

Kolstybben kontaktblad för Fredrikshofs IF:s friidrottare nr. 3 mars, 1966, årg. 10

Sen sist!

Har sektionens årsmöte avhållits. På styrelsens förslag utökades antalet styrelseledamöter med en till åtta. Styrelsens sammansättning framgår av förteckningen på sid. 8. Björn Fredriksson har utsetts till redaktör för Kolstybben och hälsas härmed välkommen till detta mycket betydelsefulla och tidskrävande arbete. Han har ju redan under det gångna året varit en flitig skribent i detta blad och önskas lycka till med det fortsatta arbetet. ???? adress är Rigagatan 2 Stockholm No. Ditt bidrag kan sändas.. Vi står nu mitt i en ganska hektisk inomhussäsong. Vi har själva avverkat en tävling på 1500m och 400m, Lasse Allerstam på flitigt besök i Stockholm överraskade stort på fina 4.07. Resultatlistan återfinns på annan plats i detta nummer. Närmast ???? nu Riksmästerskapen den 1-2 mars, i vilka dock relativt få Hofvare ställer upp. Desto fler blir det i propagandatävlingarna på Stockholms Friidrotts arrangemang den 8-9 mars. P.g.a. den ändrade situationen som uppkommit genom att vi numera har inomhustävlingar som pågår ett stycke in i mars månad och även beroende på ringa intresse de senaste åren har styrelsen beslutat att inte arrangera Invigningsterrängen i år. Vi uppmanar våra medlemmar att i stället ställa upp på **Testvarvet** den 13 mars.

Program

Onsdagen 2 mars	Stora årsmötet, Konstfack kl. 19.00
Tis-Onsdagen 1-2 feb	Riksmästerskapen
Onsdag 9 mars	Bingoträff, Saltmätargatan 25 kl 19.00
Söndag 13 mars	Testvarvet ÖIP, kl. 11.00
Söndag 20 mars	Två Sjöar Runt ca 10km
onsdag 23 mars	Klubbträff, Saltmätarg. 25 kl. 19.00
	Tävlingskalendern presenteras.
Måndag 11 april	Linnéaterräng (annandag påsk)
Söndag 17 april	Sleipners Terräng

Under Påsken kommer ett TRÄNINGSLÄGER att arrangeras i Tylösand. Inbjudan kommer att utsändas till berörda medlemmar. Du som vill följa med bör alltså redan nu reservera Påskhelgen.

TRÄNINGSTIDER

Mån- Ons- och torsdag	kl 15-17	Johanneshovs Isstadion
Tisdagar	kl 18.00	Distanslöpning ÖIP
Fredagar	kl 18.00	Gymnastik och löpträning, Gärdesskolan

Konditionen hos Hofvets löpar är inte dålig som hos Lunds studenter. För oss är det inte någon riks att behöva gå utanför tabellerna nedåt, snarare uppåt. Här nedan skall vår nye medarbetare Bertil Sjödin, ägare till ergometercykel och dessutom vår testledare, redogöra för den vetenskapliga bakgrunden och tillförlitligheten till testcykeln.

CYKELTESTNING

Eftersom vi anskaffat en testcykel till klubben kan det kanske vara på sin plats med en kort fysiologisk orientering och en anvisning om hur man bör betrakta de uppnådda testresultaten, om vilka fel som kan insmyga sig o.s.v.

Först skall vi göra klart för oss vilka funktioner som bestämmer vår prestationsnivå. Vi

kan sammanfatta dessa i tre punkter:

1. Energiproduktionen (energi är nödvändig för muskelkontraktion).
 - a) aeroba processer där O₂ (molekylärt syre) är den slutgiltiga väteacceptorn vid nedbrytning av glykos. Dessa processer har högt energiutbyte.
 - b) Anaeroba processer där pyrodruvsyra är den slutgiltiga väteacceptorn. Denna process har lågt energiutbyte. De under punkt 1. Angivna processerna kallas för metereffekten.
2. Neuro-muskulära funktioner.
 - a) Teknik (koordination mellan nervimpulser och muskelkontraktioner)
3. Psykologiska effekter (viljan)

Fig 1. Diagram Mjölksyra/tid och submaximalt arbete (75%)

Vid testning på cykel ergometern är det *endast motoreffekten som kan mätas*. Som framgår av punkt 1:a är det syret som är direkt ansvarigt för energiproduktionen. Den andningsträde i funktion endast då syre icke tillfredsställande mängd finns närvarande i muskelvävnaderna t.ex. vi början av en arbetstid (fig 1) eller vid tungt arbete (fig 2)

Diagram mjölksyra/arbete

En viss mängd syre (1ml) ger alltså en motsvarande energimängd 5cl, vilket i sin tur svarar mot ett bestämt muskelarbete. Känner man den mängd syre som förbrukats persyreupptagningsförmågan. För att kunna beräkna syreförbrukningen i musklerna måste man känna syredifferensen i artier och venöst blod och minutvolymen – slagvolymen gånger pulsen – alltså hjärtats pumpkapacitet. Slagvolymen anger den blodvolym hjärtat pumpar ut per slag.

Sambandet mellan dessa funktioner är $vo_2 - a - v$ syrediff-slagvolymen. Syreupptagningen vo_2 kan även mätas direkt. Om volymen utandningsluft med syrehalten A% (A erhålles vid analys) vid ett maximalt arbete under viss tid uppmätts vill V ml så är syreupptagningen $vo_2 - \frac{20,96 - A}{100} \cdot \frac{V}{t}$

Atmosfären innehåller nämligen 20,96% syre. Utandningsluftens syrehalt ä ca 16%, men ökar med tungt arbete, vilket ger: $21 - 16$ delat $100 = V$ 5delat med 100 vid submaximalt arbete. Genom statistiks beräkningar har man bestämt genomsnittspersonens slagvolym. Som framgår av ovan sagda samban är pulsen proportionell mot slagvolymen. Om nu inte slagvolymen är konstant är också pulsen konstant. Vi maximalt arbete ger denna slagvolym ett pulstak på 200slag/minut. I ekvation $vo_2 - a - v$ diff=200-k Är vo_2 känd, k-konstant. Ur detta erhålls a-v diff. Då slagvolymen avviker från normalvärdet kommer också pulsen att avvika proportionellt. Det kan alltså hända att personer som utfört samma arbete trots olika pulsfrekvens har samma syreupptagningsförmåga. Detta betyder exempelvis att personer med ett hjärta som har mindre slagvolym än normalt får en högre puls och därmed sämre testvärde än normalpersonens. Korrigering kan emellertid utföras om man känner pulstaket för försökspersonen. Korrigeringskurvan är inte rätlinjig som visas i fig3.

Fig 3 pulstak och korr. fakt.

En tes bör således omfatta dels arbete med maximal belastning, där motståndet är stort, så stort att försökspersonen endast orkar trampa ca 5 min, dels ett submaximalt arbete uppskattat till 75% av det maximala, detta för att undvika den störande effekten av mjölksyra (se fig 2). Energiproduktionen vid anaerob förbränning är omöjlig att bestämma utan tillgång till apparatur för blodanalys (ph-bestämning gen mjölksyratitrering). Väljer man för låg belastning kan nervösa effekter lätt försämra testvärdet. Det maximala arbetet bör sålunda pågå i ca 5min, för att cirkulationsorganen (lungor och hjärta) skall hinna anpassa sig. Jag vill påpeka att testmetoden inte saknar felkällor. En viss osäkerhet måste tillskrivas pulstagningen. Tidtagning på 30 sek pulsslåg kan slå fel på ca 0,3 sek, vilket sedan förstoras vid multiplicering. Detta skulle betyda en felmarginal på 3-5 pulsslåg på submaximalt arbete. Större fel får man räkna med vid maximalt arbete. Här tillkommer svårigheter med pulsräkningen. Det är vi viktigt att försökspersonen håller metronomens takt – 100 slag/min. Varje slag innebär ett halvt trampsteg. Om motståndet är inställt på 1 blir det total arbetsintensiteten $6 \times 1 \times 100 / 2 = 300$ kpm/min. Ändrar försökspersonen takten förändras även arbetet och ett fel uppstår vid syreupptagningsbestämningen. För att rättvist kunna bedöma en persons arbetskapacitet måste vi känna kroppsvikten. Den totala syreupptagningen divideras med denna. Vägning i omedelbar anslutning till testet är därför önskvärd. Osäkerheten på korrektionsvärdena ökar ju större avvikelser får pulstaket 200 man uppmäter. Som vi ser inverkar en del faktorer ogynnsamt på värdenas säkerhet. Med finare analys- och mätinstrument kan felprocenten emellertid reduceras. Som testen utförs nu ger den trots allt en ganska god uppfattning om våra löparens inbördes konditionsstandard. – Formförändringar hos en individ kan lätt konstateras med hjälp av värdena från en serie arbetsprov på cykelergometern. I detta avseende metoden betydligt känsligare, då personens vilja, teknik och styrka är faktorer som är konstanta. Av skilda orsaker som nämnts ovan bör man inte snegla för mycket på konkurrenternas resultat utan helst jämföra med sina egna värden från gång till gång. BERTIL SJÖDIN

TESTTIDER

Utnyttja dessa tider! Gör kontinuerlig testning. Vi föreslår varannan vecka. Följ din formförbättring till Stadsloppet och Dagbladet. Ph! Under den närmaste tiden endast Lördagar 12.30- 14.00

Om du inte har möjlighet att komma denna tid ta personlig kontakt med Bertil.

Testtillfällena kommer troligtvis att utökas efter påsk. Mer därom i nästa nummer.

MINA DAGBLADS ÅR, pressklipp mm.

Jag har i min "Dagbladsnit" roat mig med att läsa Stockholmstidningarnas reaktioner under mina Dagbladsår. Ett per år innan jag blev medlem i Fredrikshofs IF, hade klubben vunnit det gamla 16-manna. Som väl de flesta vet en stafett för andraklasslagen i Dagbladet. Nåväl min första kontakt med Dagbladet blev inte heller så illa,

1962

1962 debuterade jag just i 16-manna. Vi räknade med en topplacering – en plats bland de fem främsta. Nu gick det ungefär som vi räknat med och vi kom trea. I Svenska Dagbladet kunde man läsa "agnarna sållades från vetet – det var bara det att resultatet av den hårda tröskningen inte blev precis som man hade tänkt sig. När saker och ting började komma i ordning slog programenligt Tyrving och Polisen i toppen – mindre programenligt – även Fredrikshof". "under större delen av loppet var det Fredrikshof som gav näring åt de svenska förhoppningarna". IB skrev; Kronoberg ledde vid utgången från Stadion, sedan började storheterna komma upp. Fredrikshof hängde bra med. Av

lagen fullföljde Polisen och Fredrikshof sina överraskande starka insatser". Trots denna överraskande insats kunde man samma år läsa i Sven Lindhagens krönika under rubriken Göta finkammar Östermalm. "Så vitt vi vet finns f.n. inge av de större klubbarna, som är rotfast på Östermalm. Förr i världen var Fredrikshof (bildat på trappan till Fredrikshofs-kasernen bredvid Oscarskyrkan). Djurgårdens IF och Djurgårdens SK de klubbar som tog hand om Östermalmspojarna....."Hofvet har tappat greppet om sin gamla stadsdel"

1963

När vinter träningen startade inför 1963 började också spekulatörerna, inför Dagbladet. Inget var naturligare än att nu sikta mot seger i 16-manna. Dels hade vi ett ungt och träningsvilligt material och dels skulle de klubbarna som kommit före oss 1962 gå upp i 25-manna. Kanske kom det som en chock för en del när Svenska Dagbladet planerade en omläggning av hela systemet. Det året förlades Dagbladet till Djurgården och alla lag sprang samma sträckning med lika antal man – 20. Vi sprang i klass II av de tre som fanns. Vi kom i klassen slående bl.a. Linnea med två sekunder. Linnéa hade bara några år tidigare varit bästa svenska klubb i denna stafett. Vi kämpade ihop med den klubben under hela loppet och marginalen i mål kunde inte blivit mycket knappare. Vi blev 14:e klubb sammanlagt och slog förutom Linnéa bla MP, Bromma, Polisen och IFK Västerås, som vi var hela 2.40 efter segrande Studenterna. Pressen ägnade oss inge uppmärksamhet det året.

1964

Året började mycket bra genom att vi fick fina förstärkningar i Jan och Torbjörn Lind och Göran Sandahl från Solna. Detta räckte för att Sven Lindhagen skulle göra lappkast efter "dödsrunan" 1962. Han skrev, "Få se om inte de gamla anrika Fredrikshof kommer igen! Rödbyxorna är som katten och har nio liv, sju allra minst. Man specialiserar sig som vanligt på långdistans, och man har fått ett par tillskott, främst de lovande Solna-löparna Göran Sandahl och Torbjörn Lind, som trots sin ungdom ämnar gå in för de långa sträckorna och tycker att de har bättre träningskamrater i "Hofvet". Man ställer sig förstås tveksam om det är lyckligt att börja skubba långt vid så unga år". 1964 var det år, som jag annars bäst minns genom att Lasse på första sträckan slog Rindetoft i spurten och att jag själv fick tjänstledigt från lumpen för att springa. Att komma från kalla Umeå till sommarvarma Stockholm för att springa Dagbladet med Hofvet var en upplevelse. Klubben gjorde halv sensation gen att komma trea i klass II sju i hela tävlingen endast 1.10 min efter segrande Lidingö efter förra året ha varit 2.40 efter täten. Vi började räknas bland "de stora".

Klippt i pressen: "Fredrikshofvaren gick om och förbi Rindetoft, som verkade mycket blek på de sista metrarna". "Och gamla fina Dagbladsklubben Fredrikshof – som vann det första Dagbladet 1913 – var trea. Idel ädel adel i den klassen". Näst största sensationen var Fredrikshof, som ur många års nästan bottenläge är på väg uppåt igen. I Stadslöpningen gjorde rödbyxornas sex-mannalag en förnämlig insats med sjunde plats. Nu blev det sjunde igen, denna gång för 20-mannalag, vilket visar att man har en mycket god bredd"

1965

Marschen mot stjärnorna fortsatte i önskad takt. Delvis tack vare Burleson, men mest pga av väl skötta förberedelser. Efter Stadslöpningen började vi komma med i segerdiskussionerna. Sven Lindhagen skrev visserligen något komiskt "Fredrikshof gör förstås en skarp frammarsch, men laget är nog lite för osnabbt för att komma bland de sex bästa. Självförtroendet efter Stadsloppet har ju förstås ökat, men Burleson får ju bara springa en sträcka...." Komiskt säger jag för Sven talar om en skarp frammarsch,

men inte någon plats bland de sex främsta. 1964 blev vi ju sju. Ingen större frammarsch alltså. Den enda av lagledarna som hade tillbörlig respekt för oss om man får tro SvD var Hellas-ledaren, Oleg. SvD:s sportchef var bland de som tippade FIF bland de tre bästa. Han var dock liksom de flesta osäker om vad de 19/20 av laget som inte hette Burleson i efternamn mäktade göra. Vi mäktade bra, bättre än de flesta trott och bättre än många Hofvare hoppats. Som ni vet blev vi trea totalt endast nio sekunder efter segrande Mälarhöjden. Klass II vann vi med 1.20 – alltså i utklassningsstil. Jag saxade i pressen: **Martin Örner ST**; "Liksom i Stadslöpningen blev Fredrikshof tävlingens stora sensation. Segrare i klass II och trea i hela tävlingen hade väl ingen trott. Visserligen gjorde Burleson ett nytt grant lopp och förde upp laget från 5:e till 3:e plats på andra varvets 14:e sträcka Djurgårdsbrunn-Parkudden, 1000, men på en distans på 15900m som loppet i sin helhet mäter kan inte en hel tävling avgöras av en toppman. Hofvets framgångar i vår beror på att de aktiva löparna och ledarna är identiska och nästan alla är studerande. Ett fint kamratgäng som fått vind i seglen".

SvD: "-kom inte och säg att Stockholms friidrott är död, se på oss och många andra lag i Dagbladet, sade glada Fredrikshofvare sedan man hotat de stora och tagit tredje platsen totalt. – I Stadsloppet påstods att Burleson drog hela lasset åt oss. Han löpte bra nu också, men det gjorde 19 andra också, tillade Lars Allerstam".

I EXPRESSEN hade man alldeles glömt bord segrande Mälarhöjden för FIF:s skull. Man hade en lång artikel med ungefär likalydande innehåll som ovan. Jag blir tvungen att citera Sven Lindhagens krönika i sin helhet, då ju han genom sina skrivelser under de senaste åren på ett relativt gott sätt speglat vår utveckling.

FREDRIKSHOFS COMEBACK

De två senaste årens stora löparsensation är emellertid Fredrikshofs comeback. Den anrika klubben från yttersta Östermalm, stiftad 1901 på trappan till Fredrikshofs slott intill Oscars kyrkan) hade sin storhetstid åren 1911, dels från 1915 och till början av 40-talet, framför allt i terräng och på långsträckorna (14 lag SM i terräng) men man hade gott och löpare även på kortare distanser, vann Dagbladsstafetten 1913 och 1914), tog en del SM i stafett och hemförde Mästerskapsstandaret 1917, 18 och 20. Från 40-talets början har Hofvet gått tillbaka. Men Fredrikshof har som katten sju liv, man har i alla år arbetat med nybörjar terräng och det ena med det andra lönlöst i friidrott???? men så slog man igenom i fjol, vann klass 2 och var sju allt som allt i Stadslöpningen, blev trea i klass 2 efter Upsala IF och Hellas i Dagbladet, även här sju totalt. Så kom braksensationen i Stadslöpningen i år med högst oväntad seger och så tredje platsen i Dagbladet. Det är klart att Dyrol Burleson betytt mycket, både som löpar och – kanske framför allt som "injektionsspruta" och exempel. Nästa år har han av allt att döma återvänt till USA, tomrummet blir svårt att fylla, men Hofvet seglar i sådan medvind, att man kanske Dyrol förutom fortsätter att vinna eller åtminstone slåss om segrar".

1966

Under det år jag sprungit för Hofve har, som synes klubben bara kommit bättre och bättre. Som ni kommer att kunna läsa i min översikt av Dagbladsmaterialet i nästa Kolstybb, kommer ni att se att jag är optimist inför 1966 år Dagblad. Vi skall bli 30 sek bättre än i ifjol, vilket borde räcka till seger. Vi måste visa bl.a. Sven Lindhagen att vi har tillräckligt sagolycka för att kunna ro iland med segern (häpp, humor om man vill).
/Björn Fredriksson

P.S Nästa Kolstybb beräknas komma ut direkt efter påsk. Eventuella bidrag lämnas eller skickas till; Björn Fredriksson, Rigagatan 2, Stockholm NO, Tackar på förhand!

DAMSEKTIONEN

Inom den närmaste framtiden står fler intressanta tävlingar på programmet. När detta läses har Benedikte och Berit sprungit 400m resp. 800m i Riksmästerskapen. I propagandatävlingar i Johanneshovshallen 7 resp. 11 mars kommer även Gaby, Ann och Eva att delta. Benedikte har tyvärr dragits med ett besvärligt influensa virus ett par veckor och kan inte väntas göra några storresultat ännu. Men de kommer i sommar --- var så säker. Berit har skött sin konditionsträning med skid- och långlöpning föredömligt, och om hon under april-maj tränar snabbhet på samma fina sätt, blir hon att räkna med även i elitsammanhang i terräng och på 800m

Flickorna träningstider:

- Söndagar kl 10.00 Ballonghallen, ÖIP. Ledare Benedikte Mann, instruktörer från Stockholms Friidrottsförbund.
- Lördagar kl 14.00 Konditionsträning, ÖIP. Ledare Lennart Andersson och from 19 mars Jan Lind.
- Torsdagar kl 16.00 Inomhusträning i Johanneshovshallen. Ledare Benedikte Mann (tag kontakt med henne per tel 27 95 93 och hör efter vilka torsdagar träning kommer att äga rum)

VÅRA UNGDOMAR

Sedan sist har två av våra ungdomar gjort verkligt glädjande framsteg. Jan Geppel förbättrade vid UP-tävlingar i Ballonghallen 25 januari sitt personliga rekord i kula till utmärkta 14,60. Han tränar nu teknik för fullt och kommer fortare än kvickt att uppnå 15 meter, som jag tidigare förutspått. Han är den ende hofvare förutom Olle Magnusson någonsin nått UP-finalerna och hedrade i Västerås vår klubb genom en femteplacering trots besvärliga tävlingsförhållanden. Det andra stora glädjeämnet är Björn Johansson, som härom lördagen sprang Djurgården Runt (19km) på finfina 1.20. Även på kortare sträckor i Johanneshovshallen har han uppvisat fantastiska framsteg. Vad månne bliva av dessa två grabbar? Alla önskas lycka till i kommande inomhustävlingar!

Soldat 647 Lind

?????? UR ?????? (texten har försvunnit Tommie Nordh)

I tidigare nummer av Kolstybben har framgått att jag har flyttat från Stockholm-Uppsalaområdet och bosatt mig i Fagersta. Avskedet kom kanske överraskande för många, och faktum är att jag själv inte hade planer därpå förrän några dagar före julafton, men att jag av rådande bostadssituation i Stockholm (-Uppsala) tvingats från de gamla "jaktmarkerna". Det känns lite underligt att efter 10 år i Hofvet, varav fem i styrelsen, plötsligt säga tack (TACK!) och adjö till "Malmen" - med dess speciella "atmosfär" - till "Brunnsan" och "Testvarvet" och inte minst "fiket" hos Viktosch, att dra sig från gemenskapen - kamratglädjen - "snacket", som man upplever som aktiv, att lämna ifrån sig den del av ansvaret för planering av verksamheten, som man tidigare haft och dra bort till "de djupa skogarna" i Nord-Västmanland.....

Jag upplever det nu som att en epok är slut - men ändå inte som att en ny börjat - och känner mig något vemodig vid tanken på att de kanske är slut-Hofvat nu och detta utan att något nytt ska komma i stället. Det är inte meningen att jag skall bli sentimental här och nu, men jag vill ändå i denna korta Fagersta hälsning passa på att tacka för allt kul jag fått vara med om i rödvitt - den kamratskap som Hofvare fått uppleva går utanpå allt man kan vara med om i den vägen. Jag hoppas få tillfälle att återkomma i ett följande nummer med en tillbakablick på Fredrikshof 1955-1965 som jag upplevt det - men nu gäller det Fagersta. Den stränga kylan har satt stopp för noggrannare rekognoseringssturer men jag tror mig kunna konstatera att Fagersta har ovanligt vackra omgivningar, synnerligen lämpade för sport och friluftsliv, mycket skogsrikt, vackra

skogstjärnar och småsjöar, kuperad terräng. Däremot förefaller idrottsaktiviteten inte vara över sig – Jag har gjort en del motionsturer (4.07,3 på 1500m inomhus. Mången undrar säkert vad slags "motion"/Red kommentar) men inte stött på en enda som löptränat. Erik Reuterswärd var uppe och hälsade på häromveckan – han påstår att såg en som tränade, men ph.....tro't, sa Kolingen. Fagersta är väl ur idrottsynpunkt annars dels ett ishockeylag – FAIK tvåa i år i sin div. II serie och dels ett bandylag – Västanfors just nu degraderade från allsvenskan, och tre friidrottsgrabbar om vilka jag intet vet f.n.: Evert Fors rätt god 5000m löpare samt bröderna Hermansson, som juniorer goda på 3000m den ene en gång juniorlandslagsman. Till denna povra idrottsmiljö har man alltså flyttat. Vad slags inspiration för eget aktivt idrottsutövande ger den ? – Skvatt ingen! Inspirationen måste om den inte kommer inifrån (vilket är det primära) komma utifrån (man kan ju "smittas") – tyvärr saknar jag både inspirationskällorna nu. Räkna därför inte med några "stordåd" från min sida i år, jag känner mig alltför offside för att kunna göra en insats. Jag lever dock med i er satsning på stafetterna och önskar inget hellre än att ni ska lyckas. Går det inte nu så går det nästa år. Tro nu inte att jag slagit rot i Fagersta för gott – kan någon ordna bostad åt mig i Stockholm (ack, vilken tanke!) så är jag givetvis intresserad att återkomma i klubbarbetet, kanske även som aktiv. Men detta är väl ett orealistiskt drömmeri. Nåväl den eller de som har även vägen förbi hjärtligt välkomn upp Ringvägen 10, Fagersta slå också gärna en signal per tel 0233/151 06 någon gång, så får vi talas vid till dess – Hofvarhälsningar. *Lars Allerstam*

P.S även om jag nu flytta ifrån Stockholm och de omedelbara kontakten med klubben så hoppas jag ni förstår att jag fortfarande rekommenderar, PUMA - skorna. Vi ses D.S.

LASSE VANN INOMHUS

Lasse Allerstam vann 1500m vid våra inomhustävlingar på Johanneshov helt sensationellt. Han raderade därmed ut Erik Reuterswärds gamla banrekord. Tävlingarna hölls måndagen den 21 februari.

Resultat 1500m

1. Lars Allerstam	4.07,3
2. Björn Fredriksson	4.10,0
3. Dag Hermfelt	4.11,0
4. Erik Reuterswärd	4.13,0
5. Staffan Skog	4.21,0
6. Thomas Holtz	4.23,0
7. Göran Ewerlöf	4.23,5
8. Bertil Carlén	4.33,0
9. Lars Nilsson	4.40,0

Resultat 400m

1. Bertil Carlén	55,5
2. Göran Ewerlöf	
Thomas Holtz	56,5
4. Lars Nilsson	57,5

REDOVISNING DM-POÄNG 1965

H.K.H. Prins Bertil

John Ahlstrand, John Jannersten, Åke Possander, Gunnar Jansson, Emil Källström, Erik Lundell, Charles Jansson, Nils Eklöf, Birger Eriksson, Nils Rosén, Harald Samuelsson, Leif Danielsson, Sture Larsson, Erik Reuterswärd, Arne Gustafsson, Bertil Carlén, Eric Carlsson, Olle Wallin och Ernst Bredberg.

Ovanstående har betalt in 1051,50 kr i "DM-poängen". HEDER OCH TACK! Ni som lovat, men ännu ej sänt in pengar. Var vänlig sänd dessa per postgiro 26 202. TACK!

FRIIDROTTSSEKTIONENS STYRELSE 1966

Ordförande	Erik Reuterswärd (ny adress, Jarlaplan 4)
Vice ordförande	Olle Magnusson
Sekreterare	Jan Lind
Biträdande sekreterare	Eric Carlsson
”	Torbjörn Lind
Kassör	Olle Wallin
Material förvaltare	Staffan Skog
Klubbmästare	Göran Ewerlöf (Suppleant) Bertil Carlén (Adjungerad)
Redaktör Kolstybben	Björn Fredriksson
Ungdomsledare	Erik Eng
Bitr. Ungdomsledare	Bengt Olsson (Suppleant)
”	Staffan Skog (Adjungerad)
Banläggare	Björn Larsson (Adjungerad)
Testledare	Bertil Sjödin (Adjungerad)
Ledare damsektionen	Jan Lind

BINGO, BINGO onsdagen den 9 mars vid "Kåken" Saltmätarg. 25.

Avskrivet från stencilunderlag i dåligt skick 2014-02-10 Tommie Nordh