

2011-05-23

Gren	Resultat	Namn	Född	Datum	Kommentar
60m	9,11	Marcus Rostmark	-96	2007-09-22	Upplandsserien
	9,14	Hampus Larsson	-91	2002	
	9,30	Johan Waltersson	-99	2010-09-05	UNT-cupen
	9,33	Kevin Duvert	-98	2009-06-06	Högbospelen
	9,81	Kevin Woodward	-99	2010-05-31	Tyresö U&V-spel
	9,82	David De Barés	-97	2008-05-20	Upplandsserien
	10,02	Theodor Duvert	-01	2010-07-11	Ölandsspelen
	10,03	Simon Thor	-00	2011-05-14	Täby Vårmångkamp
	10,08	Gabriel Hemström	-98	2009-05-05	Kringelspelen
	10,13	Gabriel Rostmark	-00	2010-06-05/06	Sätraspelen
	10,17	Tobias Larsson	-93	2002	
	10,29	Victor Svensson	-99	2009-06-13	Kvantumspelen
	10,42	Robin Lövdahl	-97	2007-06-06	Kvantumspelen
	10,43	Chris Arnoldsson	-96	2007-05-22	Upplandsserien
	10,47	Adrian Möllerström-Aho	-01	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	10,54	Joakim Staf	-91	2002	
	11,01	Christian Keto	-97	2007-09-01/02	Täby Open
	11,10	Jacob Rostmark	-98	2008-06-28/29	Uppsalaspelen
	11,30	Markus De Barés	-98	2007-07-07	Bosparspelen
	12,01	Fredrik Polfors	-92	2000-09-02	
	12,17	Kim Hefte	-00	2008-06-06	Kringelspelen
	12,81	Elliot Duvert	-03	2009-06-13	Kvantumspelen
	80m	9,68	Johan Collin	-94	2007-09-01/02
10,50		Marcus Rostmark	-96	2009-08-15	Pentangeln
10,53		Chris Arnoldsson	-96	2009-08-07/08	Huddingespelen
10,81		Tobias Larsson	-93	2006-08-23/24	UDM
10,94		Kevin Duvert	-98	2010-09-18	UDM
11,28		Hampus Larsson	-91	2003-07-05	Världsungdomsspelen

	11,35	Sonny Bergström	-90	2003-08-23/24	UDM
	11,66	Lucas Spinnars	-86	2000-09-17	
	11,69	Jonatan Elfviksson	-94	2007-09-22	Upplandsserien
	11,96	Johan Slagbrand	-96	2009-06-13	Kvantumspelen
	12,20	Joakim Staf	-91	2004-06-19	Huddingespelen
	12,30	Simon Eriksson	-94	2006-09-23	Upplandsserien
	12,51	Robin Lövdahl	-97	2009-06-13	Kvantumspelen
100m	11,41	Joar Rüdriich	-90	2005-08-09/11	Skol SM
	11,62	Viktor Sundberg	-88	2005-07-22/24	Valbo games
	12,07	Mats Nagle	-60	1982-08-21	Huddinge
	12,09	Lucas Spinnars	-86	2004-07-10/11	Enaspelen
	12,17	Calle Kumlin	-89	2006-06-06	Kringelspelen
	12,21	Jad Abdulhak	-92	2007-09-01/02	UDM
	12,47	Marcus Rostmark	-96	2011-05-21	SAYO
	12,49	Chris Arnoldsson	-96	2010-05-29	Kvantumspelen
	12,58	Sonny Bergström	-90	2004-09-11/12	Regionmästerskap
	12,60	Tomas Bengtsson	-61	1979-09-01	UDM
	12,69	Hampus Larsson	-91	2006-08-26/27	UDM
	12,87	Dennis Martinsson	-86	2002	
	12,89	Fredrik Granström	-93	2009-09-05	UDM
	12,92	Robert Granström	-93	2007-05-22	Upplandsserien
	13,21	Rikard Westin	-94	2010-05-29	Kvantumspelen
	13,94	Anton Spinnars	-89	2004-08-28/29	UDM
	14,47	Jonatan Elfviksson	-94	2008-05-20	Upplandsserien
		Manuella tider			
	10,9	Pierre Frodener	-60	1980	College Mästerskap USA
	11,1	Ulf Sandberg	-59	1974	
	11,1	Kenneth Pettersson	-59	1979	
	11,2	Tony Jonasson	-58	1976	
	11,8	Nils Mannerfelt	-60	1976	
	12,3	Bo Johansson	-59	1976	

	12,3	Mikael Pettersson	-61	1976	
	12,3	Patrik Rostmark	-67	1981	
	12,4	Marcus Rostmark	-96	2010-09-18	UDM
	12,8	Krister Fransson	-62	1976	
	12,8	Kent Gustavsson	-63	1976	
	13,0	Krister Andersson	-63	1976	
	13,1	Jan Arvidsson	-63	1976	
100 yards	10,75	Viktor Sundberg	-88	2006-06-09/11	Huddingespelen
200m	22,47	Kenneth Pettersson	-59	1981	
	22,60	Tony Jonasson	-58	1976	
	22,96	Joar Rüdriich	-90	2009-07-17	Valbo Games
	23,43	Viktor Sundberg	-88	2005-07-22/24	Valbo Games
	25,78	Lucas Spinnars	-86	2002-08-10	Svealand
	26,57	Dennis Martinsson	-86	2002	
	27,33	Marcus Rostmark	-96	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	27,40	Chris Arnoldsson	-96	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	27,51	Johan Collin	-94	2007-09-15/16	Svealandsmästerskapen
	27,53	Kevin Duvert	-98	2010-09-18	UDM
	28,25	Hampus Larsson	-91	2004-08-28/29	UDM
	29,68	Johan Slagbrand	-96	2009-06-05/07	SAYO
	30,77	Jonatan Elfviksson	-94	2006-08-26/27	UDM
	31,17	Joakim Staf	-91	2004-08-28/29	UDM
	33,87	Victor Svensson	-99	2010-09-18	UDM
300m	37,29	Joar Rüdriich	-90	2005-08-09/10	Skol SM
	38,90	Lucas Spinnars	-86	2003-08-30/31	SM mångkamp
	40,93	Calle Kumlin	-89	2004-08-28/29	UDM
	41,03	Johan Slagbrand	-96	2010-09-12	Nordeamästerskapen
	44,10	Hampus Larsson	-91	2005-07-02/03	Bosparspelen
	47,93	Joakim Staf	-91	2005-08-27/28	UDM

400m	48,25	Kenneth Pettersson	-59	1979	
	50,17	Peter Wallin	-71	1990-08-21	
	50,72	Viktor Sundberg	-88	2007-07-08	Bosparspelen
	51,03	Christer Bogenroth	-66	1983	
	51,16	Stefan Haglöf	-66	1983	
	51,60	Tony Jonasson	-58	1976	
	52,05	Mats Nagle	-61	1982-08-08	Uppsala
	54,10	Nils Mannerfelt	-60	1975	
	54,26	Lucas Spinnars	-86	2004-07-10/11	Enaspelen
	55,43	Anton Spinnars	-89	2006-08-26/27	UDM
	58,95	Johan Slagbrand	-96	2010-07-23	Friidrottskväll Stadion
	1.10,01	Hampus Larsson	-91	2002	
	1.14,18	Jonatan Elfviksson	-94	2006-09-02	Sätraspelen
	1.14,29	Victor Svensson	-99	2010-06-06	Kringelspelen
	1.21,98	Adrian Möllerström-Aho	-01	2009-06-13	Kvantumspelen
	1.23,49	Theodor Duvert	-01	2010-09-04	Örebrogalan
	1.24,91	Simon Thor	-00	2009-06-13	Kvantumspelen
	1.28,46	Gabriel Hemström	-98	2009-06-05	Kringelspelen
	1.30,31	Elliot Duvert	-03	2010-09-04	Örebrogalan
	600m	1.36,29	Johan Slagbrand	-96	2009-08-15
1.40,21		Kevin Duvert	-98	2010-06-13	SAYO
1.47,59		Hampus Larsson	-91	2004-07-10	Enaspelen
1.49,88		Bilal Cadimi	-94	2003-08-08/10	Gurkspelen
1.55,64		Jonatan Elfviksson	-94	2007-09-01/02	UDM
1.56,29		Joakim Staf	-91	2004-08-28/29	UDM
1.57,00		Johan Collin	-94	2007-06-07	Upplandsserien
2.04,9		David De Barés	-97	2008-08-19	Upplandsserien
2.07,7		Robin Lövdahl	-97	2008-08-19	Upplandsserien
2.07,79		Victor Svensson	-99	2010-09-18	UDM
2.08,6		Marcus Rostmark	-96	2008-08-19	Upplandsserien
2.11,15		Simon Thor	-00	2011-05-14	Täby Vårmångkamp
2.26,21		Kevin Woodward	-99	2010-05-15	Täby Vårmångkamp

	2.32,75	Amin Mahmod	-96	2007-05-20	Upplandsserien
	2.34,87	Elliot Duvert	-03	2010-07-11	Ölandsspelen
800m	1.53,20	Kenneth Pettersson	-59	1979	
	1.53,55	Stefan Haglöf	-66	1983	
	1.55,78	Robert Thörn	-65	1983	
	1.57,12	Christer Bogenroth	-66	1983	
	2.02,03	Johan Slagbrand	-96	2010-08-07/08	DN Galan Youth
	2.05,8	Nils Mannerfelt	-60	1975	
	2.12,1	Tony Jonasson	-58	1976	
	2.12,8	Mats Nagle	-60	1976	
	2.13,80	Calle Kumlin	-89	2005-06-22	Sommarspelen
	2.16,56	Lucas Spinnars	-86	2002	
	2.21,34	Anton Spinnars	-89	2006-08-26/27	UDM
	2.31,53	Joakim Staf	-91	2005-08-27/28	UDM
	2.31,8	Patrik Rostmark	-67	1979	
	2.39,7	Bilal Cadimi	-94	2003-06-09	Tyresö Ungdomsspel
	2.41,66	Kevin Duvert	-98	2009-06-13	Kvantumspelen
	2.52,4	Samiullah Safi	-94	2008-08-19	Upplandsserien
	2.57,40	Robin Lövdahl	-97	2009-06-13	Kvantumspelen
	3.00,2	Jonatan Elfviksson	-94	2006-08-12	Nynäshamnspelen
	3.06,11	Victor Svensson	-99	2009-06-13	Kvantumspelen
	3.12,79	Hampus Larsson	-91	2000-09-02	
	3.40,03	Tobias Larsson	-93	2000-09-02	
1000m	2.33,6	Kenneth Pettersson	-59	1975	
	2.42,33	Johan Slagbrand	-96	2010-08-06	DN Galan
	2.54,16	Lucas Spinnars	-86	2003-07-13	Enaspelen
	2.56,7	Mikael Pettersson	-61	1975	
	3.11,9	Patrik Rostmark	-67	1979	
	3.16,3	Henrik Cedergren	-63	1976	
	3.21,2	Robert Thörn	-65	1976	

1500m	3.57,07	Stefan Haglöf	-66	1983	
	3.57,57	Robert Thörn	-65	1983	
	4.09,8	Kenneth Pettersson	-59	1975	
	4.31,27	Mats Nagle	-60	1981-09-06	Stockholms Stadion
	4.35,89	Johan Slagbrand	-96	2009-09-06	UDM
	4.47,99	Lucas Spinnars	-86	2004-07-10/11	Enaspelen
	4.51,19	Anton Spinnars	-89	2006-08-26/27	UDM
	5.18,22	Kevin Duvert	-98	2010-09-19	UDM
	5.47,77	Victor Svensson	-99	2010-09-19	UDM
2000m	6.35,04	Johan Slagbrand	-96	2009-08-01/02	DN Galan Youth
	7.20,80	Anton Spinnars	-89	2004-08-28/29	UDM
	7.39,87	Calle Kumlin	-89	2003-08-23/24	UDM
	7.41,61	Joakim Staf	-91	2005-07-29/31	Gurkspelen
	8.18,54	Daniel Rosenholm	-96	2010-09-19	UDM
3000m	9.09,8	Kenneth Pettersson	-59	1975	
5000m	16.26,2	Kenneth Pettersson	-59	1976	
60mh (76,2)	9,44	Kevin Duvert	-98	2011-05-22	SAYO
	9,46	Chris Arnoldsson	-96	2009-09-06	UDM
	10,34	Hampus Larsson	-91	2004-09-11/12	Regionmästerskap
	11,03	Johan Collin	-94	2007-09-01/02	UDM
	12,54	Johan Waltersson	-99	2010-09-19	UDM
	13,69	Joakim Staf	-91	2003-09-13/14	Upplandsserien
100mh (84,0)	14,17	Patrik Rostmark	-67	1981	Kalle Ankafinalen
	15,34	Marcus Rostmark	-96	2010-06-19	Pentangeln
	15,53	Calle Kumlin	-89	2004-08-28/29	UDM
110mh(91,4)	15,15	Joar Rüdriich	-90	2007-09-14/16	Skol-SM

110mh(100)	18,02	Lucas Spinnars	-86	2004-07-10/11	Enaspelen
110mh(106,7)	15,13	Kenneth Pettersson	-59	1976	
	16,20	Tony Jonasson	-58	1976	
	17,10	Mikael Pettersson	-61	1976	
	17,70	Mats Nagle	-60	1978-08-13	Enköping
	18,80	Bo Johansson	-59	1976	
300mh(76,2)	42,98	Calle Kumlin	-89	2004-08-28/29	UDM
300mh(84,0)	39,55	Joar Rüdriich	-90	2007-07-01	Världsungdomsspelen
	41,27	Calle Kumlin	-89	2005-07-22/24	Valbo games
300mh(91,4)	37,88	Kenneth Pettersson	-59		Upplänskt P19 rekord
	38,89	Peter Wallin	-71	1990-05-29	Karlstad
	39,08	Joar Rüdriich	-90	2009-08-01/02	DN Galan Youth
	44,27	Lucas Spinnars	-86	2004-08-28/29	UDM
400mh(91,4)	50,99	Kenneth Pettersson	-59	1979	Distriktsrekord Uppland
	54,06	Peter Wallin	-71	1990	SM
	57,13	Joar Rüdriich	-90	2009-08-22	Gunder Häggspelen
	59,50	Tony Jonasson	-58	1976	
	60,10	Mats Nagle	-60	1982-06-05	Norrtälje
	61,40	Mikael Pettersson	-61	1976	
400m hinder	1.24,71	Theodor Duvert	-01	2010-06-05	Högbospelen
1000m hinder	3.15,48	Kevin Duvert	-98	2010-06-05	Högbospelen
1500m hinder	5.23,9	Jad Abdulhak	-92	2007-09-01/02	UDM

Höjd	2,04	Thomas Bengtsson	-61	1984-08-25	SM
	2,02	Mats Nagle	-60	1984-08-25	SM
	1,98	Niklas Pegelow	-72	1990	
	1,94	Bo Johansson	-59	1975	
	1,90	Bert-Olof Bergman	-56	1975	
	1,83	Jan Arvidsson	-63	1980	
	1,80	Kenneth Pettersson	-59	1976	Märsta
	1,80	Tony Jonasson	-58	1976	Märsta
	1,70	Anders Fluch	-59	1976	
	1,70	Mikael Pettersson	-61	1976	
	1,68	Lucas Spinnars	-86	2003-08-30/31	SM mångkamp
	1,67	Joar Rüdrieh	-90	2005-08-27/28	UDM
	1,65	Stefan Brissman	-61	1976	
	1,65	Fredrik Granström	-93	2009-09-06	UDM
	1,64	Hampus Larsson	-91	2006-08-26/27	UDM
	1,63	Kevin Duvert	-98	2011-05-17	Klubbtävling
	1,60	Chris Arnoldsson	-96	2009-09-06	UDM
	1,59	Robert Granström	-93	2009-09-06	UDM
	1,58	Magnus Lennartsson	-61	1973	
	1,58	Henrik Cedergren	-63	1976	
	1,50	Anton Spinnars	-89	2005-08-27/28	UDM
	1,50	Krister Fransson	-62	1976	
	1,50	Patrik Rostmark	-67	1979	
	1,40	Simon Thor	-00	2011-05-17	Klubbtävling
	1,31	Marcus Rostmark	-96	2008-08-06	Upplandsserien
	1,30	Jonatan Elfviksson	-94	2007-06-06	Kvantumspelen
	1,25	David De Barés	-97	2008-05-20	Upplandsserien
	1,20	Joakim Staf	-91	2003-09-13/14	Upplandsserien
	1,19	Simon Eriksson	-94	2006-08-26/27	UDM
	1,15	Kevin Woodward	-99	2011-05-17	Klubbtävling
	1,10	Theodor Duvert	-01	2011-05-17	Klubbtävling
	1,10	Adrian Möllerström-Aho	-01	2011-05-17	Klubbtävling
	1,00	Elliot Duvert	-03	2011-05-17	Klubbtävling

	1,00	Hugo Nyhem	-02	2011-05-17	Klubbtävling
Längd	7,11	Tony Jonasson	-58	1984	
	6,84	Jan Arvidsson	-63	1980	
	6,50	Patrik Rostmark	-67	1983	
	6,30	Mats Nagle	-60	1980	
	6,21	Kenneth Pettersson	-59	1976	
	6,20	Pierre Frodener	-60	1980	
	6,13	Tomas Bengtsson	-61	1983	
	6,11	Mousa Jeng	-78	1993	
	6,09	Ove Fritz	-69	1984	
	5,95	Joar Rüdriich	-90	2007-06-16/17	Huddingespelen
	5,92	Mikael Pettersson	-61	1976	
	5,91	Anders Fluch	-59	1976	
	5,83	Ulf Sandberg	-59	1975	
	5,81	Lucas Spinnars	-86	2004-07-10/11	Enaspelen
	5,78	Marcus Rostmark	-96	2010-09-19	UDM
	5,75	Nils Mannerfelt	-60	1976	
	5,72	Bo Johansson	-59	1976	
	5,57	Chris Arnoldsson	-96	2010-06-13	SAYO
	5,55	Sonny Bergström	-90	2004-08-19	Fredrikhofsspelen
	5,28	Krister Fransson	-62	1976	
	5,15	Kevin Duvert	-98	2011-05-15	Täby Vårmångkamp
	4,96	Anton Spinnars	-89	2005-08-27/28	UDM
	4,95	Rikard Westin	-94	2010-05-29	Kvantumspelen
	4,91	Johan Collin	-94	2007-05-22	Upplandsserien
	4,87	Robert Granström	-93	2009-09-06	UDM
	4,66	Hampus Larsson	-91	2003-06-28/29	Vind +3.3 Bosparspelen
	4,40	Fredrik Karlsson	-89	2002	
	4,36	Joakim Staf	-91	2005-08-27/28	UDM
	4,31	Johan Slagbrand	-96	2010-09-19	UDM
	4,12	Jonatan Elfviksson	-94	2007-08-20	Fredrikhofsspelen
	4,05	Johan Waltersson	-99	2010-09-19	UDM

3,93	Simon Thor	-00	2011-05-14	Täby Vårmångkamp
3,82	Fredrik Granström	-93	2006-08-26/27	UDM
3,67	David De Barés	-97	2008-08-06	Upplandsserien
3,58	Simon Eriksson	-94	2006-09-23	Upplandsserien
3,48	Theodor Duvert	-01	2010-07-11	Ölandsspelen
3,47	Robin Lövdahl	-97	2008-08-19	Upplandsserien
3,44	Gabriel Rostmark	-00	2010-08-22	Täby Open
3,42	Gabriel Hemström	-98	2009-06-06	Kringelspelen
3,29	Kevin Woodward	-99	2010-05-15	Täby Vårmångkamp
3,28	Victor Svensson	-99	2009-06-13	Kvantumspelen
3,28	Adrian Möllerström-Aho	-01	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
3,19	Tobias Larsson	-93	2002	
3,15	Elliot Duvert	-03	2010-07-11	Ölandsspelen
3,00	Christian Keto	-97	2007-09-01/02	Täby Open
2,85	Markus De Barés	-98	2007-07-07	Bosparspelen
2,84	Jacob Rostmark	-98	2007-07-07	Bosparspelen
2,64	Fredrik Polfors	-92	2000-09-02	
2,17	Kim Hefte	-00	2008-06-06	Kringelspelen

Stav

4,65	Pierre Frodener	-60	1980	
4,40	Jan Arvidsson	-63	1980	
4,40	Ove Fritz	-69	1986	
3,95	Joar Rüdrieh	-90	2007-09-14/16	Skol-SM
3,60	Ronny Malmgren	-60	1976	
3,50	Tomas Bengtsson	-61	1979	UDM 10-kamp
3,50	Mats Nagle	-60	1981-09-06	Stockholms Stadion
3,18	Nils Mannerfelt	-60	1976	
3,15	Mikael Pettersson	-61	1976	
3,11	Chris Arnoldsson	-96	2010-09-19	UDM
3,10	Bert-Olof Bergman	-56	1975	
3,10	Kenneth Pettersson	-59	1976	
2,90	Bo Johansson	-59	1976	
2,70	Patrik Rostmark	-67	1981	

	2,63	Rikard Westin	-94	2011-05-17	Klubbtävling
	2,60	Anton Spinnars	-89	2006-08-26/27	UDM
	2,50	Lucas Spinnars	-86	2004-07-10/11	Enaspelen
	2,30	Kevin Duvert	-98	2011-05-17	Klubbtävling
	2,21	Johan Slagbrand	-96	2010-09-19	UDM
	2,21	Zacharias Bolling	-94	2010-09-19	UDM
	1,31	Adrian Möllerström-Aho	-01	2011-05-17	Klubbtävling
Tresteg	13,37	Tomas Bengtsson	-61	1979-08-11	UDM
	13,09	Mats Nagle	-60	1980-06-18	Enköping
	12,86	Bert-Olof Bergman	-56	1975	
	12,86	Ove Fritz	-69	1984	
	12,83	Tony Jonasson	-58	1976	
	12,81	Kenneth Pettersson	-59	1976	
	12,52	Ulf Sandberg	-59	1975	
	12,23	Bo Johansson	-59	1976	
	11,84	Lucas Spinnars	-86	2004-08-28/29	UDM
	11,68	Nils Manerfelt	-60	1976	
	11,52	Chris Arnoldsson	-96	2009-08-15	Pentangeln
	11,37	Joar Rüdriich	-90	2006-08-26/27	UDM
	11,13	Fredrik Granström	-93	2009-09-05	UDM
	11,07	Hampus Larsson	-91	2006-08-26/27	UDM
	11,05	Marcus Rostmark	-96	2009-09-05	UDM
	10,74	Robert Granström	-93	2007-05-22	Upplandsserien
	10,74	Anton Spinnars	-89	2006-08-26/27	UDM
	10,43	Sonny Bergström	-90	2004-08-28/29	UDM
	9,94	Joakim Staf	-91	2005-08-27/28	UDM
	8,64	Kevin Duvert	-98	2009-09-05	UDM
Boll(150g)	38,87	Hampus Larsson	-91	2002	
	38,49	Simon Thor	-00	2010-05-30	Tyresö U&V-spel
	36,74	Robin Lövdahl	-97	2008-08-20	Upplandsserien
	31,35	Jimmy Svenson	-94	2004-09-04/05	Täby Open

	30,32	Marcus Rostmark	-96	2007-09-22	Upplandsserien
	29,98	Adrian Möllerström-Aho	-01	2009-06-13	Kvantumspelen
	28,24	Kevin Duvert	-98	2008-08-20	Upplandsserien
	28,12	David de Barés	-97	2008-08-20	Upplandsserien
	26,26	Elliot Duvert	-03	2010-09-25	Midgårdskastet
	24,71	Christian Keto	-97	2007-09-01/02	Täby Open
	23,48	Theodor Duvert	-01	2010-09-25	Midgårdskastet
	23,47	Carl Bülow	-02	2010-09-25	Midgårdskastet
	22,50	Kim Hefte	-00	2009-09-26	Midgårdskastet
	22,31	Fredrik Polfors	-92	2000-09-02	
	19,49	Ludvig Lindquist	-01	2009-09-16	Midgårdskastet
	17,74	Tobias Larsson	-93	2000-09-02	
Boll(300g)	48,31	Hampus Larsson	-91	2004-07-10	Enaspelen
	45,74	Kevin Duvert	-98	2011-05-15	Täby Vårmångkamp
	35,59	Simon Thor	-00	2011-05-14	Täby Vårmångkamp
	34,20	Jonatan Elfviksson	-94	2006-09-02	Sätraspelen
	30,90	Chris Arnoldsson	-96	2007-09-15	Minigurkan
	30,44	Gabriel Hemström	-98	2009-08-09	Gurkspelen
	23,59	Gabriel Rostmark	-00	2010-09-25	Midgårdskastet
	22,72	Elliot Duvert	-03	2010-06-05	Högbospelen
	22,71	William Lindquist	-99	2009-09-26	Midgårdskastet
	22,47	Victor Svensson	-99	2009-09-26	Midgårdskastet
	16,83	Kevin Woodward	-99	2010-05-15	Täby Vårmångkamp
	16,82	Theodor Duvert	-01	2010-06-05	Högbospelen
Kula(2kg)	11,16	Chris Arnoldsson	-96	2007-09-29	Midgårdskastet
	9,40	Simon Thor	-00	2011-05-15	Vårkastet
	9,11	Hampus Larsson	-91	2002	
	9,04	Gabriel Hemström	-98	2009-06-06	Kringelspelen
	9,02	Robin Lövdahl	-97	2008-12-27	Midvinterkastet
	8,77	Kevin Duvert	-98	2009-09-26	Midgårdskastet
	8,04	Marcus Rostmark	-96	2007-09-01/02	Täby Open

	7,02	Theodor Duvert	-01	2011-05-22	SAYO
	6,92	Joakim Staf	-91	2002	
	6,88	David De Barés	-97	2008-05-20	Upplandsserien
	6,70	William Lindquist	-99	2009-09-26	Midgårdskastet
	6,53	Kevin Woodward	-99	2010-09-25	Midgårdskastet
	6,51	Kim Hefte	-00	2009-09-26	Midgårdskastet
	6,31	Adrian Möllerström-Aho	-01	2011-05-17	Klubbtävling
	6,18	Tobias Larsson	-93	2002	
	5,75	Victor Svensson	-99	2009-09-26	Midgårdskastet
	5,63	Gabriel Rostmark	-00	2010-05-29	Kvantumspelen
	4,69	Elliot Duvert	-03	2011-05-17	Klubbtävling
	4,58	Carl Bülow	-02	2010-09-25	Midgårdskastet
	4,51	Ludvig Lindquist	-01	2009-09-26	Midgårdskastet
	4,38	Hugo Nyhem	-02	2011-05-17	Klubbtävling
	4,21	Markus De Barés	-98	2007-07-07	Bosparspelen
	3,86	Jacob Rostmark	-98	2008-06-08	SAYO
Kula(3kg)	14,47	Chris Arnoldsson	-96	2009-08-07/09	Huddingespelen
	12,15	Mikael Krogius	-60	1973	Karlstad
	11,77	Patrik Rostmark	-67	1979	
	11,57	Hampus Larsson	-91	2004-05-29/30	SAYO
	11,54	Robin Lövdahl	-97	2010-09-12	Nordeamästerskapen
	11,46	Robert Granström	-93	2007-08-26/27	UDM
	11,43	Fredrik Granström	-93	2006-09-10	Midgårdskastet
	11,04	Fredrik Karlsson	-89	2002	
	10,98	Marcus Rostmark	-96	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	10,81	Gabriel Hemström	-98	2011-05-22	SAYO
	10,12	Jonatan Elfviksson	-94	2007-09-01/02	UDM
	9,79	Kevin Duvert	-98	2011-05-22	SAYO
	9,56	Tonii Luukkonen	-64	1976	
	9,18	Krister Andersson	-63	1975	
	9,18	Henrik Cedergren	-63	1976	
	9,16	Jimmy Alonso	-96	2008-12-27	Midvinterkastet

	9,01	Henrik Pateikainen	-63	1975	
	8,76	Kent Gustavsson	-63	1975	
	7,90	Joakim Staf	-91	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	7,25	Jimmy Svensson	-94	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	6,71	Sonny Bergström	-90	2003-08-08/10	Gurkspelen
	6,44	Simon Eriksson	-94	2006-09-10	Midgårdskastet
	5,69	Jakob Gustavsson	-98	2010-09-25	Midgårdskastet
	5,05	Felix Lundqvist	-95	2008-09-27	Midgårdskastet
	4,86	Daniel Andersson	-96	2008-09-27	Midgårdskastet
Kula(4kg)	14,92	Robert Granström	-93	2008-08-08/10	USM
	13,68	Fredrik Granström	-93	2008-08-08/10	USM
	13,08	Chris Arnoldsson	-96	2010-05-30	Tyresö U&V-spel
	13,01	Patrik Rostmark	-67	1981	
	12,40	Hampus Larsson	-91	2006-08-26/27	UDM
	11,75	Martin Lindberg	-87	2000-09-03	
	10,56	Joar Rüdriich	-90	2006-08-26/27	UDM
	10,36	Marcus Rostmark	-96	2010-05-29	Kvantumspelen
	10,24	Krister Andersson	-63	1976	
	9,74	Robin Lövdahl	-97	2011-05-17	Klubbtävling
	8,72	Lucas Spinnars	-86	2002	
	8,26	Jonatan Elfviksson	-94	2008-09-27	Midgårdskastet
Kula(5kg)	13,96	Mikael Krogius	-60	1976	(5,5 kg)
	13,80	Joar Rüdriich	-90	2007-09-14/16	Skol-SM
	13,40	Robert Granström	-93	2009-05-15/16	Vårkastet
	12,24	Stefan Brissman	-61	1976	
	9,74	Lucas Spinnars	-86	2003-07-13	Enaspelen
	8,26	Anton Spinnars	-89	2005-08-27/28	UDM
	8,26	Rikard Westin	-94	2011-05-17	Klubbtävling
Kula(6kg)	10,81	Lucas Spinnars	-86	2004-07-10/11	Enaspelen
	10,17	Tomas Bengtsson	-61	2011-05-17	Klubbtävling

Kula(7,26kg)	12,82	Tomas Karlsson	-53	1975	
	11,59	Patrik Rostmark	-67	2010-09-25	Midgårdskastet
	11,29	Kees Kok	-62	2007-12-29	Midvinterkastet
	10,73	Patrik Rostmark	-67	2008-09-27	Midgårdskastet
	10,12	Thomas Granström	-68	2007-09-29	Midgårdskastet
	9,77	Magnus Thor	-67	2010-09-25	Midgårdskastet
	9,55	Tomas Bengtsson	-61	1982-05-22	Klubbmatch
	9,54	Åke Lundberg	-53	2007-08-26	Valö IK
	9,18	Fredrik Möllerström	-72	2008-09-27	Midgårdskastet
	8,66	John Heinonen	-65	2008-08-16	SM Kastmångkamp
	8,51	Lucas Spinnars	-86	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	7,59	Chris Arnoldsson	-96	2009-09-26	Midgårdskastet
	7,54	Jimmy Hefte	-76	2008-09-27	Midgårdskastet
	7,52	Jimmy Olsson	-85	2008-09-27	Midgårdskastet
	Diskus(0,6kg)	46,10	Chris Arnoldsson	-96	2009-08-22
40,85		Hampus Larsson	-91	2004-05-29/30	SAYO
40,75		Robin Lövdahl	-97	2010-09-19	UDM
35,21		Fredrik Granström	-93	2006-06-09/11	Huddingespelen
34,33		Marcus Rostmark	-96	2009-06-05/07	SAYO
34,24		Robert Granström	-93	2006-08-26/27	UDM
28,36		Kevin Duvert	-98	2011-05-17	Klubbtävling
27,51		Fredrik Karlsson	-89	2002-09-01	Svealand
26,51		Joakim Staf	-91	2004-10-10	Kasttävling Märsta
25,36		Simon Thor	-00	2010-09-25	Midgårdskastet
23,87		Gabriel Hemström	-98	2010-05-02	Hellaskastet
23,15		Jonatan Elfviksson	-94	2007-09-01/02	UDM
20,66		Jonatan Petersson	-95	2008-09-27	Midgårdskastet
20,46		Daniel Andersson	-95	2008-09-27	Midgårdskastet
18,52		Adrian Möllerström-Aho	-01	2011-05-17	Klubbtävling
18,22		Jakob Gustavsson	-98	2010-09-25	Midgårdskastet
17,35		Kevin Woodward	-99	2011-05-17	Klubbtävling

	17,10	Jimmy Alonso	-96	2008-12-27	Midvinterkastet
	16,53	Jimmy Svensson	-94	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	15,51	Felix Lundqvist	-95	2008-09-27	Midgårdskastet
	14,47	Theodor Duvert	-01	2011-05-17	Klubbtävling
	13,48	Gabriel Rostmark	-00	2010-09-25	Midgårdskastet
	13,41	Elliot Duvert	-03	2010-09-25	Midgårdskastet
	13,32	William Lindquist	-99	2009-09-26	Midgårdskastet
	12,06	Kim Hefte	-00	2009-09-26	Midgårdskastet
	11,90	Victor Svensson	-99	2009-09-26	Midgårdskastet
	9,30	Ludvig Lindquist	-01	2009-09-26	Midgårdskastet
	9,10	Carl Bülow	-02	2010-09-25	Midgårdskastet
	6,73	Hugo Nyhem	-02	2011-05-17	Klubbtävling
Diskus(1kg)	45,34	Chris Arnoldsson	-96	2010-09-25	Midgårdskastet
	40,46	Robert Granström	-93	2008-08-06/10	USM
	40,05	Hampus Larsson	-91	2006-08-26/27	UDM
	37,75	Martin Lindberg	-87	2000-09-09	
	37,60	Fredrik Granström	-93	2008-07-14	Kasttävling Märsta
	33,30	Joar Rüdrieh	-90	2005-08-27/28	UDM
	31,96	Patrik Rostmark	-67	1980	
	31,62	Robin Lövdahl	-97	2011-05-17	Klubbtävling
	31,60	Marcus Rostmark	-96	2010-09-19	UDM
	30,50	Sonny Bergström	-90	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	30,42	Lucas Spinnars	-86	2002	
	22,34	Jonatan Elfviksson	-94	2008-05-10	Vårkastet
	22,26	Anton Spinnars	-89	2005-04-17	Kasttävling Märsta
	14,04	Samiullah Safi	-94	2008-08-19	Upplandsserien
Diskus(1,5kg)	38,43	Åke Lundberg	-53	2008-09-28	Upplandrekord M55
	37,59	Joar Rüdrieh	-90	2007-09-14/16	Skol-SM
	34,78	Bo Johansson	-59	1975	
	32,35	Robert Granström	-93	2009-09-26	Midgårdskastet
	31,58	Lucas Spinnars	-86	2003-08-30/31	SM mångkamp

	29,14	Tomas Bengtsson	-61	2011-05-17	Klubbtävling
	22,62	Anton Spinnars	-89	2006-08-26/27	UDM
	19,58	Rikard Westin	-94	2011-05-17	Klubbtävling
Diskus(2kg)	35,68	Thomas Granström	-68	2006-09-10	Midgårdskastet
	33,18	Tomas Karlsson	-53	1975	
	31,94	Bo Johansson	-59	1976	
	31,69	Åke Lundberg	-53	2008-09-28	Castorama
	31,30	Patrik Rostmark	-67	2010-09-25	Midgårdskastet
	30,66	Mats Nagle	-60	1978-10-08	Märsta
	26,50	Tomas Bengtsson	-61	1979-06-07	Hallstavik
	26,20	Magnus Thor	-67	2010-09-25	Midgårdskastet
	25,70	Kees Kok	-62	2011-05-17	Klubbtävling
	25,41	John Heinonen	-65	2008-08-16	SM Kastmångkamp
	23,61	Fredrik Möllerström	-72	2007-09-29	Midgårdskastet
	17,99	Jimmy Olsson	-85	2008-09-27	Midgårdskastet
	17,45	Jimmy Hefte	-76	2008-09-27	Midgårdskastet
Slägga(2kg)	21,30	Robin Lövdahl	-97	2008-12-27	Midvinterkastet
	18,97	Simon Thor	-00	2011-05-15	Vårkastet
	16,77	Kevin Duvert	-98	2008-12-27	Midvinterkastet
	9,75	Kim Hefte	-00	2008-12-27	Midvinterkastet
	5,86	Adrian Möllerström-Aho	-01	2008-12-27	Midvinterkastet
Slägga(3kg)	45,49	Chris Arnoldsson	-96	2009-08-07/09	Huddingespelen
	32,78	Marcus Rostmark	-96	2009-09-13	Nordeamästerskapen
	29,01	Robin Lövdahl	-97	2010-09-18	UDM
	22,96	Fredrik Karlsson	-89	2002-09-01	Svealand
	21,57	Fredrik Granström	-93	2006-09-10	Midgårdskastet
	21,57	Jimmy Alonso	-96	2008-12-27	Midvinterkastet
	21,41	Robert Granström	-93	2006-09-10	Midgårdskastet
	20,92	Gabriel Hemström	-98	2011-05-15	Vårkastet
	20,34	Kevin Duvert	-98	2010-09-25	Midgårdskastet

	18,75	Jonatan Elfviksson	-94	2007-12-29	Midvinterkastet
Slägga(4kg)	57,70	Chris Arnoldsson	-96	2010-06-19	Pentangeln
	35,47	Marcus Rostmark	-96	2010-06-19	Pentangeln
	33,88	Joar Rüdriich	-90	2007-06-02	Breddt
	30,90	Robert Granström	-93	2008-12-27	Midvinterkastet
	30,62	Lucas Spinnars	-86	2004-08-28/29	UDM
	29,82	Hampus Larsson	-91	2006-08-26/27	UDM
	26,74	Martin Lindberg	-87	2000-09-03	
	21,25	Fredrik Granström	-93	2007-09-01/02	UDM
	18,47	Jonatan Elfviksson	-94	2008-09-27	Midgårdskastet
Slägga (5kg)	28,35	Robert Granström	-93	2009-09-26	Midgårdskastet
Slägga(7,26kg)	36,55	Thomas Granström	-68	2006-09-10	Midgårdskastet
	30,10	John Heinonen	-65	2008-07-30	Valö
	29,24	Kees Kok	-62	2008-07-30	Valö
	27,19	Åke Lundberg	-53	2008-09-28	Castorama
	26,95	Patrik Rostmark	-67	2010-09-25	Midgårdskastet
	26,54	Hans Sundvall	-49	1976	
	20,12	Bo Johansson	-59	1976	
	18,82	Tomas Bengtsson	-61	2010-09-25	Midgårdskastet
	16,10	Fredrik Möllerström	-72	2007-12-29	Midvinterkastet
Spjut(400g)	53,17	Chris Arnoldsson	-96	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	45,08	Robin Lövdahl	-97	2010-07-11	Uppsalaspelen
	42,81	Hampus Larsson	-91	2004-07-02	Världsungdomsspelen
	40,92	Patrik Rostmark	-67	1980	
	38,06	Sonny Bergström	-90	2004-08-28/29	UDM
	35,58	Jonatan Elfviksson	-94	2007-08-08/09	DN Galan Youth
	34,34	Marcus Rostmark	-96	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	32,14	Kevin Duvert	-98	2010-09-19	UDM
	30,28	Robert Granström	-93	2006-09-10	Midgårdskastet

	29,91	Simon Eriksson	-94	2006-09-10	Midgårdskastet
	29,38	Fredrik Granström	-93	2006-08-26/27	UDM
	29,26	Joakim Staf	-91	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	28,99	Gabriel Hemström	-98	2011-05-21	SAYO
	24,77	Simon Thor	-00	2010-09-25	Midgårdskastet
	23,20	Jimmy Svensson	-94	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	22,76	Jakob Gustavsson	-98	2010-09-25	Midgårdskastet
	20,05	Johan Colin	-94	2007-05-22	Upplandsserien
	19,46	Jonatan Petersson	-96	2008-09-27	Midgårdskastet
	19,37	Jimmy Alanso	-96	2008-09-27	Midgårdskastet
	16,51	Daniel Andersson	-96	2008-09-27	Midgårdskastet
	16,44	Amin Mahmod	-96	2008-05-20	Upplandsserien
	13,94	Kevin Woodward	-99	2010-09-25	Midgårdskastet
	13,29	Felix Lundqvist	-95	2008-09-27	Midgårdskastet
	12,04	Kim Hefte	-00	2008-12-27	Midvinterkastet
	11,23	Adrian Möllerström-Aho	-01	2008-12-27	Midvinterkastet
Spjut(600g)	58,54	Hampus Larsson	-91	2006-08-04	USM
	56,08	Anders Fluch	-59	1974	
	51,68	Patrik Rostmark	-67	1981	
	50,48	Mats Krogius	-60	1974	
	48,75	Chris Arnoldsson	-96	2010-09-25	Midgårdskastet
	46,73	Jonatan Elfviksson	-94	2009-08-07/09	Huddingespelen
	46,59	Robin Lövdahl	-97	2011-05-22	SAYO
	44,00	Martin Lindberg	-87	2001	Torsby
	43,66	Sonny Bergström	-90	2005-06-15	Kast Märsta
	41,60	Robert Granström	-93	2008-12-27	Midvinterkastet
	37,44	Marcus Rostmark	-96	2010-06-19	Pentangeln
	36,65	Fredrik Granström	-93	2008-12-27	Midvinterkastet
	30,85	Joakim Staf	-91	2005-06-15	Kast Märsta
	29,42	Anton Spinnars	-89	2005-04-17	Kasttävling Märsta
	26,53	Lucas Spinnars	-86	2000-09-02	

Spjut(700g)	60,67	Hampus Larsson	-91	2007-08-24/26	USM
	43,74	Robert Granström	-93	2009-09-26	Midgårdskastet
	42,86	Jonatan Elfviksson	-94	2010-09-25	Midgårdskastet
	41,02	Joar Rüdriich	-90	2007-07-29	Gurkspelen
	39,03	Lucas Spinnars	-86	2003-08-23/24	UDM
	33,43	Anton Spinnars	-89	2006-08-26/27	UDM
	Spjut(800g)	70,12	Bo Johansson	-59	1980
67,34		Tomas Karlsson	-53	1975	Gamla spjutet
57,14		Bert-Olof Bergman	-56	1975	Gamla spjutet
54,29		Patrik Rostmark	-67	2009-08-24	VSM
51,12		Mats Nagle	-60	1980-06-18	Gamla spjutet
45,54		Chris Arnoldsson	-96	2010-09-25	Midgårdskastet
39,74		Peter Wallin	-71	2009-09-26	Midgårdskastet
38,38		Tomas Bengtsson	-61	1978	Gamla spjutet
36,98		Kees Kok	-62	2008-08-16	SM Kastmångkamp
34,50		Fredrik Möllerström	-72	2008-09-27	Midgårdskastet
32,94		Lucas Spinnars	-86	2004-08-28/29	UDM
32,61		Niklas Pegelow	-72	2009-09-26	Midgårdskastet
32,54		Thomas Granström	-68	2008-12-29	Midvinterkastet
31,13		Robin Lövdahl	-97	2009-09-26	Midgårdskastet
28,81		Janne Lövdahl	-57	2008-09-27	Midgårdskastet
28,59		John Heinonen	-65	2008-07-13	Valö
27,98		Åke Lundberg	-53	2008-08-24	Castorama
27,95		Jimmy Olsson	-85	2008-09-27	Midgårdskastet
27,56		Magnus Thor	-67	2010-09-25	Midgårdskastet
24,82		Jimmy Hefte	-76	2008-09-27	Midgårdskastet
5-kamp		4285p	Hampus Larsson (10,62-4,72-48,31-1,42-	-91	2004-07-10
	4042p	Kevin Duvert (10,59-4,54-37,35-1,40-	-98	2010-05-15	Täby Vårmångkamp

10-kamp

7189p	Joar Rüdric (15,68-39,61-3,56-34,01-37,04-	-90	2007-08-04/05	SM Mångkamp
6051p	Mats Nagle	-60	1981-09-05/06	Stockholms Stadion
5958p	Lucas Spinnars (17,55-31,58-2,13-38,35-38,90-	-86	2003-08-30/31	SM Mångkamp