

## nr 1 1963 årgång 8

### Februari 1963

Detta årets första nummer av Kolstybben inleder den åttonde årgången av vårt kontaktblad. Åtta år av mer eller mindre regelbunden utgivning sedan premiären i april (eller var det maj?) 1956. För den nuvarande redaktören av Kolstybben äger det sin speciella charm att minnas just detta premiärnummer. Det var det året som jag som första års A-ungdom debuterade för Hofvet i en utlyst tävling, Linneaterrängen. Som tur var för Fredrikshof hade jag glömt mina rödvita byxor hemma, och Leffe Danielsson, som alltså också, han var med "redan" då, var bussig att ställa sina träningsoverallbyxor till förfogande. Tyvärr var de alldeles för stora och till råga på allt gick resåren i sidan upp under uppvärmningen varför brallorna fick hållas upp med en svångrem efter att ha sprungit tvåhundra meter hade jag svångremmen om halsen och byxorna vid knäna.....Nå, jag tog mig runt i alla fall och dåvarande red, Lennart Håkansson kunde meddela läsekretsen att L.A. hade placerat sig som nr: 48 av 52 fullföljande. Det är inte många av de mer eller mindre aktiva hofvarna av i dag som var med 1956. Elis Hultgren, den oförbrännelige, Janne Moberg, Leffe Danielsson, Åke Andersson, Torsten Holmén, Roland Lindstrand och ev. någon mer. Hofvet har genomgått en generationsväxling som kanske ingen annan förening i Stockholm under samma tid. Som jag ser det är det att gott bevis på den inre styrkan, Hofvarandan, i FIF att vi "överlevt" denna generationsväxling så pass att vi 1962 räknades till de 12 bästa ungdomsklubbarna i distriktet. Men mycket återstår ju att göra - vi är inte allra bäst än, och den maning som får avsluta årets första "ledare" blir: Till de aktiva av alla åldrar - TRÄNA! Till oss allesammans - SKAFFA FREDRIKSHOF FLER MEDLEMMAR!!

Det är och förblir vår viktigaste uppgift som Hofvare att se till att medlemsantalet ständigt ökar. Kom också ihåg, att det inte är prestationsförmågan som är avgörande för medlemskap, även den 48:e man är välkommen allt framgent. Vi ses! Lars Allerstam

### Årsmötet den 16 januari 1963

Årsmötet inom friidrottssektionen ägde rum ovanstående datum. På dagordningen stod främsta punkt val av styrelse. Erland Olsson omvaldes med acklamation till ordförande även för verksamhetsåret 1963. Avsägelse förelåg från Anders Palmgren, som de senaste åren tjänstgjort som kassör. Leif Danielsson och Elis Hultgren hade också av sagt sig vidare uppdrag som ordinarie ledamöter. Elis Hultgren valdes dock till suppleant. Som ledamöter på två år Olle Wallin och Erik Reuterswärd på ett år, Lars Allerstam (omval) Björn Larsson och Erik Eng. Sedan föregående årsmötes val kvarstår Eric Carlsson på sitt andra år. Till suppleant jämte Elis Hultgren valdes Bengt Ohlsson. Årsmötet utsåg vidare revisorer för 1963 Jan-Olof Moberg omvaldes, och i stället för Björn Larsson som ingått i styrelsen, valdes Leif Danielsson. Vid konstituerande sammanträde med den nyvalda styrelsen fastställdes följande fördelning av de olika posterna i styrelsen.

Ordförande	Erland Olsson (vald av årsmötet)
Vice ordförande	Lars Allerstam
Kassör	Olle Wallin
Klubbmästare	Erik Eng
Materialförvaltare	Erik Reuterswärd
Ledamot	Björn Larsson
Suppleanter	Elis Hultgren och Bengt Ohlsson

Ungdomskommittén består under år 1963 av Lars Allerstam (ordf), Erik Eng, Bengt Ohlsson och Olle Magnusson. Från och med detta nummer av Kolstybben har ungdomskommittén fått löftet om att disponeras en sida i kontaktbladet för meddelande mm. Denna sida "UK-Nytt" återfinnes i detta nr. på sida 5.

### **Aktuella DATA, Feb – Mars**

För februari och mera gäller följande program, med vissa tänkte kompletteringar vilka senare kommer att meddelas:

- 10/2 Testvarvet, "Koskällan" tävling 4km
- 13/2 Klubbträff, Saltmätargatan 25, kl.19.00
- 27/2 Lika ovan
- 3/3 Lika ovan
- 24/3 Operation -63
- 27/3 Klubbträff, Salmätargatan 25, kl. 19.00
- 31/3 Invigningsterrängen, Fiskartorpet kl. 10.30

Till detta kommer den planerade Bosöträffen i mars, men då styrelsen i skrivande stund ej fått definitivt besked Bosödirektionen, kan vi ej fastställa denna programpunkt nu. För evenemang utöver ovanstående kommer separatmeddelanden att utsändas.

För den dagliga träningen gäller i första hand. Löparskolans tider, vilka återfinnes på ungdomssidan. Dessa tider kompletteras för seniorer med:

1. Brunnsviken Runt, fredagar kl. 18.00
2. Fartleksträning, söndagar kl. 10.30
3. Gymnastik, tisdagar kl. 20.00
4. Kastare och hoppare samlas dessutom på ÖIP söndagar kl. 10.30 och torsdagar kl. 18.00 för gemensam träning.

Punkt 1 och 2 samling ÖIP, punkt 3 samling Engelbrekts folkskola, Valhallavägen 76.

Med förhoppning om energisk träning och fina framgångar för FIF i år.

## **Bosöträffen den 12-13 januari**

Årets första Bosöträff samlade 20 deltagare. Omkring kl. 13.00 installerade vi oss i förläggningen, som denna gång var i skolbyggnaden. När deltagarna tagit sina rum i besittning beordrades ombyte för träning. Träningspasset genomfördes så, att de mera vältränade i omväxlande tempo löpte en sträcka på ca 8km, medan de mindre vältränade under Eric Carlssons ledning i lugnt tempo löpte en kortare sträcka på ca 4km avbruten med gymnastik och avslutad med snöpulsning. Efter genomförd träning väntade middag kl. 17.00. Kvällen ägnades bl.a. åt en bordtennisturnering, ur vilken Björn Fredriksson utgick som segrare. Kl. 20.00 serverades kaffe och te. Söndag morgon skedde uppstigning kl. 07.30 varefter frukost intogs kl. 08.00. Dagens träningspass inleddes med bollspel i Stora Hallen, följt av gymnastik och därefter snöpulsning i terrängen. Efter träningen följde bastu och bad.

Kl. 12.00 serverades lunch, varefter tiden disponerades fritt. Hemresan skedde enskilt under eftermiddagens lopp. Ändamålet för Bosöträffarna är att ge omväxling i träningen, samt ge medlemmarna tillfälle att lära känna varandra närmare. För dem som under hösten varit lata med träningen, var denna "träff" avsedd att verka som en uppräckning. För såväl dem, som var med på denna träff som dem, vilka av någon anledning ej var med vill vi redan nu omtala, att ännu en Bosöträff kommer att äga rum i andra veckan av mars, preliminärt dagarna 9-10 mars. För att Du skall få så stort utbyte av denna som möjligt, TRÄNA FLITIGT! Erik Reuterswärd.

## **Koskällan**

Som framgick av föregående nummer har styrelsen uppsatt ett vandringspris, benämnt Koskällan, bestående av en försilvrad koskälla försedd med klubbmärket och graverad: Testvarvet FIF. Det kommer också att i huvudsak tävlas om detta pris på "Testvarvet". Första tävling om Koskällan äger rum söndagen den 10 februari 1963, Samling Östermalms IP kl. 10.30. Som framgick av bestämmelserna för Koskällan (införda i föreg. nr.) krävs inte mindre än tio (10) in-teckningar för att erövra denna för alltid. Det gäller alltså att deltaga vid så många tillfällen som möjligt, om Du skall ha någon chans att erövra priset för alltid. Vi hoppas också på stort deltagarantal, låt oss gå in för att aldrig vara mindre än deltagare än 25 vid varje Koskälletävling! Styrelsen.

## **Fredrikshofspokalen**

Vid sektionens årsmöte den 16 jan. utdelades Fredrikshofspokalen till följande medlemmar: Bertil Karlsson för tiden 1.47.39 på 30000m landvägslöpning. Björn Larsson för tiden 15.08,0 på 5000m, Olle Magnusson för tiden 1.56,8 på 800m (seniorpokaler) samt Johan Saxon för tiden 2.51,6 på löpning 1000m (ungdomspokal). I föregående nummer var bestämmelserna för pokalens erövrande införda. På nästa sida följer nu stipulationsresultaten för olika grenar och åldersgrupper. För att uppnå dessa resultat

krävs att Du TRÄNAR. Pokalen är också avsedd att verka som sporre i detta avseende. Styrelsen hoppas få utdela många pokaler i framtiden. Vi är på rätt väg: 1961 uppnådde ingen medlem stipulationsresultaten, 1962: fyra, hur blir det 1963 beror på – Dig!

<b>Gren</b>	<b>Seniorer</b>	<b>A-ungdom</b>	<b>B-ungdom</b>
100m	11,2	--	--
200m	23,0		
400m	51,0	54,0	57,0
800m	1.57,0	2.05,0	--
1000m	--	--	2.55,0
1500m	4.00,0	4.20,0	--
3000m	8.45,0	9.25,0	--
5000m	15.25,0	--	--
10000m	32.30,0	--	--
30000m	1.52,0	--	--
Marathon	2.50.00	--	--
80m häck	--	--	13,0
100m häck	15,8	16,2	--
400m häck	57,0	--	--
3000m h.	9.40,0	--	--
Höjd	1.80	1.70	1.60
Längd	6.75	6.35	5.85
Tresteg	13.80	12.75	--
Stav	3.75	3.20	2.90
Höjd u.a.	1.47	--	--
Längd u.a.	3.10	--	--
Kula	13.50	13.50	14.00
Diskus	42.00	40.50	36.50
Spjut	60.00	50.00	48.00
Slägga	46.00	--	--
Vikt	15.00	--	--

Femkamp	3000p	--	--
Tiokamp	5900p	--	--

Förklaring:

1. löpning 30000m gäller landsvägslöpning.
2. Kulstötningsseriernas kufiska utseende beror på redskapens vikt senior: 5,5kg och 4,0kg
3. 110m häck A-ungdom, häckarnas höjd 100cm.
4. Diskus A- och B-ungdom 1,5kg.
5. Spjut, B-ungdom, 600g

Till grund för denna tabell ligger för seniorer stipulationsresultaten för manliga idrottsmärket, för ungdom stipulationsresultaten för erövrandet av det s.k. UP-märket i guld. Det måste givetvis påpekas, att även för seniorerna gäller guldvalörens stipulationsresultat. I denna tabell saknas ännu stip. res. för juniorer och C-ungdom. Vad juniorerna beträffar för deras fordringar under utarbetande i styrelsen, så mycket ligger ju i öppen dag, att de kommer att behöva presteras resultat någonstans emellan vad som krävas av seniorerna och A-ungdom. I bästa fall kommer Kolstybben att i nästa nummer kunna meddela juniorerna stipulationsresultat. Frågan om C-ungdomarnas eventuella behörighet att erövra pokal samt vilka gränser, som i så fall kan anses lämpliga, är under behandling i ungdomskommittén. Med en förhoppning, att Fredrikshofspokalen skall kunna sporra till intensivare träning, önskar vi alla aktiva, LYCKA TILL! (styrelsen)

## Tävlingsarrangemang

Styrelsen beslöt vid sitt första sammanträde för året att hos förbundet ansöka om följande tävlingsarrangemang:

19/5 Stadsloppet

25/8 Fredrikshofs ungdomstävlingar

15/9 "Lilla Maran", landvägslöpning 21.097,5 meter (halvmarathon)

6/10 Fredrikshofsterrängen

Stadsloppet är redan beviljat, och förutom detta tillkommer ju vår egen Invigningsterräng, i år den 31/3.

## UK NYTT

### Ungdomskommittén 1963

- Lars Allerstam, Ordförande
- Erik Eng
- Olle Magnusson

- Bengt Ohlsson

## Hej!

---

I rutan till höger finner Du sammansättningen av året UK. Det är i första hand till någon av oss Du skall vända Dig i alla frågor som berör ungdomsverksamheten inom FIF, problem i samband med träningen, saker Du vill skall ske, tips om vad Du tycker är mindre bra, kort sagt alla frågor som kan bidra till att ungdomsavdelningen går framåt. När det blir dags för tävlingar fram i april-maj är det i första hand Erik Eng som handhar tävlingsanmälningar. Tids nog hinner vi närmare behandla den saken. Vi vill i detta nummer av Kolstybben främst ta tillfället i akt för att meddela följande:

## Löparskolan

---

Som fick en gynnsam start i höstas bedrev sin verksamhet i fyra dagar i veckan under oktober-december. Mot slutet av perioden var dock deltagarantalet längre än vad det skulle kunna vara. Var höll Du hus någonstans? Nå, med det nya året kommer föresatser och nya tag. Löparskolan har utökat sin verksamhet med ytterligare en veckodag och har fått delvis nya tider. Du återfinner dem här nedanför Löparskolan innebär att Du erbjuds träna under ledning av sektionens seniorer och därigenom lära Dig ett och annat om hur Du skall träna, Du kommer att kunna slå Dina personliga rekord högst avsevärt i år om Du deltar. Har Du dessutom någon kamrat utanför Fredrikshof som vill delta så är givetvis även han hjärtligt välkommen! Om det nu förhåller sig så, att Du inte kan vara med alla dagar, så skall Du för den sakens skull inte dra Dig för att delta *när* Du har tillfälle. Det finns inget villkor för deltagande. Löparskolan är den möjlighet till organiserad löpträning som föreningen erbjuder Dig. Att de som driver Löparskolan är glada när så många som möjligt deltar så ofta som möjligt är givet. Du skall heller inte dra Dig för att delta för att Du känner Dig otränad – någon gång måste man ju ändå börja träna och till en början tar vi det lugnt.

## Tider:

---

Måndagar Östermalms IP, kl. 16.15

Tisdagar Engelbrekts Folkskola, kl. 18.30

Torsdagar Östermalms IP, kl. 15.30

Lördagar Östermalms IP, kl. 14.30

Söndagar Östermalms IP, kl. 10.30

## Kastare och hoppare:

---

1. För uppträning av benstyrka och ansatsförmåga rekommenderas deltagande i Löparskolan.
2. Allmän uppbyggnads-, styrke- och smidighetsgymnastik i Engelbrekts Folkskola, Valhallavägen 76, (till vänster in genom porten och fyra trappor upp) varje tisdag kl. 19.00 – 20.00 för ungdom kl. 20.00 – 21.00 för de äldre.

Detta är det bästa Du kan ägna Dig åt under denna tid på året och vi hoppas på Ditt deltagande. Ledare Eric Carlsson.

3. På klubbrummet uppe på Östermalms IP finns som Du väl vet en skivstång och två s.k. belastningsstänger á ca 10kg. Vidare finns uppsatt på väggen anvisningar hur dessa redskap skall handhas. Dels finns ett träningsprogram för skivstång, dels ett av idrottsläraren vid Uppsala Universitet, utav Bertil Åström, utarbetat program för belastingsgymnastiken med de båda järnstängerna. När Du tränar efter något av dessa program skall Du tänka på att de i huvudsak är avsedda för seniorer och att Du till en början gör dels färre antal rörelser än vad som anges, dels använder återkommer vi inom kort med separatkallelser.

Ovanstående upplysningar är vad som vi anser vara mest angeläget att meddela på den relativt begränsande plats som i detta nummer ställts till UK:s disposition. Vi får be red. Om att i kommande nummer få disponeras åtminstone två sidor för våra meddelanden. Under februari månad kommer också var och en sektionens ungdomar att personligen få höra av UK. Till dess hoppas jag att Ni alla hur börjat träna ordentligt..... (Lasse A-stam)

När brevidstående spalt nedskrivits nås redaktionen av det glada budskapet, att en av ungdomskommitténs medlemmar, Olle Magnusson, inlett raden av framgångar för Fredrikshof under 1963 med att i Invigningstävlingarna i Johanneshovs isstadion vinna 1500m på den efter årstiden utmärkta tiden 4.13. Vi bör som jämförelse meddela att landslagsmannen Fernström vann 400m på 52 ske. M.a.o. Olle Mankan kommer att bli farlig på allvar i sommar! Är det Grekland som lockar? Lycka till! Till alla övriga Hofvare i alla åldrar sänder vi en rekommendation att slå in på den väg som OM nu visat oss början på.

Dagbladsstafetten har som ni väl observerat blivit omlagd. Detta innebär att våra planer på 16-mannaseger fått skrinläggas. Det blir emellertid bara att spotta i nävarna och ta nya tag. Men, i och med att vi nu skall mönstra 20 men så ställer det extra krav på var och en av oss. Först och främst på Dig som ligger på gränsen för deltagande i laget det gäller att vi får 20 man som är så bra som möjligt, och det gäller att vi har fullgoda reserver, om någon skulle bli tvungen att lämna återbud i sista ögonblicket. Men, det gäller även för Dig som "räknar med" att kunna kvalificera Dig att Du lägger ner ännu några extra krafttag, så att Du eventuellt med Din insats kan kompenseras den ofrånkomliga försvagning som ett lag alltid genomgår då det utökas med några man. Vi återkommer senare till Dagbladsstafetten.