



## Tio bästa genom tiderna, utomhus - Åhus FIK, uppdaterad 2024-08-18

### Herrar

#### 100 meter:

Alexander Bengtsson	1998	<b>11.13</b>	2015 Ystad, Ystadspelen
Emil Zail	1987	<b>11.24</b>	2023 Hässleholm, H AIS-spelen
William Lindqvist	2005	<b>11.40</b>	2022 Hässleholm, H AIS-spelen
Alexander Nertlinge Asp	1992	<b>11.41</b>	2010 Malmö, Heleneholmspelen
Samuel Jönsson	2006	<b>11.44</b>	2022 Kristianstad, Seriematch Div.1
David Johansson	1991	<b>11.49</b>	2011 Hässleholm, H AIS-spelen
Fabian Fallgren	1989	<b>11.57</b>	2005 Klippan, Melittaspelen
Simon Nordqvist	2002	<b>11.63</b>	2020 Kristianstad, Sommarspelen
Umar Farouk	2004	<b>11.65</b>	2204 Kristianstad, Sommarspelen
Filip Essbrant	1990	<b>11.67</b>	2010 Kristianstad, Försommarspelen

#### 200 meter:

Samuel Jönsson	2006	<b>22.14</b>	2023 Skara, Skararacet
Alexander Bengtsson	1998	<b>22.50</b>	2015 Stockholm, Finnkampen - ungdomar
William Lindqvist	2005	<b>22.76</b>	2022 Täby, Seriematch herrar Div.1 södra
Aron Powell	2007	<b>23.05</b>	2024 Lund, Lundakvällen
Emil Zail	1987	<b>23.08</b>	2023 Skara, Skararacet
Alexander Nertlinge Asp	1992	<b>23.16</b>	2009 Göteborg, Världsongdomsspelen
Fabian Fallgren	1989	<b>23.18</b>	2008 Vellinge, Skånska Ungdomsspelen
Filip Essbrant	1990	<b>23.72</b>	2008 Göteborg, Världsongdomsspelen
Simon Nordqvist	2002	<b>23.91</b>	2020 Hässleholm, Resultattävling
Gustav Johansson	1983	<b>24.12</b>	2001 Eslöv, Pannkaksspelen

#### 400 meter:

Samuel Jönsson	2006	<b>50.24</b>	2022 Täby, Seriematch herrar Div.1 södra
Aron Powell	2007	<b>50.49</b>	2023 Helsingborg, USM 16-17 år
William Lindqvist	2005	<b>50.91</b>	2023 Helsingborg, Öresundsspelen
Mikel Månsson	2007	<b>50.99</b>	2024 Hässleholm, HAIS-spelen
Filip Essbrant	1990	<b>51.66</b>	2012 Karlshamn, Seriematch Herrar
Jesper Dreifaldt	2002	<b>52.50</b>	2024 Ystad, Ystadspelen
Simon Nordqvist	2002	<b>53.33</b>	2020 Kristianstad, Resultattävling
Arvid Jiwestam	2004	<b>53.33</b>	2022 Ängelholm, Engelholmspelen
Alexander Nertlinge Asp	1992	<b>53.60</b>	2008 Sollentuna, Skol-SM
Alexander Bengtsson	1998	<b>54.04</b>	2015 Helsingör, Kronborg Outdoor

#### **800 meter:**

Arvid Jiwestam	2004	<b>1.53.36</b>	2024 Göteborg, Världsongdomsspelen
Mikel Månsson	2007	<b>1.55.73</b>	2024 Ystad, Ystadspelen
Oskar Nilsson	1985	<b>1.56.21</b>	2003 Karlskrona, Rosenbomspelen
Sirak Amanuel Belay	1992	<b>2.02.20</b>	2012 Kristianstad, Sommarspelen
Filip Essbrant	1990	<b>2.03.85</b>	2012 Göteborg, Världsongdomsspelen
Truls Månsson	2002	<b>2.03.87</b>	2019 Halmstad, Laxaspelen
Biniam Habtom	2001	<b>2.03.9m</b>	2019 Malmö, Vårtävling
Hampus Börjesson	1993	<b>2.04.53</b>	2020 Kristianstad, Resultattävling
William Lindqvist	2005	<b>2.07.3m</b>	2022 Kristianstad, Klubbmästerskap
Torbjörn Fridolin	1975	<b>2.09.18</b>	2013 Kristianstad, Sommarspelen

#### **1500 meter:**

Oskar Nilsson	1985	<b>4.00.24</b>	2003 Malmö, Junior SM
Sirak Amanuel Belay	1992	<b>4.13.7m</b>	2011 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Gernot Kerschbaumer	1983	<b>4.19.4m</b>	2013 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Biniam Habtom	2001	<b>4.21.29</b>	2018 Huddinge, Ungdoms-SM
Hampus Börjesson	1993	<b>4.26.00</b>	2020 Kristianstad, Resultattävling
Truls Månsson	2002	<b>4.26.41</b>	2018 Ystad, Ystadspelen
Mikel Månsson	2007	<b>4.26.72</b>	2024 Uddevalla, Seriematch Herrar Div.1
Arvid Jiwestam	2004	<b>4.27.7m</b>	2022 Kristianstad, löptävling

Jesper Lagerqvist	1990	<b>4.41.85</b>	2008	Hässleholm, Seriematch Herrar Div. 2
Christoffer Danarö	1984	<b>4.42.98</b>	2019	Kristianstad, Sommarspelen

### 3000 meter:

Oskar Nilsson	1985	<b>9.05.47</b>	2002	Huddinge, Ungdoms SM
Sirak Amanuel Belay	1992	<b>9.25.46</b>	2012	Hässleholm, HAIS-spelen
Hampus Börjesson	1993	<b>9.35.71</b>	2018	Ystad, DM 3000m
Arvid Jiwestam	2004	<b>9.47.41</b>	2022	Höör, DM 3000m
Christoffer Danarö	1984	<b>9.55.42</b>	2021	Ystad, DM 3000m
Johan Svaxén	1980	<b>10.00.57</b>	2023	Ystad, DM 3000m
Henric Höglind	1968	<b>10.10.06</b>	2020	Ystad, DM 3000m
Binam Habtom	2001	<b>10.13.41</b>	2017	Falun, USM
Ali Reza Naseri	2001	<b>10.16.5m</b>	2020	Kristianstad, Resultattävling
Jörgen Ohlsson	1971	<b>10.18.5m</b>	2020	Kristianstad, Resultattävling

### 5000 meter:

Sirak Amanuel Belay	1992	<b>16.41.91</b>	2011	Vellinge, Junior SM
Hampus Börjesson	1993	<b>16.51.76</b>	2019	Höör, DM
Johan Svaxén	1980	<b>16.53.93</b>	2023	Höör, DM
Henric Höglind	1968	<b>17.31.49</b>	2020	Höör, VDM 5000m
Johan Hedvall	1970	<b>18.03.2m</b>	2011	Jönköping, Seriematch Herrar Div. 2
Christoffer Danarö	1984	<b>18.08.00</b>	2019	Höör, VDM
Truls Månsson	2002	<b>18.25.3m</b>	2020	Kristianstad, Resultattävling
Ali Reza Naseri	2001	<b>18.35.5m</b>	2020	Kristianstad, Resultattävling
Jörgen Jönsson	1976	<b>18.39.3m</b>	2020	Kristianstad, Resultattävling
Albin Ekertoh	1998	<b>18.43.47</b>	2013	Kalmar, Seriematch Herrar Div 2

### 10 000 meter:

Henric Höglind	1968	<b>36.47.33</b>	2021	Löttorp, VSM
Oskar Ekberg	1992	<b>37.49,2m</b>	2020	Kristianstad, resultattävling
Truls Månsson	2002	<b>39.50,2m</b>	2020	Kristianstad, resultattävling
Christoffer Danarö	1984	<b>39.52,1m</b>	2020	Kristianstad, resultattävling

Patrik Helgesson	1972	<b>39.53,1m</b>	2020 Kristianstad, resultattävling
Jörgen Jönsson	1976	<b>39.56,4m</b>	2020 Kristianstad, resultattävling

#### 5km väg:

Arvid Jiwestam	2004	<b>20.54</b>	2022 Ryssberget, Ryssberget trail
----------------	------	--------------	-----------------------------------

#### 10km väg:

Sixten Andersson	1999	<b>34.47</b>	2021 Ystad, 10km DM landsväg
Hampus Börjesson	1993	<b>35.41</b>	2019 Ystad, 10km DM landsväg
Henric Höglind	1968	<b>36.14</b>	2021 Ystad, 10km DM landsväg
Christoffer Danarö	1984	<b>37.22</b>	2021 Ystad, 10km DM landsväg
Jörgen Jönsson	1976	<b>37.29</b>	2021 Ystad, 10km DM landsväg
Per Dreifaldt	1969	<b>40.41</b>	2023 Ystad, 10km VSM

#### Halvmarathon:

Henric Höglind	1968	<b>1.20,48</b>	2021 Köpenhamn, CPH half marathon
Oskar Ekberg	1992	<b>1.24,06</b>	2019 Köpenhamn, CPH half marathon
Jim Edvardsson	2006	<b>1.52,47</b>	2024 Göteborg, Göteborgsvarvet

#### Marathon:

Henric Höglind	1968	<b>2.56,57</b>	2019 Berlin, Berlin-Marathon
Patrik Helgesson	1972	<b>3.09,12</b>	2019 Berlin, Berlin-Marathon

#### 110 meter häck 106.7 cm:

Jesper Dreifaldt	2002	<b>17.72</b>	2023 Kristianstad, Seriematch herrar Div.1
David Johansson	1991	<b>18.87</b>	2010 Jönköping, Seriematch Herrar Div. 2
Fillip Essbrant	1990	<b>19.99</b>	2008 Uddevalla, Seriematch Herrar Div. 2
Nils Lennartsson	2002	<b>20.96</b>	2019 Ljungby, Seriematch Herrar Div 3
Ola Cedergren	1972	<b>22.41</b>	2012 Finspång, Seriematch Herrar Div. 3
Axel Jiwestam	1999	<b>23.67</b>	2016 Kalmar, Seriematch Herrar Div. 2

**400 meter häck 91.4 cm:**

Samuel Jönsson	2006	<b>56.71</b>	2022 Helsingfors, FIN, Finnkampen
Jesper Dreifaldt	2002	<b>57.08</b>	2024 Sollentuna, JSM
Filip Essbrant	1990	<b>1.01.93</b>	2008 Hässleholm, Seriematch Herrar Div. 2
Ludvig Isacsson	1993	<b>1.02.20</b>	2012 Karlshamn, Seriematch Herrar Div. 3
Hugo Larsson Wilhelmsson	2002	<b>1.04.86</b>	2019 Ljungby, Seriematch Herrar div 3
Simon Nordqvist	2002	<b>1.05.83</b>	2020 Kristianstad, Veckans grenar
Christopher Martinsson	1990	<b>1.10.93</b>	2009 Hässleholm, Seriematch Herrar Div. 3
Sirak Amanuel Belay	1992	<b>1.13.45</b>	2014 Halmstad, Seriematch Herrar Div. 3
Magnus Jiwestam	1970	<b>1.23.2m</b>	2018 Karlshamn, Seriematch Herrar Div. 3

**3000 meter hinder:**

Sirak Amanuel Belay	1992	<b>10.19.66</b>	2012 Göteborg, Världsungdomsspelen
Jesper Lagerqvist	1990	<b>11.26.90</b>	2008 Uddevalla, Seriematch Herrar Div. 2
Erik Månsson	1971	<b>12.31.11</b>	2019 Kristianstad, Sommarspelen
Pontus Nilsson	1972	<b>13.27.16</b>	2015 Uddevalla, Veteran SM
Jesper Dreifaldt	2002	<b>14.04.67</b>	2021 Olofström, Seriematch Herrar Div. 3

**Höjdhopp:**

Malte Håkansson	2009	<b>1.87</b>	2024 Kristianstad, Sommarspelen
Hannes Ericsson	2008	<b>1.84</b>	2024 Kristianstad, Sommarspelen
David Johansson	1991	<b>1.77</b>	2009 Eslöv, Mångkamps DM
Olle Dalholm	2009	<b>1.76</b>	2024 Göteborg, Världsungdomsspelen
Ludvig Isacsson	1993	<b>1.72</b>	2009 Västerås, Skol SM
Aron Powell	2007	<b>1.72</b>	2024 Kristianstad, Sommarspelen
Emil Hansson	2000	<b>1.71</b>	2019 Helsingborg, Öresundsspelen
Christoffer Nilsson	1994	<b>1.70</b>	2010 Jönköping, Seriematch Herrar Div. 2
Daniel Möller	1990	<b>1.70</b>	2005 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Hampus Börjesson	1993	<b>1.68</b>	2020 Veckans grenar, Kristianstad

**Stavhopp:**

Gustav Karlström	2005	<b>3.52</b>	2021 Varberg, Getabocksspelen
------------------	------	-------------	-------------------------------

Jesper Dreifaldt	2002	<b>3.48</b>	2021 Kristianstad, Sommarspelen
Ian Dahlqvist	2001	<b>3.13</b>	2020 Kristianstad, Resultattävling
Filip Essbrant	1990	<b>2.80</b>	2010 Jönköping, Seriematch Herrar Div. 2
David Johansson	1991	<b>2.50</b>	2009 Eslöv, Mångkamps DM
Ludvig Hallberg	2008	<b>2.50</b>	2023 Lerum, Seriematch Div.1 södra
Christoffer Nilsson	1994	<b>2.40</b>	2011 Lerum, Seriematch Herrar Div. 2
Magnus Jiwestam	1970	<b>2.34</b>	2019 Kristianstad, Öppna Åhusmästerskapen
Åke Norén	1964	<b>2.31</b>	2008 Uddevalla, Seriematch Herrar Div. 2
Gunnar Neovius	1949	<b>2.30</b>	2017 Kristianstad, Öppna Åhusmästerskapen

### Längdhopp:

Fabian Fallgren	1989	<b>6.87</b>	2007 Uddevalla, Junior SM
Malte Håkansson	2009	<b>6.42</b>	2023 Helsingborg, Öresundsspelen
Samuel Jönsson	2006	<b>6.16</b>	2022 Kristianstad, Seriematch Herrar Div.1
Nils Lennartsson	2002	<b>6.05</b>	2021 Olofström, Seriematch Herrar Div. 3
Alexander Bengtsson	1998	<b>6.03</b>	2014 Ystad, Ystadsspelen
Ludvig Isacsson	1993	<b>5.96</b>	2010 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Joel Torp	2004	<b>5.88</b>	2021 Kristianstad, Veckans grenar
Olle Dalholm	2009	<b>5.87</b>	2024 Helsingborg, Öresundsspelen
Gustav Eichmüller	1998	<b>5.81</b>	2012 Vellinge, Finish Games
David Johansson	1991	<b>5.62</b>	2010 Tranås, Seriematch Herrar Div. 2
Gustav Johansson	1983	<b>5.62</b>	2002 Eslöv, Pannkaksspelen

### Trestegshopp:

Samuel Jönsson	2006	<b>12.68</b>	2023 Kristianstad, Seriematch herrar Div.1
Ludvig Isacsson	1993	<b>12.50</b>	2010 Vejen DK, Distriktsmatch 17 år
David Elvingsson	1995	<b>12.29</b>	2015 Hässleholm, Seriematch Herrar Div.3
Hannes Ericsson	2008	<b>11.88</b>	2024 Kristianstad, Sommarspelen
Alexander Bengtsson	1998	<b>11.86</b>	2014 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
David Johansson	1991	<b>11.71</b>	2011 Lerum, Seriematch Herrar Div. 2
Rasmus Tornemark	1989	<b>11.48</b>	2008 Hässleholm, Seriematch Herrar Div. 2
Filip Essbrant	1990	<b>11.45</b>	2008 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen

Joel Torp	2004	<b>11.21</b>	2020	Kristianstad, Trestegstävling
Nils Lennartsson	2002	<b>11.17</b>	2020	Kristianstad, Resultattävling

#### **Stående längdhopp:**

Simon Nordqvist	2002	<b>3.13</b>	2021	Kristianstad, Resultattävling
Samuel Jönsson	2006	<b>2.86</b>	2021	Kristianstad, Resultattävling
William Lindqvist	2005	<b>2.85</b>	2021	Kristianstad, Resultattävling
Aron Powell	2007	<b>2.85</b>	2023	Kristianstad, Resultattävling
Ian Dahlqvist	2001	<b>2.69</b>	2021	Kristianstad, Resultattävling
Mikel Månsson	2007	<b>2.68</b>	2023	Kristianstad, Resultattävling
Algot Hallberg	2005	<b>2.67</b>	2023	Kristianstad, Resultattävling
Arvid Jiwestam	2004	<b>2.64</b>	2023	Kristianstad, Resultattävling
Hannes Ericsson	2008	<b>2.64</b>	2023	Kristianstad, Resultattävling
Truls Månsson	2002	<b>2.61</b>	2021	Kristianstad, Resultattävling

#### **Kula 7.26 kg:**

Halldór Lárusson	1983	<b>12.83</b>	2020	Kristianstad, resultattävling
David Johansson	1991	<b>12.69</b>	2013	Charleston, IL, USA Castorama
Jonas Carlström	1968	<b>12.38</b>	2009	Åhus, Castorama
Stefan Hjelm	1970	<b>10.97</b>	2017	Åhus, Castorama
Asmer Mohamad	1996	<b>10.94</b>	2020	Kristianstad, Castorama
Kristian Neovius	1979	<b>10.52</b>	2016	Söderhamn, Veteran-SM
Jens Duvander	1974	<b>10.51</b>	2010	Åhus, Castorama
Lukas Lindblad	2004	<b>10.08</b>	2022	Kristianstad, Castorama
Rasmus Juter	1993	<b>9.98</b>	2021	Kristianstad, Castorama
Jens Anderberg	1974	<b>9.95</b>	2010	Åhus, Öppna Åhusmästerskapen

#### **Diskus 2.0 kg:**

David Johansson	1991	<b>41.79</b>	2013	Oxford, OH, USA
Halldór Lárusson	1983	<b>38.16</b>	2022	Kristianstad, Castorama
Jonas Carlström	1968	<b>36.83</b>	2009	Åhus, Castorama

Asmer Mohamed	1996	<b>30.27</b>	2019 Kristianstad, Castorama
Gustav Eichmüller	1998	<b>29.92</b>	2014 Habo, Seriematch Herrar Div. 3
Lukas Lindblad	2004	<b>28.78</b>	2022 Kristianstad, Castorama
Erik Lindberg	2002	<b>28.55</b>	2019 Ljungby, Seriematch Herrar Div. 3
Algot Hallberg	2005	<b>28.52</b>	2023 Åhus, Castorama
Truls Månsson	2005	<b>28.30</b>	2023 Kristianstad, Castorama
Magnus Jiwestam	1970	<b>28.23</b>	2017 Ystad, Ystadspelen

#### **Slägga 7.26 kg:**

David Johansson	1991	<b>53.04</b>	2014 Edwardsville, IL
Halldór Lárusson	1983	<b>44.94</b>	2020 Kristianstad, resultattävling
Lukas Lindblad	2004	<b>40.28</b>	2023 Lerum, Seriematch Div.1 södra
Viktor Sällberg	2004	<b>36.23</b>	2024 Göteborg, Världsongdomsspelen
Algot Hallberg	2005	<b>34.13</b>	2023 Åhus, Castorama
Isak Hjelm	2006	<b>31.58</b>	2024 Lund, Lundakvällen
Jonas Carlström	1968	<b>31.35</b>	2009 Åhus, Castorama
Filip Essbrant	1990	<b>28.23</b>	2013 Åhus, Castorama
Åke Norén	1964	<b>26.40</b>	2009 Åhus, Castorama
Truls Månsson	2002	<b>25.03</b>	2023 Åhus, Castorama

#### **Spjut 800 gram:**

David Johansson	1991	<b>64.64</b>	2013 Austin, TX
Gustav Eichmüller	1998	<b>55.79</b>	2014 Habo, Seriematch Herrar Div. 3
Algot Hallberg	2005	<b>54.10</b>	2023 Hässleholm, H AIS-spelen
Jens Duvander	1974	<b>50.41</b>	2009 Åhus, Castorama
Halldór Lárusson	1983	<b>50.29</b>	2020 Kristianstad, Resultattävling
Axel Milvén	1994	<b>47.28</b>	2012 Finspång, Seriematch Herrar Div. 3
Lukas Lindblad	2004	<b>40.27</b>	2022 Kristianstad, Castorama
Stefan Hjelm	1970	<b>39.53</b>	2013 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Isak Hjelm	2006	<b>38.93</b>	2024 Hässleholm, H AIS-spelen
Filip Essbrant	1990	<b>36.53</b>	2008 Åhus, Castorama



**Castorama - Kula, Spjut. Diskus, Slägga:**

David Johansson	1991	<b>2.793</b>	2013	Charleston, IL Castorama
Hallór Lárusson	1983	<b>2.472</b>	2022	Kristianstad, Castorama
Jonas Carlström	1968	<b>2.133</b>	2009	Åhus, Castorama
Lukas Lindblad	2004	<b>2.034</b>	2022	Kristianstad, Castorama
Algot Hallberg	2005	<b>1.972</b>	2023	Åhus, Castorama
Asmer Mohamed	1996	<b>1.705</b>	2020	Kristianstad, Castorama
Jens Duvander	1974	<b>1.681</b>	2009	Åhus, Castorama
Isak Hjelm	2006	<b>1.658</b>	2023	Kristianstad, Castorama
Truls Månsson	2002	<b>1.607</b>	2023	Kristianstad, Castorama
Aevar Örn Ulfarsson	1985	<b>1.553</b>	2020	Kristianstad, Castorama

**Damer****100 meter:**

Sara Svensson	1991	<b>12.27</b>	2012	Sollentuna, Junior SM
Selma Jönsson	2002	<b>12.34</b>	2018	Enskede, Ungdoms-SM
Moa Kjellander	1999	<b>12.40</b>	2016	Kristianstad, Sommarspelen
Zehra Jusupovic	1992	<b>12.53</b>	2009	Hässleholm, Seriematch Damer Div. 1
Emma Lagerqvist	1989	<b>12.57</b>	2007	Hässleholm, HAIsspelen
Hannah Hansson	2000	<b>12.72</b>	2021	Kristianstad, Seriematch Damer Div. 1
Emma Gerdes	2003	<b>12.75</b>	2019	Klippan, Bedaspelen
Elvira Helgesson	2008	<b>12.87</b>	2024	Kristianstad, Sommarspelen
Mimmie Andersson	1989	<b>13.02</b>	2008	Ystad, Ystadspelen
Cornelia Helgesson	2002	<b>13.02</b>	2020	Hässleholm, Resultattävling

**200 meter:**

Selma Jönsson	2002	<b>25.33</b>	2018	Göteborg, Världsongdomsspelen
Sara Svensson	1991	<b>25.39</b>	2013	Helsingborg, Seriematch Damer
Emma Lagerqvist	1989	<b>25.65</b>	2007	Halmstad, Laxaspelen
Elvira Helgesson	2008	<b>25.67</b>	2024	Göteborg, Världsongdomsspelen
Moa Kjellander	1999	<b>25.73</b>	2016	Karlskrona, Rosenbospelen

Zehra Jusupovic	1992	<b>26.17</b>	2009 Göteborg, Världsungdomsspelen
Emma Gerdes	2003	<b>26.48</b>	2019 Trollhättan, USM
Sydney Karström	2004	<b>26.67</b>	2020 Kristianstad, Veckans grenar
Hannah Hansson	2000	<b>26.76</b>	2021 Kristianstad, Seriematch Damer Div. 1
Cornelia Helgesson	2002	<b>26.89</b>	2020 Hässleholm, Resultattävling

#### **400 meter:**

Elvira Helgesson	2008	<b>56.95</b>	2024 Göteborg, Världsungdomsspelen
Selma Jönsson	2002	<b>58.59</b>	2018 Helsingborg, Öresundsspelen
Sara Svensson	1991	<b>1.00.25</b>	2009 Hässleholm, Seriematch Damer Div.1
Emma Lagerqvist	1989	<b>1.00.49</b>	2008 Göteborg, Världsungdomsspelen
Nathalie Nilsson	1989	<b>1.01.63</b>	2017 Jönköping, Seriematch Damer Div. 1
Cornelia Helgesson	2002	<b>1.01.71</b>	2019 Ystad, Ystadsspelen
Mimmie Andersson	1989	<b>1.02.29</b>	2006 Karlskrona, Seriematch Damer Div. 3
Malin Friberg	1986	<b>1.02.58</b>	2004 Vellinge, JDM
Mathilda Andersson	1996	<b>1.03.04</b>	2012 Hässleholm, H AIS-spelen
Johanna Englund	1986	<b>1.03.07</b>	2004 Vellinge, JDM

#### **800 meter:**

Tilda Helgesson	1992	<b>2.19.25</b>	2010 Karlstad, GP-Tävling
Sandra Nilsson	1988	<b>2.20.25</b>	2012 Göteborg, Världsungdomsspelen
Emma Åkesson	1986	<b>2.20.48</b>	2005 Göteborg, Världsungdomsspelen
Fanny Sundqvist	1994	<b>2.27.41</b>	2008 Göteborg, Världsungdomsspelen
Johanna Englund	1986	<b>2.29.17</b>	2004 Hässleholm, H AIS-spelen
Cornelia Helgesson	2002	<b>2.31.32</b>	2019 Hässleholm, H AIS-spelen
Mimmie Andersson	1989	<b>2.32.44</b>	2005 Eslöv, Mångkamps DM
Ebba Björkman	1995	<b>2.33.10</b>	2010 Malmö, Heleneholms spelen
Hedda Månsson	2005	<b>2.35.05</b>	2022 Göteborg, Världsungdomsspelen
Ella Törnblom	2007	<b>2.35.4m</b>	2022 Kristianstad, Klubbmästerskap

#### **1500 meter:**

Tilda Helgesson	1992	<b>4.39.89</b>	2017 NC, Boone, USA
-----------------	------	----------------	---------------------

Emma Åkesson	1986	<b>4.47.61</b>	2005 Hudiksvall, Junior SM
Sandra Nilsson	1988	<b>4.49.82</b>	2012 Göteborg, Världsongdomsspelen
Fanny Sundqvist	1994	<b>5.05.63</b>	2009 Helsingborg, Öresundspelen
Ella Törnblom	2007	<b>5.23.51</b>	2020 Kristianstad, Resultattävling
Elsa Hjelm	2004	<b>5.24.31</b>	2016 Hvidovre, DK, Copenhagen Open
Johanna Stark	1991	<b>5.24.76</b>	2006 Karlskrona, Seriematch Damer Div. 3
Amanda Banke	2005	<b>5.31.93</b>	2022 Hässleholm, HAI-spelen
Anna Fajermo	1987	<b>5.34.0m</b>	2005 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Johanna Englund	1986	<b>5.34.5m</b>	2004 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen

### 3000 meter:

Emma Åkesson	1986	<b>10.08.50</b>	2005 Lappeenranta, FIN, Landskamp
Tilda Helgesson- Norris	1992	<b>10.28.3m</b>	2017 NC, Durham, USA
Sandra Nilsson	1988	<b>10.28.41</b>	2011 Hässleholm, HAI-spelen
Johanna Stark	1991	<b>11.05.86</b>	2008 Hässleholm, Distriktsmatch 17 år
Anna Fajermo	1987	<b>11.34.50</b>	2005 Hässleholm, HAI-spelen
Fanny Sundqvist	1994	<b>11.44.40</b>	2011 Hässleholm, HAI-spelen
Ella Törnblom	2007	<b>12.08.85</b>	2023 Lerum, Seriematch Div.1 södra
Mimmie Andersson	1989	<b>12.11.8m</b>	2005 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Filippa Lonhage	2003	<b>12.16.1m</b>	2022 Kristianstad, Löptävling
Anna Nihlén	1974	<b>12.34.47</b>	2015 Kristianstad, Sommarspelen

### 5000 meter:

Tilda Helgesson	1992	<b>17.31.21</b>	2015 Gulf Shores, AL, USA
Sandra Nilsson	1988	<b>18.25.09</b>	2011 Motala, Seriematch Damer Div. 1
Emma Åkesson	1986	<b>18.46.15</b>	2006 Olofström, Seriematch Damer Div. 3
Åsa Elmvik	1972	<b>21.05.32</b>	2019 Kristianstad, Seriematch Damer Div 1
Anna Fajermo	1987	<b>21.10.78</b>	2006 Olofström, Seriematch Damer Div. 3
Fanny Sundqvist	1994	<b>21.17.33</b>	2013 Helsingborg, Seriematch Damer
Madeleine Fallgren	1962	<b>21.50.57</b>	2008 Hässleholm, Seriematch Damer Div. 2
Alice Olvegård	2004	<b>22.18.82</b>	2019 Falkenberg, Seriematch Damer div 1
Moa Mårtensson	2000	<b>22.31.92</b>	2016 Jönköping, Seriematch Damer Div. 1

Margareta Warstedt 1964 **23.06.01** 2009 Olofström, Seriematch Damer Div. 1

**5km väg:**

Filippa Lonhage 2003 **25.18** 2022 Ryssberget, Ryssberget trail

Ella Törnblom 2007 **25.23** 2022 Ryssberget, Ryssberget trail

Amanda Banke 2005 **28.06** 2022 Ryssberget, Ryssberget trail

**10km väg:**

Filippa Lonhage 2003 **44.23** 2022 Malmö, Midnattsloppet

Amanda Banke 2005 **49.00** 2022 Karlshamn, Uddloppet

**Halvmarathon:**

Tilda Helgesson 1992 **1.20.44** 2018 Richmond, Virginia, USA

Anna Nilhén 1970 **1.48.16** 2022 Göteborg, Göteborgsvarvet

**Maraton:**

Alma Bertilsson 2003 3.41.22 2023 Helsingborg, Helsingborg Marathon

**100 meter häck 83.8 cm:**

Moa Kjellander 1999 **14.83** 2017 Gävle, Junior SM

Zehra Jusupovic 1992 **14.89** 2009 Hässleholm, Seriematch Damer Div. 1

Sydney Karström 2004 **15.12** 2019 Kristianstad, Seriematch Damer Div. 1

Sara Svensson 1991 **15.37** 2012 Göteborg, Världsungdomsspelen

Mimmie Andersson 1989 **15.50** 2008 Uddevalla, Seriematch Damer Div. 2

Mathilda Andersson 1996 **15.65** 2010 Växjö, Kval till Lag SM 2010

Filippa Svensson 2003 **16.42** 2021 Kristianstad, Seriematch Damer Div. 1

Emma Lagerqvist 1989 **17.72** 2008 Eslöv, Mångkamps DM

Dilek Özgür 2003 **18.27** 2023 Kristianstad, Seriematch Damer Div. 1

Nellie Bjerstedt 2000 **18.57** 2016 Jönköping, Seriematch Damer Div. 1

**400 meter häck 76.2 cm:**

Sara Svensson	1991	<b>1.01.21</b>	2012 Sollentuna, Junior SM
Emma Lagerqvist	1989	<b>1.06.71</b>	2007 Ystad, Seriematch Damer Div. 3
Julia Magntorn	1991	<b>1.09.13</b>	2009 Olofström, Seriematch Damer Div. 1
Malin Friberg	1986	<b>1.09.8m</b>	2004 Klippan, Seriematch Damer Div. 3
Emellie Månsson	1988	<b>1.09.95</b>	2005 Borås, Seriematch Damer Div. 3
Filippa Svensson	2003	<b>1.10.27</b>	2018 Lerum, Seriematch Damer Div.1
Nellie Bjerstedt	2000	<b>1.12.02</b>	2015 Lerum, Seriematch Damer Div.1
Siri Lindgren	2008	<b>1.12.73</b>	2024 Uddevalla, Seriematch damer Div.1
Matilda Andersson	1996	<b>1.13.29</b>	2014 Motala, Seriematch Damer Div. 1
Fanny Sundqvist	1994	<b>1.13.63</b>	2011 Öland, Seriematch Damer Div. 1

### 3000 meter hinder:

Tilda Helgesson	1992	<b>10.45.93</b>	2015 Walnut, CA, USA
-----------------	------	-----------------	----------------------

### Höjdhopp:

Sandra Liljegren	1991	<b>1.71</b>	2012 Sollentuna, Junior SM
Sydney Karström	2004	<b>1.71</b>	2019 Göteborg, VU-spelen
Emma Schack	1995	<b>1.69</b>	2010 Kil, Ungdoms SM
Matilda Stjernfeldt	1993	<b>1.67</b>	2009 Eslöv, Pannkaksspelen
Johanna Persson	2003	<b>1.63</b>	2022 Lerum, Seriematch damer Div.1 södra
Jennie Karström	1986	<b>1.62</b>	2005 Sollentuna, SAYOspelen
Moa Feldt	2003	<b>1.60</b>	2017 Eslöv, Pannkaksspelen
Agnes Norrman	2003	<b>1.60</b>	2019 Halmstad, Laxaspelen
Moa Kjellander	1999	<b>1.55</b>	2014 Ystad, Ystadsspelen
Tea Persson Kruse	2006	<b>1.55</b>	2023 Kristianstad, Seriematch damer Div.1

### Stavhopp:

Vera Frisk	2008	<b>2.83</b>	2024 Ljungby, USM 16-17 år
Marianne Göransson	1991	<b>2.50</b>	2009 Hässleholm, Seriematch Damer Div. 1
Frida Lundberg	1999	<b>2.40</b>	2015 Hässleholm, HAIS-spelen
Mathilda Andersson	1996	<b>2.40</b>	2011 Motala, Seriematch Damer Div. 1
Nicole Björklund	2007	<b>2.40</b>	2021 Karlshamn, Östersjöspelen

Matilda Stjernfeldt	1993	<b>2.30</b>	2010 Växjö, Kval till Lag SM 2010
Erica Karlström	1998	<b>2.20</b>	2018 Lerum, Seriematch Damer div 1
Alicia Dahlerus	2009	<b>2.18</b>	2023 Kristianstad, Sommarspelen
Lia Dahlqvist	2005	<b>2.13</b>	2021 Kristianstad, hopptävling
Kajsa Andersson	2002	<b>2.03</b>	2015 Göteborg, VU-spelen

#### Längdhopp:

Sydney Karström	2004	<b>5.63</b>	2020 Kristianstad, Sommarspelen
Zehra Jusupovic	1992	<b>5.58</b>	2009 Västerås, Skol SM
Melinda Ymsén	1988	<b>5.45</b>	2008 Trelleborg, Trelleborgspelen
Alexandra Svensson	1991	<b>5.30</b>	2010 Växjö, Kval till Lag SM 2010
Moa Kjellander	1999	<b>5.25</b>	2017 Eslöv, Pannkaksspelen
Ellen Isacson	1992	<b>5.21</b>	2009 Karlskrona, Junior SM
Dilek Özgür	2003	<b>5.10</b>	2023 Helsingborg, Öresundsspelen
Jennie Karström	1986	<b>5.08</b>	2005 Hässleholm, HAIsspelen
Cornelia Helgesson	2002	<b>5.06</b>	2022 Kristianstad, Sommarspelen
Johanna Englund	1986	<b>5.05</b>	2004 Simrishamn, Österlenspelen
Filippa Svensson	2003	<b>5.05</b>	2020 Kristianstad, Sommarspelen

#### Trestegshopp:

Alexandra Svensson	1991	<b>11.55</b>	2010 Hässleholm, HAIsspelen
Sydney Karström	2004	<b>11.45</b>	2020 Sollentuna, USM
Mimmie Andersson	1989	<b>10.84</b>	2008 Karlshamn, Hopp gala
Ellen Isacson	1992	<b>10.70</b>	2009 Göteborg, Världsongdomsspelen
Cornelia Helgesson	2002	<b>10.50</b>	2020 Kristianstad, Trestegstävling
Melinda Ymsén	1988	<b>10.35</b>	2008 Karlshamn, Hopp gala
Kajsa Andersson	2002	<b>10.10</b>	2017 Karlskrona, Karlskronaspelen
Moa Kjellander	1999	<b>10.07</b>	2014 Motala, Seriematch Damer Div. 1
Jennie Karström	1986	<b>9.95</b>	2006 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Filippa Svensson	2003	<b>9.93</b>	2019 Kristianstad, Seriematch Damer Div 1

#### Stående längdhopp:

Dilek Özgür	2003	<b>2.49</b>	2022 Kristianstad, Resultattävling
Cornelia Helgesson	2002	<b>2.46</b>	2021 Kristianstad, hopptävling
Hannah Hansson	2000	<b>2.39</b>	2023 Kristianstad, Resultattävling
Kajsa Andersson	2002	<b>2.26</b>	2021 Kristianstad, Resultattävling
Siri Lindgren	2008	<b>2.23</b>	2023 Kristianstad, Resultattävling
Johanna Persson	2003	<b>2.22</b>	2022 Kristianstad, Resultattävling
Hedda Månsson	2005	<b>2.17</b>	2023 Kristianstad, Resultattävling
Anna Abrahamson	2007	<b>2.16</b>	2023 Kristianstad, Resultattävling
Tilde Schack	2005	<b>2.16</b>	2023 Kristianstad, Resultattävling
Matilda Svensson	2006	<b>2.14</b>	2023 Kristianstad, Resultattävling

#### **Kula 4.0 kg:**

Kajsa Andersson	2002	<b>10.70</b>	2022 Kristianstad, Seriematch Damer Div 1
Thea Löfman	2003	<b>10.68</b>	2019 Kristianstad, Seriematch Damer Div 1
Ida Claesson	1990	<b>10.63</b>	2007 Ystad, Seriematch Damer Div. 3
Daniella Gherman	1997	<b>10.27</b>	2017 Åhus, Castorama
Agnes Jansdotter	1998	<b>9.94</b>	2015 Lerum, Seriematch Damer Div.1
Sydney Karström	2004	<b>9.60</b>	2020 Kristianstad, Castorama
Tilde Schack	2005	<b>9.54</b>	2023 Kristianstad, Sommarspelen
Emma Schack	1995	<b>9.37</b>	2011 Motala, Seriematch Damer Div. 1
Maria Johansson	1996	<b>9.34</b>	2015 Kristianstad, Sommarspelen
Fanny Lundberg	2001	<b>9.33</b>	2023 Kristianstad, Castorama

#### **Diskus 1.0 kg:**

Daniella Gherman	1997	<b>38.25</b>	2017 Hässleholm, HAI-spelen
Ida Claesson	1990	<b>37.27</b>	2009 Hässleholm, HAI-spelen
Amanda Rohlin	1990	<b>33.67</b>	2009 Åhus, Castorama
Maria Johansson	1996	<b>31.19</b>	2016 Hässleholm, JSM 17-22 år
Thea Löfman	2003	<b>30.85</b>	2019 Hässleholm, HAI-spelen
Ellen Isacson	1992	<b>30.57</b>	2011 Öland, Seriematch Damer Div. 1
Fanny Lundberg	2001	<b>30.16</b>	2017 Torremolinos, ESP

Linnea Frisk	1995	<b>29.08</b>	2019 Kristianstad, Castorama
Kajsa Andersson	2002	<b>27.90</b>	2022 Kristianstad, Castorama
Erica Karlström	1998	<b>27.79</b>	2020 Visby, Castorama

#### **Slägga 4.0 kg:**

Daniella Gherman	1997	<b>52.84</b>	2017 Hässleholm, HAI-spelen
Thea Löfman	2003	<b>45.25</b>	2019 Kristianstad, Seriematch Damer Div 1
Maria Johansson	1996	<b>44.14</b>	2018 Eslöv, Pannkaksspelen
Linnea Frisk	1995	<b>43.80</b>	2013 Halmstad, Laxaspelen
Tilde Schack	2005	<b>41.13</b>	2023 Helsingborg, Öresundsspelen
Ida Claesson	1990	<b>39.64</b>	2009 Hässleholm, HAI-spelen
Fanny Lundberg	2001	<b>39.43</b>	2019 Helsingborg, Öresundsspelen
Frida Lindau	2003	<b>36.82</b>	2022 Kristianstad, Kasttävling
Frida Lundberg	1999	<b>33.58</b>	2017 Lund, Sydsvenska ungdomsspelen
Nova Hedin	2008	<b>32.61</b>	2024 Uddevalla, Seriematch damer Div.1

#### **Spjut 600 gram:**

Kajsa Andersson	2002	<b>36.63</b>	2020 Norrköping, JSM
Moa Kjellander	1999	<b>35.97</b>	2017 Lund Sydsvenska ungdomsspelen
Fanny Lundberg	2001	<b>33.36</b>	2017 Jönköping, Seriematch Damer Div. 1
Daniella Gherman	1997	<b>32.79</b>	2016 Åhus, Castorama
Amanda Rohlin	1990	<b>32.04</b>	2008 Eslöv, Pannkaksspelen
Erica Karlström	1998	<b>30.39</b>	2022 Visby, Castorama
Ida Claesson	1990	<b>29.62</b>	2006 Klippan, Melittaspelen
Matilda Stjernfeldt	1993	<b>28.74</b>	2009 Olofström, Seriematch Damer Div. 1
Ellen Isacson	1996	<b>28.43</b>	2013 Åhus, Öppna Åhusmästerskapen
Maria Johansson	1998	<b>26.95</b>	2016 Åhus, Castorama

#### **Sjukamp:**

Mimmie Andersson	1989	<b>3.741</b>	2007 Eslöv, Mångkamps DM
Emma Lagerqvist	1989	<b>3.605</b>	2007 Eslöv, Mångkamps DM
Melinda Ymsén	1988	<b>2.819</b>	2008 Eslöv, Mångkamps DM



**Castorama - Kula, Spjut. Diskus, Slägga:**

Daniella Gherman	1997	<b>2.718</b>	2017 Åhus, Castorama
Ida Claesson	1990	<b>2.535</b>	2009 Åhus, Castorama
Kajsa Andersson	2002	<b>2.351</b>	2022 Kristianstad, Castorama
Maria Johansson	1996	<b>2.301</b>	2018 Åhus, Castorama
Fanny Lundberg	2001	<b>2.248</b>	2020 Kristianstad, Castorama
Amanda Rohlin	1990	<b>2.169</b>	2009 Åhus, Castorama
Linnea Frisk	1995	<b>2.166</b>	2013 Åhus, Castorama
Tilde Schack	2005	<b>2.035</b>	2023 Åhus, Castorama
Erica Karlström	1998	<b>2.015</b>	2020 Visby, Castorama
Moa Kjellander	1999	<b>1.993</b>	2016 Åhus, Castorama