

Återblick

Något enstaka landsvägslopp återstår när dessa rader nedskrivs men säsongen är redan så långt liden att det kan vara anledning till en kort resumé över friidrottsåret 1965. När man försöker sovra bland vad som detta år inträffat i Fredrikshof så tränger givetvis STADSLOPPSEGERN omedelbart på som den helt dominerande händelsen. Vi har tidigare skrivit härom i dessa spalter och skall inte borra oss ner i ytterligare detaljer, men ett par påpekanden är ändå på sin plats. Det i och för sig kuriösa, att det var precis 30 års sedan sist triumferade (1935) och alltså högligen på tiden att det hände igen, är inte det som för framtiden är det mest intressanta. Nej, betydelsen av den 9 maj 1965 ligger där i att den dagen visade vi att vi verkligen *kan* om vi *vill*, d.v.s. nå de mål vi sätter oss *om* vi kämpar för dess uppnående. Vi visade, att vi gott och väl kan hävda oss i den hårdaste konkurrens om vi tror på oss själva under förberedelsearbetet och vid de enskilda tävlingstillfällena. Visst betyder Dyrol Burleson mycket här – men trots allt inte så mycket som man på sina håll menat. Utan Dyrol hade vi som allra sämst blivit trea! Detta påpekande kan ju vara på sin plats nu när vi på hösten drar oss tillbaka och smider nya planer för 1966 års säsong. Att vi i Stadsloppet också ställde tre lag på benen är ju en källa till inspiration för alla som inte hyser förhoppningen om att komma med i ett första lag. Vi har alltid, i alla sammanhang, som målsättning att delta i så stor utsträckning som möjligt! DYROL BURLESONS halvårslånga MEDLEMSKAP är kanske närmast vad som framförallt faller på vid en tillbakablick. Om Dyrol har här också skrivits förr, men hans betydelse för oss som fysisk och psykisk (!) föregångsman kan knappast nog många gånger påpekas. De närmaste åren får visa hur mycket vi får ut av detta. Den förbluffande ökningen av antalet ERÖVRÅDE DM-POÄNG i förhållande till föregående år kan vi inte heller förbigå. En utförligare redovisning av detta återfinnes på annan plats i detta nummer. Torbjörn Lind och Staffan Skog var våra största poängkämpar. Frammarschen är så kraftig att det inte är helt uteslutet att Fredrikshof fr.o.m. 1966 åter är s.k. Stadionklubb. Definitivt besked om detta erhåller vi inte förrän vederbörande på Stockholms Friidrottsförbund behagat räkna ihop resultaten från Rikspropagandan (som avslutades 1/7 – slött !!!!). Detta är ju i år av betydelse för DM-Stadionklubsberäkningen. Vi får återkomma till detta senare i annat sammanhang när slutgiltigt besked influerats. Frammarschen hade varit betydligt mindre om inte (tack vare Janne Linds energiska initiativ och arbete) Fredrikshofs friidrottssektion i är äntligen gjort slag i saken och bildat en *dam- och flickavdelning*. Janne Lind ger i detta nummer en redogörelse för vad denna uträttade under sensommarmånaderna. Med Benedikte Mann som främsta namn arbetar flickorna nu vidare för att under nästa år kunna avancera ytterligare. Lycka till! Åtskilliga nya klubbrekord har också blivit till i år och det är ju helt i sin ordning. Men när får vi bort de i och för sig pittoreska men ack så mossbelupna rekorden på 400m häck (58,0) 4x400m, 100m och 200m? De rekorden härrör från 1917 (!!!!) I ärlighetens namn måste ju erkännas att Agne Holmströms 10,7 på 100m håller

god klass även i våra dagar. Men, ändå: 1917! Skall rekorden verkligen få bli 50 år? På minussidan i år måste vi notera att den lysande säsongsöppningen inte efterföljdes av en lika stark säsong i övrigt. Otur och framförallt: sjukdom satte hinder i vägen för flera av dem som vi hoppats mest på men de får bita ihop tänderna och försöka komma igen. Det går, om man vill...

Sammanfattar man årets erfarenheter så blir de positiva givetvis dominerade. Det går inte att på rak arm jämföra insatserna från olika år, men ett år med sådana framgångar som i år torde FIF inte ha upplevt på länge. Under de senaste 15 åren eller så långt tillbaka som undertecknad har viss möjlighet att kontrollera har dock 1965 års säsong inte haft sitt motstycke. Med full beräkning har jag i ovanstående kortfattade återblick inte nämnt ett ord om den andra av vårens stora framgångar tredjeplaceringen i Dagbladsstafetten. Den insatsen ansågs ju på flera håll lika sensationell som den tidigare och var ju oss en källa till glädje att ännu ösa ur. Men det var i alla fall "bara" en tredjeplacering..... Den insatsen kan alltså förbättras!! Vi var endast nio (9) sekunder från totalsegern i år. Om varje man nu blir endast två sek. bättre på sin sträcka så har vi tagit in dessa och lagt ytterligare 30 sek mellan oss och motståndarna. Det är ingen omöjlighet, det är en målsättning. Det skall gå. Två sekunder kan du nog åta dig. Gör vad och en vad som på honom anbelangar så går det. I sann Hofvaranda tar vi oss uppgiften an, hjälper oss själva och varandra och framförallt intalar oss att det går. Detta blir det stora målet för klubben i vår. Det var någon åskådare på Skansen som sa efter Dagbladet "tänk att det betyder så mycket ändå, den där amerikanen". Det var självklart ingen expert som uttalade sig så – laget bestod av 20 man! – men vi får nu 1966 nya möjligheter att visa denne man att han inte begriper ett skvatt om stafettlöpning. Och den möjligheten skall vi ta, tycker *Lars Allerstam*

DM-poäng

Då vi sist redovisade DM – poängskörden hade vi lyckats samla 43 poäng. Sedan dess har mycket hänt och när poängsumman efter sista DM tävlingen sammanräknas slutar den på 93,5 poäng! Jämfört med förra året har vi alltså erövat mer än dubbelt så många poäng! Att resultatet blivit så bra kan vi framförallt tacka våra ungdomar för, både flickor och pojkar. Som den verkliga kämpan framstår i detta sammanhang Staffan Skog, som första dagen kom 6:a på 1500m andra dagen vann 1500m hinder och slutligen den tredje dagen knep en 5:e plats på 3000m!!! Ett verkligt kraftprov som inbringade nio poäng. Heder och Tack! Även våra övriga UDM deltagare visade fina takter, ställde upp i flera grenar och knep värdefulla poäng. Vilka som plockat poäng i vilka grenar framgår av nedanstående tablå.

Transport 43 poäng

Seniorer 30000m

Clyde Mills, 4:a 3 poäng

Torbjörn Lind 6:a 1 poäng

Seniorer damer 3x800m

Gaby Wendel, Kristina Södergren, Berit Andersson 2:a 5 poäng

UDM

Pojkar A

400m Robert Forsberg 4:a 3 poäng

800m Robert Forsberg 5:a 2 poäng

1500m Staffan Skog 6:a 1 poäng

3000m Staffan Skog 5:a 2 poäng

1500m h. Staffan Skog 1:a 6 poäng

100m häck René Stenvall 4:a 3 poäng

Spjut René Stenvall 4:a 3 poäng

Pojkar B

80m häck Owe Westerberg 2:a 5 poäng

Höjd Greger Franzén 5:a 1,5 poäng

Flickor A

400m Berit Andersson 5:a 2 poäng

400m Kristina Södergren 6:a 1 poäng

800m Berit Andersson 4:a 3 poäng

800m Kristina Andersson 5:a 2 poäng

Flickor B

100m Benedikte Mann 3:a 4 poäng

400m Benedikte Mann 4:a 3 poäng

Summa

93,5 poäng

Detta är alltså slutredovisningen av DM poängskörden i år. Vi hoppas att alla som nu anmält sig till aktionen "50 öre DM poängen" snabbt fyller i ett lämpligt belopp på bifogat inbetalningskort. Riktmärket var ju 50 öre per poäng.... Vi tackar på förhand ! Som en liten påminnelse publicerar vi anmälningslistan här nedan. Du som inte finner Ditt namn här, men ändå vill ge oss ett handtag – nu är rätta ögonblicket. Postgironumret är 26202, adressen Fredrikshofs IF, Hägersten Sune Elgérus, Erik Lundell, Emil Källström, Nils Eklöf, Henry Palmé, Sture Berggren, Elis Hultgren, Björn Larsson, Olle Wallin, Charles Jansson, Asthard Zetterberg, Lennart Håkansson, John Jannersten, Folke Eiderfeldt, Harald Samuelsson, Sture Larsson, Gunnar Jansson, Sven Olsson, Rolf Ågren,

Bertil Carlén, Erik Reuterswärd, Lars Allerstam, Eric Carlsson, John Wåhlberg och Leif Danielsson.

Vi inbjuder till;

ÅRSAVSLUTNING med PRISUTDELNING

Måndagen den 13 december kl. 18.30

Lokal; Östermalms fritidscentrum Valhallavägen 15

Supé serveras till ett pris av endast 5kr.

Bindande anmälan göres till Olle Wallin tel. arb. 504 263, hem 18 0612.

Sista anmälningsdag: onsdagen den 8 december, Välkommen!

LÖPTRÄNING

I denna artikel vill vi försöka sammanfatta de lärdomar i fråga om löpträning, som vi vunnit genom samtal, diskussioner och träning med Dyrol Burleson. Mycket av det som sägs här nedan torde vara bekant för många av läsarna, men det kan kanske ändå vara motiverat att här relatera huvuddragen av hur en av världens bästa medeldistansare tränar. Dyrol lägger numera upp sitt träningsprogram själv. Man har de år han idrottat kommit kontakt med de flesta "skolor" inom löpträningen, och han har försökt ta ut det bästa ur varje metod och sammanställa till en helhet. Dyrols träning är därför mycket varierande, och saknar i stort sett de drag av monotoni, som ofta präglar elitidrottsmannens psykiska balans och därmed löpglädjen och viljan att underkasta sig den hårda träningen. Dyrol tränar två gånger om dagen 6 dagar i veckan året om. Den sjunde dagen reserveras även under tävlingsperioden för distansträning upp till 35 km. Betydelsen av att träna 2ggr/dag betonas mycket kraftigt, men lika viktigt är att morgonpasset, i synnerhet för den ovane, inte blir alltför krävande. 20 min. löpning i lätt tempo räcker i varje fall i början. Vad man vill uppnå med de dubbla passen är en spridning av träningsarbetet, vilket samtidigt möjliggör en ökning av kvantiteten. Dyrols uppfattning är att den numera är omöjligt att nå eliten i medel- och långdistanslöpning utan att träna 2ggr/dag. *Hur* tränar nu Dyrol under sina två pass? Ja, programmet varierar naturligtvis med säsongsväxlingarna. Dyrol delar upp året i två perioder: Uppbyggnadsperioden, som varar från tävlingssäsongens slut till januari, föreberedelseperioden från januari till april samt tävlingsperioden från maj till augusti. Under uppbyggnadsperioden domineras träningen av distanslöpning. Morgonpasset omfattar varje dag löpning i lugnt tempo eller fartlek i 45-60 min. På eftermiddagen löpa varannan dag fartlek eller distans i 45 min. till 1,5 timme varannan dag intervall eller upprepningslopp. Tempo- och snabbhetsträning bibehålles således även under denna period för att man inte skall förlora van man byggt upp under den gångna säsongen. Eftermiddagspasset en vecka under denna period kan se ut så här;

Måndag 2x400m, 2x300m, 2x200m, Tempo motsv. 60 sek på 400m, högst 30 sek jogg mellan varje. 45 min fartlek.

Tisdag Fartlek ca 1 timme.

Onsdag 800-400-400-200m tempo motsv. 60 sek på 400m 30 sek jogg mellan varje.
Fartlek 30-45 min.

Torsdag 1-1,5 timme lugn löpning.

Fredag Backe ca 300m lång bra lutning. 10-15 ggr uppför, joggning nerför.

Lördag Fartlek ca 1 timme.

Söndag Distanslöpning i mycket lugnt tempo, 20-35km ca 4,5-5min/km.

Som framgår av detta program är träningen hårdare varannan dag lättar varannan.

Detta för att

Kroppen skall hinna återhämta sig mellan de hårda träningspassen. Denna princip går igen under hela året. Under förberedelseperioden sker en förskjutning av träningsarbetet mot allt mer intervallträning. Även morgonpasset kan då uppstå en intervallträning.

Under en period i våras sprang Dyrol nästan varje morgon 40x100m med en fart av ca 14 sek. och med mycket kort vila (5 sek) mellan varje. På eftermiddagen kan träningen utgöras av 20x300m på ca 45 sek. och med 30 sek. joggning mellan loppen. Denna monotona och mycket krävande träningsform återkommer relativt sällan, d.v.s. ungefär en gång var 14.e dag. Normalt ser eftermiddagspasset under denna period ut så här;

Måndag 3000m lätt löpning, 600-400m-400m-200m, Tempo motsv 1.52 på 800m ca 30 sek. vila mellan loppen 3000m lätt.

Tisdag Fartlek 45-60min

Onsdag 2000m-1600m-1200m-800m-400m-200m-100m, tempo i relation till sträckan, d.v.s. 400m på 60 sek.

Torsdag 10-20km i lugnt tempo.

Fredag 4x400m, 20x200m 40m joggning mellan varje. Varierande tempo 26-32 sek. per 200m.

Lördag Fartlek ca 45 min.

Söndag 20-30km lugn löpning.

Lägg märke till variationen av distanser och därmed tempo. Tisdag, torsdag och lördag är "lätta" dagar. Under tävlingsperioden överväger tempoträningen än mera. Framför allt dominerar upprepningslopp. Summan av de löpta distanserna blir vanligen 1 mile (1600m) t.ex. 800-400-400-200m eller 600-400-400-200m. Vilan mellan loppen är mycket kort. Tempot motsvara under 4min på 1 mile. Även under denna period löper Dyrol 20-30km en dag i veckan. Även fartleken upptar stort utrymme i synnerhet under morgonpasset. Dyrol tävlar relativt sällan, högst en gång i veckan. Han tränar 2ggr/dag även dagarna närmast före en tävling men då mycket lätt t.ex. fartlek eller 300-200-100m med 100m joggning mellan. Avslutningsvis kan vi sammanfatta principerna i Dyrols träning sålunda:

Träna 2ggr/dag, Variera träningen, Träna hårt varannan dag, lätt varannan. Vi skall dock komma ihåg att en sak, vilket Dyrol också betonade det som passar en löpare

passar kanske inte en annan. Var och en måste finna sin egen metod. Men nog finns det mycket att lära av Dyrol Burleson.

Program

Tävlingar

Sönd. 21 nov. kl. 11.00 KM i Marathon, Handen

Sönd. 28 nov. kl. 11.00 Testvarvet ÖIP

Sönd. 19 dec. kl. 11.00 Testvarvet ÖIP

Träffar

Onsd. 17 nov. kl. 19.00 Klubbträff, Saltmätargatan 25.

Onsd. 12 dec. kl. 19.00 Klubbträff, Saltmätarg. 25. Kan vi vinna Dagbladet -66

Månd. 13 dec. kl. 18.30 Årsavsl. med prisutd. Konstfack se särskild inbjudan.

Onsd. 29 dec. kl. 19.00 Mellandagsträff, Saltmätargatan 25.

Runds snack

För första säsongen i denna tidnings historia tager jag till pennan. Detta efter en säsongsinledning som blev en av de framgångsrikaste i hofvets historia. Tyvärr har väl inte bansäsongen blivit riktigt samma fullträff. Tre DM medaljer har seniorerna hovat in. Torbjörns två och damernas stafettlag på 3x800m. Det senare ingen dålig start för vår damsektion. På höstkanten har landsvägslöparna "som vanligt" visat framfötterna. Sjukdomar och felaktig träning? Har satt en käpp i hjulet under bansäsongen. Jag tänker främst på Olles mystiska sjukdom och Lasses oturliga förkylning till DM på 10000m. Men som sanna hofvare kommer dom igen! Men trots att vi inte visat oss på styva linan utåt efter stafetterna, så vet vi hofvare att det bubblar under ytan. Många i hofvet går bara och väntar på sitt definitiva genombrott. Själv hade jag så sent som i höstas beslutat mig för att lägga av, men så kom Dagbladet, som kom mig att helt ändra inställning. När sedan resultaten blev långt bättre än jag vågat hoppas på har jag blivit helt "uppslukad" av idrotten. Jag hoppas att många andra i klubben ska få känna samma tillfredsställelse och inspiration som jag fått känna. Av ungdomarna vet jag att Björn Johansson kommer att bli bra om han fortsätter lika idogt som hittills. Skulle sedan Robert Forsberg och Staffan Skog träna ordentligt i vinter skulle klubben få två juniorer av verkligt god klass. Dessa båda två gjorde utomordentliga insatser under UDM. Staffan ordnade också till att han blev bäste poängplockare i klubben. Första dagen vann han 1500m hinder, andra dagen blev han 6:a på 1500m, och tredje dagen 5:a på 3000m – en riktig hofvare! Dag Hermfelt är redan bra och kommer med sina nyförskaffade röda byxor att bli ännu bättre. Bland seniorerna måste Reuter få sitt definitiva genombrott. Han har ju alltid visat sig som en stafettkämpe och den bästa kamrat. Nu senast i DM visade han prov på

bådadera, när han först sprang 4x800m och en halvtimme senare startade på 10000m. Därmed hjälpte han klubben till sex DM-poäng. Får Reuter bara vara frisk för långdistanslöparna i Stockholm med omnejd se upp nästa år. Lasse har börjat jobba i Stockholm och kommer därmed att få bättre tid till träning. Olle och Torbjörn får se upp. Göran Sandahl har satt igång också. Även från det hållet får de två "stora" se upp. Det kommer att bli en kamp utan like om stafettplatserna nästa år. Personligen tror jag att det blir de ovan fem nämnda plus Björn Larsson som får representera FIF:s första lag i nästa års Stadslopp. Men dom kommer att få slita hårt för att klara det. Dag Hermfelt, Göran Ewerlöf, Ted Abrhams m.fl. kommer att ställa till stora besvär innan laget är uttaget. Laget kommer i alla fall att bli slagkraftigt och segerchanser finns. Med förstärkningarna från Skåne och USA, en frisk Torbjörn ser det ännu ljusare ut för inför Dagbladet trots förlusten av Dyrol och Chuck. – Målet är 30 sek. bättre än i år. Till nästa år hoppas jag på en förbättrad banträning. Grundträningen i vintras sköttes på de flesta håll mönstergillt. Detta avspeglade sig också i stafettframgångarna. Det gäller att nästa år dra större nytta av denna grund. Varje löpare bör ha ett noga genomtänkt program som *skall* följas. Det skall inte låta så som man ofta får höra på Malmen; "vad kör du idag?" – "jaha det låter bra, då hänger jag på Dig." Man måste träna efter ett program. Att man någon gång i veckan tränar ihop med andra är bara positivt, men det får inte förstöra ens eget program. Nästa år skall inte bara försäsongen bli lyckad. Vi måste orka säsongen ut. "Fredrik" (Björn Fredriksson)

Damsektionen

Våra flickor har gjort en strålande debut! I UDM blev Benedikte Mann 3:a av 28 deltagare på 100m, och på 400m blev hon 4:a på utmärkta 65,3 bland B-flickorna. Berit Andersson, orienterarflickan, sprang 800m på 2.49,0 och kom 4:a i A-flickklassen. I DM på 3x800m kom vårt lag med Gaby Wendel, Kristina Södergren och Berit Andersson på 2:a plats. 15 åriga Gaby, elitjunior i gång sprang 1:a sträckan på 2.47. Vid skoltävlingar har Benedikte Mann i höst sprungit 60m på 8,2, 80m på 10,6 och hoppat 4.55 i längd. Träningen för flickorna kommer att fortsätta i vinter med bl.a. Laduviken Runt varje lördagseftermiddag. *Jan Lind.*

Resultat

Ungdomstävlingar på Gubbängen, 26/8

100m

1. Benedikte Mann	FIF	13,9
-------------------	-----	------

DM på 3x800m i Täby, 28/8

1. Hellas SoIK	8.45,5
2. Fredrikshofs IF	9.22,0

FIF:s Ungdomstävlingar, 5/9

1. Britt-Marie Lundin	SoIK Hellas	65,0
4. Benedikte Mann	FIF	68,9

UDM, Stadion, 13-15/9

Flickor A

400m

1. Sonja Staffansson	SoIK Hellas	66,5
5. Berit Andersson	FIF	75,6
6. Kristina Södergren	FIF	83,6

800m

1. A-M Astlind	Turebergs IF	2.33,2
4. Berit Andersson	FIF	2.49,0
5. Kristina Södergren	FIF	?

Flickor B

100m

1. B-M Lundin	SoIK Hellas	13,5
3. Benedikte Mann	FIF	13,6

I ett försöksheat noterade Benedikte bästa tiden av samtliga 13,4.

400m

1. Gudrun Blom	Solna IF	64,0
4. Benedikte Mann	FIF	65,3

i försök Gaby Wendel 66,2

Spjut

1. Ingrid Bodén	SoIK Hellas	28.54
7. Benedikte Mann	FIF	12.32

Kula

1. Ingrid Bodén	SoIK Hellas	8.92
9. Benedikte Mann	FIF	6.15

Fredrikshofsterrängen den 3 oktober.

Flickor f 1947 och senare.

1. M-L Olsson	IF Linden	5.43
---------------	-----------	------

4. B. Mann	FIF	7.23
------------	-----	------

DM den 21-23 juni

100m

Anders Grönlund	FIF	11,8
-----------------	-----	------

200m

Karl-Erik Ahnlén	FIF	24,6
------------------	-----	------

800m

15. Björn Fredriksson	FIF	1.58,8
-----------------------	-----	--------

22. Göran Ewerlöf	FIF	1.59,7
-------------------	-----	--------

Bertil Carlén	FIF	2.04,8
---------------	-----	--------

1500m

13. Erik Reuterswärd	FIF	4.05,8
----------------------	-----	--------

18. Dag Hermfelt	FIF	4.08,6
------------------	-----	--------

Olle Magnusson	FIF	4.11,6
----------------	-----	--------

Staffan Skog	FIF	4.18,4
--------------	-----	--------

Anders Rane	FIF	4.26,8
-------------	-----	--------

Bertil Carlén	FIF	4.35,2
---------------	-----	--------

5000m

1. Claes Ahl	IFK Lidingö	14.20,4
--------------	-------------	---------

2. Torbjörn Lind	FIF	14.33,4
------------------	-----	---------

14. Erik Reuterswärd	FIF	15.47,8
----------------------	-----	---------

17. Clyde Mills	FIF	16.17,0
-----------------	-----	---------

19. Olle Magnusson	FIF	16.20,0
--------------------	-----	---------

Diskus

7. Åke Andersson	FIF	39.08
------------------	-----	-------

Stafett DM den 28-29 juni

4x1500m

1. Mälarhöjdens IK		16.00,8
--------------------	--	---------

4. FIF		16.11,8 Nytt klubbrekord
--------	--	--------------------------

I laget sprang: Lars Allerstam, Erik Reuterswärd, Olle Magnusson, Torbjörn Lind.

10. FIF lag 2		16.59,0
---------------	--	---------

JSM i Nyköping, 17-18 juli.

3000m

7. Dag Hermfelt	FIF	8.51,2
-----------------	-----	--------

Rikspropagandafinalerna 20-21 juli.

3000m hinder

1. Torbjörn Lind	FIF	9.19,4
------------------	-----	--------

5000m

1. Torbjörn Lind	FIF	14.44,4
------------------	-----	---------

utom tävlan Jan Lind	FIF	16.17,8
----------------------	-----	---------

Duvbo IK:s tävlingar 27 juli

800m

6. Björn Fredriksson	FIF	1.58,0
----------------------	-----	--------

12. Chuck Rubinowitz	FIF	1.59,2
----------------------	-----	--------

13. Olle Magnusson	FIF	1.59,4
--------------------	-----	--------

35. John Jones	FIF	2.05,6
----------------	-----	--------

37. Jan Lind	FIF	2.07,9
--------------	-----	--------

40. Bertil Carlén	FIF	2.09,3
-------------------	-----	--------

3000m

9. Lars Allerstam	FIF	8.53,2
-------------------	-----	--------

11. Erik Reuterswärd	FIF	8.53,7
----------------------	-----	--------

14. Olle Magnusson	FIF	9.02,9
--------------------	-----	--------

15. Dag Hermfelt	FIF	9.04,4
------------------	-----	--------

27. Anders Rane	FIF	9.27,8
-----------------	-----	--------

32. Christer Olausson	FIF	9.52,0
-----------------------	-----	--------

1000m ungdom

1. Robert Forsberg	FIF	2.38,6
--------------------	-----	--------

Diskus

7. Åke Andersson	FIF	36.38
------------------	-----	-------

IK Tjelvars tävlingar, 29 juli

3000m

1. Torbjörn Lind FIF 8.38,0

1000m

1. Torbjörn Lind FIF 2.37,4

100m

5. Torbjörn Lind FIF 12,5

Internationella tävlingar på Lidingö 2 augusti.

En engelsk mil

7. Erik Reuterswärd FIF 4.25,2

10. Dag Hermfelt FIF 4.33,9

800m

9. Björn Fredriksson FIF 1.56,8

Bertil Carlén FIF 2.03,3

800m ungdom

9. Staffan Skog FIF 2.06,4

2 engelska mil

3. Torbjörn Lind FIF 9.07,1

7. Lars Allerstam FIF 9.30,4

Svealandsmästerskapen för juniorer 7-8 augusti.

800m, heat 1

8. Bertil Carlén FIF 2.05,8

1500m hinder

1. Börje Andersson IFK Norrtälje 4.25,6

2. Dag Hermfelt FIF 4.29,4

7. Staffan Skog FIF 4.44,2

1500m

4. Dag Hermfelt FIF 4.07,2

3000m

5. Anders Rane FIF 9.21,0

Furuviksrundan den 8 augusti

1. Erik Östbye	Örgryte IS	1.22.33
9. Clyde Mills	FIF	1.28.39
21. Eric Carlsson	FIF	1.47.52

Internationella tävlingar i Västerås, den 9 augusti.

800m

1. T. Jungwirt	Tjeckoslovakien	1.49,8
6. Björn Fredriksson	FIF	1.57,0
21. Dag Hermfelt	FIF	2.00,6

1500m

13. Chuck Rubinowitz	FIF	4.02,2
----------------------	-----	--------

Nationella tävlingar i Tureberg den 11 augusti.

200m

Bertil Carlén	FIF	24,6
Torbjörn Lind	FIF	24,9

DM 16-17 augusti

4x200m

7. FIF		1.39,4
--------	--	--------

4x800m

1. SoIK Hellas		7.46,0
6. FIF		8.01,8

10000m

1. Claes Ahl	IFK Lidingö	29.55,0
3. Torbjörn Lind	FIF	30.49,8
14. Erik Reuterswärd	FIF	32.50,4
15. Clyde Mills	FIF	32.55,0
19. Anders Rane	FIF	33.33,0
30. Jan Lind	FIF	34.35,0
31. Björn Larsson	FIF	34.36,0
32. Bertil Karlsson	FIF	34.36,0
42. Leif Danielsson	FIF	37.49,0

43. Torsten Svedjeman	FIF	37.52,0
44. Bertil Sjödin	FIF	38.27,0
<i>Lag, 3man</i>		
1. IFK Lidingö		1.31.00,0
2. FIF, lag 1		1.36,35,2
7. FIF, lag 2		1.42.44,0
9. FIF, lag 3		1.50,17,0

Nationella tävlingar i Nynäshamn den 19 augusti.

1500m B-final

1. Sune Ahlin	IFK Södertälje	4.02,0
2. Björn Fredriksson	FIF	4.02,2
6. Dag Hermfelt	FIF	4.07,2

1000m B-ungdom

4. Björn Johansson	FIF	2.56,7
--------------------	-----	--------

Internationella tävlingar på Stadion, 25 augusti.

1000m, juniorer heat 2:

5. Dag Hermfelt	FIF	2.36,5
8. Robert Forsberg	FIF	2.49,1

IFK Lidingös propaganda tävlingar den 26 augusti

200m

8. Karl-Erik Anhlén	FIF	24,2
---------------------	-----	------

800m

3. Björn Fredriksson	FIF	1.57,1
14. Göran Ewerlöf	FIF	2.02,6
15. Dag Hermfelt	FIF	2.03,0

DM på 30000m i Täby den 28 augusti

1. Sture Gustavsson	Täby IS	1.38.19
4. Clyde Mills	FIF	1.42.07
6. Torbjörn Lind	FIF	1.42.44
9. Björn Larsson	FIF	1.49.48

12. Anders Rane

FIF

1.59.33