Kula (3,0)	14.07	Annika Petersson 79	Edsbyns IF 1995
Diskus (1,0)	40.04	Birgitta Troive 64	Kilafors IF 1980
Slägga(4,0)	42.89	Ida Sjöström 85	Strands IF 2002
Spjut(600)	39.97	Angeliqua Lafon 93	Söderhamns IF 2010
Vikt (7,26)	16.14	Ida Johansson 89	Iggesunds SK 2006
Sjukamp	4976p	Gabriella Ekeröth	Söderhamns IF 1990

## FLICKOR 15

80 m	10.42	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1994
100m	12.36	Emma Agerbjer 85	Söderhamns IF 2000
200m	25.56	Emma Agerbjer 85	Söderhamns IF 2000
300m	41.58	Johanna Mosell 91	Söderhamns IF 2006
800m	2.18.4	Eija Törmänen 69	Söderhamn IF 1983
2000m	6.49.53	Emma Engstrand 78	Bollnäs FIK 1991
1500mh	6.15.82	Josefin Owetz 89	Järvsö IF 2004
80m häck	11.82	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1994
200mh	32.76	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1993
300mh	48.49	Louise Österberg 95	Söderhamns IF 2010
4x100m	53.36	Söderhamns IF	2007
(Angelica Lafon 93, Agnes.Nilsson 92, Sofi Kastman 92, Towe Östlin 93)			
3x800m	7.34.4	Granbergs AIS	1982
Höjd	1.67	Connie Carlsson 63	Ljusdals IF 1977
		Anna Norin	Färila IF 1986
		Louise Österberg 95	Söderhamns IF 2010
Stav	3.28	Sara Lindholm 91	Bollnäs FIK 2006
Längd	5.47	Elin Sångberg 92	Strands IF 2007
Tresteg	10.57	Elin Sångberg 92	Strands IF 2006
Kula (3,0)	12.67	Annika Petersson 79	Edsbyns IF 1993
Diskus(600)	37.68	Malin Kvist 92	Järvsö IF 2007
Slägga(3,0)	40.47	Maria Kastberg 91	Järvsö IF 2006
Spjut(400)	43.72	Annika Petersson 79	Edsbyns IF 1993
Vikt(5,45)	15.27	Maria Kastberg 91	Järvsö IF 2006
Sexkamp	2937p	Paulina Strögren 90	Iggesunds SK 2004

## DISTRIKTSREKORD INOMHUS

(2013)

### MÄN

60m	7.00	Robert Isola	Söderhamns IF	1991
200m	22.26	Joel Groth 91	Bollnäs FIK	2012
400m	48.29	Björn Engström	Järvsö IF	1997
800m	1.52.85	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2010
1500m	4.00.62	Pecka Anderman	Bollnäs FIK	1989
3000m	8.35.6	Pecka Anderman	Bollnäs FIK	1989
60m häck	8.96	Stellan Back	Söderhamns IF	1996
Höjd	2.03	Peter Lindholm	Västhälsinge	1990
Stav	4.70	Erik Li 68	Västhälsinge	1989
Längd	7.15	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2008
Tresteg	15.42	Henrik Sahlström	Bollnäs FIK	2000
Kula	18.86	Anders Axlid	Strands IF	1990
Vikt	15.99	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2009
Sjukamp	4750p	Stellan Back	Söderhamns IF	2002
4x200 m	1.29.82		Bollnäs FIK	2011

(A .Andersson 92, P-E Söderqvist, J Groth 91, J.Waltersson 85)

### POJKAR 19

60m	7.02	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2011
200m	23.12	Joel Groth 91	Bollnäs FIK	2009
400m	49.83	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2009
800m	1.54.64	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2009
1500m	4.11.79	Olle Olofsson 88	Bollnäs FIK	2006
3000m	9.17.25	Magnus Eriksson	Loos IF	2000
60m häck	8.58	Robert Hoffman	Söderhamns IF	1991
Höjd	2.03	Peter Lindholm	Västhälsinge	1990
Stav	3.75	Lars Sigurdsson	Västhälsinge	1989
Längd	6.75	Andreas Persson	Söderhamns IF	1994
Tresteg	13.69	Emil Afzelius 88	Bollnäs FIK	2007
Kula	16.14	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2005
Sjukamp	3959p	Tobias Eriksson 89	Bollnäs FIK	2007

### POJKAR 17

60m	7.01	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2009
200m	22.54	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2009
400m	51.00	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2007
800m	1.59.42	Olle Olofsson 88	Bollnäs FIK	2005
1500m	4.26.57	Per Johnsson 85	Söderhamns IF	2000
60m häck	8.53	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2007
Höjd	1.80	Peter Lindholm	Västhälsinge	1988
Stav	3.60	Peter Lindholm	Västhälsinge	1988
Längd	7.15	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2008
Tresteg	13.17	Mattias Bäckman 91	Bollnäs FIK	2008
Kula	16.92	Johan Pihlgren 86	Strands IF	2003
Vikt	19.33	Mats Olsson 86	Järvsö IF	2003
Sjukamp	5590p	Johan Henningsson 90	Bollnäs FIK	2007

## POJKAR 15

60m	7.38	Tarley Allison 97	Järvsö IF	2012
200m	24.46	Tarley Allison 97	Järvsö IF	2012
800m	2.18.83	Mathias Andersson	Järvsö IF	1996
1000m	3.19.94	Thomas Alfredsson	Bollnäs FIK	1988
60m häck	9.21	Mathias Andersson	Järvsö IF	1996
Höjd	1.69	Andreas Hagman	Strands IF	1988
	1.69	Niklas Arleryd 93	Söderhamns IF	2007
Stav	3.10	Johan Edling 95	Kilafors IF	2010
Längd	6.14	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2007
Tresteg	13.11	Andreas Andersson 92	Bollnäs FIK	2007
Kula	14.28	Dennis Martinsson 93	Bollnäs FIK	2008

## KVINNOR

60m	7.53	Malin Ström 86	Bollnäs FIK	2009
200m	24.69	Malin Ström 86	Bollnäs FIK	2008
400m	55.32	Emma Agerbjer 85	Söderhamns IF	2006
800m	2.12.91	Lisa NaucLér 84	Järvsö IF	2002
1500m	4.33.31	Eija Törmänen 69	Söderhamns IF	1988
3000m	10.14.7	Eija Törmänen 69	Söderhamns IF	1988
60m häck	8.61	Lina Quick 80	Strands IF	1999
Höjd	1.72	Jenny Magnusson 83	Järvsö IF	2001
Stav	2.95	Sara Lindholm 91	Bollnäs FIK	2006
Längd	6.15	Lina Quick 80	Strands IF	2000
Tresteg	11.29	Lina Quick 80	Strands IF	1995
Kula	12.82	Annika Petersson 79	Edsbyns IF	2000
Vikt	13.14	Saga Thornberg 92	Bollnäs FIK	2011
Femkamp 3437p		Jessica Robson 89	Järvsö IF	2008

## FLICKOR 19

60m	7.65	Jenny Melin	Strands IF	2012
200m	25.47	Ulrika Johansson 80	Söderhamns IF	1998
400m	56.07	Ulrika Johansson 80	Söderhamns IF	1998
800m	2.12.91	Lisa NaucLér 84	Järvsö IF	2002
1500m	4.39.34	Eija Törmänen 69	Söderhamns IF	1987
3000m	10.29.48	Emma Engstrand 78	Bollnäs FIK	1994
60m häck	8.69	Lina Quick 80	Strands IF	1998
Höjd	1.72	Jenny Magnusson 83	Järvsö IF	2001
Stav	2.30	Anna Holm 90	Bollnäs FIK	2008
Längd	5.69	Lina Quick 80	Strands IF	1998
Tresteg	11.25	Johanna Bertilsson 89	Strands IF	2008
Kula	12.44	Annika Petersson 79	Edsbyns IF	1997
Vikt	13.14	Saga Thornberg 92	Bollnäs FIK	2011
Femkamp 3437p		Jessica Robson 89	Järvsö IF	2008

## FLICKOR 17

60m	7.86	Emma Agerbjer 85	Söderhamns IF 2001
200m	25.96	Emma Agerbjer 85	Söderhamns IF 2001
400m	59.26	Johanna Mosell 91	Söderhamns IF 2007
800m	2.19.16	Ann Johansson 85	Söderhamns IF 2001
1500m	4.46.81	Ann Johansson 85	Söderhamns IF 2000
60m häck	8.80	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1996
Höjd	1.70	Jenny Magnusson 83	Järvsö IF 1999
Stav	2.89	Maria Kastberg 91	Järvsö IF 2008
Längd	5.69	Elin Sångberg 92	Strands IF 2009
Tresteg	11.29	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1995
Kula	14.26	Annika Petersson 79	Edsbyns IF 1995
Vikt	13.84	Emelie Henningsson 93	Bollnäs FIK 2010
Femkamp	3635p	Jenny Magnusson 83	Järvsö IF 1999

## FLICKOR 15

60m	8.17	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1994
200m	27.39	Emma Agerbjer 85	Söderhamns IF 1999
800m	2.21.70	Johanna Mosell 91	Söderhamns IF 2006
60m häck	9.01	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1994
Höjd	1.61	Louise Österberg 95	Söderhamns IF 2010
Stav	2.95	Sara Lindholm 91	Bollnäs FIK 2006
Längd	5.53	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1994
Tresteg	11.03	Lina Quick 80	Strömsbruks IF 1994
Kula	11.90	Frida Hellgren	Strömsbruks IF 1996
Vikt	11.13	Sandra Pettersson	Nordanstigs FI 2001
Femkamp	3475p	Maja Johansson 91	Iggesunds SK 2006

# DISTRIKTSREKORD VETERANER UTMHUS

(20 mars 2013)

## LÖPNING 100M

M35	12.36 (0,0)	Niklas Österberg -68	Söderhamns IF	2005
M40	12.34 (-0,7)	Per-Olof Nyberg -52	Järvsö IF	1992
M45	12.57 (+0,9)	Ove Larsson -53	Järvsö IF	1999
M50	12.87	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2003
M55	13.90 (+0,9)	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2010
M60	14.11 (+1,5)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1992
M65	14.71 (-3,9)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1994
M70	15.72 (0,0)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1998
M75	16.87 (+1,1)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2005
M80	18.21 (+1,6)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	14.49 (-1,7)	Kristina Larsson -74	Järvsö IF	2012
K40	15.24 (+1,6)	Gina Engberg -71	Järvsö IF	2011
K45	14.15 (0,0)	Anna-Lena Lööv -65	Söderhamns IF	2011
K50	15.98 (-1,7)	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2112

## LÖPNING 200M

M35	25.12 (-1,5)	Magnus Keller -60	Bollnäs FIK	1995
M40	25.79 (-1,2)	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2001
M45	25.65	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2002
M50	26.30 (0,0)	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2003
M55	28.42	Östen Wallström -46	Järvsö IF	2002
M60	29.73 (+1,0)	Östen Wallström -46	Järvsö IF	2006
M65	30.25 (+1,5)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1994
M70	32.60	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1999
M75	34.45 (-0,6)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	40.53 (-0,7)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	29.75 (+0,2)	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	1999
K40	29.22	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2001
K45	28.88 (-1,0)	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2006
K50	30.25 (-1,2)	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2010

## LÖPNING 400M

M35	54.50	Magnus Keller -60	Bollnäs FIK	1995
M40	54.35	Hans-Olof Näsman -54	Bollnäs FIK	1995
M45	54.55	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2005
M50	57.45	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2007
M55	64.19	Mats Höglund -51	Järvsö IF	2006
M60	68.88	Mats Höglund -51	Järvsö IF	2011
M65	72.40	Göran Jonsson -36	Järvsö IF	2003
M70	78.29	Göran Jonsson -36	Järvsö IF	1996
K35	63.61	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	1999

K40	62.79	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2004
K45	60.46	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2007
K50	65.25	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2010

### LÖPNING 800M

M35	1.57.8m	Rolf Hansson -44	Söderh. IF	1979
M40	2.10.49	Arne Ledenstam -57	Bollnäs FIK	1999
M45	2.04.81	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2005
M50	2.16.57	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2007
M55	2.36.7m	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1988
M60	2.35.56	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2012
M65	2.56.22	Göran Johnsson -36	Järvsö IF	2005
M75	3.14.93	Eric Berglund -32	Vallsta SK	2009
K35	2.25.05	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	1999
K40	2.19.90	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2004
K45	2.14.62	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2007
K50	2.25.01	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2010

### LÖPNING 1000M

M35	3.03.72	Johan Berggren -73	Vallsta SK	2009
K35	4.08.73	Eva Berggren -73	Järvsö IF	2009
K45	3.07.24	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2009

### LÖPNING 1500M

M35	3.58.0m	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1979
M40	4.07.00	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1984
M45	4.27.14	Toivo Ollonen -55	Edsbyns IF	2000
M50	5.04.96	Dan Zackrisson -54	Vallsta SK	2007
M55	4.56.35	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1988
M60	5.13.59	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2012
M65	5.31.6m	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1999
M70	6.24.16	Eric Berglund -32	Vallsta SK	2009
M75	6.24.16	Eric Berglund -32	Vallsta SK	2009
K35	5.06.10	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	1999
K40	4.55.87	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2001
K45	4.41.84	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2007
K50	5.04.02	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2010

### ENGELSK MILE

M35	4.57.2m	Johan Berggren -73	Vallsta SK	2009
K35	6.45.07	Eva Berggren -73	Järvsö IF	2009
K45	5.17.63	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2009
K45	10.36.33	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2008

K50	17.20.41	Maj Mosell -58	Söderhamns IF	2008
K55	13.44.38	Agneta Broomé -53	Vallsta SK	2008

### LÖPNING 5000M

M35	14.25.6m	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1980
M40	14.38.65	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1984
M45	16.04.34	Toivo Ollonen -55	Edsbyns IF	2000
M50	18.06.75	Dan Zackrisson -54	Vallsta SK	2008
M55	17.50.42	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1988
M60	19.35.67	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2011
M65	19.54.0m	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1997
M70	22.20.31	Eric Berglund -32	Vallsta SK	2006
M75	23.08.20	Eric Berglund -32	Vallsta SK	2009

K35	20.57.7	Ann-Marie Zetterberg -53	Strömsbr. IF	1990
K50	19.04.81	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2010

### LÖPNING 10000M

M35	29.50.3m	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1982
M40	30.43.5m	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1984
M45	33.56.25	Toivo Ollonen -55	Edsbyns IF	2000
M50	36.53.58	Raimo Nygårds -52	Vallsta SK	2003
M55	38.35.33	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1989
M60	41.27.85	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2011
M65	40.57.00	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1997
M70	45.52.92	Eric Berglund -32	Vallsta SK	2006
K35	45.57.1	Inger Gustafsson -56	Ljusne-AlaOK	1995
K40	39.28.66	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2004
K45	37.21.12	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2007
K50	40.18.65	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2011

### HALVMARATON

M35	1.06.48	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1983
M40	1.07.47	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1986
M45	1.12.00	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1989
M50	1.20.59	Arne Jordahl	Ljusdals RC	1986
M55	1.24.19	Lars-Erik Larsson -44	Alfta GIF	2001
M60	1.27.55	Lars-Erik Larsson -44	Alfta-Ösa OK	2004
M65	1.32.04	Rolf Persson -	Igges. SK	2003

K35	1.25.43	Eva Olsson -50	Järvsö IF	1985
K40	1.36.48	Lena Wallberg -49	Vallsta SK	1989
K45	1.26.20	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2008
K50	1.27.56	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2010
K55	1.52.29	Berit Eriksson -42	Bollnäs FIK	1997

## MARATON

M35	2.24.09	Nisse Björk -44	Järvsö IF	1982
M40	2.27.57	Stefan Persson -44	GranbergsAIS	1984
M45	2.44.00	Kjell-Ove Skoglund -41	Strands IF	1987
M50	2.46.19	Kjell-Ove Skoglund -41	Strands IF	1991
M55	3.02.41	Angus Thomson -47	Söderh. IF	2005
M60	3.17.47	Kjell-Ove Skoglund -41	Strands IF	2001
M65	3.25.33	Runar Mellgren -27	Nordanstig FI	1993
M70	3.55.33	Martin Svensk	Vallsta SK	1994

K35	3.12.03	Susanna Östlund -60	Söderhamns IF	1995
K40	3.08.54	Eva Widelund -45	Strands IF	1988
K45	3.44.45	Ruth Skoglund -42	Strands IF	1989
K50	3.53.01	Ingeborg Hellberg -40	Bollnäs FIK	1993
K55	4.10.58	Ingeborg Hellberg -40	Bollnäs FIK	1995

## HINDERLÖPNING 3000M

M35	9.38.0m	Mikael Forsling -66	Edsbyns IF	2002
M40	10.01.55	Stefan Persson -44	GranbergsAIS	1984
M45	10.48.43	Mikael Forsling -66	Järvsö IF	2011
M50	11.34.19	Sten Gunnarsson -37	Bollnäs FIK	1988

## KORT HÄCK

M35	17.78 (110m)	Erik Li -68	Järvö IF	2004
M40	19.03 (110m)	Erik Li -68	Järvsö IF	2010
M45	20.3m(110m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1973
M50	17.83 (100m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1982
M55	18.98 (100m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1984
M60	16.85 (100m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1991
M65	18.41 (100m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1993
M70	15.00 (80m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1999
M75	15.78 (80m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	21.10 (80m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009

K35	19.31 (100m)	Monica Andersson -46	Järvsö IF	1982
K40	16.29 (80m)	Monica Andersson -46	Järvsö IF	1988
K45	18.07 (80m)	Karin Rönnholm -48	Järvsö IF	1994

## LÅNG HÄCK

M35	64.56 (400m)	Hans-Olof Näsman -54	Bollnäs FIK	1992
M40	73.58 (400m)	Erik Andersson -69	Järvsö IF	2012
M50	53.75 (300m)	Gösta Blank -39	Järvsö IF	1989
M50	70.22 (400m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1982
M55	53.47 (300m)	Olle Arvidsson -35	Järvsö IF	1991
M55	74.54 (400m)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1983
M60	53.90 (300m)	Östen Wallström -46	Järvsö IF	2006



M65	58.23 (300m)	Gösta Blank -39	Järvsö IF	2005
M70	60.70 (300m)	Gösta Blank -39	Delsbo IF	2010
K35	88.50 (400m)	Kristina Öije -54	Järvsö IF	1992
K40	90.98 (400m)	Kristina Öije -54	Järvsö IF	1996

## STAFETTER

4x100	50.33	Järvsö IF	2006
		(Erik Li, Mats Höglund, Björn Kvist, Ove Larsson)	
4x400	4.06.18	Järvsö IF	2003
		(Göran Johnsson, Ove Larsson, Erik Li, Kenneth Jonsson)	

4x100	59.05	Järvsö IF	2012
		(Karin Olsson -61, Karin Wählstedt -60, Karoline Grönholm -76, Kristina Larsson -74)	
4x400	5.03.07	Järvsö IF	2012
		(Karin Olsson -61, Karoline Grönholm -76, Kristina Larsson -74, Karin Wählstedt -60)	
1000m	2.44.51	Järvsö IF	2012
		(Karin Olsson -61, Karoline Grönholm -76, Kristina Larsson -74, Karin Wählstedt -60)	

## HÖJDHOPP

M35	1.80	Erik Pihlgren -56	Järvsö IF	1994
M40	1.74	Erik Li -68	Järvsö IF	2010
M45	1.60	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1973
M50	1.55	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1979
M55	1.55	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1983
M60	1.49	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1988
M65	1.49	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1994
M70	1.36	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1998
M75	1.32	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	1.15	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	1.35	Kristina Öije -54	Järvsö IF	1989
K40	1.30	Kristina Öije -54	Järvsö IF	1994
K45	1.20	Margit Persson -42	Järvsö IF	1990
K60	1.02	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2003

## STAVHOPP

M35	4.50	Erik Li -68	Järvsö IF	2003
M40	3.80	Erik Li -68	Järvsö IF	2009
M45	3.30	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	1999
M50	3.20	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	2002
M55	3.10	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	2006
M60	2.75	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	2012
M65	2.40	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1994
M65	2.40	Rolf Åstrand -33	Järvsö IF	1998
M70	2.10	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1998

## LÄNGDHOPP

M35	6.85	Axel Jonsson -25	Alfta GIF	1962
M40	6.74	Oskar Nilsson -92		1935
M45	5.61	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1973
M50	5.51	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1980
M55	5.14 (+1,9)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1985
M60	4.93 (+1,2)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1991
M65	4.71 (+1,4)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1993
M70	4.26 (+1,1)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1998
M75	3.72 (+0,6)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	3.15 (+0,6)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	4.26	Kristina Öije -54	Järvsö IF	1992
K40	3.93	Kristina Öije -54	Järvsö IF	1996
K45	3.49	Ann-Marie Eriksson -47	Järvsö IF	1994
K50	2.90	Annika Mattsson -44	Järvsö IF	1996

## TRESTEGSHOPP

M35	14.17	Axel Jonsson -25	Alfta GIF	1962
M40	12.75	Oskar Nilsson -92		1935
M45	10.46	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1974
M50	9.07 (+1,3)	Harry Jägeros -35	Edsbyns IF	1989
M55	10,25	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1985
M60	9.84 (+1,7)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1990
M65	9.28 (-0,2)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1993
M70	8.13 (-3,56)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1998
M75	7.60	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2004
K40	8.40	Kristina Öije -54	Järvsö IF	1996

## KULSTÖTNING

M35	14.33 (7,26)	Jan Wilhelmsson -32	Strands IF	1967
M40	12.83 (7,26)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1966
M45	12.06 (7,26)	Yngve Andersson -48	Järvsö IF	1993
M50	10.63 (6kg)	Anders Lindberg -62	Iggesunds SK	2012
M55	10.34 (6kg)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1988
M60	11.53 (5kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1987
M65	12.31 (5kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1991
M70	11.99 (4kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1996
M75	8.75 (4kg)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	9.36 (3kg)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	12.75 (4kg)	Rose-Marie Andersson -54	Järvsö IF	1989
K40	9.62 (4kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2004
K45	9.43 (4kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2006
K50	9.41 (3kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2010
K55	13.02 (3,kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	1999
K60	11.81 (3,kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2003
K65	9.34 (3,kg)	Ingrid Miller -41	Jaärvsö IF	2006

## VIKTKASTNING

M35	6.99 (15.88)	Thomas Nilsson -68	Järvsö IF	2004
M40	14.19 (15.88)	Mikael Nilsson -64	Strands IF	2006
M45	5.27 (15.88)	Bengt Olsson -59	Järvsö IF	2007
M50	14.88 (11.34)	Per-Erik Nääs -61	Söderh. IF	2012
M65	14.10 (9,08)	Per Grundberg -37	Järvsö IF	2004
M70	14.95 (7,26)	Per Grundberg -37	Järvsö IF	2007
M75	13.23 (7,26)	Per Grundberg -37	Järvsö IF	2012

K40	8.34 (9.08)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2004
K45	8.93 (9,08)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2005
K50	9.35 (7,26)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2010
K60	13.00 (5.45)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2004
K65	10.58 (5.45)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2006

## DISKUSKASTNING

M35	45.93 (2kg)	Sture Knutsson -27	Bollnäs GIF	1965
M40	43.69 (2kg)	Sture Knutsson -27	Bollnäs GIF	1968
M45	37.42 (2kg)	Yngve Andersson -48	Järvsö IF	1993
M50	38.31 (1,5kg)	Per-Erik Nääs -61	Söderhamns IF	2011
M55	36.02 (1,5kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1987
M60	42.22 (1kg)	Sture Knutsson -27	Söderh. IF	1989
M65	40.22 (1kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1991
M70	37.34 (1kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1996
M75	23.37 (1kg)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2005
M80	20.90 (1kg)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2010

K35	35.98 (1kg)	Rose-Marie Andersson -54	Järvsö IF	1990
K40	29.82 (1kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2004
K45	29.57 (1kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2005
K50	27.31 (1kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2010
K55	37.09 (1kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	1998
K60	34.25 (1kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2003
K65	28.15 (1kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2007

## SLÄGGKASTNING

M35	54.24 (7,26)	Jan Wilhelmsson -32	Strands IF	1967
M40	49.45 (7,26)	Mikael Nilsson -64	Strands IF	2006
M45	47.40 (7,26)	Yngve Andersson -48	Järvsö IF	1994
M50	46.88 (6kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1980
M55	42.60 (6kg)	Erik Andervärn -18	Bollnäs GIF	1980
M60	50.12 (5kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1988
M65	47.70 (5kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1991
M70	48.76 (4kg)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1996
M75	28.58 (4kg)	Per Grundberg -37	Järvsö IF	2012

K35	23.34 (4kg)	Anna Jonsson -71	Järvsö IF	2009
K40	23.22 (4kg)	Kristina Öje -54	Järvsö IF	1997

K45	23.87 (4kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2006
K50	28.69 (3kg)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2010
K55	35.94 (3kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	1998
K60	32.36 (3kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2004
K65	26.27 (3kg)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2006

### SPJUTKASTNING

M35	53.21 (800g)	Magnus Olsson -74	Bollnäs FIK	2009
M40	63.04 (800g)	Peter Borglund -64	Söderhamns IF	2006
M45	38.62 (800g)	Olle Arvidsson -35	Järvsö IF	1980
M50	40.22 (800g)	Harry Jägersos -35	Edsbyns IF	1988
M55	35.78 (800g)	Harry Jägeros -35	Edsbyns IF	1994
M60	40.28 (600g)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1990
M65	38.24 (600g)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1991
M70	29.84 (600g)	Bo Berglund -26	Söderh. IF	1996
M75	22.08 (500g)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2004
M80	23.13 (400g)	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	29.30 (600g)	Rose-Marie Andersson -54	Järvsö IF	1989
K40	21.80 (600g)	Ann-Marie Eriksson -47	Järvsö IF	1989
K45	22.06 (600g)	Ann-Marie Eriksson -47	Järvsö IF	1992
K50	16.97 (500g)	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2010
K60	20.35 (600g)	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2004

### FEMKAMP

M35	2252p	Erik Pihlgren -56 (5.85/50.86/28,2/30.72/5.58.2)	Järvsö IF	1991
M45	1728p	Axel Fernaeus -28 (5.61/32.88/27.8/25.75/6.02.5)	Järvsö IF	1973
M50	1435p	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1981
M55	1388p	Olle Arvidsson -35 (4.28/33.46/31.1/27.24/6.17.4)	Järvsö IF	1991

### TIOKAMP

M35	4483p	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1966
M40	3913p	Olle Arvidsson -35	Järvsö IF	1975
M45	3750p	Axel Fernaeus -28 (12.9/5.54/9.35/1.60/63.4//20.3/24.28/2.40/20.74/5.55.0)	Järvsö IF	1973
M50	5161p	Olle Arvidsson -35	Järvsö IF	1992
M60	5973p	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1992
M70	6093p	Axel Fernaeus -28 (15.72/4.13/9.6/1.32/83.91//14.98/27.63/2.10/23.29/8.48.74)	Järvsö IF	1998

# DISTRIKTSREKORD VETERANER INOMHUS

(20 mars 2013)

## Löpning 60 m

M35	7.81	Erik Li -68	Järvsö IF	2003
M40	8.08	Niclas Österberg -68	Söderh. IF	2009
M45	8.07	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2000
M50	8.10	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2003
M55	8.49	Ove Larsson-53	Järvsö IF	2008
M60	8.70	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2013
M65	8.97	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1993
M70	9.82	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2000
M75	10.01	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	11.30	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2011
K35	8.88	Kristina Larsson -74	Järvsö IF	2013
K40	9.19	Gina Engberg -71	Järvsö IF	2011
K45	8.72	Anna-Lena Lööv -65	Söderh. IF	2013
K50	10.56	Karin Olsson -61	Järvsö IF	2012
K60	11.38	Eva Nordin -53	Järvsö IF	2013

## Löpning 200 m

M35	26.29	Niclas Österberg -68	Söderh. IF	2006
M40	26.71	Björn Kvist -68	Järvsö IF	2007
M45	26.50	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2002
M50	26.83	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2003
M55	28.24	Mats Höglund -51	Järvsö IF	2007
M60	29.37	Ove Larsson -53	Järvsö IF	2013
M65	31.75	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1995
M70	32.60	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1999
M75	34.76	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	39.06	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	29.84	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	1999
K40	29.25	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2000
K45	28.85	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2007
K50	30.43	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2010

## Löpning 400 m

M35	57.92	Johan Berggren -73	Järvsö IF	2011
M40	58.28	Björn Kvist -65	Järvsö IF	2007
M45	56.45	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2005
M50	75.39	Sonny Palmqvist -52	Strands IF	2006

M55	63.72	Mats Höglund -51	Järvsö IF	2007
M60	72.49	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2013
M65	76.14	Göran Jonsson -36	Järvsö IF	2004
M70	76.25	Göran Jonsson -36	Järvsö IF	2006

K35	64.16	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	1999
K40	63.71	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2000
K45	62.18	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2007
K50	64.52	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2010

### Löpning 800 m

M35	2.16.69	Johan Berggren -73	Järvsö IF	2011
M40	2.14.52	Peter Erixon -66	Söderh. IF	2010
M45	2.11.11	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2003
M50	2.15.65	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2007
M55	2.27.34	Toivo Ollonen -55	Edsbyns IF	2009
M60	2.36.29	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2013
M65	3.08.12	Göran Jonsson -36	Järvsö IF	2005
M70	3.13.14	Göran Jonsson -36	Järvsö IF	2006

K35	2.25.96	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	1999
K40	2.22.42	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2000
K45	2.18.16	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2007
K50	2.27.25	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2010

### Löpning 1000 m

K45	3.04.33	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2009
-----	---------	---------------------	-----------	------

### Löpning 1500 m

M35	4.21.42	Mikael Forsling -66	Järvsö IF	2004
M40	4.33.53	Mikael Forsling -66	Järvsö IF	2007
M45	4.47.74	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2005
M50	4.47.02	Kenneth Jonsson -57	Järvsö IF	2007
M60	5.19.27	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2013

K40	5.01.26	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2004
K45	4.47.43	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2009
K50	4.56.24	Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF	2010

### Löpning 3000 m

M35	9.12.27	Mikael Forsling -66	Järvsö IF	2004
M40	9.22.47	Toivo Ollonen -55	Edsbyns IF	1998
M45	9.30.71	Toivo Ollonen -55	Edsbyns IF	2001

M50	10.22.65	Karl-David Lennartson-48	Edsbyns IF	1998
M55	10.53.84	Dan Zakrisson -54	Vallsta SK	2009
M60	11.27.32	Bo Larsson -51	Järvsö IF	2013
M65	11.49.86	Eric Berglund -32	Vallsta SK	1997
M75	14.01.63	Eric Berglund -32	Vallsta SK	2010

K35	11.39.82	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	1998
K40	13.35.11	Jeanette Selin -72	Järvsö IF	2013
K45	10.54.67	Karin Wählstedt -60	Järvsö IF	2008
K50	13.19.92	Maria Westling -	Vallsta SK	2013

### 60 m häck

M35 (106cm)	9.37	Erik Li -68	Järvsö IF	2005
M40 (100cm)	11.02	Lars Magnusson -63	Järvsö IF	2005
M65 (84cm)	10.68	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1993
M70 (76cm)	10.98	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1999
M75 (76cm)	11.69	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2004
M80 (68cm)	15.16	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2010

### Stafett 4x200 m

Män	1.45.56	Järvsö IF		2003
	(Erik Li -68, Östen Wallström -46, Ove Larsson -53, Kenneth Jonsson -57)			
Kv.	2.16.13	Järvsö IF		2010
	(Rose-Marie Blom -60, Gina Engberg -71, Karin Olsson -61, Karin Wählstedt -60)			

### Höjdhopp

M35	1.82	Erik Li -68	Järvsö IF	2005
M40	1.66	Lars Magnusson -63	Järvsö IF	2004
M50	1.45	Gösta Blank -39	Järvsö IF	1992
M55	1.56	Börje Perers -50	Järvsö IF	2005
M60	1.45	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1989
M65	1.49	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1993
M70	1.37	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1999
M75	1.26	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2006
M80	1,21	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009
K35	1.55	Ann Carlsson -67	Bollnäs FIK	2003
K40	1.58	Ann Carlsson -67	Bollnäs FIK	2005
K45	1.49	Ann Carlsson -67	Bollnäs FIK	2010

### Stavhopp

M35	4.25	Erik Li -68	Järvsö IF	2003
-----	------	-------------	-----------	------

M40	4.03	Erik Li -68	Järvsö IF	2008
M45	3.40	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	2000
M50	3.20	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	2006
M55	3.15	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	2007
M60	2.90	Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK	2012
M65	2.50	Karl-Evert Svensson -35	Bollnäs FIK	2001
M70	2.20	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1998

### Längdhopp

M35	6.03	Erik Li -68	Järvsö IF	2005
M40	4.47	Göran Sigvardsson -57	Strands IF	1997
M45	4.56	Morgan Eliasson -45	Järvsö IF	1992
M55	4.98	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1987
M60	4.71	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1992
M65	4.69	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1993
M70	4.14	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1998
M75	3.70	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2003
M80	3.17	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009

### Längdhopp

K35	4.71	Ulrika Ohlin -66	Bollnäs FIK	2003
K40	4.07	Kristina Öjje -54	Järvsö IF	1997

### Trestegshopp

M35	10.40	Lars Magnusson -63	Järvsö IF	2001
M60	6.23	Stig-Arne Mattsson -51	Järvsö IF	2913
M70	7.68	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	1999
K35	9.55	Ing-Marie Dagh -63	Kilafors IF	2001
K40	8.83	Kristina Öjje -54	Järvsö IF	1997

### Kulstötning

M35 (7,26)	14.87	Mikael Nilsson -64	Strands IF	2000
M40 (7,26)	11.85	Erik Pihlgren -56	Järvsö IF	1997
M45 (7,26)	9.68	Anders Silén -65	Iggesunds SK	2013
M50 (6kg)	10.77	Bengt Olsson -59	Järvsö IF	2011
M55 (6kg)	8.97	Ove Forslin -45	Nordanst. FIK	2004
M60 (5kg)	10.92	Stig-Arne Mattsson -51	Järvsö IF	2013
M65 (5kg)	10.21	Karl-Evert Svensson -35	Söderh. IF	2002
M70 (4kg)	9.95	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2001
M75 (4kg)	8.73	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2006
M80 (3kg)	10.04	Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	2009



K35	(4kg)	12.39	Rose-Marie Andersson-54	Järvsö IF	1989
K45	(4kg)	9.38	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2005
K50	(3kg)	9.91	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2012
K60	(3kg)	11.97	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2003

### **Viktkastning**

M35	(15.88)	6.85	Thomas Nilsson -68	Järvsö IF	2005
M40	(15.88)	10.47	Lars Magnusson -63	Järvsö IF	2005
M45	(15.88)	9.93	Johnny Skalberg -56	Järvsö IF	2001
M50	(11.34)	14.50	Per-Erik Nääs -51	Söderh.IF	2013
M60	(9.08)	11.62	Stig-Arne Mattsson -51	Järvsö IF	2013
M 65	(9.08)	14.16	Per Grundberg -37	Järvsö IF	2004
M70	(7.26)	14.47	Per Grundberg -37	Järvsö IF	2007
M75	(7.26)	12.84	Per Grundberg -37	Järvsö IF	2013
K45	(9.08)	9.72	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2006
K50	(7.26)	11.08	Rose-Marie Blom -60	Järvsö IF	2010
K60	(5.45)	12.68	Ingrid Miller -41	Järvsö IF	2004

# HÄLSINGEBÄSTA GENOM TIDERNA

(2013)

## MÄN

### 100m

10.82	Jonathan Waltersson	Bollnäs FIK	2011
10.89	Thomas Björke	Strands IF	1992
10.95	Jan Sundén	Kilafors IF	1985
10.99	Henrik Nyblad	Bollnäs FIK	2006
11.00	Tommy Johansson	Kilafors IF	1986
11.00	Björn Skoglund	Bollnäs FIK	2011
11.00	Joel Groth	Bollnäs FIK	2011
11.0e	Fredrik Borg	Bollnäs FIK	1995
11.01	Ulf Åkerblom	Söderhamns IF	1980
11.01	Andreas Andersson	Bollnäs FIK	2008

### 200m

21.76	Joel Groth	Bollnäs FIK	2011
22.11	Ulf Åkerblom	Söderhamns IF	1979
22.15	Robert Isola	Söderhamns IF	1995
22.19	Jan Sunden	Kilafors IF	1984
22.22	Magnus Träff	Järvsö IF	1994
22.27	Nils Stefansson	Söderhamns IF	1979
22.32	Jonathan Waltersson	Bollnäs FIK	2011
22.40	Tommy Johansson	Kilafors IF	1987
22.44	Henrik Nyblad	Bollnäs FIK	2006
22.44	Markus Åsberg	Söderhamns IF	2007

### 400m

47.55	Björn Engström	Järvsö IF	1997
48.33	Jan Olof Stark	Strands IF	1989
48.49	Johan Henningsson	Bollnäs FIK	2009
48.85	Peter Ludvigsson	Järvsö IF	1995
48.88	Per Johnsson	Söderhamns IF	2005
49.03	Magnus Träff	Järvsö IF	1993
49.33	Hans Olof Näsman	Söderhamns IF	1979
49.46	Fredrik Juhlin	Strands IF	1994
49.57	Per Jahrefjord	Söderhamns IF	1981
49.70	Per Gunnarsson	Järvsö IF	1994

### 800m

1.50.3	Hans Göran Westberg	Strands IF	1963
1.50.6	Ingvar Bengtsson	Söderhamns IF	1946
1.51.26	Lars Göran Sandin	Järvsö IF	1979

1.51.45	Johan Henningsson	Bollnäs FIK	2009
1.51.97	Lars Isaksson	Järvsö IF	1979
1.52.6	Rolf Hansson	Söderhamns IF	1967
1.53.0	Hans Olof Näsman	Granbergs AIS	1976
1.53.2	Stefan Tönners	Järvsö IF	1980
1.53.4	Tord Altberg	Ljusdals IF	1964
1.53.51	Hans Eriksson	Järvsö IF	1979

### 1 500m

3.48.9	Rolf Hansson	Söderhamns IF	1967
3.51.30	Lars Göran Sandin	Järvsö IF	1979
3.51.8	Tord Altberg	Alfta GIF	1957
3.52.6	Ingvar Bengtsson	Söderhamns IF	1946
3.53.0	Stefan Tönners	Järvsö IF	1980
3.53.81	Leif Olsson	Bollnäs FIK	1982
3.55.14	Hans Eriksson	Järvsö IF	1979
3.57.47	Pekka Anderman	Bollnäs FIK	1988
3.57.0	Tore Rignell	Alfta GIF	1952
3.57.6	Håkan Bengtsson	Söderhamns IF	1967

### 5 000m

<b>14.16.45</b>	<b>Jerker Lysell</b>	<b>Rehns BK</b>	<b>2012</b>
14.25.6	Nils Björk	Järvsö IF	1980
14.36.4	Kent Fransson	Granbergs AIS	1977
14.36.97	Pekka Anderman	Bollnäs FIK	1988
14.40.8	Fred Eriksson	Alfta GIF	1942
14.43.0	Karl Erik Olsson	Granbergs AIS	1977
14.44.91	Leif Olsson	Granbergs AIS	1980
14.45.8	Rolf Hansson	Söderhamns IF	1967
14.46.0	Stefan Persson	Granbergs AIS	1973
14.51.4	Folke Svedlund	Arbrå IK	1942

### 10 000m

29.50.3	Nils Björk	Järvsö IF	1982
30.21.0	Kent Fransson	Granbergs AIS	1977
30.40.8	Fred Eriksson	Arbrå IK	1943
30.54.80	Pekka Anderman	Bollnäs FIK	1988
31.03.8	Karl Erik Olsson	Granbergs AIS	1979
31.04.2	Stefan Persson	Granbergs AIS	1975
31.10.6	Conny Bodén	Granbergs AIS	1971
31.11.8	Rolf Hansson	Söderhamns IF	1965
31.14.2	Ola Johansson	Granbergs AIS	1982
31.20.26	Thomas Thim	Bollnäs FIK	1991

## Halv Maraton

1.08.02	Nisse Björk	Järvsö IF	1988
1.08.59	Karl Erik Olsson	Alfta GIF	1984
1.09.00	Mikael Lindberg	Edsbyns IF FI	2009
1.09.38	Toivo Ollonen	Bollnäs FIK	1989
1.11.08	Kenneth Eriksson	IFK Bergvik	1993
1.11.24	Mikael Lindberg	Edsbyns IF	2007
1.11.47	Ola Östergrens	Alfta GIF	1989
1.12.15	Kjell Erik Skoglund	Strands IF	1990
1.12.16	Thomas Thim	Bollnäs FIK	1991
1.12.26	Tewelde Tesfamicael,	Strands IF	2005

## Maraton

2.24.09	Nisse Björk	Järvsö IF	1982
2.26.27	Mikael Lindberg	Edsbyns IF FI	2009
2.26.56	Toivo Ollonen	Bollnäs FIK	1986
2.27.47	Conny Boden	Granbergs AIS	1969
2.27.57	Stefan Persson	Bollnäs FIK	1984
2.28.57	Karl Erik Olsson	Alfta GIF	1981
2.33.49	Kenneth Eriksson	IFK Bergvik	1994
2.35.03	Kjell Erik Skoglund	Strands IF	1991
2.35.54	Thomas Thim	Bollnäs FIK	1990
2.37.48	Jonas Ståhl	Alfta GIF	1988

## 110m Häck

14.89	Conny Persson	Järvsö IF	1978
14.93	Tommy Jonsson	Järvsö IF	1982
15.31	Mats Bertilsson	Strands IF	1985
15.45	Inge Hermansson	Söderhamns IF	1978
15.59	Stellan Back	Söderhamns IF	1995
15.60	Stefan Henriksson	Söderhamns IF	1983
15.71	Per Erik Nääs	Kilafors IF	1981
15.73	Per Malmros	Bollnäs FIK	2003
16.18	Anders Lundqvist	Söderhamns IF	1983
16.20	Håkan Eriksson	Järvsö IF	1997

## 400m Häck

51.09	Björn Engström	Järvsö IF	1997
52.62	Magnus Träff	Järvsö IF	1993
53.06	Per Gunnarsson	Järvsö IF	1994
54.04	Mattias Bäckman	Bollnäs FIK	2011
54.85	Beppe Romboni	Järvsö IF	1983

54.91	Per Malmros	Bollnäs FIK	2004
55.29	Inge Hermansson	Söderhamns IF	1979
55.57	Tommy Jonsson	Järvsö IF	1982
55.83	Kenneth Jonsson	Järvsö IF	1982
56.24	Per Johnsson	Söderhamns IF	2010

### **3 000m Hinder**

8.54.2	Erik Wiger	Järvsö IF	1962
8.55.49	Lars Johansson	Bollnäs FIK	1986
9.07.2	Ove Wästholt	Järvsö IF	1969
9.07.71	Leif Olsson	Bollnäs GIF	1979
9.19.4	Sten Gunnarsson	Bollnäs GIF	1959
9.19.6	Folke Lysell	Granbergs AIS	1974
9.20.4	Lennart Bengtsson	Söderhamns IF	1958
9.21.0	Stefan Persson	Granbergs AIS	1975
9.22.8	Kjell Nilsson	Strands IF	1976
9.30.95	Jan Erik Elfing	Strands IF	1985

### **Höjdhopp**

2.32	Thomas Eriksson	Arbrå IK	1985
2.11	Thomas Elofsson	Ljusdals IF	1988
2.07	Mikael Bäckman	Söderhamns IF	1984
2.02	Peter Lindholm	Järvsö IF	1989
2.01	Lennart Pettersson	Ljusdals IF	1982
2.01	Anders Silen	Järvsö IF	1986
2.00	Erik Philgren	Järvsö IF	1977
2.00	Claes Rahm	Kilafors IF	1981
2.00	Stefan Henriksson	Söderhamns IF	1983
1.97	Börje Perers	Arbrå IK	1970
1.97	Tommy Jonsson	Järvsö IF	1981

### **Stavhopp**

4.67	Erik Li	Järvsö IF	1988
4.50	Stellan Back	Söderhamns IF	1999
4.40	Mats Bertilsson	Strands IF	1983
4.40	Anders Larsson	Ljusdals IF	1991
4.40	Anders Silen	Järvsö IF	1988
4.35	Mats Krih	Kilafors IF	1981
4.30	Anders Lundqvist	Söderhamns IF	1984
4.25	Jan Sunden	Kilafors IF	1983
4.21	Peter Franzen	Ljusdals IF	1988
4.20	Conny Persson	Järvsö IF	1979
4.20	Per Berglin	Järvsö IF	1993

## Längdhopp

7.80	Thomas Eriksson	Arbrå IK	1985
<b>7.20</b>	<b>Andreas Andersson</b>	<b>Bollnäs FIK</b>	<b>2012</b>
7.16	Claes Rahm	Kilafors IF	1981
7.12	Karl Erik Danielsson	Söderhamns IF	1943
7.08	Sven Erik Forss	Söderhamns IF	1950
7.03	Per Jonsson	Bollnäs FIK	2011
7.02	Robert Isola	Söderhamns IF	1996
6.99	Per Eriksson	Arbrå IK	1956
6.98	Tommy Jonsson	Järvsö IF	1976
6.93	Per Thyr	Bollnäs FIK	1994

## Trestegshopp

16.43	Thomas Eriksson	Arbrå IK	1984
15.73	Claes Rahm	Kilafors IF	1982
15.50	Henrik Sahlström	Bollnäs FIK	1999
15.08	Bengt Göran Klaar	Strands IF	1981
14.43	Erik Martinsson	Söderhamns IF	1948
14.43	Lars Cedergren	Bollnäs FIK	1990
14.29	Bertil Fagerlund	Ljusdals IF	1945
14.19	Axel Jonsson	Alfta GIF	1958
14.12	Bjarne Bender	Strands IF	1985
14.10	Emil Afzelius	Bollnäs FIK	2009

## Kulstötning

19.21	Lennart Flyman	Söderhamns IF	1984
18.64	Mats Hedberg	Kilafors IF	1982
18.51	Anders Axlid	Strands IF	1990
18.15	Göran Svensson	Söderhamns IF	1982
17.50	Mats Olsson	Järvsö IF	2009
17.14	Mikael Nilsson	Strands IF	1987
16.91	Mattias Eriksson	Bollnäs FIK	2001
16.72	Karl Erik Mattsson	Söderhamns IF	1978
16.47	Gunnar Axlid	Strands IF	1991
16.44	Yngve Andersson	Järvsö IF	1973

## Diskus kastning

66.22	Göran Svensson	Söderhamns IF	1981
55.94	Lennart Flyman	Söderhamns IF	1984
54.42	Anders Axlid	Strands IF	1990
52.68	Mattias Eriksson	Bollnäs FIK	2001
51.12	Mikael Nilsson	Strands IF	1986

49.54	Yngve Andersson	Järvsö IF	1973
48.99	Mats Olsson	Järvsö IF	2008
48.47	Sture Knutsson	Söderhamns IF	1955
48.38	Stefan Åkerström	Bollnäs GIF	1984
47.60	Mats Bertilsson	Strands IF	1987

### **Släggkastning**

64.36	Göran Svensson	Söderhamns IF	1982
63.42	Mattias Ohlsson	Strands IF	1997
63.00	Yngve Andersson	Järvsö IF	1972
61.40	Mikael Nilsson	Strands IF	1989
60.26	Mikael Johansson	Järvsö IF	1984
59.58	Lennart Bodell	Kilafors IF	1982
59.57	Janne Wilhelmsson	Strands IF	1960
58.16	Johan Andersen	Strands IF	1986
57.65	Mattias Jons	Järvsö IF	2001
57.60	Göran Olsson	Järvsö IF	1976

### **Spjutkastning**

69.36	Ulf Larsson	Strands IF	1986
63.40	Petter Flink	Ljusdals IF	1989
63.04	Peter Borglund	Söderhamns IF	2006
62.52	Stellan Back	Söderhamns IF	2000
60.94	Ulf Nilsson	Strands IF	1986
58.80	Anders Axlid	Strands IF	1990
58.70	Björn Gyllander	Ljusdals IF	1987
58.58	Magnus Olsson	Bollnäs FIK	1992
56.49	Björn Asp	Järvsö IF	1999
53.84	Per Eriksson	Färila IF	1990

## KVINNOR

### **100m**

<b>11.85</b>	<b>Jenny Melin</b>	<b>Strands IF</b>	<b>2012</b>
11.89	Malin Ström	Bollnäs FIK	2007
12.25	Frida Näsman	Bollnäs FIK	2005
12.33	Erika Wall	Söderhamns IF	2005
12.36	Emma Agerbjer	Söderhamns IF	2000
12.47	Josefin Näsman	Bollnäs FIK	1998
12.50	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	1998
12.53	Nina Frölander	Bollnäs FIK	1998
12.54	Sara Carlin	Söderhamns IF	1988
12.58	Ulrika Hanning	Bollnäs FIK	1986
12.58	Anna Norgren	Söderhamns IF	1999

### **200m**

24.20	Malin Ström	Bollnäs FIK	2008
24.32	Emma Agerbjer	Söderhamns IF	2006
24.41	Frida Näsman	Bollnäs FIK	2004
<b>24.75</b>	<b>Jenny Melin</b>	<b>Strands IF</b>	<b>2012</b>
25.04	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	1999
25.14	Josefin Näsman	Bollnäs FIK	1998
25.46	Ulrika Hanning	Bollnäs FIK	1986
25.65	Karin Eriksson	Järvsö IF	1993
25.69	Ewa Johansson	Forsa IF	1982
25.71	Jessica Nyström	Bollnäs FIK	2001

### **400m**

54.10	Emma Agerbjer	Söderhamns IF	2006
54.35	Frida Johansson	Ljusdals IF	1991
54.56	Frida Näsman	Bollnäs FIK	2004
55.04	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	1998
56.66	Josefin Näsman	Bollnäs FIK	2002
57.23	Ewa Johansson	Forsa IF	1982
57.65	Ingela Hageleit	Söderhamns IF	1983
57.8	Carina Palmer	Ljusdals IF	1974
57.89	Nicole di Zazzo	Bollnäs FIK	2005
57.94	Jessica Nyström	Bollnäs FIK	2001

### **800m**

2.10.53	Lisa Naucler	Järvsö IF	2002
2.11.90	Ann Johansson	Söderhamns IF	2003



2.13.40	Eija Törmänen	Söderhamns IF	1985
2.13.60	Frida Johansson	Ljusdals IF	1990
2.13.91	Eva Thor	Järvsö IF	1982
2.14.62	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	2007
2.14.79	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	2001
2.17.27	Ragnvi Jonsson	Färila IF	1990
2.17.50	Emma Engstrand	Bollnäs FIK	1992
2.18.35	Ingela Hageleit	Söderhamns IF	1987

### 1 500m

4.27.20	Eva Thor	Järvsö IF	1982
4.28.65	Eija Törmänen	Söderhamns IF	1988
4.32.72	Ann Johansson	Söderhamns IF	2003
4.35.74	Lisa Naucler	Järvsö IF	2004
4.38.0	Eva Olsson	Delsbo IF	1971
4.39.18	Emma Engstrand	Bollnäs FIK	1996
4.41.84	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	2007
4.51.69	Ragnvi Jonsson	Färila IF	1990
4.56.3	Gunilla Birgersson	Granbergs AIS	1973
4.56.60	Kristina Persson	Söderhamns IF	1992

### 5 000m

16.42.09	Eva Thor	Järvsö IF	1982
17.44.03	Emma Engstrand	Bollnäs FIK	1997
19.01.5	Eija Törmänen	Söderhamns IF	1984
19.04.81	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	2010
19.21.88	Ragnvi Jonsson	Färila IF	1991
19.40.51	Ella Ollonen	Edsbyns IF	1999
19.41.3	Agneta Enström	Strands IF	1990
20.17.0	Marie Bengtsberg	Järvsö IF	1983
20.25.4	Johanna Lindgren	Strands IF	1990
20.31.0	Karin Thure	Söderhamns IF	1983

### 10 000m

37.21.12	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	2007
38.58.91	Susanna Östlund	Söderhamns IF	1994
40.59.9	Ella Ollonen	Edsbyns IF	1998
41.57.87	Lena Sjödin	Iggesunds SK	1994
42.44.49	Ella Ollonen	Edsbyns IF	2001
43.03.40	Josefin Owetz	Järvsö IF	2008
44.23	Petra Eriksson	Strömsbruks IF	1992
44.53.53	Margareta Zackrisson	Vallsta SK	2003

45.19.69	Maria Eriksson	Vallsta SK	1997
45.27	Inga Britt Jonsson	Iggesunds SK	1992

### Halv Maraton

1.25.43	Eva Olsson	Järvsö IF	1986
1.26.19	Susanne Östlund	Söderhamns IF	1994
1.26.20	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	2007
1.29.45	Ann Marie Mikaelsson	Forsa IF	1999
1.31.43	Eva Andersson	Segersta OK	1990
1.33.35	Lena Wallberg	Vallsta SK	1989
1.34.59	Anne-Marie Zetterberg	Strömsbruks IF	1990
1.35.03	Lena Sjödin	Iggesunds SK	1998
1.36.15	Ella Ollonen	Edsbyns IF	2001
1.35.32	Christina Åsander	Näsvikens SK	2005

### Maraton

2.56.46	Anna Karin Mellgren	Strands IF	1989
3.11.33	Susanne Östlund	Söderhamns IF	1994
3.17.54	Katarina Atternäs	Söderhamns OK	1987
3.19.17	Anna Maria Mikaelsson	Forsa IF	2001
3.19.46	Eva Widelund	Strands IF	1988
3.29.34	Christian Åsander	Näsvikens IK	2006
<b>3.36.55</b>	<b>Ella Ollonen</b>	<b>Edsbyns IF</b>	<b>2012</b>
3.34.24	Ingeborg Hellberg	Bollnäs FIK	1987
3.40.32	Lena Wallberg	Vallsta SK	1988
3.40.38	Catrine Jansson	Söderhamns IF	1987

### 100m Häck

13.90	Lina Quick	Strands IF	2000
14.25	Frida Johansson	Ljusdals IF	1993
14.31	Eva Farneby	Bollnäs FIK	1985
15.05	Maria Lindholm	Järvsö IF	1985
15.25	Ewa Johansson	Forsa IF	1981
15.41	Lena Eriksson	Arbrå IK	1984
15.52	Anna Ahlqvist	Strands IF	1978
15.60	Jessica Robson	Järvsö IF	2008
15.69	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	1999
15.70	Josefin Näsman	Bollnäs FIK	1998

### 400m Häck

55.36	Frida Johansson	Ljusdals IF	1991
59.59	Eva Farneby	Bollnäs FIK	1986

60.83	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	1999
61.49	Ewa Johansson	Forsa IF	1985
64.12	Stina Albihn	Färila IF	1991
65.08	Gerd Persson	Järvsö IF	1982
65.37	Karin Eriksson	Järvsö IF	1997
65.43	Gabriella Ekeroth	Söderhamns IF	1994
66.46	Anna Ahlqvist	Strands IF	1984
67.03	Eva Thor	Järvsö IF	1982

### Höjdhopp

1.72	Marie Lindholm	Järvsö IF	1985
<b>1.72</b>	<b>Louise Österberg</b>	<b>Söderhamns IF</b>	<b>2012</b>
1.71	Monica Larsson	Ljusdals IF	1983
1.70	Elizabeth Larsson	Ljusdals IF	1977
1.70	Jenny Magnusson	Järvsö IF	1999
1.70	Maja Johansson	Iggesunds SK	2008
1.69	Anette Sallander	Strands IF	1986
1.68	Gerd Persson	Järvsö IF	1980
1.67	Anna Norin	Färila IF	1986
1.67	Connie Carlsson	Ljusdals IF	1977
1.67	Anna Flodin	Ångebo IK	2005
1.67	Jessica Robson	Järvsö IF	2007

### Stavhopp

3.28	Sara Lindholm	Bollnäs FIK	2006
3.07	Lina Nygren	Söderhamns IF	2005
2.78	Ellinor Ahlin	Nordanstigs FI	2003
2.75	Maria Kastberg	Järvsö IF	2007
2.62	Elin Nygren	Söderhamns IF	2004
2.60	Jenny Ganze	Strands IF	2004
2.60	Erika Larsson	Strands IF	2000
<b>2.54</b>	<b>Sofie From</b>	<b>Järvsö IF</b>	<b>2012</b>
2.50	Petra Lindh	Söderhamns IF	2002
2.50	Ulrica Hansson	Järvsö IF	2006

### Längdhopp

6.19	Erika Wall	Söderhamns IF	2006
6.16	Lina Quick	Strands IF	1999
5.94	Anna-Karin Åström	Bollnäs FIK	1980
5.90	Ing-Marie Andersson	Kilafors IF	1981
5.79	Ulrika Hanning	Bollnäs FIK	1987
5.75	Elin Sångberg	Strands IF	2009

5.73	Ingela Hageleit	Söderhamns IF	1985
5.70	Gun Eriksson	Ljusne AIF	1966
5.60	Katarina Törnros	Söderhamns IF	1980
5.60	Ulrika Johansson	Söderhamns IF	1996

### **Trestegshopp**

12.25	Erika Wall	Söderhamns IF	2006
12.16	Malin Hamren	Bollnäs FIK	2007
11.62	Johanna Bertilsson	Strands IF	2005
11.52	Sandra Pettersson	Strands IF	2004
11.49	Eva Farneby	Bollnäs FIK	1990
11.42	Sofie Labraaten	Bollnäs FIK	2002
11.36	Maria Dahlgren	Bollnäs FIK	2003
11.35	Lina Quick	Strömsbruks IF	1995
11.30	Anita Persson	Järvsö IF	1994
11.30	Gabriella Ekeröth	Söderhamns IF	1994

### **Kulstötning**

14.45	Rose-Marie Andersson	Järvsö IF	1980
12.70	Inger Sköld	Järvsö IF	1969
12.60	Birgitta Troive	Kilafors IF	1982
12.53	Annika Pettersson	Edsbyns IF	1996
12.27	Ingela Andersson	Järvsö IF	1982
11.94	Ingrid Wallin	Strands IF	1962
11.14	Lena Eriksson	Arbrå IK	1985
11.11	Ann-Marie Eriksson	Järvsö IF	1973
11.05	Ann-Christin Andersson	Alfta GIF	1991
11.01	Petra Eriksson	Bollnäs FIK	1987

### **Diskuskastning**

47.24	Inger Sköld	Järvsö IF	1969
46.20	Birgitta Troive	Kilafors IF	1982
41.98	Rose-Marie Andersson	Järvsö IF	1978
39.51	Ingrid Wallin	Strands IF	1962
39.38	Ingela Andersson	Järvsö IF	1982
38.50	Maria Kastberg	Järvsö IF	2008
37.98	Eva Larsson	Strands IF	1989
37.30	Lena Nygren	Strands IF	1982
36.34	Annika Pettersson	Edsbyns IF	1996
35.90	Barbro Lindqvist	Strands IF	1982

### Släggkastning

50.74	Anna Karin Larsson	Strands IF	2005
47.86	Emma Ståhlberg	Kilafors IF	2005
47.33	Ida Johansson	Iggesunds SK	2008
43.61	Ida Sjöström	Strands IF	2003
43.51	Emelie Henningsson	Bollnäs FIK	2011
41.76	Ulrica Hansson	Järvsö IF	2006
41.50	Annika Pettersson	Edsbyns IF	2000
41.25	Saga Thornberg	Bollnäs FIK	2009
40.01	Maria Kastberg	Bollnäs FIK	2011
38.06	Maria Norgren	Bollnäs FIK	2007

### Spjutkastning

56.70	Annika Petersson	Edsbyns IF	2000
42.70	Helena Anderzon	Strands IF	2000
39.97	Angeliqua Lafon	Söderhamns IF	2010
37.83	Kristin Andersson	Järvsö IF	1999
36.66	Sandra Fjällrud	Bollnäs FIK	2010
35.82	Maria Kastberg	Bollnäs FIK	2011
<b>34.98</b>	<b>Maria Olsson</b>	<b>Järvsö IF</b>	<b>2012</b>
33.90	Hanna Forslund	Söderhamns IF	2000
33.34	Caroline Dagh	Kilafors IF	2001
<b>32.74</b>	<b>Ebba Andersson</b>	<b>Söderhamns IF</b>	<b>2012</b>

## **FRIIDROTTSGULDET GENOM ÅREN (2013)**

1971	Yngve Andersson	Järvsö IF
1972	Lars-Erik Larsson	Granbergs AIS
1973	Carina Palmér	Ljusdals IF
1974	Hans-Olov Näsman	Granbergs AIS
1975	Lennart Flyman	Söderhamns IF
1976	Rose-Marie Andersson	Järvsö IF
1977	Inge Hermansson	Söderhamns IF
1978	Conny Persson (Silfver)	Järvsö IF
1979	Göran Svensson	Söderhamns IF
1980	Lars Henriksson	Söderhamns IF
1981	Thomas Eriksson	Arbrå IK
1982	Claes Rahm	Kilafors IF
1983	Peter Borglund	Söderhamns IF
1984	Eva Thor	Järvsö IF
1985	Eva Farneby	Bollnäs FIK
1986	Mats Bertilsson	Strands IF
1987	Eija Törmänen	Söderhamns IF
1988	Frida Johansson	Västhälsinge FIK
1989	Jan-Olof Stark	Strands IF
1990	Anders Axlid	Strands IF
1991	Frida Johansson	Västhälsinge FIK
1992	Tomas Björke	Strands IF
1993	Magnus Träff	Järvsö IF
1994	Björn Engström	Järvsö IF
1995	Peter Ludvigsson	Järvsö IF
1996	Frida Näsman	Bollnäs FIK
1997	Annika Petersson	Edsbyns IF
1998	Ulrika Johansson	Söderhamns IF
1999	Lina Quick	Strands IF
2000	Annika Petersson	Edsbyns IF
2001	Annika Petersson	Edsbyns IF
2002	Lisa NaucLér	Järvsö IF
2003	Ann Johansson	Söderhamns IF
2004	Frida Fagerström	Bollnäs FIK
2005	Emma Agerbjer	Söderhamns IF
2006	Erika Wall	Söderhamns IF
2007	Malin Ström	Bollnäs FIK
2008	Malin Ström	Bollnäs FIK
2009	Mats Olsson	Järvsö IF
2010	P19 4x100m	Bollnäs FIK

2011	Johan Henningsson	Bollnäs FIK
2012	Jerker Lysell	Rhens BK

## **Lilla Friidrottsguldet för ungdom under 20 år (2013)**

1977	Göran Svensson	Söderhamns IF
1978	Eva Thor	Järvsö IF
1979	Per-Erik Nääs	Kilafors IF
1980	Thomas Eriksson	Arbrå IK
1981	Ing-Marie Andersson	Kilafors IF
	Anna-Karin Åström	Bollnäs GIF
1982	Mats Bertilsson	Strands IF
1983	Anders Axlid	Strands IF
1984	Lennart Pettersson	Ljusdals IF
1985	Maria Lindholm	Järvsö IF
1986	Eija Törmänen	Söderhamns IF
1987	Frida Johansson	Västhälsinge FIK
1988	Pekka Anderman	Bollnäs FIK
1989	Jan-Olov Stark	Strands IF
1990	Magnus Träff	Västhälsinge FIK
1991	Gabriella Ekeroth	Söderhamns IF
1992	Gunnar Axlid	Strands IF
1993	Björn Engström	Järvsö IF
1994	Frida Näsman	Bollnäs FIK
1995	Niklas Tannerstål	Bollnäs FIK
1996	Annika Petersson	Edsbyns IF
1997	Ulrica Johansson	Söderhamns IF
1998	Henrik Sahlström	Bollnäs FIK
1999	Josefin Näsman	Bollnäs FIK
2000	Mattias Jons	Järvsö IF
2001	Lisa Naucér	Järvsö IF
2002	Mats Olsson	Järvsö IF
2003	Johan Pihlgren	Strands IF
2004	Emma Agerbjer	Söderhamns IF
2005	Malin Ström	Bollnäs FIK
2006	Per-Erik Söderqvist	Söderhamns IF
2007	Johan Henningsson	Bollnäs FIK
2008	Andreas Andersson	Bollnäs FIK
2009	Elin Sångberg	Strands IF
2010	Mattias Bäckman	Bollnäs FIK
2011	Anton Larsson	Järvsö IF
2012	Jenny Melin	Strands IF

## LEDARPROFILEN (2013)

1977	Olle Arvidsson	Järvsö IF
1978	Ragnar Sundberg	Strands IF
1979	Åke Krih	Kilafors IF
1980	Mårten Forslin	Bollnäs GIF
1981	Edmund Bohman	Granbergs AIS
1982	Björn Iversen	Edsbyns IF
1983	Bo Lindholm	Järvsö IF
1984	Ella Arvidsson	Järvsö IF
1985	Evert Gyllander	Ljusdals IF
1986	Ingvar Pettersson	Bollnäs FIK
1987	Alf Ohlsson	Strands IF
1988	Leopold Ekeröth	Söderhamns IF
1989	Ingvar Pettersson	Bollnäs FIK
1990	Conny Eklund	Söderhamns IF
1991	Bo Axlid	Strands IF
1992	Lennart Thuresson	Bollnäs FIK
1993	Lars-Erik Larsson	Granbergs AIS
1994	Ingvald Midelf	Strömsbruks IF
1995	Roger Sjöholm	Söderhamns IF
1996	Raymond Wiklund	Strands IF
1997	Jan-Erik Cedergren	Bollnäs FIK
1998	Hans-Olov Näsman	Bollnäs FIK
1999	Kurt-Olov Stark	Strands IF
2000	Maj-Lis Wikström	Ängebo IK
2001	Erik Pihlgren	Strands IF
2002	Bo Holmstrand	Järvsö IF
2003	Göran Johnsson	Söderhamns IF
2004	Kerstin Ganse	Strands IF
	Erik Wiger	Järvsö IF
2005	Jan-Ove Kilarne	Iggesunds SK
2006	Sören Henningsson	Bollnäs FIK
2007	Gunnar Rosén	Söderhamns IF
2008	Leif-Göran Mosell	Söderhamns IF
2009	Kajsa Ahlander	Söderhamns IF
2010	Bertil Lundquist	Bollnäs FIK
2011	Stefan Permickels	Bollnäs FIK
2012	Eva Sundqvist	Bollnäs FIK



## **Olle Arvidssons stipendium för unga ledare (2013)**

2007	Johan Zetterberg	Strands IF
2008	Hanna Taipale Blombäck	Iggesunds SK
2009	Lina Haglund	Söderhamns IF
2010	Ann Helen Larsson	Ängebo IK
2011	Mikael Olsson	Strands IF
2012	Jessica Dorf	Söderhamns IF

# HÄCKAR OCH KASTREDSKAP

## Häckar

### Inomhus

Sträcka	Klasser	Höjd	Antal	Till 1:a	Mellan	Till mål
60m	MS, M35	106,2	5	13,72	9,14	9,72
60m	P19, M40-45	100,0	5	13,72	9,14	9,72
60m	P17	91,4	5	13,72	8,90	10,68
60m	M50-55	91,4	5	13,00	8,50	13,00
60m	P15, KS, F19, K35	84,0	5	13,00	8,50	13,00
60m	M60-65	84,0	5	12,00	8,00	16,00
60m	F17	76,2	5	13,00	8,50	13,00
60m	F15, K40-45	76,2	5	12,00	8,00	16,00
60m	P13, F13	68,0	6	11,75	7,65	10,00
60m	M70-75, K50-55	76,2	5	12,00	7,00	20,00
60m	M80+, K60+	68,5	5	12,00	7,00	20,00

### Utomhus

60m	P13, F13	68,0	6	11,75	7,65	10,00
80m	F15, K40-45	76,2	8	12,00	8,00	12,00
80m	K50-55, M70-75	76,2	8	12,00	7,00	19,00
80m	K60+, M80+	68,6	8	12,00	7,00	19,00
100m	M50-55	91,4	10	13,00	8,50	10,50
100m	P15, KS, F19, K35	84,0	10	13,00	8,50	10,50
100m	M60-65	84,0	10	12,00	8,00	16,00
100m	F17	76,2	10	13,00	8,50	10,50
110m	MS, M35	106,7	10	13,72	9,14	14,02
110m	P19, M40-45	100,0	10	13,72	9,14	14,02
110m	P17	91,4	10	13,72	8,90	16,18
200m	PF13, K70+, M80+	68,6	5	50,00	35,00	40,00
200m	Alla övriga	76,2	10	18,29	18,29	17,10
300m	P19	91,4	7	45,00	35,00	45,00
300m	P17	84,0	7	45,00	35,00	45,00
300m	P15, F15, F17, F19	76,2	7	45,00	35,00	45,00
300m	M60-65, K50-55	76,2	7	50,00	35,00	40,00
300m	M70+, K60+	68,6	7	50,00	35,00	40,00
400m	MS, M22, M35-45	91,4	10	45,00	35,00	40,00
400m	M50-55	84,0	10	45,00	35,00	40,00
400m	KS, K22, K35-45	76,2	10	45,00	35,00	40,00

## Kastredskap

	Kula	Diskus	Slägga	Spjut	Vikt
MS, M22, M35-45	7,26	2,0	7,26	800	15,88
P19	6,0	1,75	6,0	800	15,88
M50-55	6,0	1,5	6,0	700	11,34
P17	5,0	1,5	5,0	700	11,34
M60-65	5,0	1,0	5,0	600	9,08
KS, F19, K35-45	4,0	1,0	4,0	600	9,08
P15	4,0	1,0	4,0	600	9,08
M70-75	4,0	1,0	4,0	500	7,26
M80+	3,0	1,0	3,0	400	5,45
F17	3,0	1,0	4,0	600	9,08
K50-55	3,0	1,0	3,0	500	7,26
K60-70	3,0	1,0	3,0	400	5,45
F15	3,0	0,6	3,0	400	7,26
P13	3,0	0,6	3,0	400	
F13	2,0	0,6	2,0	400	
K75+	2,0	0,75	2,0	400	4,00

**Kast med liten boll för alla = 300g Slungboll för alla = 7hg**

## RESULTATKORRIGERINGAR VETERANER

	M/K40	M/K45	M/K50	M/K55	M/K60	M/K65	M/K70	M/K75	M/K80+
80/100 m	-0,3	-0,6	-1,0	-1,5	-2,0	-2,6	-3,3	-4,1	-5,0
200 m	-0,7	-1,4	-2,2	-3,1	-4,2	-5,4	-6,8	-8,4	-9,8
300/400 m	-1,6	-3,2	-5,0	-7,0	-10,0	-14,0	-18,4	-23,6	-29,0
600/800 m	-4,0	-8,0	-13,0	-18,0	-24,0	-31,0	-40,0	-52,0	-1.06
1500 m	-8,0	-16,0	-26,0	-38,0	-52,0	-1.08,0	-1.26,0	-1.50,0	-2.20
3000 m	-17,0	-34,0	-55,0	-1.20,0	-1.50,0	-2.30,0	-3.20,0	-4.40,0	-6.30
Kort häck	-0,5	-1,0	-0,5	-1,5	-3,5	-5,5	-3,5	-6,0	-9,5
Lång häck	-1,0	-2,5	-4,5	-7,0	-10,0	-13,5	-17,5	-22,0	-28,0
Höjd	+3	+6	+10	+16	+24	+36	+52	+72	+96
Stav	+10	+20	+35	+50	+70	+90	+1.20	+1.60	+2.10
Längd	+10	+25	+45	+70	+1.00	+1.40	+1.90	+2.60	+3.40
Tresteg	+30	+60	+1.10	+1.80	+2.70	+3.80	+5.00	+6.40	+8,00
Kula/vikt	+50	+1.00	+1.00	+1.50	+1.50	+2.50	+2.50	+3.50	+3.50
Diskus	+1.00	+2.50	+2.50	+3.50	+3.50	+5.00	+8.00	+12.00	+18.00
Slägga	+1.50	+3.00	+3.00	+5.00	+5.00	+8.00	+8.00	+12.00	+12.00
Spjut	+3.00	+5.00	+6.00	+9.00	+10.00	+15.00	+18.00	+20.00	+24.00