

Åter till Amerika

Den första augusti lämnade Dyrol Burleson Sverige och Fredrikshof för att resa tillbaka hem till Oregon i USA. Föreningen har därmed gjort en svår förlust. Både som idrottsman och kamrat är Dyrol en av de bästa, vilket vi i Fredrikshof verkligen fått erfara. En mer stimulerande träningskamrat får man leta efter. Dyrols betydelse för Fredrikshof tror jag ligger på två plan; dels hans förnämliga prestationer på löparbanan, som gjort föreningens namn känt, dels den direkta kontakten mellan och honom och övriga "hofvare", som gjort det möjligt för oss att "direkt från källan" få veta hur man bär sig åt för att nå toppen i löpning. Betydelsen för av detta senare bör visa sig senare nästa år. Det gäller för oss att visa att vi verkligen lärt oss något av Dyrol. I nästa nummer kommer vi att publicera huvuddragen av hur Dyrol lägger upp sin träning. Många av hans synpunkter överensstämmer för övrigt med vad som sägs i Aggeborns artikel i detta nummer. En mycket väsentlig sak vill vi emellertid betona redan nu. För att bli riktigt bra krävs träning två gånger per dag. Genom Dyrols avgörande insatser i Stadsloppet och Dagbladet belade klubben första och tredje platserna. Det gäller nu för oss att träna så hårt att luckan efter Dyrol kan fyllas. Målet är seger i Stadsloppet även 1966. Många tror nu kanske att kontakten med Dyrol är bruten. Så är emellertid inte fallet. Slumpen har fogat det så att Staffan Ekenbrand, som fått ett "Amerika-Stipendium", har hamnat vid Dyrols universitetet i Oregon. Dyrol betonade också innan han for att han är mycket angelägen att hålla kontakten med klubben och följa de framsteg som han är övertygad om skall komma – nota bene om vi börjar träna två gånger om dagen. Detta är numera regel bland utländska elitlöpare. Vi har nu alltså chansen att i detta avseende få ett försprång på andra löpare här i landet. Följ alltså Dyrols råd och stig upp en timme tidigare på morgonen! Påpekas här att man bör börja försiktighet och så småningom öka såväl kvantitet som kvalitet. I dagarna lämnar oss också vår andre amerikanske medlem, Chuck Rubinowitz, som nu varit här nästan ett år. Chuck ger i detta nummer själv synpunkter på svensk friidrott i allmänhet och Fredrikshofs i synnerhet. Denna artikel har han själv författat på svenska, vilket är ett gott bevis på hur han med stor energi på ett år lärt sig såväl tala som skriva svenska. Med samma energi har han också tränat och kunnat uppvisa fina resultat särskilt på sista tiden. Chuck har verkligen smält väl in i gänget och det är mycket tråkigt att han nu måste lämna oss, men vi kommer naturligtvis att hålla kontakten. Jag tror inte jag överdriver, när jag påstår att Chuck trivs utomordentligt väl här i Sverige. Alla Dina kamrater här i Hofvet önskar Dig lycka till med Din fortsatta utbildning och med löpningen. *Erik Reuterswärd.*

Chuck har ordet

Jag tycker att jag innan jag lämnar Sverige nu på höstkanten - temporärt hoppa jag - kunde skriva ner några observationer av mig om friidrotten i Sverige och när det tillämpligt jämföra med friidrott i Amerika. För och främst grundas friidrotten i Sverige på klubbssystemet, som ni alla vet, och i USA grundas det på universiteten och högskolorna. Detta har för- och nackdelar. T.ex. finns det många fler tränare i USA som noggrant tittar till idrottsmännen nästan varje dag när de tränar och tävlar. Jag kan nämna att mitt eget universitet - Cornell universitetet - har fyra tränare; en för distanslöpning, en för sprinterlöpning och hopp, en för viktgrenar och en för spjut. Nästan varje annat universitet har lika många tränare eller fler. Det finns också fler doktorer att anlita när man blir skadad och bättre möjligheter att träna, d.v.s. vikter, fria spikskor och träningskläder, fler banor fria och eller mycket billiga och goda måltider. Däremot studerar man bara fyra år vid universitetet och sedan har man inte så många tillfällen att tävla därför att klubbssystemet är så svagt i Amerika. Eftersom man inte kan tävla så ofta efter universitetet förlorar man intresset och lägger sålunda upp. I Sverige kan fortsätta hur länge som helst och tävla lika mycket som de andra som studerar. Klubbssystemet är öppet för alla. Men man får ändå inte missförstå situationen i USA. Man måste läsa också i Amerika och man får inte bara tävla. Om man inte kan klara ett visst betyg i skolan får man inte vara med i tävlingar. Naturligtvis är tränarna inte så intresserad av dem som inte får vara med i tävlingar. Det tycker jag är mycket bra för man går in universitetet i första hand för att läsa och i andra hand för att springa. Tränarna blir också mycket intresserade av löparnas kurser och brukar hjälpa dem som har svårigheter med studierna. Jag anser, att det största behovet för friidrotten i Sverige nu är fler tränare. I Sverige finns många bra talanger, tycker jag, som kan utvecklas ytterligare och snabbare med hjälp av bra tränare. Jag anser också att man behöver inomhusbanor för att träna på under vintrarna och tidigt på vårarna. "All weather" banor som blir allt vanligare i USA skulle vara väldigt nyttiga här också. Karl-Uno Olofsson talade om för mig att man bör träna intervaller hela året, men att det är omöjligt i Sverige (särskilt i Umeå) på vintern. I Stockholm har man fördelen att man kan träna i Johanneshov. Kanske fler inomhustävlingar i fortsättningen kan uppmuntra intervallträningen på vintern. Jag anser också att terrängsäsongen kommer för när inpå bansäsongen och det är inte bra för dem som springer medeldistanser. Man måste träna hårt i mars, april och tidig maj om man skall vara bra på sommaren, och det går inte om man tävlar ofta. Om terrängsäsongen inföll på hösten, skulle det bli så mycket bättre, tror jag. Då skulle det vara torrare och inga viktiga tävlingar skulle komma efter. En sak till som irriterar mig lite är idén om delningen av tävlingarna i senior- juniortävlingar. I dagens läge finns det väl ingen anledning att sätta juniorerna i en speciell klass. En junior är, så vitt jag vet, en idrottsman mellan 18-20år. I USA har vi många juniorer som kan kvalificera sig till landslaget t.ex. Randy Matson, Day, Jim Ryun, Gerry Lindgren, McClellon, Tommy Smith, Paul Wilson, m.fl. och andra har gjort det: Henry Carr, Glen Davis, Ullis Williams, Dallas Long, Dyrol Burleson, Bob Hayes, John Thomas, Tom OHare, Eddie Southern, Al Oerter, Parry O'Brien, Rex Cawley o.s.v. Tänk också på alla de goda amerikanska simmarna som är 16-20 år. Jag tycker alltid att det låter dumt när man säger att någon sprungit bra för att vara junior. Annars tycker jag att det finns många orsaker till att vara optimistisk för

den svenska friidrotten. De flesta löpare som jag känner här har ingen rädsla för att träna hårt och långt. Ledningen d.v.s. Gunnar Carlsson, Erik Ahldén, Matts Carlgren m.fl. lägger ned mycken tid på och är mycket intresserade av varje friidrottare. Man kan nästan säga att de lever för svens friidrott. Tillsammans ser de nästan varje löpare – ett faktum som förbluffar mig mycket. Vidare ängar *Idrottsbladet* flera sidor friidrott i varje nummer, vilket ger offentlighet åt och mycket "behagligt snack" kring sporten. Som sagt är också klubbsystemet bra för dem som vill springa i många år och kamratskapen som formas i klubben är av oskattbart värde. Givetvis är det mycket lättare och roligare att träna med klubbkamrater. Om Fredrikshof som löparklubb är jag mycket imponerad. Jag anser, att det stora löpningsförmågor i klubben och flera stycken, som har talang nog att komma fram till landslagsklass. Jag är mycket imponerad av att det finns så många i klubben som tränar nästan varje dag och icke sällan två gånger om dagen. Vidare är jag imponerad av att styrelsen arbetar hårt för klubben. Två exempel är *Kolstybben* och de många klubbresorna och lägren – Visby, Gimo, Tylösand, Domarudden, Björn Fredrikssons stuga o.s.v. Jag tror att det finns minst femton stycken i klubben som kan gå under två minuter på 800m och tio som kan gå under fyra minuter på 1500m. Naturligtvis bör man räkna med Hofvet i både Stadsloppet och Dagbladet nästa år. Fredrikshof kommer inte att vara svart häst eller outsider nästa år, utan en av favoriterna. Från vad jag har sett tycker jag att minst fyra killar har tillräckligt med talang för att kunna komma med i landslaget i framtiden, nämligen Torbjörn, Olle, Dag och Robert Forsberg. Det behövs förstås mycket mer och riktig träning, särskilt för de båda sistnämnda, men jag är övertygad om att förmågan finns. Och det finns flera andra killar i klubben som kanske kan utvecklas fort. Däremot tycker jag att klubben bör tävla oftare utanför Stockholm. Det är mycket roligt att resa och tävla t.ex. på Åland i Varberg, Mariestad och Finspång (där jag varit i år) och det hjälper klubben att bli känd ute i landet. Man skulle också känna större stolthet över klubben om den var bättre balanserad med bra sprinters, hoppare och kastare. Det betyder också bättre konkurrens för löparna i klubbmatcher med en bättre allround klubb. Jag hoppas – och här skriver ja för Dyrol också – att alla fortsätter att träna hårt och intelligent nästa år och inte slår er till ro med segern i år i Stadsloppet, utan satsar ännu hårdare till nästa år för att vinna en dubbelseger: Stadsloppet + Dagbladet. Fredrikshof är på väg att bli en toppklubb, men steget kvar är mycket brant och vårare än hitills. Många lång och svåra träningspass återstår, men målet, glädjen och tillfredsställelsen när man har lyckats gör det nog värt besväret. *CHUCK.*

DM-Poäng

Trots otur i form av sjukdom, och ett olämpligt komponerat program lyckades vi plocka en hel del poäng vi de senaste DM-tävlingarna. Den bästa insatsen gjorde Torbjörn Lind som på 10000m med tiden 30.49,8. *Nytt klubbrekord!* Även Erik Reuterswärd gjorde en god prestation gen att första springa i 4x800m laget, kom sexa, för att en halv timme senare löpa 10000m där han blev näst bäste Hofvare. På slutsträckan i stafetten gjorde

Björn Fredriksson ett storlopp och klockades för under 1.55. Poängskörden är nu följande:

Transport 33 poäng;

Torbjörn Lind 10000m 3:a ,4 tid, 30.49,8 , Nytt klubbrekord!
poäng

Första laget, 10000m 2:a, 5 Torbjörn Lind, Erik R-svärd, Clyde Mills
poäng

Laget på 4x800m 6:a, 1 poäng Dag Hermfelt, Erik Reutersvärd, Bertil Carlén, Björn
Fredriksson

Summa DM poäng 43 poäng

LÖPTRÄNING:

För att stimulera debatten om hur träningen bör bedrivas och några råd till dem som känner sig i blindo utan att träningsmetoderna ger någon fingervisning om vilket sätt att träna som är det "rätta", återger vi här delar av en artikel som skrivits av Bo Aggeborn i SSIF:s "Idrottsrevy" i våras. Vi anser att den har en hel del vettiga och användbara synpunkter att komma med. För att komma in på träningens olika komponenter kan vi först vi först dela upp löpningen i en anatomisk del och en energi försörjande eller fysiologiska del. Med den anatomiska delen menar jag, att löpförmågan är beroende dels på absoluta muskelstyrka dels på stegfrekvensen. Muskelstyrkan är den lättare delen att komma åt. Den går att mäta och det är fullt klarlagt, att den går att träna upp. Stegfrekvensen däremot är en mer anlagsbetingad företeelse. Här kommer tekniken in i bilden. Denna teknik är å sin sida beroende på rent anatomiska faktorer som olika ben, senors och musklers längd samt kanske främst på signalsystemet d.v.s. nervsystemets funktion. Naturligtvis går även frekvensen att träna upp men ännu går det inta att mäta någon förbättring eller försämring av olika inverkanse faktorer och då är också träningsmetoderna höljda i dunkel. Helt allmänt är dock klart att ju riktigare jag gör en rörelse desto bättre tränade effekt får jag. Min privata teori i löpning är därför att vid all löpning skall vara mycket noga med den rytm jag håller i löpsteget. Signalsystemet skall övas upp i min rätta frekvens och i denna frekvens åstadkomma det bästa samarbetet mellan olika samverkande delar av kroppen. Koordinaterna blir perfekt och de aktuella nervbanorna ställs in på arbetet i en riktning och med möjligt genom felaktiga sidogrenar eller genom tillstötande för arbetet hämmande oväsentliga splittrande impulser. Den fysiologiska delen är lättare att komma åt och därför är det desto mera beklagligt att man där talar så olika språk. Energin vid kroppsarbetet erhåller jag antigen genom förbränning i muskulaturen av näringsämnen under tillförsel av syre eller också genom direkt söderdelning av i muskulaturen lagrade energirika ämnen då främst glykogen utan syretillförsel. Det första genom syretillförsel utförda arbetet kallas aerobt medan det andra betecknas som anarerobt. Man kan också populärt likna det förra vid en förbränningsmotor och set senare arbetsättet vid en startmotors. I kroppen kan dock

också startmotorn verka som en reservmotor vid momentant höga belastningar då syretillförseln inte räcker till (spurt eller ryck i ett lopp). Det aeroba arbetssättet fungerar inte i full i full utsträckning förrän arbetet varit igång en liten stund beroende på att den blodmängd som det fordras att hjärtat pumpar ut för syresättning och syresättning och syraavlämning är 8-10 gånger större än mängden i vila. Från 5 liter per minut i fåtöljen till över fyrtio liter i löpning. Det anaeroba arbetssättet får därför börja och verka under den första och i viss del även i de följande minuterna. Det verka ju bra invänder någon men man har det inte så bra ostraffat. Vi har alla varit med om att känna eller se den stelhet på upploppet som utmärker en fyrahundar och åttahundrameterslöpare. Detta beror på att den anaeroba processen har som biprodukt vi energibildande bl.a. också mjölksyra som fördärvar arbetsmiljön för muskulaturen. Ytterligheten är att surheten i muskulaturen blir så stor att musklerna vägrar att utföra sitt arbete. Innan man har kommit så långa har miljön blivit så mycket förändrad, att den vanliga signalerna från nervsystemet inte fungerar utan rytmen är störd, koordinationen fungera inte som vid "friska" muskler utan man stapplar fram och orkar knappt lyfta benen. Genom att mjölksyrabildande arbetssätt i träningen kan jag dock avsevärt höja min förmåga att tåla högre och högre surhet. Dels tycks muskulaturen vänja sig dels bildar kroppen en alkalireserv för sitt i viss utsträckning neutralisera surheten. Läsaren förstår, att det anaeroba arbetssättet blir förhärskande i idrotter med korta maximala energibehov mellan alla arbeten över några minuters längd mer eller mindre är beroende av kroppens syreupptagningsförmåga. Syreupptagningsförmågan är dels beroende på hjärtats funktion som pump dels beroende på det perifera blodkärllsystemet förmåga att tillvarataga och fördel ditt transporterat syre. Träningens effekt blir del en avsevärd tillväxta av hjärtmuskeln som därigenom blir effektivare, dels förbättras det perifera blodkärllsystemet genom rikligare kapillärisering, bättre syreavgivning, större blodvolym. I den praktiska träningen kommer dessa olika energiförsörjande processer in på ett avgörande sätt. Genom för mycket ambition i träningen kan ja förstöra syreupptagningssträningen på grund av att så stora mjölksyra mängder samlas i muskulaturen att träningen helt enkelt inte kan fortsätta längre. Å andra sidan måste en löpare huvudsakligen bedriva mjölksyreträning för att klara av sin tävlingsuppgift. T.o.m. på mycket långa distanser kommer ryck och spurter då syreupptagningsenergin inte räcker till utan reserven måste tas till. Kroppen måste kunna tåla detta och fortsätta arbetet och under tiden ev. även återbilda mjölksyran. Olika löpstandard olika distansers utövare, olika årstider gör att man inte utan vidare kan bestämma en viss träningsdos och fastslå att denna är syreupptagningssträning medan en annan är mjölksyreträning. Det som för den ene endast är hjärtarbete kan för en annan åstadkomma mjölksyra i stor koncentration. Eftersom syreupptagningsförmågan är lätt att bestämma (går t.ex. på testcykel) kan man för olika löpgrenar genom att efter loppet bestämma syreupptagningen, se hur stor del av energin för arbetet som tagits från den ena eller andra arbetssättet. Den förhöjning av syreupptagningen över det för individen normala som då förekommer är nämligen ett mått på hur mycket mjölksyra som måste återbildas. Mjölksyraträningen är alltså av största betydelse för alla löpgrenar. I en del distanser är ju denna energikälla helt dominerande. Tränare liksom vetenskapsmännen är dock helt

överens om att för att orka med denna mjölksyraträning är det nödvändigt med en viss syratransportkapacitet. Under vinter halvåret då jag av väderleksskäl inte kan springa tekniskt riktigt, låter jag därför denna cirkulationsträning dominera, medan tiden 1 april och under säsongen fram till första december får vara min mjölksyraträningsperiod. För att bibehålla syreupptagningsförmågan måste även sprinters och kortdistansare under denna tid behålla ett pass per vecka med cirkulationsträning samt minst en gång var fjortonde dag gå igenom ett distanslöpningspass eller fartlek. Vid uppgörande av mitt träningsprogram under säsongen skall jag således tänka på;

1. All träning måste ske så tekniskt riktigt som möjligt.
2. Mjölksyraträningen måste dominera programmet.
3. Syreupptagningsförmågan måste bibehållas.
4. Muskelstyrkan måste bibehållas och helst ökas något.

Det tekniskt riktiga löpsteget utföres lättast om man löper i rätt fart. D.v.s. om jag är en 800m löpare som gör 800m på 2.00 så gör jag 200m på 30 sek. 400m på 60 sek. och 600m på 90 sek. Jag kan genom att använda dessa delsträckor få in alla de olika momenten A-D. Om jag springer 200m på 30 sek. och endast vilar 30 sek. så klarar jag punkt C. Den korta vilotiden är till för att inte pulsen skall hinna lämna arbetsnivån. Om jag sedan kommer över på 400m eller framförallt på 600m så måste mjölksyraenergin tas till och punkt C och i viss mån även punkt D är uppfyllda. Om jag vill speciellt träna punkt D och även min snabbhet genom frekvensökning tar jag till ett snabbare tempo över en delsträcka. I nämnda exempel kan kanske Gosse som bäst göra 200 på 23,5. För denna styrke-frekvensträning springer han då sina 200m under 25 sek. och får då även max mjölksyraträning. Viktigt är att minnas att vid träning för punkt C får inte pulsen sjunka till något halvt vilovärde utan hjärtat skall vara i arbete hela tiden och jag skall lägga så mycket mängd som möjligt in i träningen. Mjölksyran skall inte uppträda som hindrande faktor. Vid träning för punkt B är däremot tempot det viktiga och god återhämtning mellan loppet är nödvändigt. Muskelstyrketräningen lägger jag lämpligen i en brant backe gärna kombinerad med en svag utförslutning. Viktigt vid denna träning är att varje steg tas ut maximalt gärna i form av s.k. "lunkentustseg", omväxlande med riktiga löpsteg. Den riktiga sträckningen från tåpetsen över en väl framskjuten höft upp mot ett huvud som är väl lyft nästan något bakåt är här det väsentliga. Den svaga lutningen utför användes för frekvens-steglängdträning. Förutom ovan beskrivna träning, där löpnigen sker på distanser kortare än aktuell tävlingsdistans måste även en del övningar på distans och överdistans läggas in. Den sistnämnda användes numera mycket under uppbyggnadsperioderna man kan och skall även läggas in under säsongen. Den över hela världen genom Gosse Holmér kända träningen som kallas "fartlek" på alla språk är här att rekommendera. Löpning i terräng med användande av terrängen till olika tempoväxlingar samt den del rent löpningskolande övningar samt smidighetsövningar (gymnastik) är en mycket kort karakteristik över denna metod som fordrar sin egen artikel. Denna träningsform bör användas minst en gång/vecka för kort- medeldistansare och 2-3 gånger och med längre distanser för dem som löper 1500m och längre. I

träningen på bana skall rätt tävlingsdistans användas även under träningen. För att få rätt tempo enligt min idealtid inlägger jag då korta återhämningsperioder under fortsatt löpning. Denna typ av mjölksyraträning tillgår då t.ex. få rem 800m löpare så att han springer först 200m i tävlingsfart, därefter 100m i snabb joggingsfart, 200m på nytt i rätt fart, 100m i lugnt och spurtar sedan 200m. Antalet lopp under en träning för distanser upp till 5000m minst 2 stycken. För 5000 räcker två lopp och för 10000m, 1,5 lopp. Se tabelln över ”, mjölksyraträning över rätt distans” nedan. I dessa träningsformer kommer den psykologiska faktorn att löpa en hel distans in i bilden. Man springer ofta avkortade distanser så ofta att till slut tycker man att tävlingssträckan är skrämmande lång. Den riktiga längden och n den överlånga distansen är här det bästa botemedlet. Kilometern blir kortare och många kilometrar blir inte heller överkligt utan en mycket njutbar träningsform. Tävlingsdeltagande är också en foran av träning att hålla och pressa sig hela sin disans. Av den anledningen är mycket tävlande i hård konkurrens att rekommendera men man måste alltid göra sitt bästa och träningsdagar får inte försummas p,g.a. tävling. Det innebär att efter mitt tävlingslopp så måste jag genomföra ett träningspass innan jag packar ihop för dagen. Denna träning skall bestå av dels mycken ren och lugn löpning för att hjälpa kroppen bort med ev. trötthet efter tävlingen. Vidare lägger jag in mjölksyraträning i form av högt tempo över relativt korta distanser gärna med backe. Slutligen en ordentlig nedjogging för att vara helt återställd till nästa dags träning. Dessa tävlingar får inte alla bli mina stora mål. Jag tar dem som träning på väg mot de 5-6 tävlingar som jag satt upp som ”toppar” under säsongen. Dessa 5-6 tävlingar utgör de fasta punkter jag lägger upp min träning efter föra att nå det för mig bästa resultatet vid dessa tillfällen....

Bo Aggeborn/Stockholms Studenterna IF. (*Mårten Westberg och jag själv Tommie Nordh hade Bo som gymnastiklärare, på Tibble Gymnasiet under vår Gymnasie tid, han var stenhård i lärarämnet).*

Mjölksyraträning över rätt distans

(Att studera tillsammans med artikeln löpträning)

400m	Elit under 49 sek	A=49-51 sek	B=51 och sämre
löp 100m	11,1 – 12,0 sek	11,8 – 12,2	12 – 13 sek.
jogga 50m	15 sek	15 sek	15 sek
löp 100m	11,2 – 12,0	11,8 – 12,2	12 -13 sek
jogga 50m	15 sek	15 sek	15 sek
Löp 100m	Snabbast möjligt i alla grupper!		
800m	Elit – under 1.50min	A= 1.50 – 1.56min	B= 1.56 och sämre
Löp 200m	26 – 28 sek	27 -29 sek	28 -30 sek

Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 200m	26 – 28 sek	27 -29 sek	28 -30 sek
Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 200m	26 – 28 sek	27 -29 sek	28 -30 sek
Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
1500m	Elit under 3.48min	A= 3.48 – 4.00min	4.00 och sämre
Löp 600m	1.26 – 1.30min	1-30 - 1.35min	1.35–1.40min
Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 400m	57 - 60 sek	59 - 62 sek	60 -65 sek
Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 300m	40 – 44 sek	42 -46 sek	44 – 48 sek.
5000m	Elit under 14.00	A= 14.00 – 14.30	14.30 och sämre
Löp 800m	2.12 – 2.18 min	2.15 – 2.20 min	2.20-2.25min
Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 800m	2.12 - 2.18	2.15 – 2.20	2.20 - 2.25
Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 800m	2.12 – 2.18 min	2.15 – 2.20 min	2.20-2.25min
Jogga 100m	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 400m	66 sek	68 sek	70 sek
Jogga	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 400m	66 sek	68 sek	70 sek
Jogga	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 400m	66 sek	68 sek	70 sek
Jogga	30 sek	30 sek	30 sek
Löp 800m	Snabbast möjligt i alla grupper.		

KM Resultat

200m

1. Björn Fredriksson 24,1 (senior mästare)
2. Bertil Carlén 24,8 (junior mästare)
3. Jan Nyberg 25,5
4. Anders Rane 26,5
5. Thomas Holtz 26,9
6. Leif Danielsson 27,1
7. Björn Johansson 27,2
8. Berndt Berger 30,7

400m

1. Björn Fredriksson 51,9 (senior mästare)
2. Karl-Erik Ahnlén 53,6
3. Robert Forsberg 53,8 (junior mästare)
4. Göran Ewerlöf 54,1
5. Erik Reuterswärd 54,9
6. Bertil Carlén 55,5
7. Jan Nyberg 55,7
8. Staffan Skog 56,2
9. Dag Hermfelt 56,4
10. Thomas Holtz 57,7
11. Anders Rane 58,0
12. Owe Westerberg 58,3
13. Björn Johansson 58,5
14. Greger Franzén 60,8

800m

1. Björn Fredriksson 2.04,0 (senior mästare)
2. Dag Hermfelt 2.05,6 (junior mästare)
3. Staffan Skog 2.08,4
4. Jan Nyberg 2.09,9

5. Bertil Carlén 2.14,0
6. Thomas Holtz 2.14,1
7. Björn Johansson 2.18,2

110m häck

1. René Stenvall 18,2 (Junior och seniormästare)
2. Bertil Carlén 20,8
3. Jan Nyberg 21,4
4. Owe Westerberg 22,1

Kula

1. Jan Nyberg 9.09 (senior mästare)
2. René Stenvall 8.28 (junior mästare)
3. Thomas Holtz 7.50
4. Torbjörn Lind 7.35
5. Leif Danielsson 7.18
6. Dag Hermfelt 6.71
7. Anders Rane 6.31
8. Björn Johansson 5.97
9. Jan Lind 5.97
10. Eric Carlsson 5.88

Spjut

1. René Stenvall 46.46 (junior och seniormästare)
2. Olle Magnusson 42.01
3. Jan Nyberg 37.21
4. Bertil Carlén 32.62
5. Karl-Erik Ahnlén 32.00
6. Anders Alfe 30.01
7. Owe Westerberg 25.37
8. Berndt Berger 22.69

Diskus

1. Kenn Svalstedt 26.40 (junior och seniormästare)

2. Jan Nyberg	26.03
3. Bengt Ohlsson	25.44
4. René Stenvall	24.10
5. Karl-Erik Ahnlén	23.65
6. Olle Magnusson	23.20
7. Staffan Skog	22.71
8. Robert Forsberg	21.13
9. Anders Alfe	20.83
10. Thomas Holtz	20.29
11. Erik Reuterswärd	19.72
12. Göran Ewerlöf	19.66
13. Bertil Carlén	17.83
14. Jan Lind	15.62
15. Dag Hermfelt	15.35
16. Anders Rane	14.66

Längd

1. Björn Fredriksson	5.92 (seniormästare)
2. René Stenvall	5.72 (juniormästare)
3. Thomas Holtz	5.12
4. Anders Rane	4.59
5. Bertil Carlén	4.46
6. Björn Johansson	4.14
7. Berndt Berger	4.05
8. Dag Hermfelt	3.81

Höjd

1. Anders Alfe	1.65 (junior och seniormästare)
2. Greger Franzén	1.65
3. René Stenvall	1.60
4. Jan Nyberg	1.60
5. Bertil Carlén	1.55

6. Olle Magnusson 1.55

Stav

1. Anders Alfe 3.10 (junior och seniormästare)

2. René Stenvall 3.00

3. Kenn Svalstedt 2.80

4. Bertil Carlén 2.60

Resultat

Pälsrundan i Tranås, 20 juni

19000m

1. Bent-Reno Larsen Danmark 1.02.27

20. Jan Lind FIF 1.11.18

26. Elis Hultgren FIF 1.13.?

Gimo-Spelen 3-4 juli

200m

John Jones FIF 24,6

800m, grupp 2

7. Olle Magnusson FIF 1.58,0

800m, grupp 3

18. "Chuck" Rubinowitz FIF 1.58,7

20. Björn Fredriksson FIF 1.58,8

22. Erik Reuterswärd FIF 1.59,1

54. Bertil Carlén FIF 2.02,6

60. Staffan Skog FIF 2.03,9

Göran Ewerlöf FIF 2.03,9

85. Anders Rane FIF 2.08,7

89. Thomas Holtz FIF 2.10,8

5000m

17. Lars Allerstam FIF 15.39,1

400m

John Jones	FIF	56,4
<i>1500m, grupp 3</i>		
18. "Chuck" Rubinowitz	FIF	4.07,0
19. Erik Reuterswärd	FIF	4.07,2
29. Göran Ewerlöf	FIF	4.11,0
38. Staffan Skog	FIF	4.14,5
46. Lars Allerstam	FIF	4.16,0
50. Anders Rane	FIF	4.20,0
56. Bertil Carlén	FIF	4.23,0

Stadiontävlingarna 6 juli

5000m

11. Torbjörn Lind	FIF	14.38,2
-------------------	-----	---------

1000m, ungdom

Staffan Skog	FIF	2.43,0
--------------	-----	--------

Varberg, 10 juli

1500m, A-final

1. Dyrol Burleson	FIF	3.44,8
-------------------	-----	--------

800m, B-final

1. Dyrol Burleson	FIF	1.54,8
-------------------	-----	--------

4. "Chuck" Rubinowitz	FIF	1.59,5
-----------------------	-----	--------

SM på 30000m, 10 juli

1. Richard Berglind	Södertälje IF	1.37.54
---------------------	---------------	---------

8. Clyde Mills	FIF	1.43.22
----------------	-----	---------

25. Bertil Karlsson	FIF	1.52.31
---------------------	-----	---------

26. Jan Lind	FIF	1.54.45
--------------	-----	---------

Skellefteå, 14 juli

1500m

1. Dyrol Burleson	FIF	3.41,5
-------------------	-----	--------

Kuovola, Finland 19 juli.

1500m

1. Dyrol Burleson

FIF

3.40,7

Damsektion • Damsektion • Damsektion

Ett nytt tecken på friidrottssektionens framskridande är den i dagarna bildade damsektion, och där vi som *första medlem får hälsa Benedikte Mann* välkommen. Debuten på tävlingsbanan sker vid Stafett-DM för damer (4x100m, 3x800m). I Täby den 23 augusti. Där får vi också se några av flickorna från gång- och orienteringssektionen i våra led. Våra förhoppning är att verksamheten på detta nya område skall utbyggas, och vi hoppas därför på fler medlemmar.

Fem av sex löpare i Fredrikshofs segrande lag i Stadsloppet använde; PUMA skor!