

nr 3, april 1965 årgång 10

Vi önskar våra läsare en GLAD påsk!

Se ´ n sist....

VI STÅR nu mitt i terrängsäsongen. Sleipners terräng, Linneaterrängen och DM-terrängen är redan avverkade. Hur "hofvarna" sött sig i dessa tävlingar framgår av resultatlist sidorna. Låt oss dock dröja vi DM-terrängen ett ögonblick förra året erövrade vi här åtta DM-poäng i år tog vi 16. Juniorerna med Dag Hermfelt och Anders Rane i spetsen gjorde en utmärkt insats och tog tolv av dessa. Som bekant grundar sig beräkningen av s.k. stadionpoäng på erövrade DM-poäng. Fr.o.m. i år tillämpas ett jämfört med förra året modifierat beräkningssystem. Sålunda har skalan för seniorerna ändrat så att bästa seniorklubb får 50 p. andra 48, tredje 46 o.s.v. mot förr 30, 29, 28 o.s.v. För damer har den förändring skett att seniorerna nu räknas för sig och juniorer och ungdom för sig skalan är i båda fallen 10, 9, 8, o.s.v. tidigare räknades alla åldersgrupperna hos damerna tillsammans och skalan var även då 10, 9, 8, o.s.v. Damernas ställning har alltså stärkts. För manliga juniorer och ungdom är skalorna oförändrade d.v.s. 20, 19, 18 o.s.v. Dessutom tillkommer en helt ny beräkningsgrund i form av propagandatävlingar. De tio bästa klubbarna kommer här att få poäng enligt skalan 10, 9, 8, o.s.v. Endast män deltar. Dessa tävlingar kommer i år att arrangeras av i form av "Rikspropagandan" som löper under perioden 19/5 till 1/7. Data för de första rikspropagandatävlingarna finns i programmet. Vid varje tävlingstillfälle kommer hela stora SM-programmet att förekomma. Efter propagandans avslutande kommer en grenstatistik att uppgöras. De 20 bästa i varje gren räknas. Det gäller alltså att placera sig bland de 20 bästa i så många grenar som möjligt. Det bör kanske påpekas att dessa skalor och beräkningar inte har något att göra med vår egen aktion "50 öre/poäng". Där summerar vi ju bara av oss erövrade poäng. VI NÄRMAR oss raskt STADSLOPPET och DAGBLADET den 9 och 23 maj. Beträffande Dagbladet finner Du att speciell träning igångsatts för denna uppgift. Målsättningen för STADSLOPPET är ju helt klart: Seger i hela tävlingen och deltagande med tre lag. Men för att vi skall lyckas krävs att alla Stadsloppskandidater är i toppform den 9 maj! Träna hårt med detta mål för ögonen!

Hur blir man löpare av världsklass? Dyrol Burleson ger svaren på klubbträffen, onsdagen den 21 april, kl. 19.00. Lokal klubbhuset, Saltmätargatan 25, Väl mött!

Resultat

Testvarvet om Koskällan, den 24 januari

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Erik Reuterswärd | 13.47 |
| 2. Lars Allerstam | 13.51 |
| 3. Anders Rane | 14.21 |

4. Christer Olausson	15.01
5. Bertil Carlén	15.05
6. Robert Forsberg	15.29
7. Björn Johansson	15.46
8. Karl-Erik Ahnlén	17.22

FIF:s inomhustävlingar den 8 februari

800m A.

1. J-O Persson	Studenterna	2.03,0
3. Olle Magnusson	FIF	2.06,0
4. Chuck Rubinowitz	FIF	2.07,0

800m B.

1. Robert Forsberg	FIF	2.07,3
--------------------	-----	--------

3000m A.

1. Björn Larsson	FIF	8.39,4
3. Erik Reuterswärd	FIF	8.53,8
4. Dag Hermfelt	FIF	9.09,0
5. Clyde Mills	FIF	9.14,0
6. Olle Magnusson	FIF	9.15,0
8. Anders Rane	FIF	9.18,0
9. Göran Ewerlöf	FIF	9.18,5

3000m B.

1. Birger Midelf	IF Linden	9.24,3
2. Staffan Skog	FIF	9.27,6
4. Bertil Carlén	FIF	9.34,2
5. Stein Johansson	FIF	10.08,0
6. Bertil Sjödin	FIF	10.09,5
9. Björn Johansson	FIF	10.24,4

Testvarvet om Koskällan den 7 mars.

1. Björn Larsson	FIF	13.12
2. Erik Reuterswärd	FIF	13.46

3. Chuck Rubinowitz	FIF	14.00
4. Anders Rane	FIF	14.17
5. Robert Forsberg	FIF	15.34

KM i inomhushopp den 9 mars.

Höjd u.a.

1. René Stenvall	1.30
2. Greger Franzén	1.20
3. Ove Westerberg	1.20

Längd u.a

1. René Stenvall	2.61
2. Greger Franzén	2.38
3. Ove Westerberg	2.37
4. Jan Lind	2.35
5. Erik Reuterswärd	2.34

FIF:s Inomhustävlingar den 11 mars.

1500m seniorer

1. Olle Magnusson	4.11,7
2. Erik Reuterswärd	4.13,4
3. Göran Ewerlöf	4.23,9
4. Erik Gyllenswärd	4.26,6
5. Clyde Mills	4.26,6

1500m juniorer och ungdomar

1. Dag Hermfeldt	4.30,2
2. Robert Forsberg	4.35,0
3. Anders Rane	4.36,7
4. Björn Johansson	4.36,7

5000m

1. Björn Larsson	15.03,2
2. Olle Magnusson	15.23,6
3. Torbjörn Lind	15.26,8

4. Erik Reuterswärd	15.33,9
5. Jan Lind	15.56,0
6. Clyde Mills	16.09,0
7. Anders Rane	17.09,0
8. Erik Gyllenswärd	18.10,8

Sv. Friidrottsförbundet inomhustäv. Den 18 mars.

1500m A

1. Dyrrol Burleson	FIF	3.42,8
2. Maurice Laort	Frankrike	3.43,6

1500m B.

1. Ulf Högberg	KA 2	3.58,0
3. Olle Magnusson	FIF	4.01,6

3000m

1. Vertoulit	Frankrike	8.16,5
11. Torbjörn Lind	FIF	8.45,0

3000m parlopp

1. Fredrikshofs lag 1	7.35,?
2. Fredrikshofs lag 2	???

Invigningsterrängen den 20 mars.

Seniorer 6000m

1. Sture Gustavsson	Täby IS	21.48,0
2. Erik Reuterswärd	FIF	22.20,2
3. Chuck Rubinowitz	FIF	23.00,6
4. Göran Ewerlöf	FIF	24.02,0
5. Bertil Sjödin	FIF	26.26,0

Juniorer 3000m

1. Anders Rane	FIF	11.04,8
2. Christer Olausson	FIF	11.12,4
3. Bertil Carlén	FIF	12.05,0
4. Bo Ohlsson	FIF	12.28,0

A-ungdom 3000m

1. Staffan Skog	FIF	11.24,6
2. Robert Forsberg	FIF	11.59,0
3. Lars Sköld	FIF	17.12,0

B-ungdom 3000m

1. Björn Johansson	FIF	12.06,0
--------------------	-----	---------

C-D – ungdom 1000m

1. Hans Wadman	IK Kraft	4.48,8
----------------	----------	--------

Två Sjöar Runt, i Sundbyberg den 21 mars.

Seniorer ca 10000m (15 fullföljande)

1. Kenneth Högberg	IK Vikingen	32.36,0
2. Erik Reuterswärd	FIF	32.35,5
3. Ingvald Midelf	IF Linden	32.43,0
3. Torbjörn Lind	FIF	33.45,5
8. Jan Lind	FIF	34.11,0

Juniorer ca 5000m

1. Dag Hermfelt	FIF	15,53,8
2. Börje Andersson	Norrtälje IF	16.10,3
3. Anders Pettersson	Turebergs IF	16.27,1
4. Anders Rane	FIF	16.43,0

Träningsstävlingar i Ballonghallen på Östermalms IP.

Tisdagen den 20 april, kl. 19.00. Grenar, 3x40m, höjd och tresteg.

Tisdagen den 27 april, kl. 19.00. Grenar, 3x40mhäck, stav och längd.

Träningstider

Måndagar, kl. 15.00 Intervallträning; Ledare; Dyrol Burleson.

Tisdagar, kl. 18.00 Dagbladsträning; Ledare; Olle Magnusson.

Onsdagar, kl. 15.00 Intervallträning; Ledare; Dyrol Burleson.

Fredagar, kl. 15.00 Som onsdag.

Fredagar, kl. 18.00 Dagbladsträning; Ledare; Olle Magnusson

Söndagar, kl. 15.00 Dagbladsträning; Ledare; Eric Carlsson.

Dagbladet

Som framgår av ovanstående träningsprogram kör vi särskild DAGBLADSTRÄNING tre gånger i veckan. Denna träning är avsedd speciellt för den som inte tränat så mycket i vinter eller till äventyrs inte tränat alls "vi hoppas att alla som vet med sig att det när är hög tid att lägga på ett kol för att komma i slag till DAGBLADET. (söndagen den 23 maj) sluter upp vid dessa träningstillfällen. Som bekant är bana i år omlagd på ett sätt som gynnar oss. Detta och med Dyrol Burluson i laget gör att vi har en jättechans att blanda oss i toppstriden. Men det häger på DIG om vi skall lyckas/. Det behövs 20 goda löpare i laget. Svårast att besätta är sträckorna på ca 400m. Om Du sätter igång att träna NU kommer vi att lyckas den 23:e maj. När uttagningarna till Dagbladet sker framgår av programmet. Kör hårt och lycka till! *Dagbladskommittén!*

Kanarieöarna! Lämplig plats för träningsläger????

Det låter väl härligt att i februari träna i 20-25 graders värme och sedan kasta sig i Atlantens svalkande böljor!? Men problemen med att träna i Las Palmas och övriga platser på Kanarieöarna är många. Först och främst finns det inga idrottsplatser, där man kan träna friidrott, och på vägarna kan man heller inte tänka sig att springa, eftersom man inte ens får gå omkring i kortbyxor. Torbjörn och jag råkade ju ut för polisens missnöje förra året, när vi uppenbarade oss i shorts. Befinner man sig i Las Palmas är man helt hänvisad till att träna på Las Canteras, den världsberömda badstranden. Stranden, eller "playan", är 2,5km lång men endast vid lågvatten. När högvattnet kommer sönderdelas playan, och man måste bitvis antingen springa i halvmeterhögt vatten eller ta sin tillflykt till strandpromenaden, där man alltså inte får vistas i kortbyxor. På strandpromenaden stor oftast en polis och visar en tillbaka åt samma håll man kommit från. Dessutom finns det överhuvudtaget inte mycket utrymme att ta sig fram på mellan alla solbadande svenskar vid högvatten. Man får alltså försöka träningen till lågvattenperioden, men denna varierar som alla vet från dag till dag. Tidvattnet förskjuts omkring 50 minuter per dygn beroende på månen och i viss mån på passadvindarna. I stort sett måste alltså även tiden för träningen ändras så att man springer 50 min. senare från dag till dag. Så länge det är lågvatten på förmiddagen är allt gott och väl, men när man måste träna efter kl. 12 uppstår en del besvärligheter med tanke på den starka solvärmens vid denna tid på dygnet. Det är ju inte så ofta, som solen är skyddad av moln. En annan otrevlighet som man råkar ut för om man tränar på morgnar eller kvällar när stranden är folktom, är dussintals med kanariehundar som följer efter en när man springer. I stort sett går det utmärkt att träna på Las Canteras varannan vecka, och vissa dagar är sanden så fast, att man kan träna med spikskor och med fördel ägna sig åt intervall- och ryckträning. En annan plats där det går utmärkt utomordentligt bra att träna är i sanddynerna i Mas Palomas på den sydligaste udden av Gran Canaria. Här måste man dock vara mycket försiktig eftersom denna plats har

ökenklimat, och det är knappast tillrådligt att springa mer än 30-45 minuter och då helst så tidigt som möjligt på förmiddagen för att undvika det allra skarpaste solskenet. På ön Lanzarote, månlandskapets ö, är träningsmöjligheterna större eftersom sandstränder finns runt större delen av ön. Utrymmet är alltså inte så begränsat som i Las Palmas, och man kan med fördel springa längre sträckor (i detta klimat dock inte gärna längre än 17-18 km). Dessutom är temperaturen något lägre än på Gran Canaria. Man kan även tänka sig att springa uppför Eldsberget, även om jag själv gjorde det mera ur fotografiskt syfte än ur träningsynpunkt. Här är ju bestämt att tillråda tjocka sulor på skorna, eftersom berggrunden är så het, att man kan koka ägg i dess håligheter. Häromdagen skrev tidningarna, att man från förbundshåll föreslagit att skicka en grupp svenska löpare till Kanarieöarna för att träna i bergen som en förberedelse för OS i Mexico. Detta anser både Torbjörn och jag som helt orealistiskt. Bergen är inte lämpade att springa i, åtminstone inte på Gran Canaria, och man får säkert en hel del problem att brottas med, t.ex. vattenfrågan. Allt sötvatten som finns tillgängligt på hela Gran Canaria uppsamlas från de slagregn som brukar komma en gång vart tredje år. Dessa slagregn varar i regel bara några timmar, så man kan förstå den oerhörda vattenbristen på ön. Som sammanfattning kan väl säga, att om man skall fara på träningsläger så åker man inte till Kanarieöarna, men om man vill ha en underbar semester under den årstid vi svenskar verkligen behöver sol och värme, då är Kanarieöarna det bästa och billigaste resmålet. Man gör då klokt i att ta med sig sina tränings skor och röda idrottsbyxor och utnyttja de utmärkta möjligheter till träning som trots allt finns. /Janne Lind.

DM-Poäng

Vi har nu avverkat terrängsäsongens för oss viktigaste tävling. DM terrängen. Goda insatser kunde noteras av framför allt juniorerna, men även seniorerna skötte sig med den äran. Tyvärr kunde våra kanske bästa just nu, Torbjörn Lind och Björn Larsson, inte starta p.g.a. sjukdom. Resultatlistan återfinnes på annan plats. Vi redovisar här nedan av oss plockade DM poäng och en uppställning av poängfördelningen mellan klubbarna efter DM i inomhushopp och terräng DM. Vi vill här också passa på att uppmana till anmälan till aktionen "50 öre/DM-poäng". Förra året stöddes aktionen av 20 medlemmar – vi räknar med ert stöd även i år – men nog finns det väl fler som vill hjälpa oss? Hittills har "nyanmälningar" till aktionen kommit från Lars Allerstam, Bertil Carlén, Eric Carlsson, och Erik Reuterswärd, samtliga aktiva både på löparbanan och i styrelsen. Men nog finns det fler som skulle kunna bidra till föreningens arbete på detta sätt! Grip genast pennan och sänd Din anmälan under adress Erik Reuterswärd, Surbrunnsgatan 6 ög. 2tr!!

DM-poäng

Terräng DM

Seniorer	Lag	3:a	4 poäng
Juniorer	Dag Hermfelt	4:a	3 p.

Anders Rane	6:a	1 p.
Lag 1	2:a	5 p.
Lag 2	4:a	3 p.
Summa		16 poäng

Poängställningen sammanlagt efter inomhus-DM och terräng-DM.

Seniorer

1. Kronoberg IK	23 poäng
2. Mälarhöjdens IK	17 p.
3. IFK Lidingö	16 p.
4. Solna IF	7 p.
5. Fredrikshofs IF	4 p.
5. Belleuve IK	4 p.

Juniorer

1. Kronoberg IK	34 poäng
2. SoIK Hellas	16 p.
3. Fredrikshofs IF	12 p.

Vill Du tävla?

Kontakta Jan Lind, tel. 82 71 67, som lämnar upplysningar om tävlingarna och svarar för alla anmälningar.

Glöm inte lösa tävlingslicens!

Resultat

Sleipners Terräng 28 mars.

Klass 1, seniorer 10500m

1. Kjell Nilsson	Hallsberg	35.40
2. Alf Björkman	IFK Lidingö	35.44
5. Torbjörn Lind	FIF	37.03
8. Erik Reuterswärd	FIF	37.50
13. Clyde Mills	FIF	39.21

Lagtävling, klass 1.

1. Fredrikshofs IF 26 poäng

2. Hammarby IF 31 poäng

Juniorer 4000m

1. Rolf Hesselvall Mälarhöjdens IK 12.46

9. Christer Olausson FIF 13.38

13. Staffan Skog FIF 13.48

14. Anders Rane FIF 13.57

20. Bertil Carlén FIF 15.31

Lagtävling, juniorer

3. Fredrikshofs IF 56 poäng

Klass 2 ca 8000m (30 fullföljande)

1. Lars Karlsson Finspång 25.26

18. Göran Ewerlöf FIF 29.32

24. Bertil Sjödin FIF 31.24

Linnea – Terrängen 4 april.

Klass I, seniorer 8000m

1. Harald Tirén SoIK Hellas 25.33,2

2. Sven Näslund Matteuspojkarna 25.41

3. Ingvald Midelf IF Linden 25.49

4. Kurt Kangas Hammarby IF 25.52

5. Torbjörn Lind FIF 25.53

6. Björn Larsson FIF 26.00

7. Olle Magnusson FIF 26.06

8. Clyde Mills FIF ???

Kklass I, Lagtävlingen

1. Fredrikshofs IF 18 poäng

Klass V, juniorer 4000m

1. Jan Alm SoIK Hellas 12.17

2. Dag Hermfelt FIF

3. Christer Olausson FIF

Juniorer 5000m

1. Anders Gärderud	IFK Lidingö	16.12,0
2. Börje Konstenius	SoIK Hellas	16.23,0
3. Jan Alm	SoIK Hellas	16.38,4
4. Dag Hermfelt	FIF	16.56,0
5. Anders Pettersson	Turebergs IF	17.19,0
6. Anders Rane	FIF	17.20,0
10. Staffan Skog	FIF	18.00,0
12. Christer Olausson	FIF	18.09,0
18. Bertil Carlén	FIF	18.52,0
23. Tomas Holtz	FIF	19.26,0

Lagtävling, juniorer

1. SoIK Hellas	50.50,4
2. Fredrikshof, lag 1	52.16,0
3. IF Linden	56.13,0
4. Fredrikshof, lag 2	56.27,0
5. Skå IK	58.58,0

Tävlingsprogram

Mån 19 april	Göta-terrängen, Fiskartorpet (annandag påsk).
Tis 30 april	Träningsstävlingar, Ballonghallen ÖIP. Kl. 19.00.
Ons 21 april	Klubbträff, Saltmätargatan 25. Kl. 19.00.
Sön 25 april	SM i Terräng, Kvarnsveden
Tis 27 april	Träningsstävlingar, Ballonghallen ÖIP. Kl 19.00.
Ons 28 april	STADSLOPPSUTTAGNING, ÖIP, Kl. 19.00.
Lör 1 maj	STADSLOPPSUTTAGNING, ÖIP, Kl. 11.30.
Sön 2 maj	Tyresöterrängen.
Ons 5 maj	Älvsjö Runt
	Klubbträff, Saltmätargatan 25. Kl. 19.00.
Lör 8 maj	UDM-terräng, Täby.

Sön 9 maj STADSLOPPET

Lör 15 maj Bromma IF:s Nat. Tävlingar (gäller som Dagbladsuttagning).

Ons 19 maj Rikspropagandatävlingar (gäller som Dagbladsuttagning).

Sön 23 maj DAGBLADSSTAFETTEN.

Tis 25 maj Riskpropagandatävlingar.

Tis 1 juni Bellevues IK:s Nat. Tävlingar (ev. 2 juni).

Tor 3 juni Riskpropagandatävlingar.

Tis-ons 8-9 juni JDM