

Kolstybben för Fredrikshofs friidrottare Nr jan 1966 årg 10
Vi önskar alla våra läsare en GOD FORTSÄTTNING PÅ DET NYA ÅRET!

MED SIKTE PÅ DAGBLADET

NYTT ÅR - NYA FÖRESATSER!

Författaren till dessa rader hade nöjet att löpa i det segrande Stadslopps laget. Och i det Dagladslag som belade 3:e platsen i fjolårets två stora stafetter. Mina föresatser för 1966 är att försvara mina platser i dessa lag, men också att förbättra mig så mycket att lagets standard jämfört med förra året höjs. Jag ser också som min uppgift att driva klubbens övriga löpare så att dessa mål för 1966 uppnås. Dessa mål är givetvis att försvara Stadsloppsegern och att förbättra placeringen i Dagbladet.

Är dessa mål realistiska? Mitt svar beträffande Dagbladet är utan tvekan JA. Med Stadsloppet förhåller det sig lite annorlunda. Luckan efter Dyrol Bruleson är svår att fylla i synnerhet som Olle Magnusson varit krasslig hela hösten och inte kunnat träna. Vidare flyttar Lasse Allerstam till Fagersta där han fått tjänst, och går kända idrottsöden till mötes – men nog går det att träna i Fagersta eller hur Lasse? Det gäller alltså för våra påläggskalvar Björn Fredriksson, Dag Hermfelt, Göran Ewerlöf, m.fl. att lägga på ett kol och fylla en plats i laget. Vidare vill nog Stig Nordell f.d. M.P. – som härmed hälsas hjärtligt välkommen i Fredrikshofs, ha ett ord med i laget. Även om det kan bli svårt att försvara Stadsloppssegern finns det alltså ingen anledning att kasta yxan i sjön. Tvärtom! Det gäller för oss att träna ännu hårdare så att vi blir ännu bättre.

Så till Dagbladet. Jag vågade här påstå att en förbättring av placeringen var ett realistiskt mål, därmed inte sagt att vi lyckas. Vadan denna optimism frågar nu den skeptiske. Kommer inte de för Stadsloppet nämnda svårigheterna att inverka på Dagbladslaget? Jo, det kommer förvisso men inte i lika hög grad. Betydelsen av enstaka toppmän är i Dagbladet inte alls så stor som i Stadsloppet. Här det framför allt bredden det kommer an på. Som framgår av "Fredriks" artikel i detta nummer har såväl toppen som framför allt bredden förbättrats mycket kraftigt under de senare åren i grenarna 4-1500m. Det finns alltså gott om folk som kan aspirera på en plats i Dagbladslaget i vår. Rätt svagt är det - som vanligt - på de kortare sträckorna. Här krävs bättring! Det räcker inte att sätta ingång med träningen när vårsolen börjat värma behagligt. Du måste börja nu!!! Varje man måste i år vara minst 1 sek snabbare på sin sträcka än förra året. På annan plats i detta nummer finner Du tider för gemensam träning. Deltag i dessa, anslutningen till dessa har varit alldeles för dålig, särskilt vid fredagsgymnastiken. Inom kort kommer en kallelse till Dagbladsträff att utgå till samtliga tänkbara kandidater till Dagbladet. Vid denna träff skall vi bestämma hur förberedelserna för Dagbladet skall utformas. Speciell "Dagbladsträning" kommer att igångsättas. Siktet 1966 ställs således mot---- SEGER I DAGBLADT!!! /Erik Reuterswärd

UPPROP – DM POÄNG

"Hjärtligt Grattis" – "Roligt att vara Hofvar" – "Grattis Tack" – "Mycket bra poängskörd" – " God Fortsättning"

Sådana här trevliga kuponger har ramlat ner i vår brevlåda. Om ni bara visste vad det sporrar. Äran till våra framgångar är inte bara de aktiva. NI som hjälper till med ekonomisk hjälp, har stor del av äran. Har vi dock inte i år blivit Tackade.....

Säg den Hofvare som t.ex. den 9:e maj inte jublade. Har vi nu också gjort sensation och kommit in bland Stadionklubbarna igen (på två år, i vanliga fall skulle det ta tre). Ja..... då måste vi putsa märket ytterligare.

Erik Reuterswärd 54,0

1964

Torbjörn Lind 53,2
Göran Sandahl 53,8
Kalle Ahnlén 54,0

1965

John Jones 51,2
Björn Fredriksson 51,6
Olle Magnusson 52,2
Robert Forsberg 53,4
Kalle Ahnlén 53,6

Medelvärdet för de tio bästa under de fyra senast åren är inritat i diagrammet.
Utvecklingen är 54,9 - 56,6 - 54,6 - 53,6

800m

| | | | |
|----------------------|---|--------|------|
| Klubbrekord | Dyrol Burleson | 1.49,6 | 1965 |
| Bästa sv. noteringen | Olle Jonsson | 1.52,4 | |
| 4x800m | Olle Magnusson, Göran Sandahl, Lars Allerstam, Torbjörn Lind | 7.55,6 | 1964 |

800m är nog den sträcka där vi gjort de största framstegen. I statistiken nedan kommer Dyrol Burleson ej att tas med, då ju hans resultat inte är något mått på klubbens frammarsch. Olle Magnusson har efter några års stagnation, beroende bl.a. på militärtjänst, blivit något bättre. Att resultaten inte blev ännu bättre beror som de flesta på att Olle blev sjuk strax före DM. Innan dess hann han bli Akademisk mästare på 1.54,2 och komma trea i propagandafinalen med 1.54,9. Han håller alltså sin position som klubbens bästa 800-meterslöpare. På andra plats i årets statistik ligger Sveriges snabbaste maratonlöpare Torbjörn Lind. Många har sagt och jag säger det med dem att Torbjörns resultat på denna sträcka är hans mest förbluffande. Torbjörn besegrade i sitt rekordlopp på Stora Mossen bl.a. SM-femman Gunnar Ekman från Bromma. Björn Fredriksson är den som löpt sträckan flitigast i år och har tio resultat under två minuter. Som bäst lyckades också han på Stora Mossen, i samma heat som Torbjörn. Chuck Rubinowitz, som nu återvänt till sitt hemland, gjorde flera lopp under två minuter och lyckades bäst i Mariehamn. Det var ytterligare två man förunnat, förutom Burleson, att gå under de två "magiska" minutrarna. Det var Erik Reuterswärd och Göran Ewerlöf, som lyckades med bedriften en gång vardera, i Gimo respektive vid DM på Kristineberg. Klubben har under de senaste åren aldrig haft så många man under två minuter och detta trots att varken Göran Sandahl eller Lars Allerstam löpt sträckan i år. Om man tittar på återväxten ser man att Dag Hermfelt och Staffan Skog är två man som förbluffat i år. Med två har nog inte tillräcklig snabbhet för sträckan utan får, som de redan börjat, söka sig upp på längre sträckor. Mycket ogjort på sträckan har juniorerna Robert Forsberg, och Bertil Carlén. I junior-DM kom Robert 7:a och UDM 5:a. Det reservbetonade laget Dag Hermfelt, Erik Reuterswärd, Bertil Carlén och Björn Fredriksson lyckades komma 6:a på stafetten i DM med den goda tiden 8.01,8. I stockholmstatistiken för i år är Olle Magnusson 5:a, Torbjörn Lind 7:a, Björn

Fredriksson 20:e, Chuck Rubinowitz 26:a, Erik Reuterswärd 46:a och Göran Ewerlöf 57:e man. Medeltiden för de tio bästa under de senaste fyra åren är:
2.05,4 – 2.04,4 – 2.01,3 och 159,9.

| 1963 | 1964 | 1965 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Olle Magnusson 1.55,2 | Olle Magnusson 1.55,4 | Olle Magnusson 1.54,2 |
| Lars Allerstam 1.57,8 | Torbjörn Lind 1.56,1 | Torbjörn Lind 1.54,4 |
| Erik Reuterswärd 2.01,4 | Göran Sandahl 1.57,6 | Björn Fredriksson 1.56,8 |
| Björn Larsson 2.01,4 | Torsten Holmén 1.59,3 | Chuck Rubinowitz 1.57,5 |
| Göran Ewerlöf 2.06,8 | Chuck Rubinowitz 2.00,6 | Erik Reuterswärd 1.59,1 |
| Göran Bengtsson 2.07,3 | Robert Forsberg 2.03,4 | Göran Ewerlöf 1.59,7 |
| Robert Forsberg 2.07,8 | Göran Ewerlöf 2.04,5 | Dag Hermfelt 2.00,6 |
| Ingemar Sjöberg 2.08,5 | Erik Reuterswärd 2.05,1 | Robert Forsberg 2.01,5 |
| Erland Olsson 2.08,8 | Jan Lind 2.05,5 | Bertil Carlén 2.02,6 |
| Björn Fredriksson 2.08,9 | Lennart Johansson 2.05,9 | Staffan Skog 2.03,8 |

1500m

| | | | |
|----------------------|---|--------|------|
| Klubbrekord | Dyrol Burleson | 3.40,7 | 1965 |
| Bästa sv. Noteringen | John Wählberg | 3.54,2 | 1947 |
| 4x1500m | Lars Allerstam, Erik Reuterswärd Olle Magnusson, Torbjörn Lind | 6.11,9 | 1965 |

Framstegen har inte varit lika markanta på denna distans som på 800m. Olle Magnusson noterade sitt bästa resultat vid årets första tävlingar på Stora Mossen. Han var där av någon underlig anledning förbisedd och fick ej springa bland de seedade. Trots detta vann han hela tävlingen för bl.a. landslagsmannen Ulf Högberg från KA2. I Akademiska mästerskapen blev han dubbelmästare och vann förutom 800m också 1500m. Torbjörn Lind har inte lyckats riktigt på denna sträcka. Det är underligt då han har snabbhet att springa 800m på 1.54,4 och springer en distans som 5000m på 14.33. Det är endast dessa två som gjort under fyra minuter i år. Chuck Rubinowitz sprang i Västerås på 4.02,2. Någon tid senare tangerade Björn Fredriksson den tiden i Nynäshamn. Erik Reuterswärd och Dag Hermfelt var bägge oerhört jämna och de har bägge två en fem, sex resultat mellan 4.05 – 4.07. Bägge två fortsätter säkert sin frammarsch till nästa år. Dag tränar målmedvetet och han kommer att bli en verklig tillgång för Stadsloppslaget som det ser ut nu. Ingen hoppas mer än jag att du når dina mål. Men som de flesta av oss vet siktar både Erik och Dag på distanserna över 3000m. Lasse Allerstam har inte gjort några riktiga försök i år och Göran Ewerlöf har sprungit sträckan alldeles för lite.

Christer Olausson ryckte in i lumpen i år, för att ligga inne i 15 månader. Det innebär att vi inte kan räkna med några stortider, från det hållen, förrän om två år. Staffan Skog blir bättre även utan träning. Det visade han i år. Men det kan du inte lita på till kommande år. Så länge som distanssträningen utsträcker sig till Testvarvet och intervallträning verkar vara ett främmande ord kan du inte vänta dig att gå framåt. Det krävs träning och du är lätttränad. Utnyttja det! Göran Sandahl och Björn Larsson har inte gjort besök på sträckan i år. Utanför listan möter man sådana namn som Bertil Carlén, Robert Forsberg, Anders Rane, Björn Johansson m.fl. Bertil och Robert är redan nämnda. Anders är en mer typisk landsväg- långdistanslöpare. Björn Johansson är bara B-ungdom och av honom väntar jag mycket. Han har den rätta träningsgnistan. I Stockholmstatistiken i år är Olle Magnusson 13:e, Torbjörn Lind 18:e man. Chuck Rubinowitz och Björn Fredriksson delar 26:e platsen. Medeltiden för de tio främsta är under de tre senaste åren 4.19,3 – 4.07,9 – 4.05,5 min

| 1963 | 1964 | 1965 |
|------|------|------|
|------|------|------|

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Olle Magnusson 3.58,5 | Torbjörn Lind 3.57,4 | Olle Mangusson 3.57,2 |
| Lars Allerstam 4.02,0 | Lars Allerstam 3.59,4 | Torbjörn Lind 3.58,6 |
| Björn Larsson 4.05,9 | Göran Sandahl 4.00,0 | Chuck Rubinowitz 4.02,2 |
| Erik Reuterswärd 4.13,2 | Torsten Holmén 4.01,2 | Björn Fredriksson 4.02,2 |
| Erland Olsson 4.15,9 | Olle Magnusson 4.05,5 | Lars Allestam 4.04,? |
| Christer Olausson 4.28,6 | Björn Larsson 4.11,1 | Erik Reuterswärd 4.05,8 |
| Anders Rane 4.28,8 | Chuck Rubinowitz 4.13,7 | Dag Hermfelt 4.05,8 |
| Göran Ewerlöf 4.32,0 | Erik Reuterswärd 4.15,0 | Göran Ewerlöf 4.10,2 |
| Erik Eng 4.33,7 | Christer Olausson 4.17,4 | Christer Olausson 4.14,0 |
| Björn Fredriksson 4.34,5 | Anders Rane 4.19,5 | Staffan Skog 4.14,4 |

/Björn Fredriksson

VISST HAR VI LOVANDE UNGDOMAR – B-pojkarna på stark frammarsch.

Tyvärr har vi inte så många ungdomar i klubben, som vi skulle önska, men de vi har är faktiskt mycket lovande. Här nedan har Ni i bokstavsordning en xxxxx men är värd all uppmuntran:

Ett finfint 10-kampslöfte har vi i 15-åriga BERNDT BERGER, med en idog träning hela hösten förbättrat sina personliga rekord på ett förbluffande sätt. I diskus (1,5kg) har han ökat från 20 till 31 meter och i höjdhopp från 1.27 till 1,60. I stavhopp har Bernt noterat 2.80. Han behärskar nu alla 10-kampsgrenarna utom häcklöpning.

14-åriga ANDERS BREDBERG favoritgren är kula, där han i UP-tävlingar stött 11.75. Kommer troligen att öka till bortåt 15 m med lite specialträning under kommande säsong. Duktig även i höjdhopp och längdhopp.

GREGGER FRANZÉN, 15 år, hoppade 1.70 i höjd på Skol-SM, men har tyvärr varit skadad en längre tid i höst. Satsar närmast på en topplacering i inomhus-UP. Terränglöpning och tresteg är andra grenar där Greger hävdar sig fint.

14-åriga JAN GEPPEL, är en verklig allround-grabb. Spelar fotboll, handboll, ishockey och bandy. Tvåa i Skol-SM på 60m och i slungboll. Främsta gren är dock diskus, där Jan på träning kastat diskusen över 38 m. Brås på sin fader, som själv kastat stora diskusen en bra bit över 40m. Saknar ännu den riktiga tekniken i kulstötning, men så snart han lärt sig den (t.ex. på instruktionskurserna i Ballonghallen) bör han kunna stöta bort 15 m med 4kg kulan. Duktig i hoppgrenar.

BJÖRN JOHANSSON, 15 år, vårt största långdistanslöfte. Trots att han bor i Hässelby finner man honom ofta tränande i Lill-Jansskogen. 2.54,8 är hans bästa resultat på 1000m.

OVE WESTERBERG, 15 år, bör kunna bli vår kanske bästa häcklöpare genom tiderna. 2:a i UDM på 80 m häck. Ligger på tredje plats i inomhus-xx på 3x40m häck för pojkar födda 1948 och senare. 3:a i C-ungdomsklasserna i Storskogsterrängen 1964 bland 30-deltagare. Springer 400m på ca 57sek.

Nu gäller det att träna, så att resultaten verkligen fortsätter att förbättras åtminstone i samma takt som hittills. Tänk på att Benedikte tränar 4 gånger i veckan så här års – pojkarna skall väl orka träna minst lika ofta! /Jan Lind

DAMSEKTIONEN

Damidrotten inom Fredrikhof fortsätter sina framsteg. Som nya medlemmar har vi äran att hälsa Ann Fernström, Annica Hansson och Eva Bjarnemar välkomna. Ann, som tidigare hoppat 1.35 i höjd, har redan gjort sin tävlingsdebut för klubben i inomhus-UP. Eva, som LUCIA, och Annica svarade tillsammans med Gaby Wendel för den vackra

sången vid årsavslutningen. Benedikte Mann har nu åter kommit igång med träningen efter ett sex-sju veckors långt uppehåll p.g.a. benhinneinflammation. I UP har hon två gånger noterat 18.2 på 3x40m och ligger på tredje plats i landet bland A-flickorna. Med den vilja och energi som Benedikte har kan man under den kommande säsongen vänta fina resultat framför allt på 400m. Berti Andersson har tränat mycket flitigt under hela hösten och torde vara en av de konditions starkaste friidrottsflickorna i Stockholm överhuvudtaget. /Jan Lind

UP-RESULTAT

FLICKOR A:

| | | |
|-------|----------------|------|
| 3x40m | Benedikte Mann | 18,2 |
| Höjd | Ann Fersntröm | 1.20 |
| Längd | Benedikte Mann | 4.13 |

FLICKOR B

| | | |
|-------|-------------|------|
| 3x40m | Gaby Wendel | 20,0 |
|-------|-------------|------|

POJKAR B

| | | |
|------------|-----------------|-------|
| 3x40m häck | Owe Westerberg | 19,3 |
| Kula | Jan Geppel | 12.94 |
| | Anders Bredberg | 11.75 |
| Höjd | Anders Bredberg | 1.45 |

Träning för pojkarna kommer att äga rum i Ballonghallen varje måndag, tisdag, torsdag och fredag kl 17-19

Sv. Friidrottsförbundet ställer specialinstruktörer till förfogande. Passa på tillfället att träna under dessa tider! Det gäller framförallt Greger, Owe, Bernt, Jan och Anders.

Träning för Flickorna,

Tisdagar kl 19 UP-tävlingar i Ballonghallen i januari

Lördagar kl 14 Laduviken Runt, Konditionsträning under ledning av Lennart Andersson, Jan Lind och Staffan Skog.

Söndagar kl 10. Träning i Ballonghallen, specialinstruktörer.

UP-tävlingarna på tisdagarna gäller också för pojkarna. **STÄLL UPP I SÅ MÅNGA GRENAR SOM MÖJLIGT!** De åtta bästa i var gren och åldersgrupp är kvalificerade för UP-finalerna i Västerås 5-6 februari.

UP-tävlingar

11 jan 3x40m, höjd, ev 3x40m häck

18 jan 3x40m, 3x40m häck, längd

25 jan höjd, kula, 3x40m häck.

Ballonghallen, ÖIP kl 19.

Reservation för ev. ändringar från arrangörsklubbens Hellas sida.

KM-RESULTAT

100m

| | |
|-----------------------------------|------|
| 1. Karl-Erik Ahnlén (sen mästare) | 11,7 |
| 2. Olle Magnusson | 12,0 |

| | |
|------------------------------|------|
| 3. Jan Nyberg | 12,2 |
| 4. Anthony Treacher | 12,3 |
| Claes Appeltoft | 12,3 |
| 6. Torbjörn Lind | 12,4 |
| Bertil Carlén (jun. Mästare) | 12,4 |
| René Stenvall | 12,4 |
| 9. Göran Ewerlöf | 12,6 |
| Göran Bengtsson | 12,6 |
| 11. Greger Franzén | 13,0 |
| Owe Westerberg | 13,0 |
| 13. Thomas Holtz | 13,1 |
| 14. Bertil Sjödin | 13,4 |
| 15. Dag Hermfelt | 13,5 |
| Anders Rane | 13,5 |
| 17. Leif Danielsson | 13,6 |
| 18. Björn Johansson | 14,2 |

1500m

| | |
|-------------------------------------|--------|
| 1. Torbjörn Lind (sen. mästare) | 4.10,0 |
| 2. Dag Hermfelt (jun. Mästare) | 4.13,0 |
| 3. Göran Ewerlöf | 4.16,6 |
| 4. Lars Allerstam | 4.21,3 |
| 5. Olle Magnusson | 4.21,3 |
| 6. Göran Bengtsson | 4.23,0 |
| 7. Anders Rane | 4.30,5 |
| 8. Clyde Mills | 4.31,0 |
| 9. Thomas Holtz | 4.42,0 |
| 10. Björn Johansson (A-ungd, Mäst.) | 4.43,5 |
| 11. Bertil Sjödin | 4.51,0 |
| 12. Leif Danielsson | 4.55,0 |
| 13. Eric Carlsson | 5.06,0 |
| 14. Bengt Ohlsson | 5.16,0 |

Tresteg

| | |
|---|-------|
| 1. René Stenvall (sen. Jun. A-ung- Mäst.) | 11,79 |
| 2. Anthony Treacher | 11,44 |
| 3. Olle Magnusson | 10,85 |
| 4. Karl-Erik Ahnlén | 10,85 |
| 5. Greger Franzén (B-ungd. Mäst) | 10,39 |
| 6. Owe Westerberg | 10,00 |
| 7. Berndt Berger | 9,59 |
| 8. Björn Johansson | 9,51 |
| 9. Anders Rane | 9,15 |
| 10. Bertil Sjödin | 9,08 |
| 11. Bengt Ohlsson | 9,92 |
| 12. Dag Hermfelt | 8,87 |

3000m

| | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Torbjörn Lind (sen. Mästare) | 8.39,9 |
|---------------------------------|--------|

| | |
|--------------------------------|---------|
| 2. Dag Hermfelt (jun. Mästare) | 8.44,8 |
| 3. Göran Ewerlöf | 9.14,4 |
| 4. Lars Allerstam | 9.19,5 |
| 5. Olle Magnusson | 9.31,0 |
| 6. Göran Bengtsson | 9.40,5 |
| 7. Bertil Carlén | 9.54,0 |
| 8. Thomas Holtz | 9.54,5 |
| 9. Jan Nyberg | 9.57,5 |
| 10. Björn Johansson | 10.15,5 |
| 11. Bertil Sjödin | 10.23,0 |
| 12. Eric Carlsson | 10.30,5 |
| 13. Leif Danielsson | 10.57,5 |
| 14. Bengt Ohlsson | 11.32,0 |

Kula B-ungdom

| | |
|--------------------|-------|
| 1. Anders Bredberg | 11.30 |
| 2. Owe Westerberg | 9.52 |
| 3. Björn Johansson | 9.08 |

Kula A-ungdom

| | |
|---------------|-------|
| René Stenvall | 11.10 |
|---------------|-------|

Diskus A-ungdom

| | |
|---------------|-------|
| René Stenvall | 31.37 |
|---------------|-------|

Diskus B-ungdom

| | |
|--------------------|-------|
| 1. Owe Westerberg | 21.69 |
| 2. Björn Johansson | 21.20 |
| 3. Anders Bredberg | 21.12 |

3000m hinder

| | |
|---------------------------------|---------|
| 1. Göran Ewerlöf (sen. Mästare) | 10.28,0 |
| 2. Staffan Skog | 10.34,0 |
| 3. Eric Carlsson | 12.24,6 |

10000m

| | |
|---------------------------------|---------|
| 1. Björn Larsson (sen. Mästare) | 33.07,2 |
| 2. Erik Reuterswärd | 33.29,2 |
| 3. Göran Ewerlöf | 35.14,5 |
| 4. Thomas Holtz | 36.18,0 |
| 5. Elis Hultgren | 36.21,0 |
| 6. Leif Danielsson | 37.43,0 |
| 7. Eric Carlsson | 37.52,0 |
| 8. Erik Eng | 39.35,6 |

20km landsväg

| | |
|---------------------|---------|
| 1. Björn Larsson | 1.09.12 |
| 2. Clyde Mills | 1.09.26 |
| 3. Erik Reuterswärd | 1.12.24 |

| | |
|--------------------|---------|
| 4. Elis Hultgren | 1.13.47 |
| 5. Göran Ewerlöf | 1.15.34 |
| 6. Leif Danielsson | 1.18.11 |
| 7. Thomas Holtz | 1.23.24 |
| 8. Erik Eng | 1.25.26 |
| 9. Kurt Eklund | 1.37.27 |

Marathon "decembermaran" tillika VINTERMARAN den 5 december

| | |
|----------------------------------|---------|
| 1. Torbjörn Lind (klubbmästare) | 2.29.51 |
| 2. Sture Gustavsson Täby IS | 2.34.09 |
| 3. Erik Bergkvist Studenterna | 2.38.09 |
| 4. Stig Nordell Matteus Pojkarna | 2.40.33 |
| 5. Lennart Östbrandt GUIF | 2.49.51 |
| 6. Erik Reuterswärd | 2.53.25 |
| 7. Anders Rane | 2.54.51 |
| 8. Björn Larsson | 2.58.27 |

Testvarvet 28 nov.

| | |
|----------------------|-------|
| 1. Torbjörn Lind | 13.37 |
| 2. Anders Rane | 14.37 |
| 3. Erik Reuterswärd | 15.10 |
| 4. Björn Fredriksson | 15.18 |
| 5. Björn Johansson | 16.27 |
| 6. Leif Danielsson | 17.24 |

Testvarvet 19 dec.

| | |
|------------------|-------|
| 1. Björn Larsson | 13.28 |
| 2. Anders Rane | 13.44 |
| 3. Elis Hultgren | 17.?? |

RESULTAT

Järfällarundan den 12 sept.

| | | |
|---------------------|------------|---------|
| 1. Richard Berglind | Södertälje | 1.06.41 |
| 2. Björn Larsson | FIF | 1.07.03 |
| 7. Clyde Mills | FIF | 1.09.35 |
| 14. Anders Rane | FIF | 1.14.01 |
| 17. Dag Hermfelt | FIF | 1.14.55 |
| 23. Elis Hultgren | FIF | 1.17.34 |
| 25. Eric Carlsson | FIF | 1.19.58 |

Sälgsjöloppet den 3 oktober

| | | | |
|------------------|-----|---------|-------------|
| 1. Björn Larsson | FIF | 24.33.8 | (banrekord) |
| 7. Elis Hultgren | FIF | 28.32 | |

SM Maraton den 10 oktober

| | | |
|-------------------|------------|---------|
| 1. Erik Östbye | Örgryte IS | 2.23.55 |
| 7. Clyde Mills | FIF | 2.33.37 |
| 19. Björn Larsson | FIF | 2.48.33 |

Vallby Runt den 17 oktober

Klass 2.

| | | |
|---------------------|-----|-------|
| 5. Jan Lind | FIF | 38.17 |
| 10. Elis Hultgren | FIF | 39.40 |
| 13. Leif Danielsson | FIF | 41.12 |
| 15. Ted Abram | FIF | 42.22 |

Lidingöloppet den 10 oktober

| | |
|------------------------|---------|
| 27. Torbjörn Lind | 2.04.37 |
| 123. Björn Fredriksson | 2.16.04 |
| 172. Bertil Karlsson | 2.20.28 |
| 223. Ted Abram | 2.27.03 |
| 316. Eric Carlsson | 2.38.17 |
| 406. Erik Eng | 2.53.28 |
| 411. Göran Ewerlöf | 2.55.56 |

Granebergsväret den 7 november

Klass 1.

| | | |
|-----------------------|--------------|-------|
| 1. Nedo Faric | IFK Västerås | 39.23 |
| 3. Björn Larsson | | 40.05 |
| 20. Leif Danielsson | | 49.37 |
| 23. Torsten Svedjeman | | 51.18 |

Klass 3

| | | |
|---------------------|---------|-------|
| 1. Sture Gustavsson | Täby IS | 41.25 |
| 3. Elis Hultgren | | 46.08 |

Klass 5

| | | |
|------------------|--|-------|
| 1. Torbjörn Lind | | 10.58 |
| 5. Erik Eng | | 13.01 |

TRÄNINGSTIDER

Måndagar kl 15-17 Inomhusträning Johanneshovs Isstadion

Tisdagar kl 18 Distanslöpning, ÖIP

Onsdagar kl 15-17 Inomhusträning Johanneshovs Isstadion

Fredagar kl 18-20 Gymnastik och löpträning, Gärdesskolan

Lördagar kl 14 "Djurgården Runt", ÖIP

Söndagar kl 11 ÖIP

Ballonghallen, ÖIP är öppen för träning mån, tis, tors, fredagar kl 17-19