

Kolstybben, Kontaktblad för Fredrikshofs Friidrottare, Nr 4 1966 årg. 10.

Sen sist!

Spalt 1 (första sidan)

Dessa rader skrivs omedelbart efter hemkomsten från träningslägret i Tylösand. Här skall ordas mycket om detta läger på annan plats DÄREFTER ÄR SPALT 1 HELT OLÄSLIG.

Spalt två (första sidan)

När den slutgiltiga sammanräkningen förelåg, visade det sig att vi låg på 13:e plats en poäng efter Duvbo. Det var tråkigt men det gäller nu för oss att ?? vi tar behövliga poäng i år, så att vi till nästa år verkligen ??? blir bland Stadionklubbarna. DÄREFTER ÄR SPALT 2 HELT OLÄSLIG.

Fortsättning på sidan 2 .

??? pengar. I annat fall riskerar vi att dö tävlingsdöden. Ett lotteri om 3000 lotter släpps ut i dagarna. Det måste säljas slut snabbt! Det ankommer på varje medlem att verkligen ligga i med detta. Lotteriet förslår dock inte långt. Vi kommer därför med en vädjan till våra äldre medlemmar att redan nu ge oss ekonomisk hjälp. Du som har råd och tycker att Hofvet är värt att satsa en slant på, nästa gång Du går till posten fyll då i en postgiroblankett, och sänd oss ett bidrag – stort eller litet. Postgirot är 26202 och adressen Fredrikshofs IF, friidrottsektionen, Hägersten. /Erik Reuterswärd

Sidan 2.

TYLÖSANDSLÄGER

Att tillbringa påsken i Tylösand har blivit en vana för mig, men när jag i år packade träningskläderna för att möta våren i Halland för sjunde året i rad, så var det med en känsla av nyhetens behag därför att jag kom direkt från storskogen, och jag ej har haft möjligheter att träffa grabbarna i samma utsträckning som förut. Tylösand ligger en mil utanför Halmstad, och är mest känd för sina vidsträckta sandstränder och golfbanan. Både stranden och golfbanan är utmärkta träningsmarker och vet man dessutom att dessa omgärdas av tallskog med släta barrstigar och mjuk mossmark, så förstår man att platsen är ytterst lämpad för löpträning. Förra året var ett försöksår att i Fredrikshofs regi anordna ett träningsläger här nere och eftersom försöket slog väl ut så åket elva stycken träningsugna hofvare till Tylösand. De flesta har kört hårt – två till tre träningspass om dagen – med omväxlande fartlek i skogen, intervall, upprepningslopp på goflängarna samt Tylösand "special" alltså löpning i sanddynerna. De flesta tycks ha skött grundträningen tillfredsställande och Erik Reuterswärd, Björn Fredriksson, Göran Ewerlöf, Anders Rane m.fl. gav en föraning att man kan vänta stora saker av dem senare på säsongen. Jag tror att ett träningsläger vid påsk tiden är en mycket värdefullt. Det kommer i en period då det verkligen behövs en liten extra skärpning i träningen. Man får också en test på var man befinner sig i träningshänseende. Jag hoppas att detta mitt sjunde år i Tylösand inte blir mitt sista. /Göran Sandahl

FELTRYCK

Ett feltryck av det allvarligare slaget insmög sig i mars-numret. Lasse Allerstams telefonnummer i Fagerata är: 0223/15106. Adressen var riktig, alltså Ringvägen 10.

STADSLOPP -66, EN INVENTERING AV MATERIALET

Efter förra årets fullträff, för nog kan man kalla det så, i Stadsloppet tynger favoritskapet hårt i år. Någon döpte ironiskt Fredrikshof till Burleshof efter den segern. Helt utan skäl var väl inte detta. Dyrol betydde oerhört mycket i förra årets Stadslopp, ja, jag vågar nog utan överdrift säga, att han betydde allt för segern. Utan honom hade vi förmodligen kommit på en tredjeplats ungefär (alltså i och för sig mycket bra även det). Hur ser då utsikterna ut för att försvara vår seger från förra året. På pappret ser väl oddsen ut inte allt för goda ut vid en första anblick. Inget nytt stjärnnamn som skall ersätta Dyrol. Ingen fullgod ersättare för Olle Magnusson (som varit sjuk hela vintern). Hur skall vi ha några möjligheter att ge Mälarhöjden och Lidingö i första hand en match? Jo, granskar man noggrannare varje löpare som kan anses aktuell för Stadsloppslaget finner man remarkabla förändringar. Två löpare från förra årets "guldlag" faller alltså bort, men de övriga fyra d.v.s. Torbjörn, Björne L., Reuter och Lasse är i högsta grad aktuella för årets lag. Torbjörn och Björne kan utan vidare anses givna. Torbjörn har ju visat en härlig form på senaste tiden, dokumenterad i Johanneshovshallen (8.29 på 3000m) och i parkloppet "Två sjöar runt" (40 sek före tvåan). Vålådalstränade Björne har också visat bättre takter än någonsin (8.30 på 3000m). Hans något bleka lopp i "Två sjöar runt" får med all säkerhet tillskrivas hårdträningen i Vålådalen. Reuter, som jag personligen, innan denna säsong, trodde skulle få vissa svårigheter att kvalificera sig till årets förstalag, visade i terräng premiären mycket goda takter och lär nog sätta de anstormande ungdomarna på plats, den äkta fighter om han är i de stora sammanhangen. Så har vi då problemet Lasse. Efter att ha flyttat upp till Fagersta har hans träningsgnista av naturliga skäl slockna och grundträning inför denna säsong är nog inte alltför god. Hans 4.07 på 1500m i februari visar dock att Lasse "lever" och min personliga uppfattning är, att han kommer i gammalt gott stadslopps slag igen, och i så fall är han ovärderlig för laget. Alltså Lasse: häng i där uppe i norr! Efter dessa s.k fyra givna finns två vakanta platser. Av dessa två vill jag genast vika en åt Dag Hermfelt, alltså en ny kugge i laget. Dagge har visat mycket fin vår form och lär i år vara mogen att slå igenom på allvar, vilket 8.41 på 3000m och en andra plats i "Två sjöar runt" vittnar om. Alltså kvarstår en plats. Om denna konkurrerar enligt min uppfattning fem man. Dessa är; Björn Fredriksson, Göran Sandahl, Göran Ewerlöf, Stickan Nordell och Anders Rane. Konkurrensen mellan dessa fem är mycket hård och det är f.n. omöjligt att säga vem som slutligen kommer att besätta denna. Mitt tips är dock; se upp för Björn Fredriksson, han blir bra i år. Material för att bilda ett andra- och tredjelag finns även i år. Bland aktuella namn kan nämnas; Olle Magnusson, Staffan Skog, Janne Lind, Björn Johansson, Thomas Holtz, Clyde Mills m.fl. Trycket på Fredrikshof är alltså stort i år. Att upprepa förra årets Stadsloppsseger vore en i mitt tycke än större bragd än när vi vann förra året. För det första är det alltså svårt att infria ett favoritskap (som Fredrikshof onekligen har inför loppet), för det andra är luckan efter Dyrol Burleson och Olle Magnusson mycket stor. Men vi kan klara det, framför genom vår jämnhet. En sak kan dock om årets blivande Stadslopps lag. Ett jämnare lag var länge sedan vi ställde upp med. Ett välment råd till Mälarhöjden och Lidingö alltså: Se upp för Fredrikshof i årets Stadslopp! Här nedan har jag sammanställt en liten tablå över enligt min mening troliga kandidater till de olika sträckorna i förstalaget.

Sträcka 1

Favorit	Lasse Allerstam
Svår konkurrent	Göran Sandahl

Sträcka 2

Favorit	Dag Hermfelt
Svår konkurrent	Erik Reuterswärd

Sträcka 3

Favorit Björn Larson
Svår konkurrent Finns ingen

Sträcka 4

Favorit Erik Reuerswärd
Svår konkurrent Dag Hermfelt och Stig Nordell

Sträcka 5

Favorit Björn Fredriksson
Svår konkurrent Göran Ewerlöf, Göran Sandahl, Stig Nordell och Anders Rane.

Sträcka 6

Favorit Torbjörn Lind
Svår konkurrent Finns ingen

/Göran Ewerlöf

INSÄNT

Jag tänkte bara i korthet påpeka att jag diggar den där idén med Bersas artikel om testning i mars-numret. Jag har sällan läst Kolstybben med större intresse förut och skulle bli ännu gladare om det kom flera artiklar i samma stil – gärna lite utförligt så att inga missförstånd uppstår. Jag tror många med mig skulle t.ex. tycka det vara väldigt lattjo med en artikel, som lagom populärt beskrev vad som händer i kroppen under arbete. Samtidigt som jag vill tacka Bersa för hans ”cykel-uppsats” riktar jag härmed till honom följande glada tillrop ”Kåm låss!! /Erik Gyllenswärd

TACK

Alla nya Kolstybbsmedarbetare, Erik Gyllenswärd, Björn Larsson och Göran Sandahl. Jag är tacksam för den samarbetsvilja som medlemmarna har visat, och väntar på nya bidrag från nya medlemmar. Ph. Björn Fredriksson, Rigagatan 2 5tr, Stockholm NO.

VÅLÅDALEN DEN 7/3-17/3 1966

Jag har skrivit ner några rader om min Vålådalsvistelse. Efter inomhussäsongstävlingarna i Johanneshovshallen (RM), blev jag tillfrågad av Gunnar Carlsson om jag kunde följa med på Friidrottsförbundets Vålådalsvistelse på 10 dagar, för att träna med landslagskandidaterna och samtidigt få vila och avkoppling från arbete och stress. Jag blev mycket glad åt denna uppmuntran och tackade ja omedelbart, trots att det var kort varsel – bara fyra dagar före resan. Dessutom skulle jag åka Vasaloppet. Efter Vasaloppet, där jag blev oplacerad (1242), åkte jag upp till Vålådalen måndagen den 7/3 på förmiddagen och kom upp vid 9-tiden på kvällen. Jag var mycket trött efter alla strapatser och somnade ovaggad. Det blev mest att träna och äta med korta intervaller och äta fick man göra så mycket det att få i magen. Maten var den bästa tänkbara. Vi åt frukost 8.30, lunch 13.30 och middag 18.30, däremellan var träningspassen instoppade med omväxlande skidåkning och distanslöpning för min del. Ett par kvällar var vi ute och dansade och en kväll ägnades åt pokerspel utan någon större framgång. Vi var 22 stycken som samlats där uppe och vid träningen delade vi in oss i grupper. Agen Kimby (Turebergs IF) och jag tränade alltid tillsammans. De övriga tränade mycket intervall, vilket däremot Agne och jag aldrig gjorde. Vi lade istället in tempoökningar om 1000m med 500 lugn löpning under distanslöpningen. På så sätt körde vi i ca 20 km, men bara under två av de tio dagarna. Samlingen blev mycket rolig p.g.a. det goda kamratskapet och den myckna diskussionen och träningen och

uppläggningsen av säsongen mm. Nedan följer en kort träningsjournal för tiden i Vålådalen.

6/3 Vasaloppet, 89 km
7/3 Resa Mora-Vålådalen (ingen träning)
8/3 28 km landsväg i maklig fart. E.m. 3km uppvärmning 3km tempo.
9/3 F.m. 10km skidor. E.m. 15 km landsvägslöpning.
10/3 F.m. 20km skidor. E.m. joggning och bastu.
11/3 60km landsvägslöpning (Vålådalen-Holland t o r) lugn och jämn fart.
12/3 F.m. 20km skidor. E.m. ingen träning.
13/3 Ingen träning. Har känning i knä som ömmar.
14/3 F.m. 15km skidor. E.m. 20km landsväg med tempo.
15/3 F.m. 15km skidor. E.m. 14km landsväg i hård fart.
16/3 Lätt joggning 50min.
17/3 Hemresa ingen träning.

Jag väntar mig inga större resultat de närmaste 14 dagarna för efter Vasaloppet och denna hårda träning måste det komma en reaktion, men jag har aldrig känt mig så stark som just nu. Får jag bara vara frisk tror jag att det kan bli min bästa säsong hittills.
/Björne Larsson

DAGBLAD -66

Som jag utlovade i det förra numret följer här en Dagbladsinventering. Sedan förra numret har mycket hänt – fina inomhusresultat har noterats och terrängpremiären ”Två sjöar runt” gick lysande. Dagbladet är en mångfacetterad stafett med sträckor från 375m upp till 1700m. Man kan dela in sträckorna på många olika sätt. Jag har föredragit att dela upp de tjugo distanserna i tre kategorier: 1) De långa 960-1700m (nio), 2) de backiga 600m (4st), 3) De korta 375-500m (sju). I vår klubb har vi, som tur är, inga större problem att få skapligt folk på de längre sträckorna. Inte heller i år torde det bli några problem, visserligen har sedan förra Kolstybben utkom ett bortfall inträffat. Ted Abram, vår nye Oregonrepresentant, som inte varit någon större beundrare av den svenska vintern, lämnar oss och åker till varmare trakter. Efter en titt på kartan valde Ted, Afrika. Det hoppas han skall vara varmt och gött. Nå, efter denna tankeutflykt till saken – kandidaterna i bokstavsordning.

	800m	1500m
Lasse Allerstam	1.57,5	3.59,9
Björn Fredriksson	1.56,8	4.02,2
Dag Hermfelt	2.00,5	4.05,8
Torbjörn Lind	1.54,4	3.57,4
Björne Larsson	2.01,9	4.05,9
Stig Nordell	2.00	4.00
Erik Reuterswärd	1.59,1	4.05,8
Göran Sandahl	1.57,6	4.00,0
Göran Ewerlöf	1.59,1	4.10

(Lite underlig bokstavsordning. Göran E. Blev ”sladdbarn” efter Ted).

Aktuella namn för grupp 2 är:

Göran Bengtsson	-	Olle Magnusson
Staffan Skog	-	Thomas Holtz
Anders Rane	-	Jan Lind

Olle Magnusson har ju varit sjuk lång – men han rör på sig! Helst vill jag se "Mankan" först under skynket på Solliden. Anders Rane borde komma i år komma med. Börjar du bara träna snabbhet och tempo i tid bör en plats vara vikt åt dig!

Den sista gruppen är trots all den viktigaste. Här finns en mängd kandidater. Det torde inte vara många av de nedan uppräknade som kan känna sig "säkra". Kalle A. Bertil C. Robert "Bobby" Forsberg, John Jones, och Per Olbjer borde dock vara ganska givna. Om de övriga fyra platserna blir dock kampen hård. Någon av dessa borde det dock bli. Claes Appeltoft, Henrik Broms, Bernt Berger, Rolf Carlsson, Greger Franzén, Erik Eng, Klas Gustafsson, Anders Grönlund, Torsten Holmén, Björn Johansson, Jan Lind, Peter Nerman, Jan Nyberg, Christer Olausson, Bertil Sjödin, Anthony Treacher, Owe Westerberg och Lars Öhman.

Det här är som sagt min uppfattning – men jag är inte med i UK. Jag hoppas att ingen känner sig sidesteppad eller att de som jag kallat för "säkra" känner sig säkra. Någon plats för nya namn alltså. Väl mött till uttagningarna. Se till att konkurrensen där blir den rätta!

HOFVET FINNT FRAMME PÅ HOVET!

De första Riksmästerskapen i friidrott, "inomhus-SM", hölls på Johanneshovs Isstadion den 1-2 mars. Fredrikshof ställde på den manliga sidan upp med endast fyra deltagare. Dessa skötte sig istället desto bättre.

Torbjörn Lind, som länge siktat på en seger i detta första inomhus-SM, blev bäste Hofvare med en tredjeplacering i finalen på 3000m. Han sprang på 8.29,0 alltså 2,5 sek under hans eget utomhusklubbrekord på distansen. Ännu en Hofvare, Björne Larsson passade i samma lopp på att gå under Torbjörns rekord. Han löpte i mål som fjärde man på 8.30,4 och belönades för den prestationen med en Vålådalsvistelse av Svenska Friidrottsförbundet. Tre FIF:are sprang i försöken på 3000m och tre gick till finalen, trots hård konkurrens. Utslagen i försöken blev juniorlandslagsmannen Curt Olausson och i finalen bröt landslagsmannen Sten Bergqvist. Den tredje av de våra som gick till final var andra års junioren Dag Hermfelt. Med sina 8.41,0 belade sjätteplats. Dag är nu på stark frammarsch med sikte på Stadsloppet. Våra Stadsloppskandidater har inlett säsongen på ett hoppfullt sätt. Vårt nytillskott Per Olbjer sprang bra i försöken på 400m och 800m. Det var första gången han sprang en riktig tävling på 800m. Han noterades för 2.07,5, vilket inte är någon dålig start för en sprinter.

Träning och åter träning ger resultat. Men träna rätt! Tänk på det Anders. /Björne L.

PROPAGANDAN

Inomhussäsongen avslutades på ett hedrande sätt av Hofvet. Propagandatävlingarna ägde rum den 7 och 9 mars. Under den första dagens tävlingar gladdes Bertil Carlén med fina 54,6 sek i juniorernas 400m. Det är bara 3/10 över hans personliga rekord utomhus. Då ju kortare distanser ger väsentligt sämre tider inomhus ser det verkligen lovande ut för Bertil. Man löpte också 3000m den första dagen och Erik Reuterswärd, segrade i det första heatet med personliga rekordtiden 8.50,4. Vår ordförande går mot en ny Stadsloppsvår. I samma heat debuterade Stig Nordell i dubbel bemärkelse. Dels sprang han för första gången i FIF-dräkt och dels för första gången inomhus. Stickan kom i mål på 9.09,8 åtta sekunder före Anders Rane, som slutade på 9.17,6. Den andra dagens tävlingar inleddes med att Björn Fredriksson löpte i mål på 4.04,2 slående tvåan i sitt 1500-metersheat, Kari Nilsson, med 15 sek. Erik Reuterswärd sprang in på 4.12 och i ett av juniorheaten hade Staffan Skog 4.26. Dagens glädjeämne blev dock Dag Hermfelt.

som i det hårda juniorfältet noterades för fina 4.06,8 Dag har skött sin vinterträning föredömligt, som resultaten visar.

CROSS MARTINI

Den 25 mars kl 9.40 lyfte en Caravell med destination Bryssel från Arlanda. Ombord befann sig Kolstybbens utsände för att tillsammans med Bosse Johansson, Örgryte representera Moder Svea i det internationella loppet Cross Martini. Vinterkläderna lämnades hemma i förhoppningen att våren nått kontinenten. Men ack, vad man bedrog sig. Vid ankomsten till Bryssel rådde nämligen snöstorm. En titt på terrängbanan gav heller ingen anledning att höja mungiporna. Den liknade mest en leråker. Vi blev emellertid väl mottagna av arrangören och med hjälp av vår Belgiske svenska ledare Ulf Sjöstedt kände vi oss snart hemmastadda i fransktalande staden. Såväl mat som hotell var av förnämsta slag och det var en väl uppladdad Hofvare, som nästa dag skulle trängas med ett 70-tal konkurrenter på startlinjen. Var banan dålig fredagen var den minst sagt miserabel på lördagen. Den liknade mer en sjöbotten än en leråker. På flera ställen gick gyttjan en bit upp på vaden. Vädret var inte stort bättre än banan, gårdagens snöfall hade övergått till ösregn och temperaturen hade stigit till +7 grader, men den starka vinden höll i sig. Banan bestod av en slinga på 1500m som skulle springas en gång och en på 1800m som skulle springas fem gånger. Varje varvning gjordes på en idrottsplats banans torraste del (ungefär som ÖIP i november), men på upploppet ägde av okänd anledning rum på en åker d.v.s. innerplan. Tävlingarna började. Efter att små grabbar, större grabbar, juniorer och seniorer klass II hade luckrat upp banan ytterligare var det dags för ceremoni. Vi fick marschera efter flaggor och skyltar på olympiskt vis och 21 flaggförsedda ballonger, en för varje deltagande nation, med påskriften MARTINI släpptes till väders. Till allmän överraskning beordrades överdragskläderna av drygt 10min före utsatt starttid och innan man visste ordet av ljud ett skott och löparna stack i väg. Men det bara att hänga med bäst man kunde i trängseln. Artikelförfattaren slog följe med en engelsman, som höll lagom fart och vid första varvningen 1500m hade vi drygt 50m till närmast framförvarande och inge bakom. Efter ca 2,6km fick engelsmannen nog och bröt och det var bara att ta upp jakten på den som låg närmast framför, en portugis som låg ungefär 70m före. Strax efter andra varvningen lossnade nummerlappen som var av papper. Nåväl, då fick man ju vara anonym, FIF ringen var (och är fortfarande) ett obekant begrepp här nere. Nu gällde det också att se till att inget bli varvad. Täten hade ju dragit ifrån oroväckande mycket de två första varven. Tredje och fjärde varven var händelsefattiga ur kösynpunkt, portugisen låg meter före, några hade närmast sig framifrån men låg för långt före, täten drog inte alls ifrån lika mycket som i början och Bosse Johansson skymtade vid fjärde varvningen knappt 400m före. Först i början av femte varvet hände något portugisen fick håll. Han kämpade men avståndet krympte. Strax före varvningen började han gå, vilket förde med sig att publiken slapp se en FIF sist vid femte varvningen. Nu gällde det att klara näst sista platsen. Några andra löpare var hopplöst att försöka hinna upp, de låg visserligen närmare än förut men fortfarande över 100m före. Portugisen vägrade att släppa. När 600m återstod slog han på en spurt, som var hopplös att svara på i gyttjan. Undertecknad fick finna sig att bli sist, ca 40m efter. Ryssen Hlytstov var emellertid vara ca 3,5 min före och Bosse Johansson ca 1,5 min före. För att ytterligare understryka jämnheten i loppet kan nämnas att det skiljde ca ungefär 2.15 min mellan 11:e och 60:e man i loppet. Efter tävlingen ordnades det prisutdelning och bankett. Prisbordet var av det otroliga slaget och artikelförfattaren fastnade för en korg med 5kg konfekt. Bland priser, som förtjänar att nämnas är en gasspis (!) på 13:e plats, en transistorradio på

39:e och en golvbonare på 40:e plats. När alla hade tagit återstod ett 50-tal priser, flera i 50kr-klassen eller däröver. För övrigt bör vinfirman ha en eloge för ett strålande initiativ. Nu lade man ner 100.000 – tals kronor på loppet. Att vädret gjorde arrangemanget till en bedrövlig tillställning med en ceremoni, som blev närmast parodisk i regnet och att flera tusen åskådare uteblev togs av arrangören med gott humör. Något att ta efter för svenska storföretag! På söndagen anträdde återresan vid halvnotiden landade planet på ett snöigt Arlanda. /Torbjörn Lind

TVÅ SJÖAR RUNT

Utomhuspremiären i parkloppet "Två sjöar runt" blev en fin framgång för Fredrikshof, vilket också uppmärksammades i pressen. I juniorklassen gjorde Dag Hermfelt en utmärkt prestation och tog andraplatsen medan Anders Rane kom i mål som femma. Bland seniorerna imponerade Torbjörn Lind stort och tog en överlägsen seger 10 sek. före tvåan Erik Bergqvist, Studenterna. Torbjörn ledde loppet praktiskt taget från start till mål. Längs hängen Bernt Ekström, Lidingö med. Men denne knäckte sig på kuppen och föll tillbaka till 3:e plats bara 8 sek före undertecknad. Björn Larsson, som kände av dels Vasaloppet och hårdträningen i Vålådalen, fick nöja sig med 8:e plats, medan Stig Nordell tog 9:e. Sammanfattningsvis vågar man kanske redan nu påstå att våra löpare förefaller att vara starkare nu än vid samma tid förra året. Det ser hoppfullt ut inför kommande uppgifter. Närmast väntar DM i terräng, där vi bör ha vissa placeringschanser såväl individuellt som i lag. Förra året tog ett ihåligt lag 3:e plats i seniorklassen (varken Torbjörn eller Björne L, kunde ställa upp). I år kan det bli bättre. Juniorerna, 2:a i lag förra året, har en klar segerchans. /Erik Reuterswärd

UNGDOMSNYTT

Hej! Vi kan nu presentera den ungdomskommitté, som skall verka för år 1966. Den består av: Erik Eng 60 64 01, Bengt Ohlsson 61 71 10, Bertil Sjödin 60 10 05, Staffan Skog 61 21 34 (t.o.m. maj 1966)

Vår främsta uppgift består att skaffa ungdomar till klubben. Det nuvarande läget är minsta sagt katastrofalt. Vi har endast ca 10st tränande ungdomar på pojksidan och ca 5 på flicksidan. Detta antal måste minst tredubblas. Vårt första uppdrag var att anskaffa lite material d.v.s. 1 st 1,5kg diskus, 1 st 4,0 kg kula, 1st stålspjut 800 gr samt diverse märken och papper som behövdes. Dessutom ordnade vi gratis kaffe eller the på klubbträffarna åt alla ungdomar. Vi tänker nu sätta upp reklamaffischer i skolor och på ungdomsgårdar och eventuellt ordna någon terränglöpning för medlemsanskaffning. Dessutom skall vi ta kontakt med en del andra klubbar för att diskutera en eventuell klubbmatch, 1 gång på våren och 1 gång på hösten. Denna klubbmatch skulle gälla A-C ungdom med 2 man i varje gren. Vidare kan vi meddela att tröja och byxor kommer att utdelas till samtliga som ställer upp i någon tävling eller tränar stadigt en gång i veckan. Rationell träning är föreslagen på söndagar. Mer om detta i nästa nummer eller separat kallelse. Försök att ta med dina kamrater och träna. /Staffan Skog

JAN GEPPEL, förbättrade i propagandatävlingarna sitt resultat med lilla kulan. Genom att i sista stöten prestera 14,66, slog han dels Stockholms bästa i åldersklassen Kent Wiberg från Hässelby och dels sitt eget personrekord med 6 cm. Han vann därmed Stockholmspropagandan för B-ungdom. Jan har ännu ett år kvar i B-klassen.

BJÖRN JOHANSSON, blev bäste B-ungdom i "Två sjöar runt" i juniorklassen. Han löpte obesvärat i mål som 10:e man. Träningen har gett resultat. Som vi sagt tidigare tränar

ibland med oss seniorer på lördagarna runt Djurgården, 18km. Inte illa för en B-ungdom.

JANNE LINDS DAMKRÖNIKA

Nu kan man i alla fall ana att våren är på väg, och i och med detta kan kanske flera av våra flickor möta upp på lördagsträningen. Eller vad säger Gaby, Christina, Annica, Eva och Ann? Ni skall se att det går lättare att plugga när man får lite motion. Förutom den viktiga DM-terrängen den 24 april har vi flera trevliga stafett tävlingar framför oss i bl.a. Lötsjön Runt den 11 maj och Hammarbystafetten den 17 maj. I dessa stafetter ingår sex flickor i laget. Sätt alltså redan nu ett kryss i almanackan för dessa dagar så att vi kan ställa upp med fullt lag. Vi propagandatävlingarna i Johanneshovshallen den 7 mars spring Berit Andersson på utmärkta 70,0. Man får då tänka på att det är svårare att springa denna sträcka inomhus än utomhus och att t.ex. segrarinnan Christina Carlsson, Göta endast noterade 68,8 jämfört med 62,9 utomhus i fjol. Dessutom hade Berit vid denna tidpunkt ännu inte påbörjat sin snabbhetsträning. I Riksmästerskapen, där Berit tävlade mot den svenska eliten på 800m, lär hon ha passerat förta 400m strax under 70 sek, men tvingades bryta p.g.a. den snabba utgångsfarten. Berit har också visat sig ha ett mycket gott testvärde – 55. Som jämförelse kan nämnas att genomsnittet för GCI-studerande flickor ligger på 44. Nu får man inte ge dessa testvärden alltför stor betydelse, men det är onekligen ett mycket gott tecken inför stundande säsongen. Inom den närmaste framtiden räknar vi f.ö. med att testa alla klubbmedlemmar. Benedikte har sprungit 400m inomhus på 71,4 i Riksmästerskapen. Hon råkade snubbla strax efter starten, tappade rytmen och kunde inte sedan komma ikapp. I sommar kan vi nog räkna med att Benedikte gör en tid neråt 62 sek, om hon visar samma vilja och energi som inför UDM i höstas. Gaby har säkerligen fått en del kondition genom sin gångträning, men kommer säkert att ha nytta av att delta i löpträningen på lördagseftermiddagarna. Eller hur? Iréne Bäckström, kamrat till Benedikte, ber vi att få hälsa hjärtligt välkommen i klubben. Sist, men inte minst, ber jag att få tacka Lennart Andersson, Berits pappa, för att han under min militärtjänstgöring i Linköping haft hand om konditionsträningen på ett utmärkt sätt./Jan Lind

Närmaste tävlingsprogram

24/4 DM-terrängen i Tureberg kl 13.

1/5 Rikspropagandan 1500m resp. 1000m (B-flickor)

11/5 Lötsjön Runt (750, 375, 375, 750, 375, 375m)

17/5 Hammarbystafetten (200, 200, 100, 100, 100, 100m)

19/5 Tyresöterrängen, 1000m resp. 800m (B-flickor)

PROGRAM

April 20 Klubbträff, klubbhuset, Saltmätarg 25 kl. 19. Utdelning av priser ej avhämtade på årsavslutningen i höstas. (KM-tecken och FIF poklar)
Ungdomar gratis fika.

April 24 Terräng-DM sen, jun. Tureberg

Maj 1 Fiskartorpsterrängen. Fiskartorpet IK Göta.

Maj 4 STADSLOPPSUTTAGNING ÖIP KL. 19.00

Maj 6 Dagbladsuttagning, Manilla kl 18.30 *

Maj 8 Terräng- SM, Hälsingborg

STADSLOPPSUTTAGNING ÖIP KL. 12.00

Maj 11 Lötsjörundan. Sundbyberg.

Maj 11 Dagbladsuttagning, Manilla kl 18.30*
Maj 14 Internationella tävlingar på Stora Mossen, Bromma IF
Maj 17 Hammarbystafetten.
Dagbladsuttagning, Manilla kl 18.30*
Maj 19 Tyresöterrängen
Maj 22 DAGBLADSSTAFETTEN
29-3/7 Rikspropagandan, period 1 (Av betydelse vid beräkning av stadionpoäng).
*Uttagningsstävlingarna för Dagbladet kommer i år att ske ute på banan. Ombyte i Manillaskolan. Uttagningskommittén kommer att särskilt kalla de löpare som man vill pröva på vissa sträckor.

VILL DU TÄVLA? Kontakta då Jan Lind tel. arb. 6201 80 ank. 151, hem 827167. Jan lämnar alla upplysningar och ombesörjer alla anmälningar även vad gäller tävlingar som ej upptagits i ovanstående program. ANMÄLNINGSLISTOR anslås i regel i god tid på klubbbrummet ÖIP.

TRÄNINGSTIDER (plats ÖIP)

måndagar	17.30	Dagbladsträning
Tisdagar	18.00	Distanslöpning
Onsdagar	15.00	Upprepningslopp
Torsdagar	17.30	Dagbladsträning
Fredagar	15.00	Intervallträning
Lördagar	14.00	Fartlek

Konditionstest: Mån- torsdag kl 17.00 eller lördagar kl. 12.30-14.00

TRÄNINGSLÄGER

Ett träningsläger planeras på Blidö under pingsthelgen. Reservera rean nu pingsthelgen till detta. Kostnaden för deltagarna beräknas till ca 7kr/dag. Inbjudan och upplysningar kommer att utsändas senare.

Sammanställt av Tommie Nordh 2014-04-13