

### Den hårda linjen

Fastslogs vid RF:s möte nyligen som den enda framkomliga vägen till framgång och detta torde gälla alla och envar, ständigt och jämt. Erik Reuterswärds är också inne på den linjen när han i detta blad på sid. fyra skisserar styrelsens linje inför 1965: det finns inga genvägar till framgången. Den enda vägen är TRÄNING, TRÄNING OCH ÅTER TRÄNING! Det är också med glädje som man konstaterar att verkligt många Hofvare har detta klart för sig, inte minst manifesterades det vid vår nu sedan sist avverkande kvarstående KM på 2-milen och marathon där tretton resp. elva fredrikshofvare fullföljde målmedvetet. Vi vågar från redaktionens håll påstå, att framför allt detta senare antal är fullkomligt unikt för Sverige, och att nog ingen annan förening kan ställa upp med motsvarande antal. Till dessa elva kommer ju även Bertil Karlsson, förtjänstfull arrangör denna gång, som ju på SM gick marathonsträckan goda 2.46. Tolv Hofvare har alltså sprungit igenom (hittills, ngn kanske prövar på under träning i höst) fulla marathonsträckan i år och det visar att konditionsträningen nu bedrivs i full utsträckning i vår krets, och att vi med tillförsikt kan se nästa år an. Vi avstår denna gång från att spekulera i detalj, men Erik Reuterswärd har redan i detta nummer antytt huvudmålen. Vi är nu också inne förberedelseperioden för nästa år då vi skall försöka nå dessa mål. Om medlen att nå dem råder ingen tvekan; förutom ni ändå och själklar träningsinsats av den enskilde, kommer också vidtagande av alla åtgärder, som kan stärka sammanhållningen och kamratskap. Vi fick förra året från flera håll höra att Fredrikshofs ansågs vara den förening i Stockholm som hade den bästa sammanhållningen. Att döma i denna sak tillkommer inte oss själva, men vi kan alla enas om att detta är *ett mål* att sträva mot, lika viktigt, ja viktigare, än alla andra, samtidigt som det är *ett utmärkt medel* att nå andra mål. Vi skall träna och hålla ihop, då når vi resultat. För övrigt anser jag att Stadsloppet kan vinnas av Fredrikshof 1965 (med en helhjärtad satsning av alla berörda parter). Lars Allerstam.

### Vad hände 1921 och 1922?

#### STADSLOPPET!

Fredrikshofs IF är Stadsloppshistoriens förnämsta förening med sex segrar och åtta andraplatser sedan starten 1921. Men den senaste viktorian härrör sig från 1936 och det är med andra ord hög tid för "modernare framgångar". "Yvs ej av fädrens ära", säger skalden, och det har sin giltighet inte minst i detta fall. Senaste topplaceringen kom 1949 då Hofvet blev tvåa. Frammarschen de allra senaste åren har dock varit påtagliga; Vi sprang 1961 på 54.16, 1962 på 53.38, 1963 på 52.16, och i år 1964 på 51.22. d.v.s. bortemot en minuts förbättring varje år! I och med klass II segern i år är vi nu uppe i högsta Stadsloppssocieteten och kommer i maj 1965 att ställa upp som det mest otippade eller rättare nederlagstippade gänget i klass I historien. MEN, det är min absoluta övertygelse, att vi kan komma alla profetior på skam! Jag tror att vik KAN

VINNA 1965 –OM...OM alla satsar helhjärtat på uppgiften, OM alla tror sig om att kunna ta upp kampen med "de stora", OM vi alla intalar oss att möjligheterna finns, OM vi kan lita på varandra, så tillvida att vi vet att alla Stadsloppskandidater tränar ordentligt, så att ingen "gratis" kan få en plats i första laget! Hofvet har för första gången på femton år potentiella möjligheter att vara med och kämpa om segern. Det beror på oss själva till syvende och sist om vi skall tillvarata dessa möjligheter och förverkliga denna generationers Hofvares stora dröm: STADSLOPPSSEGER!

Ni siktar vi också på att få med flera lag. Redan i år kund vi för första gången på länge ställa upp med två lag, varav andralaget sprang bra det också, var klart bästa andralag bland de fyra föreningar som ställde upp sådana, och vi hade ytterligare något lag bakom sig. Med de löpare FIF nu kan ställa upp finns fullgod besättning till åtminstone tre goda lag 1965, som framgår av nedanstående uppräknings; ja, det felar bara med två löpare till ett fjärde lag!! Men så långt sträcker sig ännu ej våra förhoppningar. Tre lag räknar vi med emellertid, som synes på goda grunder. Alla här nedan uppräknade anser vi som huvudkandidater på deltagande i Stadsloppslagen: Torsten Holmén, Göran Sandahl, Björn Larsson, Erik Reuterswärd, Olle Magnusson, Torbjörn Lind, Lars Allerstam, Dag Hermfeldt, Chuck Rubinovitz, Anders Rane, Jan Lind, Christer Olausson, Göran Ewerlöf, Göran Bengtsson, Peter Nerman, Clyde Mills, Erik Eng, Staffan Skog, Lennart Johansson, Björn Fredriksson. Övriga (har vi glömt någon i hastigheten ber vi om ursäkt) utgör andrahandskandidaterna. Det åligger nu var och en att se till att han inte sviker gänget. Den enskildes insats betyder så mycket för kamraterna, sviker någon kan ännu fler bli ställda utanför. NEJ, låt oss alla satsa hårt!

## Återblick!

Årets tävlingssäsong avslutades för Hofvets del först den 21 november, då KM på marathon ägde rum. Det kan alltså nu vara dags att för ett ögonblick se tillbaka på den gångna säsongen och se i vad mån resultaten hur motsvarat de förhoppningar på det "bästa Hofvaråret på länge", som vi ställde i våras. Undertecknad satts i nr. 2 av detta blad upp fyra punkter, vilka kunde tjäna som riktmärken. Låt oss först se i vad mån vi lyckats uppnå dessa mål. Punk nr.1 satte som mål en placering bland de sex bästa i såväl Stadsloppet som Dagbladet. Vi lyckades som bekant inte riktigt, men kom så nära det var möjligt; 7:a totalt i bägge tävlingarna. Målet uppnåddes således inte helt, men vi vågar väl ändå påstå, att resultaten var en stor framgång och att satsningen burit frukt. Inför kommande säsong smides redan nu stora planer särskilt vad gäller Stadsloppet. VI SIKTAR MOT TOPPEN, men Du läser mer härom på annan plats. Punkt nr. 2 gällde klubbrekorden av vilka flertalet för seniorernas del är ganska ålderstigna. En "uppsnyggning" av listan har också skett. Torbjörn Lind har således strukit de gamla noteringarna på 2000m och 3000m har pressats. För övrigt kan tilläggas, att skillnaden mellan de gamla rekordnoteringarna och årsbästa resultaten avsevärt har minskats i år. Det gäller i synnerhet för Torbjörn Linds del. De gamla rekorden förefaller nu på intet sätt ouppnåeliga. Frisk satsning nästa år och flera kommer att ryka all världens väg! Punkt nr. 3 satte som mål att kraftigt ökat medlemsantal. Tyvärr måste genast

konstateras, att trots bl.a. en flygbladsaktion i flera skolor har medlemsantalet inte stigit i den grad som önskvärt vore. Allvarligast är situationen i de yngre ungdomsklasserna. Orsakerna härtill är många. Styrelsens medlemmar är till största delen aktiva. Tiden vill därför ofta inte räcka till för alla uppgifter. Konkurrensen här i Stockholm om ungdomarna är också mycket hård från andra föreningar främst fotbollsklubbar. Mycket finns dock att göra särskilt för den enskilde medlemmen. Det gäller för varje medlem att sprida kännedom om föreningen och att värva kamrater som medlemmar. Vi måste helt enkelt allihop ta nya tag för att skaffa nya medlemmar framför allt ungdomar. Tänkbart vore kanske att sätta upp priser att utdela till de bästa medlemsanskaffarna. Vi får väl se. Något måste i varje fall göras. Punkt nr. 4 gällde ekonomin. En kraftig förstärkning av inkomsterna har också skett främst genom ökad lottförsäljning. Tack för hjälpen med detta! Mycket pengar har också strömmat in från "gamla" Hofvare i form av gåvor och som bidrag i aktionen "50öre/DM-poängen" TACK! Några har dock ännu inte sänt in sitt utlovade bidrag. Vi hoppas än... Vi hoppas också kunna påräkna detta stöd även nästa år. Slutmålet för denna aktion är ju, att vi skall ta så många DM-poäng att vi blir medlemmar av Stadionklubbarna igen. Ett stort steg i denna riktningen togs i år. Mer härom på annan plats!

Utgifterna har också visserligen stigit, men året bör ändå kunna lämna ett visst överskott. Det behövs! Sammanfattningsvis skulle man väl alltså kunna påstå, att 1964 verkligen har varit "det bästa Hofvaråret på länge". Några ytterligare bekräftelser på detta: Vi tog vår första SM poäng på mycket länge (4x1500m), vi vann lagtävlingen på 10000m på DM, vi kom i år på tionde plats i kampen om Stadionpoäng (de tolv bästa klubbarna under en treårsperiod tillhör Stadionklubbarna. Vi ligger på 18:e plats i denna period, samtliga våra poäng tagna i år), och vår bredd har ökat högst betydligt med förra året. Frammarschen fortsätter alltså. Vi tog ett stort steg framåt i år. Låt oss ta ett än större steg framåt nästa år! För att detta skall lyckas gäller det att varje man siktar högt och järnhårt inför nästa säsong. Kom ihåg, att varje personligt framsteg är ett framsteg för hela föreningen det finns inga genvägar till framgången. Den enda vägen är träning, träning och åter träning. /Erik Reuterswärd.

## Program

Söndag den 20 december Lilla Julafton i Hofvarstugan

Onsdag den 30 december Mellandagsträff i "Kåken" Saltmätargat. 25 kl.19.00

Onsdag den 13 januari-65 Stadsloppssamling, ÖIP, kl. 18.00 därefter kaffe i "kåken".

## Tränings­tider

Tisdagar kl 18.00 Inomhusträning i Ballonghallen, ÖIP.

Torsdagar kl. 18.00 Brunnsviken Runt, löpträning från ÖIP.

Fredagar kl. 18.00                   Gymnastik Gärdesskolan, därefter löpträning. (uppehåll under skolornas jullov).

Lördagar kl. 13.30               Djurgården Runt, löpträning från ÖIP.

Dessutom brukar de flesta s.a.s. inofficiellt träna ifrån Östermalms IP på söndagarna vid 11-tiden. Slut upp kring den gemensamma träningen! Det skapar sammanhållning och ger omväxling i den enskilda träningen. En sedan flera år löpande tradition bjuder också, att vi nyårsdagen kl. 11.00 springer vi in det nya året gemensamt. Vi visar därmed att den kommande säsongen skall gå i träningens tecken. Håll på traditionen! Välkomna!

Sektionsstyrelsen och Kolstybbsredaktionen önskar God jul och Gott Nytt Hofvarår 1965.

## Resultat

### Belleuves ungdoms- och juniortävlingar den 31 maj.

#### 800m juniorer

1. Hans Wendin	Matteuspojarna	2.00,0
5. Göran Ewerlöf	FIF	2.05,2
11. Bertil Carlén	FIF	2.09,4
13. Erik Eng	FIF	2.11,2
14. Christer Olausson	FIF	2.11,4
15. Thomas Holtz	FIF	2.11,8

### Hyttloppet i Granbergsdal den 19 juni

#### 20km (14 deltagare)

1. Valter Berggren	Lidköping	1.05.35
6. Bertil Karlsson	FIF	1.10.37
7. Clyde Mills	FIF	1.11.06

### Turebergs distriktstävlingar den 15 juli

#### 800m

4. Göran Sandahl	FIF	1.57,7
18. Erik Eng	FIF	2.07,3
22. Staffan Skog	FIF	2.11,0

#### 3000m

1. Torbjörn Lind	FIF	8.38,9
------------------	-----	--------

### Turebergs distriktstävlingar den 22 juli

*1000m Heat 2*

7. Christer Olausson FIF 2.45,3

*1000m Heat 3*

7. Erik Eng FIF 2,46,0

*3000m hinder*

3. Torbjörn Lind FIF 9.56,4

4. Göran Sandahl FIF 10.00,0

**3 augusti**

*200m*

7. Torbjörn Lind FIF 25,3

*5000m*

4. Anders Rane FIF 16.36,0

*400m häck*

3. Torbjörn Lind FIF 63,8

**12 augusti**

*800m*

7. Torsten Holmén FIF 2.02,6

**19 augusti**

*1000m, heat 3*

1. Torsten Holmén FIF 2.34,4

*1500m hinder*

3. Björn Larsson FIF 4.29,5

5. Torbjörn Lind FIF 4.36,8

6. Göran Ewerlöf FIF 4.38,7

*3000m*

2. Torbjörn Lind FIF 8.51,6

*200m häck, heat 3*

3. Torbjörn Lind FIF 29,7

**Folkareloppet i Avesta den 23/8**

*Klass 2, 12,5km (15 deltgare)*

1. Bertil Millberg	Sundbyberg	41.13
6. Björn Larsson	FIF	44.39
7. Jan Lind	FIF	44.43

### **UDM den 8-10/9**

#### *800m A-ungdom*

1. Kjell Karlsson	Solna IF	1.57,9
4. Robert Forsberg	FIF	2.03,8

#### *800m, försök heat 1*

2. Robert Forsberg	FIF	2.03,2
--------------------	-----	--------

#### *800m, försök heat 2*

5. Bertil Carlén	FIF	2.09,6
------------------	-----	--------

#### *1500m A-ungdom*

1. Gunnar Jakobsson	Solna IF	4.10,1
6. Anders Rane	FIF	4.29,4

#### *3000m, A-ungdom*

1. Börje Konstenius	SoIK Hellas	8.54, 6
8. Anders Rane	FIF	9.29,6
10. Staffan Skog	FIF	9.31,6
11. Peter Nerman	FIF	9.35,0

#### *1500m hinder, A-ungdom*

1. Ola Lager		4.28,6
6. Staffan Skog	Mälarhöjdens IK	4.49,8

#### *Höjd, A-ungdom*

1. Jan Dahlgren	Westermalms IF	1.85
9. Anders Alfe	FIF	1.60

#### *Stav, A-ungdom*

1. Rolf Örnfjärd	Täby IS	3.60
5. Anders Alfe	FIF	3.10
6. René Stenvall	FIF	3.10

### **Fredrikshofs höstterräng den 4 oktober**

*Klass 1, sen. 8000m*

1. Ingvald Midelf	IF Linden	24.17
5. Göran Sandahl	FIF	26.02
15. Stein Johansson	FIF	30.22

*Klass 3, jun. 4000m*

1. Hans-Göran Eriksson	Hässelby SK	11.37
2. Christer Olausson	FIF	12.03
5. Göran Ewerlöf	FIF	12.28

*Klass 5, A-ungdom ca 3000m*

1. Rolf Hesselvall	IK Kraft	8.12
5. Anders Rane	FIF	8.45
9. Staffan Skog	FIF	8.59

*Klass 5, C-ungdom 1000m*

1. Hans Ungh	IF Linden	3,26
8. Anders Balck	FIF	3.45

**FIF:s "Lilla Maran" den 18 oktober (halvmaraton)**

1. Ingvald Midelf	IF Linden	1.09.25
3. Torbjörn Lind	FIF	1.11.38
7. Erik Reuterswärd	FIF	1.14.11
8. Anders Rane	FIF	1.14.18
9. Clyde Mills	FIF	1.14.31
12. Jan Lind	FIF	1.18.42
17. Bertil Sjödin	FIF	1.25.43

*Klass 3, jun. 3826m*

1. Christer Olausson	FIF	12.18
3. Björn Fredriksson	FIF	12.44

*Klass 4, ungdom 3826m*

1. Rolf Hesselvall	IK Kraft	12.04
4. Staffan Skog	FIF	12.56

**Granebergsväret i Uppsala den 1 november**

*Klass 1, 13km*

1. Ingvald Midelf	IF Linden	40.39
3. Torbjörn Lind	FIF	42.23
8. Erik Reuterswärd	FIF	43.58
9. Clyde Mills	FIF	44.02
10. Björn Larsson	FIF	44.39
13. Elis Hultgren	FIF	45.27

*Klass 4, ungdom 3,5km*

1. Anders Rane	FIF	11.35
----------------	-----	-------

*Klass 5, sen. 3.5km*

1. Gunnar Bjurvald	Uppsala IF	10.55
3. Christer Olausson	FIF	11.20
4. Jan Lind	FIF	11.21
6. "Chuck" Rubinowitz	FIF	11.52
9. Erik Eng	FIF	12.39

**FIF:s Maratontävling den 21 november**

1. Torbjörn Lind	FIF	2.33.27
2. Clyde Mills	FIF	2.37.07
3. Rolf Lundgren	Mälarhöjdens IK	2.38.52
4. Åke Blomberg	Brännans IK	2.39.34
5. Agne Kimby	Turebergs IK	2.41.33
6. Björn Larsson	FIF	2.45.33
7. Anders Rane	FIF	2.53.01
Lars Allerstam	FIF	2.53.01
11. Elis Hultgren	FIF	2.54.22
12. Jan Lind	FIF	3.04.36
13. Stein Johansson	FIF	3.17.15
14. Olle Magnusson	FIF	3.30.32
15. Bertil Carlén	FIF	3.31.08
16. Staffan Skog	FIF	3.45.30



20 startande och 17 fullföljde, tre bröt. Tävlingen gällde dessutom som KM.

#### **Testvarvet om Koskällan 15 november**

1. Torbjörn Lind	13.03
2. Anders Rane	13.46
3. Christer Olausson	13.59
4. "Chuck" Rubinowitz	14.11
5. Erik Eng	15.12
6. Bertil Carlén	15.17
7. K-E Ahnlén	17.29

#### **Testvarvet om Koskällan den 6 december**

1. Torbjörn Lind	13.23
2. Anders Rane	14.35
3. Lars Allerstam	15.12
4. Chuck Rubinowitz	15.19
5. Erik Reuterswärd	15.39
6. Staffan Skog	15.57
7. Bertil Carlén	16.33
8. Bertil Nilsson	16.35
9. Björn Johansson	17.17
10. Bengt Ohlsson	19.32

Därmed har Kolstybben redovisat resultaten från årets tävlingar. Närmast på programmet i den vägen står några nu på planeringsstadiet varande inomhustävlingar i januari-februari tillsammans med Svenska Friidrottsförbundet, samt några ännu ej fastställda tävlingar om Koskällan på Testvarvet. Vi återkommer till detta i nästa nummer av Kolstybben, som vi hoppas kunna sända ut i början av januari 1965.