

Kolstybben 1960, nr 1

Kolstybben är här igen. Igen ja,..... det går allt, allt för lång tid mellan varje gång den kommer ut. Det blir det numera så mycket använda ordet jäkt som får stå som syndabock för att inte så överhängande saker ställs på framtiden. Vilket kanske kan vara fel då det gäller en klubbtidning, som är en nog så viktig kontakt mellan klubben och dess medlemmar.

Den gångna säsongen blev väl kanske inte så framgångsrik som vi hoppats. Inte så att vi gått bakåt sedan förra året, utan snarare är det väl så att vi stått stilla på den position vi nådde förra året. I vårens terränger nåddes flera fina placeringar, och årsbästa resultat är i många grenar bättre än förra året. Men i sådana tävlingar som Stadsloppet och Dagbladsstafetten, där resultatet mer än annars märks utåt, där blev vi sist. Vilket inte var så bra efter förra årets framgångar i dessa tävlingar. I serien placerade vi oss som fyra, vilket kanske kunde varit bättre om det visats lite bättre intresse från en del av aktiva.

Detta var en liten tillbakablick på det gångna året. En stunds eftertanke skadar aldrig. Men bakåt skall vi väl inte gå, efter, ska vi säga årets stillastående. Men för att gå framåt fordras att man siktar mot ett mål, ett högre mål än förut. Nästa år firar vi 60 års jubileum. En ganska aktningvärd ålder på en idrottsklubb. Därför skall vårt mål vara aktningvärt, men inte gammalt, utan ungt, friskt och framåt. Låt oss därför enas om att 1961 skall bli ett framgångsrikt år, med fina placeringar i Stadsloppet, Dagbladsstafetten och serien. Serien tycker jag vi skall försöka vinna, och det går, *omalla* tränar regelbundet, och sedan kämpar väl matcherna. Vi skall visa att än lever den gamla fina hofvarandan. *Eric Carlsson*

Tänk på att:

Du är hofvare, uppträd därefter. Du tillhör en gammal fin och känd klubb. Folk har alltid ögonen på dess representanter. Du är hofvets representant på alla tävlingar Du deltar i. Ett tolerant och sportsligt sinne även i motgångens stund bör Du vinnlägga Dig om. Kort och gott, visa att Du är en Hofvare.

Klubbmästare 1960

Seniorer

100m	Ulf Beckman
200m	Lennart Johansson
400m	Kurt Ohlsson
800m	Kurt Gustavsson
1500m	Björn Larsson

3000m	Kurt Ohlsson
5000m	Björn Larson
10000m	Björn Larsson
2mil	Björn Larsson
Terräng	Kurt Ohlsson
Längd	Arnold Dahlin
Stav	Arnold Dahlin
Tresteg	Arnold Dahlin
Kula	Åke Andersson
Diskus	Åke Andersson
Längd u.a.	Bertil Sjödin
Höjd u.a.	Lars Öst

Juniorer

100m	Erik Reuterswärd
800m	Erik Reuterswärd
3000m	Erik Gyllenswärd
Terräng	Erik Reuterswärd
Längd	Leif Pettersson
Stav	Olle Magnusson
Tresteg	Göran Ewerlöf
Kula	Lars Öst
Längd u.a.	Lars Öst
Höjd u.a.	Lars Öst

A-ungdom

100m	Claes Strand
Höjd	Leif Pettersson
Stav	Olle Magnusson
Längd	Leif Pettersson
Kula	Leif Pettersson

Diskus Lars Öst

Längd u.a. Claes Strand

B-ungdom

100m Thomas Holtz

400m Olle Magnusson

1000m Erik Gyllensvärd

80m häck Olle Magnusson

Terräng Olle Magnusson

Höjd Lars Öst

Kula Lars Öst

Längd u.a. Lars Öst

Höjd u.a. Lars Öst

C-ungdom

80m Roger Nyborg

100m Roger Nyborg

Terräng Torbjörn Andersson

Höjd Bo Andersson

Längd Bo Andersson

Kula Torbjörn Andersson

Längd u.a. Torbjörn Andersson

D-ungdom

Höjd Bo Franzén

Kula Bo Franzén

Längd u.a. Bengt Eklund

Höjd u.a. Jan-Erik Seman

Saxat. (Ur Friidrott av Gusti Laurell)

Nonchalera inte träningsklädseln

Som instruktör blir man rätt ofta tillfrågad om vilken temperatur som kan anses vara den lägsta vid vilken det går att träna. Någon allmängiltigt svar på den frågan kan knappast

ges. Det beror främst på luften fuktighetsgrad och vinden, -20C i ett grått inlandsklimat kan kännas betydligt drägligare än -5 i kuststrändernas fuktiga och blåsiga luft. Man kan säga att det bör kunna gå att träna i alla väder, men träningen intensitet bör anpassas därefter. I stark kyla utsätts andningsorganen för helt annan påfrestning än vid varm väderlek. Vad som emellertid här är av största vikt är att klädseln bör anpassas efter förhållandet. Tyvärr får man ännu se idrottsmän som mitt i smällkalla vintern kliver omkring utan vindsyddande plagg och med vanliga tyg gymnastikskor på fötterna. Det måste betraktas som en direkt utmaning mot ödet att bete sig på detta vis. Inte enbart förkylningsrisken, utan även för den lokala avkyllningen som kan förorsaka sen- och muskelskador. Den vanliga träningsoverallen av trikå är inget plagg för ute träning under vintern. Något vindtätt plagg måste bäras ytterst och det finnes i handeln utmärkta overaller av detta slag, vilka tillika är utomordentligt slitstarka. Trikåoverallen är främst ett sommarplagg och som sådant tills vidare oöverträffat. Av största vikt är att skydda lederna mot avkyllning. Kring lederna ligger inga värmeisolerande muskler. Under kroppsrörelser är största delen av kroppens blodmassa engagerad i musklerna och därigenom blir blodförsörjningen till själva benstommen nedsatt, vilket kan medföra en kraftig avkyllning av lederna. *Använd alltid varma strumpor.* Det är tyvärr alltför vanligt med skador i akillesenorna, vilket satt stopp för många lovande löparens utveckling. Paritet kring hälsenorna hör till de vävnader i kroppen, som är sämst försörjda med blod. Möjligheterna till nybildning av försliten vävnad är här starkt nedsatt och i likhet med lederna, p.g.a. den sämre blodförsörjningen utsatt för nedkyllning. Därför bör hälsenorna skyddas väl genom varma strumpor och inte i onödan utsättas för starkt belastning. Träningsskorna bör ha klack, vilket avlastar vadmusklerna och hälsenorna och ger foten möjligheterna att slappna av i ett tidigare skede då kroppstyngden överföres på den. En träningssko av läder är visserligen betydligt dyrare än gymnastikskon, men i gengäld så mycket slitstarkare. I handeln finnes ett rätt stort urval, men tyvärr är inte alla försedda med klack. I nödfall kan man lösa problemet genom en lös innerklack. Vid träning på snötäckt landsväg (dock ej asfalt eller betong) bör skorna vara försedda med korta spikar, så att ett gott fäste erhålles. Fästet måste vara perfekt, annars riskerar man att löpningen blir spänd och orytmsk. Vanliga spikskor är däremot inte lämpliga, de saknar klack och är för tunna och kalla. En god träningssko erhålles om man monterar under sulan på en skidpjäxa av det slag som längdåkare använder. Spikarna som bör vara kraftiga, fästes mellan bind- och yttersulan som förstärkes med en cell- eller rågummisula. För bättre balans och fäste bör även klackarna förses med spikar. Att man skall skydda händer och huvud under den kalla årstiden borde vara självklart, men tyvärr ser man ännu idrottsmän som tränar barhuvade och utan handskar. Lika självklart bör bålens nedersta parti skyddas väl.

Idrottsman behöver extra C-vitamins tillförsel

Efter slutför träning bör man inte i onödan utsätta sig för avkyllning. Vältränade idrottsmän saknar vanligen skyddande fettlager under huden och är p.g. härav mer känsliga för kyla än en otränad individ. Att omedelbart efter en svett drivande träning ställa sig som åskådare på något evenemang utomhus kan inte rekommenderas

vintertid. Även om träning och därmed följande god kondition måste anses härda kroppen mot förkylning, är motståndskraften omedelbart efter en långvarig ansträngning nedsatt. C-vitaminet har redan länge varit känt som en viktig faktor som bidrar till kroppens motståndskraft. En tränande idrottsman förbrukar normalt mera C-vitamin än genomsnittsmänniskan och måste därför säkra sin tillförsel av bl.a. detta vitamin, som under höst- och vinterperioden inte förekommer i tillräcklig mängd i våra normala födoämnen. Apelsiner, citroner och övriga citrusfrukter är rika på C-vitamin, liksom svarta vinbär och nypon. Frukt- och bärсаfter har därför en viktig mission att fylla utöver ren törstsläckning. De kolsyrade dryckerna kan inte jämföras i värde med naturprodukterna.

Årsbästa 1960

Seniorer

100m	Ulf Beckman	11,4
	Erik Reuterswärd	11,7
	Björn Wickström	11,7
	Erik Grünewald	11,8
	Ingmar Johansson	11,9
200m	Lennart Johansson	24,5
	Björn Wickström	25,0
	Bertil Sjödin	25,2
	Erland Olsson	25,3
400m	Kurt Ohlsson	52,6
	Ulf Beckman	52,9
	Torsten Holmén	53,2
	Lennart Johansson	53,4
	Erik Reuterswärd	54,4
	Olle Magnusson	54,4
	Stig-Erik Dahlfors	54,7
800m	Torsten Holmén	1.57,3
	Kurt Ohlsson	1.58,4
	Lennart Johansson	2.01,4
	Stig-Erik Dahlfors	2.02,6

	Björn Larsson	2.03,2
1000m	Torsten Holmén	2.33,8
1500m	Torsten Holmén	4.02,2
	Björn Larsson	4.07,2
	Stig-Erik Dahlfors	4.07,4
2000m	Björn Larsson	5.42,4
	Stig-Erik Dahlfors	5.46,4
3000m	Björn Larsson	8.45,6
	Stig-Erik	8.56,2
5000m	Björn Larsson	15.47,0
	Stig-Erik Dahlfors	16.08,0
10000m	Björn Larsson	34.17,5
	Elis Hultgren	34.37,0
3000m h.	Björn Larsson	9.52,4
	Stig-Erik Dahlfors	10.08,2
100m h.	Christian Nowak	19,0
	Kjell Larsson	19,2
	Lennart Olausson	19,8
Längd	Ingmar Johansson	6.02
	Arnold Dahlin	5.86
	Kjell Larsson	5.60
Höjd	Lennart Olausson	1.60
	Christian Nowak	1.60
	Lars Öst	1.57
Stav	Arnold Dahlin	2.90
	Björn Larsson	2.70
Tresteg	Bertil Sjödin	10.54
	Göran Ewerlöf	10.40
Kula	Åke Andersson	12.26
	Lars Öst	9.53

Diskus	Åke Andersson	40.50
	Erik Sandvik	33.27
Spjut	Erik Sandvik	51.11
	Urpo Sorvari	44.13

Juniorer

100m	Erik Reuterswärd	11,7
	Erik Grünwald	11,8
400m	Erik Reuterswärd	54,4
	Olle Magnusson	54,4
800m	Erik Gyllensvärd	2.14,3
	Erik Reuterswärd	2.15,0
3000m	Erik Gyllensvärd	10.20,8
	Ove Ljunglöf	10.35,0
110m h.	Christian Nowak	19,0
	Kjell Larsson	19,2
Längd	Kjell Larsson	5.60
	Leif Pettersson	5.48
Höjd	Lennart Olausson	1.60
	Christian Nowak	1.60
Stav	Göran Ewerlöf	2.60
	Claes Strand	2.60
	Olle Magnusson	2.60
Tresteg	Göran Ewerlöf	10.40
Kula	Lars Öst	9.53

A-ungdom

100m	Erik Grünwald	11,8
110m h.	Kjell Larsson	19,2
Längd	Kjell Larsson	5.60
	Leif Pettersson	5.48

Höjd	Claes Strand	1.50
	Leif Pettersson	1.46
Stav	Claes Strand	2.60
Kula (5,5kg)	Leif Pettersson	8.65
	Claes Strand	8.18
Diskus (1,5kg)	Claes Strand	22.51

B-ungdom

100m	Thomas Holtz	12,9
	Lars Öst	13,0
400m	Olle Magnusson	54,4
	Erik Gyllensvärd	59,4
800m	Erik Gyllensvärd	2.14,3
	Göran Ewerlöf	2.23,4
1000m	Erik Gyllensvärd	2.55,8
80m h.	Olle Magnusson	12,4
	Lars Öst	13,1
Längd	Lennart Olausson	5.29
	Lars Öst	5.27
Höjd	Lennart Olausson	1.60
	Lars Öst	1.57
	Göran Ewerlöf	1.50
Stav	Göran Ewerlöf	2.60
	Olle Magnusson	2.60
Tresteg	Göran Ewerlöf	10.40
Kula (4,0kg)	Lars Öst	13.09
	Olle Magnusson	11.75
	Erik Gyllensvärd	11.48
Diskus (1,5kg)	Lars Öst	28,51

C-ungdom

80m	Roger Nyborg	10,4
	Ove Larsson	11,4
	Bo Andersson	11,6
100m	Roger Nyborg	13,5
Längd	Bo Andersson	4.10
	Bengt Gyllensvärd	3.93
Höjd	Bo Andersson	1.30
	Torbjörn Andersson	1.30
	Roger Nyborg	1.30
Kula (4,0kg)	Torbjörn Andersson	8,10
	Bo Anderson	8,08
	Roger Nyborg	8,06
Diskus (1,5kg)	Roger Nyborg	22,26

D-ungdom

60m	Bo Franzén	9,1
Längd	Bo Franzén	3,97
Höjd	Bo Franzén	1.35
Kula (4,0kg)	Bo Franzén	7.08

Nya klubbrekord satta under 1959

110m h.	Broge Wilén	20,6	Junior	Stadshagens IP 28/5
100m h.	Kjell Larsson	20,1	Junior	Hjorthagens IP 11/6
110m h.	Christian Nowak	19,2	Junior	Årsta IP 30/7
110m h.	Christian Nowak	19,0	Junior	Hjorthagens IP 11/8
110m h.	Christian Nowak	18,2	Junior	Gustavsberg 26/8
200m h.	Ulf Beckman	27,9	Senior	Stadion 2/9
Höjd	Ove Larsson	1.25	D-ungdom	Årsta IP 2/6
Höjd	Lars Öst	1.48	C-ungdom	Flatens IP 14/6
Höjd	Lars Öst	1.50	C-ungdom	Nyköping 13/9
Längd	Kjell Larsson	5.73	B-ungdom	Stadshagens IP 28/5

Längd	Ove Larsson	4.42	D-ungdom	Nyköping 13/9
Längd	Bengt Nilsson	4.43	D-ungdom	Hjorthagens IP 4/10
60m	Bengt Eklund	9,9	D-ungdom	Årsta IP 9/6
80m h.	Claes Strand	12,8	B-ungdom	Mälarhöjdens IP 5/9
Kula (4,0kg)	Olle Magnusson	11.28	B-ungdom	Årsta IP 12/6
Kula (4,0kg)	Olle Magnusson	11.51	B-ungdom	Nyköping 13/9
Spjut (600g)	Leif Pettersson	33,24	B-ungdom	Mälarhöjdens IP 6/9
Spjut (600g)	Olle Magnusson	39,49	B-ungdom	Nyköping 13/9
100m	Bengt Nilsson	14,6	D-ungdom	Hjorthagens IP 4/10

Nya klubbrekord satta under 1960

400m	Olle Magnusson	55,8	B-ungdom	Östermalms IP 28/8
400m	Olle Magnusson	54,4	B-ungdom	Johanneshovs IP 4/9
800m	Erik Gyllensvärd	2.14,3	B-ungdom	Östermalms IP 20/9
Höjd	Lennart Olausson	1.60 (tang.)	B-ungdom	Solna Kom. IP 31/5
Höjd	Bo Franzén	1.35	D-ungdom	Östermalms IP 25/8
Kula (4.0kg)	Lars Öst	11.99	B-ungdom	Hjorthagens IP 20/5
Kula	Lars Öst	12.90	B-ungdom	Östermalms IP 25/8
Kula	Lars Öst	13.09	B-ungdom	Johanneshovs IP 4/9
80m h.	Olle Magnusson	12,5	B-ungdom	Östermalms IP 28/8
80m h.	Olle Magnusson	12,4	B-ungdom	Johanneshovs IP 3/9
Diskus (1,5kg)	Lars Öst	28,91	B-ungdom	Östermalms IP 28/8
Diskus	Roger Nyborg	22,26	C-ungdom	Östermalms IP 28/8

Medlemmarna önskas God Jul och Ett Gott Nytt År!

Styrelsen.