

# Höstlövet



Klubbtidning för Utby IK

September  
**2015**



*Khaddi Sagnia blev sju på VM i Peking!  
...dessutom fyra segrar på Finnkampen, tio SM-guld och mycket annat...*



**klubben i NordOst friidrott - orientering**

# Info från huvudstyrelsen



1925 – 2015

## Jubileumsfest 90 år

Utby IK inbjuder Dig med sällskap till vår jubileumsfest i Kvibergs Kantin lördagen den 24 oktober kl. 18:00!

De som är intresserade av att få en visning av den nya multiarenan i Kviberg är välkomna kl. 17:00, samling vid Kvibergs K antins entré.

### Program

18:00 Välkomstdrink med tilltugg

Prisutdelning

Jubileumsmiddag med dryck

Musik och bildspel

**O.s.a. senast** den 30 september till tel. 031-41 08 08 alternativt kansli@ullevi.nu

Pris per kuvert 250 kr.

Pengarna betalas in till Plusgirokonto 4 81 34 - 1, Utby IK.  
Märk med namn och 90-årsjubileum.

**Fullständig inbjudan är skickad till samtliga medlemmar alt. se Vårlöken 2015**

## Kommande arrangemang

Använd vår Funktionärlänk på hemsidan för att anmäla dig som funktionär!

### 2015

			<i>funktionärer</i>	
21-22 november	Adventsspelen	Friidrottens Hus	50 st	friidrott

### 2016

6-7 februari	Göteborg Inomhus	Friidrottens Hus	50 st	friidrott
maj	Våruset	Slottsskogen	40 st	friidrott
17 maj	TrailVarvet	Slottsskogsvallen	60 st	friidrott
21 maj	Göteborgsvarvet	Slottsskogsvallen	200 st	friidrott
maj/juni	Angeredsspelen	Angeredsvallen	50 st	friidrott
augusti	Midnattsloppet	Slottsskogen	125 st	friidrott

Redaktörer Sommarbladet: Curt-Roland Ljung, Roger Andersson

Ansvarig utgivare: Stefan Janslätt      Layout: Roger Andersson

Foton: om inte annat står angivet DECA Text & Bild.

web: [www.utbyik.se](http://www.utbyik.se)

mail: [utby@ullevi.nu](mailto:utby@ullevi.nu)

tel: 031-410808, kansli

# Internationella mästerskap



**Av föreningens nio (!) landslagsdeltagare under 2015 har fyra av våra aktiva varit med i fem INTERNATIONELLA mästerskap under året.**

**Khaddi Sagnia** – numera "hela Sveriges Khaddi" kvalade tidigt till VM med 6.72 i längd den 12 juni på Slottsskogsvallen. Sedan fortsatte hon och hennes kloka tränare att träna på som vanligt och sade nej till diverse tävlingar. Nästa anhalt blev JEM22 i Estland där Khaddi olyckligt fick en känning i utsidan låret innan finalen. Men hoppade trots det och blev fyra på 6.64. Hem och vila, läka "skadan" en vecka och igång med träningen igen. SM nästa och i ledning med 6.53 och inget riktigt tryck i hoppningen. Men när Jader fick till 6.59 då tände Khaddi till med 6.78!

VM nästa efter uppladdningsläger i Japan. I försöken efter två hopp utanför final. Då tryckte hon dit 6.71 och finalklar. Finalen inleddes lite trevande också och för att få hoppa vidare krävdes förbättring i tredje hoppet. Vad gör då Khaddi Sagnia? Naturligtvis tangerat årsbästa med 6.78! Vad säger man!!

De mest fantastiska tycker jag ändå var Khaddi utanför hoppgruppen. Vilken glädje – vilka bra svar på alla frågor av press-radio-TV. "Grym e du Khaddi"...

**Charlotta Fougbergs** resa till VM var allt annat än lätt. Planerna var väl att kvala tidigt och försök gjordes på tävlingar i Rom, New York, Moskva och Belgien utan att kvala. Paniken spred sig nog lite och när kvaltiden gick ut var Charlotta precis på gränsen att få åka eller inte. Men till slut fick Charlotta ett positivt besked. Nu hoppades väl både hon och vi alla andra att "nu släpper det" och att förra årets fina form skulle komma tillbaka. Vi får inte glömma att det är STORT att ta sig till VM i Kina men naturligtvis inte kul för Charlotta när kroppen inte fungerar som man vill. Tyvärr blev försökstävlingen på 3000mh som alla andra lopp under året och därför ingen finalplats. Men målet, som Charlotta haft de senaste 5-6-7 åren, att springa bra i OS i Rio nästa år kvarstår!!

Till slut har vi två lite yngre "comming stars" som redan fått debutera i internationella tävlingar.

**Suldan Hassan** har också varit ute på stora internationella äventyr, nämligen i Columbia på VM för 17-årsungdomar. Suldan var i kanonform redan på träningslägret i Spanien i början av året.

*fortsättning sidan 10*



*Charlotta Fougberg (VM), Khaddi Sagnia (VM och JEM), Suldan Hassan (UVM) och Fatima Koné (UOS)*

# Arrangemang under sommaren



Tack alla funktionärer som hjälper till vid våra arrangemang!

Målplatsen som mötte löparna vid Midnattsloppet lördagen den 22 augusti 2015, belägen strax nedanför Björngårdsvillan. Foton Therese Olin.

## Midnattsloppet 22/8

Närmare 100 funktionärer från Utby IK hjälpte till vid årets lopp. Klubben hade liksom föregående år hand om tre vätskekontroller (Mariaplan, Masthuggskyrkan och mål). Dessutom ställde vi upp med ett 20-tal vakter ute på banan för att bevaka utrustning och annat.

Tävlingen samlade drygt 11000 löpare och har en mycket speciell atmosfär genom att starten är kl. 21.30 och man springer i skymning/mörker. Det händer mycket ute efter banan, till exempel levande musik, jonglörer och ljusarrangemang.

Startplatsen var i år ändrad från västra till östra sidan av Stora Dammen vilket var en förbättring. Tävligen stördes heller inte av några regnproblem utan genomfördes i ett perfekt sommarväder. Återigen ett lyckat arrangemang med nöjda deltagare.



Vid vätskekontrollen efter målgång chefade mångsidige funktionären Matti Hiltunen med hjälp av Utby IK:s ordförande Stefan Janslätt.



t.v. Första startgruppen med blivande herrsegraren Betesfa Ayele (nr. 30), som var först i mål med tiden 30,15.

t.h. Loppets första damer där segern gick till Yewbdar Gela (nr.57) med tiden 35,01 före Webalem Ayele (nr. 56).

Dessa tre aktiva från Etiopien har under sommaren 2015 tävlat i Ullevi FK:s färger med stora framgångar. Webalem vann t.ex. Tjejmilen före Yewbdar. Coach har varit Nuray Yassin, mannen mellan tjejerna.



# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



## Stora SM 7-9/8

I Söderhamn blev det fyra medaljer varav tre guld och ett silver. Charlotta Fougberg vann både 3000m och 5000m i stor stil. Khaddi Sagnia var det andra stora SM-hoppet och hon tog segern i längd med nya klubbrekordet 6,78. Den fjärde medaljen tog Therese Olin genom att övertygande bli tvåa på 10.000m

På senior-SM deltog även Fredrik Johansson med en sjätteplats på 10.000m. Joel Zachrisson gjorde ett starkt lopp på 5000m med personligt rekord. Stephanie Ericson var mycket nära final i slägga.

Dessutom kom Kevin Fankl trea i Män på Mångkamps-SM den 5-6/9 i Gävle samt tvåa i M22.



Khaddi Sagnia vann längdhopp på SM med 6,78 före Erica Jarder (Spårvägens FK) till vänster och Malin Marmbrandt (Västerås FK) till höger.

Charlotta Fougberg med en dubbel på SM: överst 5000m med tiden 16:24.37 där t.v. Carolina Johnson (Linköpings GIF) blev tvåa och Emma Dahl (Örgryte IS) kom trea. Nederst 3000m med 9:51.86 före t.v. tvåan Ronja Fjellner (Örgryte IS) och trean Emma Dahl (Örgryte IS).



Medaljtrion på mångkamps-SM Män: från vänster tvåan Rasmus Carlsson (KFUM Örebro), segraren Fredrik Samuelsson (Hässelby SK) och trean Kevin Fankl. Foto Rolf Skalk, friidrott.se.



Therese Olin (t.v.) sprang på personbästa 35:05.99 vilket gav en silvermedalj på SM 10.000 m. Segrare blev Isabellah Andersson (Hässelby SK) och trea Frida Lundén (FK Studenterna). Dessutom Beyonce Andersson framför mamma Isabellah.

# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



## Landskamper

Charlotta Fougberg och Lovisa Lindh fick representera Sverige i Lag-EM Ryssland den 21-22/6 i sina specialgrenar 3000mh och 800m.

När det var dags för Finnkampen den 12-13/9 i Stockholm var bägge med igen. Dom kompletterades då också av Khaddi Sagnia i längd och landslagsdebuterande Therese Olin på 10000m. Dessutom hade vi två deltagare på Ungdoms-Finnkampen, Suldán Hassan och Fatima Koné. Totalt blev det fyra segrar för Utbyiterna!



*Charlotta Fougberg och Lovisa Lindh var med i det svenska laget på Lag-EM i Ryssland i juni.*



*Lovisa Lindhs fick VM-planerna förstörda på grund av en efterhängsen femveckors förkylning under sommaren. Hon kom tillbaka lagom till Folksam GP i Göteborg den 5/9 då hon attackerade det svenska rekordet på 1000m men det "bara" ett klubbrekord. På Finnkampen vann Lovisa överlägset efter att ha ryckt strax innan upploppet.*



*Therese Olin som tredje svenska på Finnkampen, i mål var hon en placering högre och totalt fyra.*



*Charlotta Fougberg och Khaddi Sagnia tog var sin Finnkampsseger. Klubbrekord på 5000m av Charlotta och tionde tävlingen i rad över 6,50 för Khaddi.*

## Klubbrekord under sommaren 15!

Favour Abika	80m	9,92	P14, P15
Jesper Larsson	300m	39,77	P14
Suldán Hassan	1500m	3.51,92	P17
Suldán Hassan	3000m	8,14.20	P17-Män
Joel Zachrisson	5000m	14.34,27	M22
Fredrik Johansson	Maraton	2.19,14	Män
Jesper Larsson	300mh	43,58	P14
Esa Hiltunen	Stav	4,82	P19
Kevin Fankl	Tiokamp	7226p	M22, Män
Therese Olin	Halvmaraton	1.16,05	Kvinnor
Lovisa Lindh	1000m	2.40,17	Kvinnor
Charlotta Fougberg	5000m	15.59.33	Kvinnor
Therese Olin	10000m	35.05.99	kvinnor
Charlotta Fougberg	2000mh	6.27,95	Kvinnor
Khaddi Sagnia	Längd	4,78	K22, Kv.
Stephanie Ericsson	Slägga	53,67	Kvinnor



*Seger för Suldán Hassan på 3000m och en tredjeplats för Fatima i sina första UngdomsFinnkamper.*

# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



**Kevin Fankl** var uttagen till mångkampens Europacup First League den 4-5/7 i Polen. I sin första seniorlandskamp slog han till med personliga rekordet 7.226 poäng och blev lite oväntat bäste svensk med en tiondeplats. Det var också klubbrekord och distriktsrekord där han slog det 32 år gamla rekordet av Roger Thorstenson. Personligt rekord blev det också i längd med 7.12 samt kula (12.49), diskus (37.18), stav (4.40), spjut (56.60) och 1500 m (4:36,79).

**Esa Hiltunen** deltog i den Nordiska Juniorlandskampen 29-30/8 i Finland för 18-19-åringar. Det blev ett nytt klubbrekord med 4,85 i stav och en tredje plats i tävlingen som samtidigt var Nordiskt Mästerskap i åldersgruppen.



*Mångkamparna som såg till att Sverige tävlar i First League även 2016. Stående fr v Kevin Fankl, Rasmus Carlsson och Lasse Ohtamaa. Knästående Frida Johansson, Lisa Linnell och Beatrice Lantz. Foto: Ulrik Mattisson (friidrott.se)*



## Lag-SM i Sundsvall 1 juli

Seger för damerna och brons till herrarna blev det fina resultatet i Lag-SM. Årets tävling blev speciell då den avgjordes en onsdagskväll i Sundsvall vilket ställde stora krav på reseplaneringen. Med flyg och buss samt övernattningar i Stockholm löstes problemen med gott resultat!

Från UtbyIK deltog följande aktiva:

*Seger för damerna och brons till herrarna den 2 juli.*

Jill Höstman	800m
Lovisa Lindh	1500
Therese Olin	5000m
Charlotta Fougberg	2000m Hinder
Khaddi Sagnia	längd och 100m häck
Fatima Koné	3-steg
Abdikadir Abdi	5000m och 3000m hinder
Kevin Fankl	stav och längd

# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



## JSM och USM 21-23/8

Det blev totalt sju guld och tre silver på de bägge mästerskapen den sista varma sommarhelgen 2015.

I Karlskrona fick Utby IK två dubbelsegrare genom Joel Zackrisson (M22) på 1500 och 5000m samt Suldan Hassan (P17) som vann 1500 och 3000m. Dessutom fick Esa Hiltunen (P19) sitt första SM-guld i stav. Jill Höstman (F19) kom tvåa på 2000mh.

Bra placeringar med sjätteplaceringar blev det för Mathilde Sjöstedt (K22) i spjut, Oscar Söderbergh (P19) i höjd och Mohamed Mohamoud (P19) på 5000m.

På Ungdoms-SM i Karlskrona vann Fatima Koné (F16) tresteg och försvarade sina tre tidigare USM-segrar. Ahmed Abdullahi (P16) vann 1500m och blev tvåa på 3000m i sitt första utomhusmästerskap. Abdirahman Mohamoud (P15) fick ett silver på 1500mh samt kom femma på 2000m. Abdihkaliq Nooh (P16) blev även han femma men på distansen 3000m.



Joel Zackrisson (M22) vann både 1500m och 5000m vid JSM i Kalmar. På bilden 1500m där Joel i mitten sprang på 3.54,81 med (t.v.) Mattias Ohlsson (Öresund FK) som tvåa och (t.h.) Hampus Börjesson (Ullevi FK) som trea.



Esa Hiltunen (P19) vann JSM på höjden 4,58 före tvåan Sebastian Ruthström (Spårvägens FK) och trean Jonathan Nordh (Örgryte IS).



Suldan Hassan (P17) försvarade sina två guld från 2014 genom att i Karlskrona 2015 vinna både 1500 och 3000m.



Jill Höstman (F19) kom tvåa på 2000mh i JSM.



# Notiser om lite av varje...

Resultat, rekord, aktiva och träning



Joel Zackrisson låg fyra inför upploppet på 1500m men tog hem SM-segern efter en mäktig spurt.



Helgen 5-6 september arrangerades **Götalandsmästerskapet** för 13-14 åringar i Lidköping. Utby IK fick två bronsmedaljer i P14 genom Jesper Larsson (t.v.) på 300mh med 43,58, även nytt klubbrekord! Favour Abika (t.h) kom trea genom att hoppa 12,21 i tresteg. Foto Sören Pauli via Jespers mobil.



t.v. Ahmed Abdullahi (P16) som vann 1500m och blev tvåa på 3000m under USM. Till höger Abdikhalaq Nooh (P16) som kom femma på 3000m. Foto Curt-Roland Ljung.



Ungdomstränare Mikael Bentblad med en av hans framgångsrika adepter, Fatima Koné. Foto från en av sommarens tävlingar (okänd fotograf).



t.v. Abdirahman Mohamoud (P15) fick ett silver på 1500mh samt kom femma på 2000m vid USM. Foto från hinderträning på Slottsskogsvallen med Khalid Nooh till höger. Foto Curt-Roland Ljung.

## Ungdomsträning i Angered

Verksamheten i de nordöstra stadsdelarna har ungdomsträning för både nybörjare och mer rutinerade. Under vintern tränar vi inomhus i Angereds Arena:

För den yngre gruppen (födda 2002-04) är träningstiden under Måndagar och Onsdagar kl. 18.30-20.00 samt Söndagar 16.00-17.15.

FriidrottsLekis (födda 2005-08) tränar onsdagar kl. 18.30-19.30 + söndagar kl. 17.00-18.00.

För äldre ungdomar tar ni kontakt med vårt kansli för mer information.

# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



Vid **Trekungaloppets terränglopp** den 5 september fick Ullevi FK en dubbelseger. I damklassens 10 km vann Therese Olin på tiden 36,11 och i herrklassen segrade Tesfay Desta med 29,38. Tesfay springer för Etiopien men har tillfälligt under sommaren 2015 sprungit i Ullevi's färger.

Vi noterar också en seger på 5 km där bröderna Marcus och Alexander Waerme bägge placerade sig högt upp. Marcus tog segern med tiden 17,05. Foto Curt-Roland Ljung.

arrangerar

## NORDISKA MÄSTERSKAPEN

i terränglöpning  
Lördagen den 7 november 2015

*Välkommen att se dom bästa löparna i Sverige!*

Tävlingscentrum	Kviberg, Göteborg
Klasser	Senior och Junior
Starter	Från kl. 11.00



information [www.utbyik.se](http://www.utbyik.se)

*forts. från sidan 3*

Sedan åkte han helt oförklarligt på en benskada som stoppade honom från löpning i ett par månader. Men mycket seriös som han är reabtränade han bra under tiden på Nordic Wells i Alingsås. Hittade dock inte riktigt tillbaka till samma fina form men lyckades kvalificera sig till UVM genom att springa 3000m på 8.19 på SAYO i mitten juni. Formen närmade sig men ett träningsläger med Jama Adens grupp i Barcelona blev nog lite för tuff. Bland annat var Suldans med på Dibabas omtalade 6x800 på runt 2.03 med 1 varvs jogg som vila, avslutande med ett sista på 1.58 (Suldans 2.03).

I alla fall gick Suldans vidare till final men såg inte ut som den "gamle Suldans". Tro det eller ej men förmodligen var det värmen som knäckte honom. I finalen kom han på 10:e plats på för honom medelmåttiga 8.35.

**Fatima Koné** är den femte och yngsta av våra aktiva som fick vara med på ett internationellt mästerskap i år. Hon fick åka till Europeiska Ungdoms-OS i Tbilisi som ligger i Georgien. Fatima hoppade under våren 12.51 vilket kvalificerade henne till att åka med som en av tioalet aktiva. Hennes placering i tävlingen blev en mycket fin sjunde plats efter 12.26 i trestegsfinalen, drygt tre decimeter från en pallplats. Vilken upplevelse det måste ha varit! Vi får hoppas att detta var ett första av många internationella tävlingar för Fatima i framtiden. Talang har Fatima och förhoppningsvis lika mycket tålamod som våra äldre Charlotta och Lovisa för då kommer det att gå riktigt bra.

*Curt-Roland Ljung*



# Gustaf Hultgren

**Klubb: Örgryte IS**

**Tränare: 10-talet aktiva med  
bl.a. Utby IK:s Esa Hiltunen**

## **1. Har du sysslat med någon annan idrott?**

Svar: Yes! Jag spelade en del handboll när jag va liten, min pappa var en duktig handbollsspelare och han blev senare ledare för det ungdomslag i Kalmar där jag spelade. Tror jag höll på till 14 års ålder eller nåt i den stilen. Nu efter min egna elitkarriär inom friidrotten har jag faktiskt tagit upp handbollsspelandet igen på motionsnivå i IK Celtic i Göteborg, det är ett riktigt gött gäng och ett perfekt komplement till tränarjobbet.

## **2. Hur såg din egen karriär som friidrottare ut?**

Svar: Jag kom in på friidrotten via Kalmar SK:s friidrottsskola när jag var i tioårsåldern. Det fina med friidrottsskolan i Kalmar var, att vi redan som tioåringar fick prova på alla grenarna, och då menar jag ALLA! Jag fastnade direkt för grenen stavhopp, den unika känslan av fart, kraft och akrobatik som sedan exploderade ut i en viktlös flygfärd gjorde att sporten från första början tog en järngrepp om min själ, ett grepp som den sen den dagen aldrig släppt...

Resan gick sedan till Malmö där jag som 15-åring började på friidrottsgymnasiet. Jag tränade där i tre år under Stanley Szczyrba och avslutade min tid där med en finalplats på JuniorVM i Jamaica. För att fortsätta min utveckling valde jag efter gymnasietiden att flytta till Göteborg för att få träna med Pekka och Thomas, där har jag stannat tills denna dag. Som bäst blev det 5,56m, 1 EM-final, 8 Finnkamper (varav 1 seger), 3 Juniormästerskap och 2 SMGuld för seniorer.

## **3. Hur kom det sig att du blev tränare?**

Svar: Att vara tränare var något som jag hade haft planer på att bli, dock inte så tätt inpå min egen karriär som det skulle visa sig att det blev. Min egen träningsgrupp stod utan tränare, säsongen efter den att jag bestämt mig för att sluta, och jag blev tillfrågad att leda gruppen tillfälligt. Av medkänsla för mina träningskamrater, accepterade jag uppdraget. När Pekka Dahlhöjd 1,5 år senare gick bort så stod göteborgs stavhoppare än en gång inför en liknande situation. Jag och Thomas Kyötilä (som varit Pekkas kollega i många år) bestämde då att slå samman våra grupper och tillsammans fortsätta utvecklingen. Nu, två år senare är gruppen starkare än någonsin.

## **4. Vad tycker du är viktigast som tränare?**

Svar: Den viktigaste uppgiften man har som tränare/ledare är att skapa en miljö där varje individ trivs och framförallt känner tillhörighet. Ledarskapet ska präglas av utbildning, uppfostran och trygghet, och den personliga utvecklingen måste vara minst lika viktig som den idrottsliga. Man får aldrig glömma vilket enormt ansvar som vilar på en tränare, Idrotten har en unik förmåga att forma en människa för resten av livet.

## **5. Vad är roligast med att vara tränare?**

Svar: Att se de aktivas utveckling.

# Utby IK/Ullevi FK:s sponsorer/företagsgrupp



Friidrotten har inte några återkommande arrangemang som fotboll, ishockey och handboll som folk betalar för att gå och titta på. Vi friidrottsklubbar kan hoppas på att få kontakt med människor som antingen gillar friidrott och/eller gillar klubben/personer/vänner och därmed trivs tillsammans.

Förhoppningsvis kan ett bidrag till klubben ge våra sponsrvänner en tillfredsställelse av att de gör en god gärning för föreningen och våra ungdomar. Vi kan förhoppningsvis ge glädje och trivsel tillbaka på våra sponsorträffar samt lite god mat och dryck. Vår förhoppning är ju naturligtvis också att **VÅRA MEDLEMMAR** uppsöker sponsorerna i deras företag.

**GLÖM INTE DETTA NÄR DU** behöver någon av nedanstående tjänster!



## Balder

Erik Selin ägare till ett antal Fastighetsbolag. Som ung med i en av Currens träningsgrupper under tiden i IF Kville. Erik har stöttat föreningen i många år.

Blåder Måleri AB



## Blåder Måleri AB

Kontakta du när ni behöver all typ av målarjänster. Ring vår egen Thomas Blåder 0705-228002.

BYGGNOVA AB

## BYGGNOVA AB

Utför allt inom byggbranschen. Kontaktperson Björn Jörgensen 0708-493658.



## Furulunds Fastighetsservice

Furulunds Fastighetsservice AB för ett renare friskare boende. Kontakt Jan Edvardsson 0708-444642.



## Färg och Tapetspecialisten

Ny köksmatta, färg, tapeter eller annat har vi på Färg & Tapetspecialisten. Ring Jonas Adolfsson 0706-399939.

Klarins Rör



## Klarins Rör

Behöver du nytt badrum eller andra typer av VVS? Ring Klarin:s rör, Kurt Klarin tel. 0708-995745.

Connys Rörläggeri

## Connys Rörläggeri

Allt inom VVS, Conny Klarin tel. 0708-992175



## Ljungdahls Färg

Färg & tapetleverantör sedan 1902. Med tre proffsbutiker i stan finns vi alltid till hands. Kontaktperson Martin Westerèn 0708-113977.



## Nordic Wellness

Går du på gym väljer du naturligtvis en av Nordic Wellness. Vår kontakt är marknadsansvarig Jaime Hauan.



## GITAB

har mer än 30 års erfarenhet i rivning och sanering. Bland annat asbestsanering.