



IFK Lidingö Friidrott Utomhus 2020

(från 1 maj 2020)

Rev.2020-10-06



OBS! Ett mycket speciellt år, då ett Coronavirus från Kina tog sig hela vägen över jorden, så att mängder av arrangemang påverkades helt eller delvis.

Därför kom säsongen att bli mer eller mindre hattig och många kunde heller inte tävla alls.

KVINNOR

100 meter

12,29 (1,2)	Nike Isaksson	7aug04	Spånga	9.7
12,77 (0,9)	Edda Chin Nygårds	29jun04	Norrköping	30.8
12,84 (1,2)	Elisabeth Hvalgren	29maj02	Spånga	9.7
13,37 (1,2)	Kristina Hvalgren	29maj02	Spånga	9.7
13,79 (0,0)	Alice Lindgren	24mar05	Lidingö	9.5
14,86 (-1,6)	Tyra Hedin	19apr05	Lidingö	9.5
15,27 (-1,6)	Elsa Klang	24jun05	Lidingö	9.5
16,36 (-1,3)	Kerstin Grape	5dec58	Södertälje	14.6

Vind över +2,0 m/s

12,14w	Nike Isaksson	7aug04	Eskilstuna	23.7
13,00w	Tyra C-Tunander	18apr04	Sollentuna	5.7
14,16w	Eva Krönlein	25aug66	Sätra	28.6

200 meter

25,09 (+1,9)	Nike Isaksson	7aug04	Eskilstuna	16.7
26,39 (-1,3)	Elisabeth Hvalgren	29maj02	Sollentuna	9.8
26,51 (-1,3)	Edda Chin Nygårds	29jun04	Sollentuna	9.8
26,53 (1,7)	Alice Lindgren	24mar05	Lidingö	23.5
28,66 (-1,1)	Kristina Hvalgren	29maj02	Spånga	9.7
29,45 (1,7)	Maya Swedin	13mar06	Lidingö	23.5

Vind över +2,0 m/s

31,27w	Isabel Flanagan	16apr08	Lidingö	23.5
--------	-----------------	---------	---------	------

400 meter

55,80	Nike Isaksson	7aug02	Eskilstuna	30.7
1.00,17	Estelle Strand	26okt04	Huddinge	26.9
1.06,14	Kristina Hvalgren	29maj02	Sollentuna	5.7
1.08,67	Eva Krönlein	25aug66	Sollentuna	14.6
1.09,11	Martina Gidlöf	7mar74	Sollentuna	14.6

800 meter

2.18,53	Nike Isaksson	7aug04	Stockholm/S	6.9
2.21,00	Estelle Strand	26okt04	Norrköping	30.8
2.23,4 _m	Julia Wändin	2jul07	Hässelby	9.5
2.25,05	Maya Swedin	13mar06	Tyresö	22.8
2.27,64	Victoria Psilander	9jul03	Danderyd	30.5
2.30,25	Ingrid Kirstein	31jan05	Huddinge	6.6
2.35,9 _m	Claire Berggren	14apr07	Hässelby	5.9
2.37,35	Natalie Sahlman	27feb05	Huddinge	6.6
2.37,69	Carolina Larson	16nov02	Sollentuna	9.8
2.47,88	Tyra Hedin	19apr05	Huddinge	6.6
3.08,35	Annica Sandström	25feb68	Västerås	13.9

1500 meter

4.39,23	Emma Bjessmo	22jun95	Sollentuna	10.8
5.03,9 _m	Julia Wändin	2jul07	Hässelby	17.5
5.15,84	Alina Vuokila	27mar02	Västerås	1.9
5.15,86	Josefine Jerner	30apr03	Västerås	1.9
5.28,21	Carolina Larson	16nov02	Täby	5.8
5.32,55	Maya Swedin	13mar06	Sollentuna	8.8

5.35,45	Isabella Tapper	16maj98	Sollentuna	5,7
5.48,3m	Tyra Hedin	19apr05	Hässelby	17.5
5000 meter				
17.13,00	Emma Bjessmo	22jun95	Stockholm/S	25.8
20.16,17	Josefine Jerner	30apr03	Stockholm/S	19.9
20,17,00	Alina Vuokila	27mar02	Stockholm/S	2.6
21.16,00	Liv Berglöf	3jun01	Stockholm/S	2.6
10000 meter				
36.17,02	Emma Bjessmo	22jun95	Uppsala	14.8
100 meter häck				
15,43 (-1,8)	Malin Eriksson	5jan91	Sollentuna	10.8
Höjd				
1,73	Linda Skantze	20jul95	Uppsala	15.8
1,60	Alice Lindgren	24mar05	Huddinge	6.6
1,57	Karin Boestad	2feb99	Kristinehamn	30.8
1,48	Claire Berggren	14apr07	Hässelby	5.9
1,40	Ingrid Kirstein	31jan05	Huddinge	6.6
1,40	Maya Swedin	13mar06	Huddinge	6.6
1,36	Hjördis Bäckman	31jul05	Huddinge	6.6
1,32	Elsa Klang	24jun05	Hässelby	5.9
1,26	Annica Sandström	25feb68	Västerås	13.9
1,20	Irma-Li Grönqvist	7sep08	Stockholm/S	30.5
1,18i	Tyra Hedin	19apr05	Lidingö/B	28.5
1,16	Mira Chistiernsson	3mar07	Enskede	20.9
1,15	Isabel Flanagan	16apr08	Stockholm/S	30.5
1,12	Robin de Paula	16apr07	Enskede	20.9
1,08	Märta Lind	20jul07	Enskede	20.9
Stav				
3,00	Johanna Hellman	22dec99	Norrköping	6.9
2,51	Helena Hvalgren	10aug05	Täby	18.7
Längd				
5,44 (0,4)	Tyra C-Tunander	18apr04	Spånga	9.7
5,30 (0,1)	Alice Lindgren	24mar05	Spånga	9.7
4,78 (1,4)	Hjördis Bäckman	31jul05	Lidingö/B	3.6
4,64 (2,0)	Madeleine Aulio	27apr02	Lidingö/B	3.6
4,34 (0,3)	Lova Mattsson	22okt06	Lidingö/B	3.6
4,26 (0,0)	Tyra Hedin	19apr05	Huddinge	6.6
4,23 (1,8)	Maya Swedin	13mar06	Hässelby	5.9
4,11 (1,4)	Elsa Klang	24jun05	Hässelby	5.9
3,76 (1,6)	Natalia Sahlman	27feb05	Huddinge	6.6
3,71 (1,7)	Helena Hvalgren	10aug05	Hässelby	5.9
3,26 (1,8)	Sofia Fröberg	24nov06	Hässelby	5.9
Vind över +2,0 m/s				
4,75w	Annica Sandström	25feb68	Västerås	13.9
4,38w	Lova Mattsson	22okt06	Lidingö/B	3.6
Tresteg				
11,49 (1,3)	Alice Lindgren	24mar05	Sollentuna	23.8
Diskus (1,0)				
40,18	Lena Björk	1jan76	Huddinge	13.8
Stafetter				
4x100 meter				
59,50	LAG (Kerstin Grape, Annika Nyman, Eva Krönlein, Martina Gidlöf)	Vet	Sätra	28.6



Övriga Grenar

60 meter

9,02 (0,3)	Claire Berggren	14apr07	Enskede	20.9
9,02 (???)	Isabel Flanagan	16apr08	Enskede	19.9
9,26 (0,3)	Thelma Hedborg	9maj07	Enskede	20.9
9,27 (0,3)	Mira Christiernsson	3mar07	Enskede	20.9
9,37 (-0,8)	Elsa Klang	24jun05	Lidingö	9.5
9,54 (0,3)	Smilla Lunau	24feb07	Enskede	20.9
9,62 (0,3)	Rebecka Liedholm	15jun07	Enskede	20.9
9,72 (???)	Irma-Li Grönqvist	7sep08	Enskede	19.9
9,77 (0,3)	Anja T-Schäder	12feb07	Enskede	20.9
9,95 (???)	Estrid Frick	2apr08	Enskede	19.9
10,13 (???)	Moa Hemph	27jul08	Enskede	19.9
10,31 (???)	Klara Friman	15jul08	Enskede	19.9
10,58 (0,3)	Märta Lind	20jul07	Enskede	20.9

80 meter

10,80 (-0,8)	Alice Lindgren	24mar05	Spånga	9.7
12,10 (-1,1)	Tyra Hedin	19apr05	Lidingö	9.5
12,28 (1-1,)	Elsa Klang	24jun05	Lidingö	9.5

300 meter

39,57	Nike Isaksson	7aug04	Sätra	28.7
42,20	Elisabeth Hvalgren	29maj02	Sätra	28.7

2000 meter

8.26,60	Tyra Hedin	19apr05	Täby	5.8
---------	------------	---------	------	-----

3000 meter

11.35,6 _m	Alina Vuokila	27mar02	Stockholm/S	22.6
11.54,2 _m	Josefine Jerner	30apr03	Stockholm/S	22.6
12.05,9 _m	Isabella Tapper	16maj98	Stockholm/S	22.6

80 meter häck (0,76) F15

12,20 (-1,0)	Alice Lindgren	24mar05	Spånga	9.7
16,09 (0,9)	Elsa Klang	24jun05	Hässelby	5.9
16,86 (1,9)	Natalie Sahlman	27feb05	Huddinge	6.6
17,33 (1,9)	Claire Berggren	14apr07	Huddinge	6.6

Vind över +2,0 m/s

14,51w	Annica Sandström	25feb68	Västerås	13.9
17,13w	Maya Swedin	13mar05	Hässelby	5.9
18,83w	Helena Hvalgren	10aug05	Hässelby	5.9

100 meter häck (0,76) F17

15,74 (-0,4)	Edda Chin Nygårds	29jun04	Täby	16.8
--------------	-------------------	---------	------	------

800 meter hinder F12

2.35,64	Claire Berggren	14apr07	Enskede	20.9
3.08,25	Irma-Li Grönqvist	7sep08	Enskede	19.9
3.10,08	Thelma Hedborg	9maj07	Enskede	20.9
3.11,17	Anja T-Schäder	12feb07	Enskede	20.9
3.16,56	Estrid Frick	2apr08	Enskede	19.9
3.16,89	Isabel Flanagan	16apr08	Enskede	19.9
3.43,31	Klara Friman	15jul08	Enskede	19.9
3.44,60	Robin de Paula	16apr07	Enskede	20.9
3.48,08	Moa Hemph	27jul08	Enskede	19.9

1500 meter hinder

6.05,20	Tyra Hedin	19apr05	Huddinge	27.9
---------	------------	---------	----------	------

2000 meter hinder

8.19,99	Alina Vuokila	27mar02	Linköping	22.8
---------	---------------	---------	-----------	------

Kula (3,0)

9,03	Annica Sandström	25feb68	Västerås	13.9
8,46	Alice Lindgren	24mar05	Huddinge	6.6
7,47	Ingrid Kirstein	31jan05	Huddinge	6.6
7,29	Maya Swedin	13mar06	Hässelby	5.9
7,25	Helena Hvalgren	10aug05	Hässelby	5.9
6,91	Natalia Sahlman	27feb05	Huddinge	6.6
6,48	Tyra Hedin	19apr05	Huddinge	6.6
6,31	Elsa Klang	24jun05	Hässelby	5.9
6,14	Hjördis Bäckman	31jul05	Huddinge	6.6
5,76	Sofia Fröberg	24nov06	Hässelby	5.9

Slägga (2,0)

15,73	Moa Hemph	27jul08	Enskede	19.9
13,82	Estrid Frick	2apr08	Enskede	19.9
13,18	Isabel Flanagan	16apr08	Enskede	19.9
10,01	Irma-Li Grönqvist	7sep08	Enskede	19.9
6,60	Klara Friman	15jul08	Enskede	19.9

Spjut (0,5)

20,70	Alice Lindgren	24mar05	Lidingö	23.5
18,79	Sofia Fröberg	24nov06	Hässelby	5.9
16,99	Maya Swedin	13mar06	Lidingö	23.5
16,02	Helena Hvalgren	10aug05	Hässelby	5.9
14,07	Tyra Hedin	19apr05	Huddinge	6.6
13,93	Natalia Sahlman	27feb05	Huddinge	6.6
13,55	Ingrid Kirstein	31jan05	Huddinge	6.6
11,73	Hjördis Bäckman	31jul05	Huddinge	6.6

Spjut (0,4)

15,99	Mira Christiernsson	3mar07	Enskede	20.9
14,75	Isabel Flanagan	16apr08	Lidingö	23.5
14,45	Robin de Paula	16apr07	Enskede	20.9
13,48	Thelma Hedborg	9maj07	Enskede	20.9
12,51	Claire Berggren	14apr07	Enskede	20.9
11,69	Märta Lind	20jul07	Enskede	20.9
11,20	Anja T-Schäder	12feb07	Enskede	20.9
7,64	Smilla Lunau	24feb07	Enskede	20.9

Mångkamp K50

3 372	Annica Sandström (14,51w-126-475w-903-3.08,35)	25feb68	Västerås	13.9
-------	---	---------	----------	------

Stafetter**1000 meter**

2.18,28	LAG (Tyra C-Tunander, Edda C-Nygårds, Estelle Strand, Nike Isaksson)	17	Göteborg/S	12.9
2.46,06	LAG (Kerstin Grape, Annika Nyman, Martina Gidlöf, Eva Krönlein)	Vet	Sätra	28.6

3x800 meter

7.09,46	LAG (Victoria Psilander, Estelle Strand, Nike Isaksson)	17	Göteborg/S	13.9
---------	--	----	------------	------



MÄN

100 meter

11,26 (1,5)	David Århammar	11mar02	Sollentuna	5.7
11,32 (1,1)	Robin Isaksson	25jun02	Västerås	1.8
11,85 (-0,1)	Måns Boshuis	30maj02	Enskede	6.6
12,50 (0,0)	Anton H-Helleberg	11aug05	Lidingö	9.5
12,54 (1,5)	Jens Falk	19aug72	Sollentuna	5.7
13,30 (0,0)	Matteo de Petris	10okt05	Lidingö	9.5
13,52 (-1,8)	Patrik Artell	28jan67	Bollnäs	12.9
14,82 (-1,6)	Philip Byman	3aug06	Lidingö	9.5
16,38 (-1,6)	Gustaf Lindell	15jan08	Lidingö	9.5

Vind över +2,0 m/s

12,33w	Jens Falk	19aug72	Sollentuna	8.8
12,83w	Marcus Dahlman	12apr81	Sollentuna	5.7
12,88w	Tobias Rauch	27sep74	Sollentuna	8.8

200 meter

25,83 (-2,5)	Jens Falk	19aug72	Södertälje	14.6
26,93 (-2,2)	Tobias Rauch	27sep74	Sollentuna	9.8
26,99 (-2,2)	Marcus Dahlman	12apr81	Sollentuna	9.8

Vind över +2,0 m/s

22,72w	Fredrick Ekholm	15jun94	Sundsvall	26.7
25,10w	Anton H-Helleberg	11aug05	Lidingö	23.5
26,40w	Matteo de Petris	10okt05	Lidingö	23.5
32,91w	Alex Ejendal	2okt08	Lidingö	23.5
35,80w	Ruben Palmers	9jun08	Lidingö	23.5

400 meter

49,02	Andreas Movin	21jul95	Uppsala	15.8
49,46	Robin Isaksson	25jun02	Söderhamn	8.8
55,72	Magnus Nilsson	23mar72	Sollentuna	14.6
58,03	Marcus Dahlman	12apr81	Täby	5.8

800 meter

1.54,53	Axel Alness Borg	25aug98	Göteborg/S	29.8
1.57,32	Julius Mördrup	30apr02	Huddinge	27.8
1.57,33	Jacob Klinth	25aug01	Göteborg/S	29.8
1.59,52	Heshlu Andermariam	20apr97	Sollentuna	28.6
2.05,98	Karl Ottfalk	3jan06	Huddinge	27.9
2.09,76	Leonardo Garavini	1dec05	Norrköping	30.8
2.08,45	Luca Gränzer	8feb05	Norrköping	30.8
2.10,8 _m	Nicklas Östlund	21jul05	Stockholm/S	22.6
2.14,47	Fabian G-Svensson	3aug05	Huddinge	6.6
2.22,02	Lenny Gränzer	8feb05	Vallentuna	24.8
2.24,0 _m	Matteo de Petris	10okt05	Hässelby	5.9
2.25,52	Marcus Dahlman	12apr81	Sollentuna	9.8
2.26,62	Anton H-Helleberg	11aug05	Huddinge	2.8
2.32,38	Philip Byman	3aug08	Huddinge	27.9
2.38,87	Roland Lycksell	87	Märsta	3.10

1500 meter

3.42,11	Simon Sundström	4feb98	Huddinge	11.7
3.52,04	Olof Silvander	26nov99	Huddinge	11.7
3.59,52	Axel Alness Borg	25aug98	Huddinge	26.9

4.00,80	Julius Mördrup	30apr02	Göteborg/S	29.8
4.06,32	Jacob Klinth	25aug01	Västerås	25.7
4.22,6m	Karl Ottfalk	3jan06	Hässelby	17.5
4.37,31	Sebastian Stagh	5feb08	Täby	5.8
4.45,2m	Leonardo Garavini	1dec05	Hässelby	17.5
4.46,91	Sebastian Lörstad	17apr08	Täby	5.8
4.48,8m	Luca Gränzer	8feb05	Hässelby	17.5
4.51,1m	Nicklas Östlund	21jul05	Hässelby	17.5
4.52,3m	William Nilsson	27jun06	Hässelby	17.5
5.21,7m	Lenny Gränzer	8feb05	Hässelby	17.5

5000 meter

14.02,73	Simon Sundström	4feb98	Sollentuna	14.6
14.25,71	Heshlu Andermariam	20apr97	Stockholm/S	25.8
14.48,84	Haben Kidane	1mar98	Stockholm/S	25.8
14.58,47	Olof Silvander	26nov99	Sollentuna	14.6
15.23,04	Ludvig Johansson	2dec98	Huddinge	11.7
15.44,91	Karl Ottfalk	3jan06	Stockholm/S	25.8
16.24,52	Sebastian Stagh	5feb08	Stockholm/S	25.6
17.14,84	William Nilsson	27jun06	Stockholm/S	25.6
17.24,28	Sebastian Lörstad	17apr08	Stockholm/S	25.8

10000 meter

30.01,26	Heshlu Andermariam	20apr97	Stockholm/S	23.6
32.34,98	Ludvig Johansson	2dec98	Stockholm/S	23.6
35.33,16	Anders Hållberg	4mar82	Stockholm/S	30.6

110 meter häck

14,28 (1,4)	Fredrick Ekholm	15jun94	Sundsvall	26.7
-------------	-----------------	---------	-----------	------

Vind över +2,0 m/s

14,24w	Fredrick Ekholm	15jun94	Sundsvall	26.7
--------	-----------------	---------	-----------	------

3000 meter hinder

8.25,35	Simon Sundström	4feb98	Decines-Ch, FRA	29.8
9.05,4m	Olof Silvander	26nov99	Danderyd	11.9

Höjd

1,76	Anton H-Helleberg	11aug05	Hässelby	5.9
1,72	Edwin Unger	26jan05	Sollentuna	22.8
1,72	Simon Johannesson	21feb06	Tyresö	22.8
1,64	Oliver C-Bergman	12mar05	Hässelby	5.9
1,60	Robin Isaksson	25jun02	Enskede	28.6
1,62i	Melker Carlens	25aug04	Lidingö/B	28.5
1,48	Daniel Larsson	24apr07	Enskede	20.9
1,44	Fabian G-Svensson	3aug05	Huddinge	6.6
1,40	Matteo de Petris	10okt05	Huddinge	6.6
1,40	Leonardo Garavini	1dec05	Huddinge	6.6

Stav

3,70	Robin Isaksson	25jun02	Tyresö	12.7
2,54	Anton H-Helleberg	11aug05	Huddinge	2.8
1,30	Alex Ejendal	2okt08	Enskede	19.9
1,01	Vasco Arana Håkansson	13maj08	Enskede	19.9

Längd

7,57 (-0,9)	Andreas Otterling	25maj86	Göteborg/U	4.7
6,89 (1,9)	Robin Isaksson	25jun02	Enskede	13.6
6,87 (1,5)	David Århammar	11mar02	Huddinge	25.7
6,53 (0,6)	Måns Boshuis	30maj02	Spånga	9.7
6,07 (1,2)	Edwin Unger	26jan05	Hässelby	5.9
5,46 (1,9)	Anton H-Helleberg	11aug05	Huddinge	6.6
5,22 (0,0)	Oliver C-Bergman	12mar05	Lidingö/B	3.6
4,92 (0,0)	Matteo de Petris	10okt05	Huddinge	26.9
4,58 (-0,1)	Leonardo Garavini	1dec05	Huddinge	6.6

4,52 (1,2)	Simon Johannesson	21feb06	Huddinge	6.6
Vind över +2,0 m/s				
6,97w	David Århammar	11mar02	Enskede	13.6
Tresteg				
14,64 (1,8)	Albin Boestad	11mar97	Eskilstuna	30.7
14,35 (2,0)	David Århammar	11mar02	Eskilstuna	30.7
Kula (7,26)				
8,19	Michael Welin	10jan67	Vallentuna	4.10
Diskus (2,0)				
24,10	Michael Welin	10jan67	Vallentuna	4.10
Slägga (7,26)				
24,86	Michael Welin	10jan67	Vallentuna	31.8
Spjut (0,8)				
26,19	Michael Welin	10jan67	Vallentuna	4.10



Övriga Grenar

60 meter

7,91 (0,1)	Daniel Larsson	24apr07	Huddinge	26.9
8,56 (-0,8)	Matteo de Petris	10okt05	Lidingö	9.5
9,59 (-1,1)	Ludvig Gjötterberg	28sep08	Enskede	23.9
9,66 (-1,1)	Alex Ejendal	2okt08	Lidingö	9.5
9,88 (-1,1)	Gustaf L-von Scheven	15jan08	Lidingö	9.5
9,88 (-0,8)	Philip Byman	3aug06	Lidingö	9.5

80 meter

10,29 (-1,2)	Anton H-Helleberg	11aug05	Täby	16.8
10,61 (-0,2)	Matteo de Petris	10okt05	Huddinge	26.9
10,63 (-0,8)	Simon Johannesson	21feb06	Tyresö	22.8
12,16 (-1,3)	Philip Byman	3aug06	Lidingö	9.5
13,09 (-1,3)	Gustaf L-von Scheven	15jan08	Lidingö	9.5

Vind över +2,0 m/s

9,92w	Anton H-Helleberg	11aug05	Eskilstuna	23.7
-------	-------------------	---------	------------	------

300 meter

34,90	Andreas Movin	21jul95	Eskilstuna	30.7
38,69	Magnus Nilsson	23mar72	Sätra	28.6
40,94	Jens Falk	19aug72	Sätra	28.6
42,42	Matteo de Petris	10okt05	Spånga	9.7

1000 meter

2.56,0m	Sebastian Stagh	5feb08	Stockholm/S	26.5
---------	-----------------	--------	-------------	------

2000 meter

5.59,99	Karl Ottfalk	3jan06	Täby	5.8
6.24,14	Leonardo Garavini	1dec05	Huddinge	26.9
6.24,29	Niclas Östlund	21jul05	Täby	5.8
6.32,32	William Nilsson	27jun06	Täby	5.8
6.35,19	Luca Gränzer	8feb05	Norrköping	30.8

3000 meter

8.32,5m	Olof Silvander	26nov99	Stockholm/S	22.6
---------	----------------	---------	-------------	------

9.15,5m	Karl Ottfalk	3jan06	Stockholm/S	22.6
80 meter häck (0,84) P15				
11,98 (1,0)	Anton H-Helleberg	11aug05	Hässelby	5.9
13,25 (1,1)	Oliver C-Bergman	12mar05	Hässelby	5.9
13,56 (0,8)	Simon Johannesson	21feb06	Huddinge	6.6
14,37 (1,1)	Matteo de Petris	10okt05	Hässelby	5.9
14,56 (-1,7)	Leonardo Garavini	1dec05	Sollentuna	9.8
110 meter häck (0,99)				
15,48 (0,8)	Måns Boshuis	30maj02	Linköping	23.9
16,13 (1,0)	Robin Isaksson	25jun02	Sollentuna	28.6
800 meter hinder P12				
2.52,59	Vasco Arana Håkansson	13maj08	Enskede	19.9
3.00,94	Pontus Lindskog	7mar07	Enskede	20.9
3.58,08	Alex Ejendal	2okt08	Enskede	19.9
1500 meter hinder (0,76)				
4.48,61	Leonardo Garavini	1dec05	Norrköping	30.8
5.00,81	Nicklas Östlund	21jul05	Norrköping	30.8
2000 meter hinder				
6.08,03	Olof Silvander	26nov99	Linköping	22.8
Längd, kortbana (max 20m anlopp och zon)				
7,09z	Andreas Otterling	25maj86	Sätra	31.5
Tresteg, kortbana (max 20m anlopp och zon)				
14,25	Albin Boestad	11mar97	Sätra	31.5
Kula (6,0)				
11,32	Robin Isaksson	25jun02	Huddinge	11.7
Kula (4,0)				
11,23	Fabian G-Svensson	3aug05	Enskede	28.6
10,26	Anton H-Helleberg	11aug05	Huddinge	6.6
10,05	Edvin Unger	26jan05	Hässelby	5.9
8,45	Simon Johannesson	21feb05	Hässelby	5.9
8,15	Matteo de Petris	10okt05	Hässelby	5.9
7,94	Leonardo Garavini	1dec05	Huddinge	6.6
6,35	Karl Ottfalk	3jan06	Huddinge	6.6
Diskus (1,75) P19				
30,65	Robin Isaksson	25jun02	Huddinge	11.7
Diskus (1,0)				
35,30	Anton H-Helleberg	11aug05	Enskede	28.6
Slägga (6,0)				
48,59	Gustav Andersson	14apr02	Vallentuna	31.8
Slägga (3,0)				
20,47	Otto Sandklo	13jul08	Enskede	19.9
18,21	Ludvig Gjötterberg	28sep08	Enskede	19.9
12,41	Alex Ejendal	2okt08	Enskede	19.9
8,70	Matheo Carpelan	18jul09	Enskede	19.9
Spjut (0,6)				
36,57	Anton H-Helleberg	11aug05	Lidingö	23.5
31,08	Vilhelm Psilander	16aug06	Lidingö	23.5
28,09	Matteo de Petris	10okt05	Hässelby	5.9
27,84	Leonardo Garavini	1dec05	Sollentuna	8.8
24,33	Fabian G-Svensson	3aug05	Huddinge	6.6

24,04	Simon Johannesson	21feb06	Huddinge	6.6
20,20	Karl Ottfalk	3jan05	Hässelby	5.9
Spjut (0,4)				
22,35	Daniel Larsson	24apr07	Lidingö	23.5
19,74	Pontus Lindskog	7mar07	Enskede	20.9
15,57	Alex Ejendal	2okt08	Lidingö	23.5
Mångkamp				
Åttakamp P15				
3 627	Anton H-Helleberg (12,67-3142-254-30,14-500-171-1013-2.26,62)	11aug05	Huddinge	2.8
Stafetter				
6x200				
2.42,99	Lag mix (A-H-Helleberg, M.Swedin, E.Unger, S.Fröberg, O.C-Bergman, E.Klang)	15	Hässelby	5.9
3x800 meter				
6.00,84	LAG (Robin Isaksson, Jacob Klinth, Julius Mördrup)	19	Göteborg/S	13.9
6.35,26	LAG (Niclas Östlund, Leonardo Garavini, Luca Gränzer)	15	Göteborg/S	12.9