



KOLSTYBBEN

MEDLEMSTIDNING FÖR FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING NUMMER 1 AUGUSTI 2005

Klubbträffen i Fältöversten



Klubbträffen samlade ett 40-tal medlemmar, mest ungdomar och föräldrar. På programmet stod prisutdelningar och som inbjuden talare infann sig Mattias Sunneborn, känd längdhoppare, innehavare av svenska rekordet ännu. Han berättade om när han började friidrotta och att han nu tränar en del ungdomar. Självt har han fyllt 35 och hunnit med att vinna VSM på 400m överlägset på under 49!.

Nytt klubbrekord 100m P14 i Täby Open



Niklas Simonsson springer i mål på 12,55 med +1,2 vind i försöken, i finalen blev det 12,58 också i motvind -2,1 och en 3:e plats i klassen P15, Niklas har ett år kvar i den klassen. Grattis!



KM i Terräng

Ett inofficiellt KM i terräng arrangerades lite hastigt vid Ugglevikskällan den 10 april. Segrade gjorde Magnus Burling på 14.00 före en studentlöpare, Fredrik Sohlberg på 14.07.

Som 2:a hofvare kom Mikael Videfors (14.44,5), så följde Mario Reiloff (14.51,9), Mårten Westberg (15.14,6), Sandun Andersson (16.53,5) och Ingvar Sundling (16.53,8). Damklassen vanns av Jennifer Westerfelt, (20.56,0).



Fredrikshofshörnan i Sätra Friidrottshall är numera tydligt utmärkt med vår nya banderoll så att vi ska kunna hitta varandra .

FUNKTIONÄRSFEST!

Du som hjälpt till på något av våra arrangemang under året är välkommen till

årets Funktionärsfest

Måndagen den 3 oktober

(Fredrikshofs 104-årsdag)

på Fältöversten kl.19.00.

Anmäl att du kommer till 08-664 00 72 eller mail: friidrott@fredrikshof.org

Tack alla ni som ställt upp på:
Dagbladsstafetten, Lilla DN-Galan,
DN-Galan, Fredrikshofsspelen, Sth. Marathon,
S:t Eriksloppet och Stockholmsloppet.



LÖPLABBET®



“Nordan” funderar över taktiken inför femkampen på Gröna Lund. Det hjälpte nu inte...

Hämt sedan sist.....

Idrottsligt

Vi har en fin bredd i Fredrikshof med aktiva från 7-8 år upp till över 90 år vilket visar sig i resultatlistorna. Våra aktiva var med i Dagbladet där vi kan se vår bredd, seniorlaget förbättrade sin tid från i fjol och hade en hård batalj med Kungsängens SK.

Även vår ungdomar mönstrade upp och visade våra 70 tal funktionärer en rejäl kämpaglöd.

Vi terräng-SM i Böda på Öland hade vi lag som tog Standarpoäng och vid denna tävling är även laget viktigt. Vi fick åka med Hässelby SK som vanligt och det tackar vi för.

Vid Terräng DM i Tanto tog vi medalj på långa banan, viktiga DM-poäng.

Arenaidrotten har även den kommit igång och våra aktiva tävlar flitigt, en ökning om vi jämför med i fjol. Det syns i resultatlistorna där många av våra veteraner tagit medaljer i massor ute i Tumba, på Brunna IP, även flera klubbrekord har slagits. Sverker Unnes idoga arbete med att ringa våra aktiva gör att vi leder Veterancupen just nu.

Våra ungdomar och seniorer är även dom igång med personliga rekord och viktiga DM-poäng har tagits. Marcus Janback är fyrfaldig DM-mästare i kast P19. Diana Gren tog givetvis guld i Höjd. Vanessa och Jennifer Westerfelt är de av våra aktiva som tävlar flitigast. Jennifer har även kommit in på Friidrottsgymnaset på Lidingö, grattis.

SM-Gruppen

För att stärka sammanhållningen och hofvarandan har vi startat en SM-grupp för aktiva mellan 15-34 år. Tanken är att vi ska ha fyra träffar per år två sociala och två vid träning/tävling. Vid den första träffen kom fem tränare och åtta aktiva samt två i från styrelsen. Indelning i tvåmannalag och en stenhårt femkamp på Gröna Lund av sällan skådat slag. Segrare efter målfoto Marcus Janback och Jennifer Westerfelt. Nästa träff kommer att ske i samband med träning/tävling. Gruppen kommer att pendla mellan 8-15 aktiva som tas ut av tränare och träningschefen.

Styrelsens arbete

Styrelsen och våra kommittéer arbetar på som vanligt med en ovärderlig hjälp av vår kanslist Lars Söderberg. Dagbladsstafett, Friidrottsskola, DN-Galan och Fredrikshofsspelen tar mycket tid i anspråk. Lasse skapar trivsel och är väldigt populär bland våra aktiva och ledare. Han är även en flitig funktionär på många olika tävlingar och stödjer våra aktiva i samband med dessa tävlingar.

Kölistan

Styrelsen har i år prioritet att ta bort vår kölista där vi den 23 april ordnade en ”prova på dag” i Sättra Friidrottshall. Både föräldrar och ungdomar/barn blev inbjudna från vår kölista som omfattade över 150 barn/ungdomar. Vi denna träff kom ca 40 barn och föräldrar, våra äldre ungdomar var funktionärer och ambassadörer tillsammans med föräldrakommittén. Staffan Nystrand etablerade kontakt med alla föräldrar och mynnade ut i att åtta föräldrar kommer att gå en tränarkurs för 7-10 åringar till hösten. Vi kommer att kunna lyfta in ca 60 barn i ”gamla” och nya träningsgrupper. Nästa ”prova på träff” kommer att ske i november, tanken är att vi ska ha dessa ”köträffar” två gånger om året.

Friidrottsskolan

Se annan plats.

Vill ni läsa mer om resultat mm gå in på hemsidan där uppdaterar webmaster Tomas Gunnare alla resultat och Staffan Nystrand våra klubbrekord och statistik.

Jag vill tacka alla våra medlemmar som ställer upp som funktionär vid våra tävlingar och för föreningen framåt.

Tommie Nordh

Medverkande i detta nummer:

Tommie Nordh, Bertil Carlén, Hasse Lundén, Sandun Andersson, Oscar Nordling, Martina Salander, Vanessa Westerfelt, Pauline Hyttner, Maxine Hyttner, Kenzo Franzén, Felix Grape, Eric Carlsson, Sverker Unnes, Rolf Nilsson.

Innehåll	sid
Klubbräffen	1
Klubbrekord	1
KM i terräng	1
Funktionärsfest	1
Ordförandens spalt	3
Från veteranmötet	4
Hovet i DN-Galan	4
dagbladsstafetten	4
Junior/sprintgruppen	5
SM-träffen	6
Östhammarlägret	6
Våra medaljörer	7
Födelsedagar	7
Idrottsskedeförsäkring	7
Friidrottsskolan	8
Knuff	10
Fredrikshofsspelen	10
DF 12-14 år	10
Veteranrapporterna	10
Testvarvet	12
Styrelsekonferens	12

GLEST PÅ VETERANMÖTET

Vårt veteranmöte en tisdagskväll i april lockade ett mycket litet antal FIF-veteraner.

Därmed inte sagt att verksamheten inom veteranleden är låg. Näddå, det är väl snarare så att eftersom det hela i stort sett fungerar bra f n så är inte möten det som i första hand lockar. Det får vi nog leva med.

Diskussion förekom dock i ett antal frågor. Bl a ansågs formerna för anmälan till SM, DM m m vara något oklara. Här rätades frågetecknen ut och veteranombudet Sverker Unnes fick i uppdrag att hålla i dessa frågor.

Klubbträffar genomförs i dag vad avser veteranerna en gång per år. Dessutom förekommer givetvis träffar bland övriga grupper i föreningen.

Styrelsen uppmanades att om möjligt ordna en gemensam träff för samtliga grupper inom föreningen. Kanske i kombination med gemensam träning i Sättra Hall. Styrelsen kommer att behandla förslaget på den årligen återkommande höstkonferensen med sikte på ett eventuellt genomförande år 2006.

Sverker Unnes kommer att adjungeras till styrelsen med uppdraget att svara för veteranverksamheten i föreningen.

Hasse Lundén

HOVET I DN-GALAN!

De allra flesta hovare vet nog om att vi varje år genomför våra egna arrangemang Dagladet, Friidrottsskolan, Fredrikshofs-spelen och Stockholmsloppet. Det är nog också allmänt bekant att vi har funktionärer på plats vid bl a Stockholm Marathon och S:t Erikloppet.

Att DN-Galan kräver en ganska stor funktionärsinsats från vår sida är kanske däremot mindre känt.

Funktionärer från Hovet är engagerade i DN-Galan inom olika områden. Det hela inleds med två möten under våren där DN-Galans kansli redogör för vilka riktlinjer som gäller för året.

Vi har några dagar innan tävlingen språkkunniga ungdomar på plats ute på Arlanda som tar emot deltagarna och via Arlanda Express slussar dem vidare i princip rakt in i de på Vasagatan belägna hotellen. Till dessa uppgifter är det mycket lätt att få funktionärer. Det kan man ju förstå. Enligt uppgift får DN-Galan absolut högsta betyg på denna punkt vid den gemensamma utvärdering av alla Galor som görs varje år.

Några dagar innan DN-Galan anordnas Lilla DN-Galan i Kungsträdgården. Ett evenemang av "Prova på - typ" för riktigt unga tjejer och killar. Här sjuder det av liv hela dagen. Ett besök rekommenderas! Autografköerna är långa när våra svenska stjärnor dyker upp för intervjuer.

Lilla DN-Galan kräver naturligtvis ett omfattande förberedelse- och rivningsarbete. Vi har funktionärer på plats tidigt på morgonen och sent på kvällen. Under själva aktiviteterna är flera av våra ungdomar med som instruktörer åt alla aktiva knattar.

Under själva Stadiontävlingarna har Hovet f n hand om förs-

äljningen. Ett 10-tal funktionärer säljer T-shirts, kepsar m m.

Totalt är således ett 30-tal från vår förening engagerade i DN-Galan. Denna insats ger precis som övriga funktionärsinsatser ett ekonomiskt bidrag som är av stor betydelse för Fredrikshof FIF. Det är alltså viktigt att vi fullgör våra uppgifter på ett så bra sätt som möjligt.

Har Du aldrig provat på att hjälpa till tidigare, tveka inte till nästa år utan anmäl ditt intresse till vårt Kansli.

Hasse Lundén

Dagbladstafetten

Som tävlingsledare för femte gången borde jag känna lugn inför denna stafettens stafett, men nervositeten och oron för att allt ska fungera kan likna som inför en viktig tävling.

Nåväl, med den enorma glädje och erfarenhet våra funktionärer agerar kan jag konstatera att jag kunde vara helt lugn. Åke Kant som banchef är en klippa och har koll på sina funktionärer från Hofvets Gamla Friidrottare. Åke som ska fylla 80 år vill inför nästa år "bara" vara banfunktionär, en viktig uppgift om någon. Tack Åke för din hjälp som banchef.

Vår dataansvarig Bo Hellström som tillsammans med Pauline Hyttner sköter alla våra resultat med sträcktider mm. mejlade ut till våra växlingschefer, för första gången fungerade allt som det ska och han udelade MVG till alla växlingschefer och personal.

Trots att Olympiastadion renoverades och att de aktiva fick springa på ren asfalt blev loppet en succé, Hässelby vann seniorklassen för första gången och Hässelbys ledare Anders Olsson sken som en sol i det vackra vårvädret, Grattis!

116 lag anmälda på en Pingstafton är 8 lag färre än i fjol men överskottet blev som budgeterat och vi ser fram mot det 94:e Dagbladet med Hofvet som deltagande lag i samtliga stafetter.

Tack alla härliga och positiva hovvare som hjälpte mig denna dag, utan er hjälp går det inte att arrangera denna tävling.

Tommie "Nordan" Nordh

Urhofvare/Fredrikshofsfundamentalist



Hjälten för dagen. Benjamin Hendler tävlingsdebuterade i Dagbladet och sprang så han stupade i diket. Så skall stafetter löpas, inga krafter sparas!

Junior-/Sprintgruppen

Hej allihopa!

Efter en lång och jobbig vinter så kom äntligen våren och sommaren. Och jag som tränat väldigt mycket själv under vintern såg fram emot värmen och att slippa träna själv. Benjamin som började hos oss i vintras började träna lite mer och han gjorde en anmärkningsvärd insats i Dagbladet. Tyvärr så skadade han sig i början av sommaren men sen kom han tillbaka. Han har dessutom lovat att innan året är slut så ska han ha vunnit över mig på 150m och 200m (LOL), vi får väl se hur det blir med det.

I våras började också Josefin som tränade flitigt men som tyvärr också skadade sig senare. Och Robert är tyvärr fortfarande skadad, men han körde några enklare pass emellanåt. Jonatan var skadad hela vintern sen kom han tillbaka. Han brukar komma förbi ibland, när han inte är ute och festar eller pluggar. Han brukar träna flitigt, men det är nämnvärt att han ännu, efter många års träning, inte lärt sig att hoppa ordentliga mångsteg! Det är mer sprint än hopp. Men jag hoppas att han fixar till det till hösten. Han lyckades dock värva Niklas från friidrottsskolan, som är väldigt snabb på korta sträckor.

Tyvärr så har det varit lite dåligt tävlande i den här gruppen, jag missade terräng-DM pga sjukdom men på sommaren har jag tävlat en hel del. Isabelle och Helena har också sprungit några tävlingar. Jag hoppas att de som är skadade blir helt friska nu så att jag slipper träna ensam i höst igen och jag hoppas de börjar tävla lite mer också. Ja, det var väl allt för den här gången. Ha det bra!

Sandun Andersson

Gurkspelen

De som var hemma och tränade under större delen av sommaren passade på att åka till Västerås och 34:e upplagan av Gurkspelen. Sandun har tävlat en hel del tidigare och var ett bra stöd för Benjamin som just debuterat på bana. Sin första tävling gjorde han i Dagbladet. Den här gången var han snabbare på 200m än Sandun (Det fick vi noga veta på hemresan). 26,46 mot 26,67. På söndagen var Sandun ensam från gruppen och sprang 100m (13,27) och 400m (58,40).

I Västerås träffade vi också Kenzo och Kaj som tävlade i flera grenar. Spjut och 100m bl a. Kul att träffa andra hofvare på tävlingarna utsocknes.

Bertil Carlén



Författaren i full fart mot målet på 200m i Enske. Tiden 26,18 var pers men tyvärr för mycket vind. I Valbo Games senare blev det 26,13 godkänt. Fortsättning följer...

Sätra Spelen

Nästa uppgift för sommarflitiga gänget. Sätra Idrottsplats invigdes med helt uppfräschad utomhusarena

Benjamin fortfarande krasslig. Sandun sprang 100m för att "radera" tiden från Gurkspelen. Nu blev det också fina 12,73, men tyvärr var vinden för stark. Niklas första tävling för oss var också 100m (P14) och här blev det 12,70 i försöken och 12,75 i finalen (4:a) under godkända förhållanden. Han har god koll på klubben också, Niklas och har minsann sett att det är klubbrekord för P14! Grattis!

Förre rekordhållaren Kenzo var också där för att försvara sitt rekord. Det gick nu inte men 13.55 blev det och nytt pers. och finalplats.

Två hofvare i samma final på sprint!! Det var inte i går.

Summering

Några har tävlat alltså, men vi väntar på de som har tagit sommarledigt eller varit skadade. Robert Badas har kommit "hem" från Spanien och just varit med på träningen ett par gånger. Jonatan har kommit igång efter knä- fotskada och kommer tillbaka till gruppen i slutet av augusti. Så kommer Valter, Josefin och Daniel som inte tävlat än.

Bertil Carlén

Niklas, Sandun och Benjamin i Västerås på Gurkspelen. Sandun sprang 100, 200 och 400m, Benjamin 200m, han insjuknade tyvärr till söndagens tävlingar. Niklas var med på lördagen som "support."

En liten redogörelse om första SM-träffen

Eftersom jag som skriver detta (Oscar Nordling) har så himla dåligt minne börjar jag denna artikel med att infoga en kopia av kallelsen:

Jag är inte riktigt säker på vilka som lyckades och vilka som inte lyckades komma, men det hela började med att vi delades in i lag med två i varje. Därefter genomförde vi Gröna Lunds femkamp som var mycket roligt eftersom de flesta sög på det mesta (förutom Lasse, vår gamle jägare som lyckades få 50 poäng av 50 möjliga på skyttet). Jag har ingen aning om vem som vann, men jag och Jonathan kom trea...

Efter femkampen fick man välja två attraktioner som man fick åka. En stor del av gruppen (vilket inkluderar mig) valde att åka berg-och-dalbanan och katapulten.

I häftet ingick även ett presentkort som gällde på nöjesfältets restauranger, något som upp-skattades av alla i gruppen. Jag passade till exempel på att äta den största glassen som går att tänka sig.

Som en trevlig avslutning lyckades jag vinna 2 kg mjölkchoklad på ett av lotterierna. Jag har fortfarande mer än 1,5 kg kvar.

Er (ödmjuka) skribent

Oscar Nordling



Artikelförfattaren (Med armarna i kors) betraktar hur Pauline med glatt humör sprider pilarna i en av grenarna i femkampen. Själva måltavlan klarade sig helt den här gången! ...eller det var visst på luftgeväret...

Inbjudan till den första SM-träffen

Du är inbjuden till den första SM-träffen, vilket innebär att ni som ingår i denna fina skara, ev. kommer att delta i SM. En del redan till sommaren och en del till inomhussäsongen.

Målsättningen med denna grupp är att stärka sammanhållningen mellan aktiva och tränare.

Föreningen vill även visa att vi vill skapa en miljö, där ni aktiva är i centrum. Satsningen vi gör på er är långsiktig, vilket innebär att ni ska kunna utvecklas till elitnivå i Hofvet.

Följande aktiva är kallade:

Kenzo Franzén, Penny Formisto, Felix Grape, Claes Hedström, Oscar Nordling, Liss Johan Schröder, Jennifer och Vanessa Westerfelt, Jonathan Petre-Brixell, Marcus Janback, Diana Gren, Mattaias Moskowicz och Magnus Burling.

Även våra tränare är kallade; Bo Hellström, Bertil Carlén, Per Grape, Micaela Boman, Johan Holmsäter och Dejan Mircovic.

Kansliet: Lasse Söderberg.

Datum 7 juni
Tid 18.00
Plats Djurgårdsbron, vid fiket på ö-sidan

Program

1. Lite försnack och taktikupplägg för kvällen.
2. Gröna Lunds, femkamp, tvåmannalag. (Vi kommer att lotta ut lagen)
3. Ha kul och lära känna varandra ännu bättre.

Vi ses
Hälsar
KIP Nordh

Hej!

I mitten av juni, närmare sagt 13-15 juni var vi, Martina och Vanessa på 08-fri.'s läger i Östhammar för 13- och 14-åringar. Med var ungefär 50 ungdomar från bl a klubbarna Hammarby, Bålsta, Uppsala och Tureberg. Väl i Östhammar tränade vi i olika grengrupper som vi själva hade valt. Grengrupporna som fanns att välja på var sprint/häck, kast, hopp, medel/långdistans och mångkamp. Båda vi valde mångkamp som var den största gruppen. Vi i mångkampgruppen fick träning i varje gren i respektive "specialgrupp". Men huvudtränare i våran grupp var Micaela, en av våra duktiga tränare i Fredrikshof. Sammanlagt var det 5 träningspass och ett stavhoppsspass för de som ville.

Sova fick vi göra i Frösåkersskolan precis intill arenan. De flesta hade med sig någon form av liggunderlag eller madrass eftersom vi sov i en gymnastiksal. Vi åt i Frösåkersskolans matsal och maten var helt okej, med vissa undantag för Vanessas vegetariska val. En dag gick vi och badade och en kväll hade vi frågesport. En kort promenad från skolan fanns det en mataffär där man kunde köpa godis m.m. Vi tycker att lägret var väldigt roligt och lärorikt och man fick chans att lära känna många nya från andra föreningar som vi hade träffat på tävlingar innan. Vi rekommenderar lägret varmt för nästa års 13- och 14-åringar.

Sommarhälsningar, med hopp om att alla har haft en härlig sommar i både vått och torrt.

Martina Salander och Vanessa Westerfelt

Våra medaljörer

Ungdomar-Juniorer-Seniorer

IUSM	F17	Diana Gren	Höjd	3	1.70
UDM	F17	Diana Gren	Höjd	1	1.66
DM	KS	Diana Gren	Höjd	2	1.70
IUDM	F17	Diana Gren	Femkamp	1	3508p
IUDM	P14	Kenzo Franzén	Tresteg	1	11,06
IUDM	F14	Vanessa Westerfelt	60mH	3	9,92
IUDM	F14	Vanessa Westerfelt	Längd	2	4,92
IUDM	F14	Vanessa Westerfelt	Tresteg	1	9,88
IUDM	F13	Martina Salander	60m	1	7,88
IUDM	F13	Martina Salander	200m	1	25,36
IUDM	F13	Martina Salander	60mH	1	9,20
IUDM	F13	Martina Salander	Höjd	1	1.70
IUDM	F13	Martina Salander	Längd	1	5.46
UDM	F13	Martina Salander	Femkamp	1	5354p
IUDM	F13	Martina Salander	Fyrkamp	1	4589p
JDM	P19	Marcus Janback	Kula	1	13.89
JDM	P19	Marcus Janback	Slägga	1	36.77
JDM	P19	Marcus Janback	Diskus	2	37.81
JDM	P19	Marcus Janback	Spjut	1	46.34
DM	MS	Peter Koolmeister	Lag 12000m	2	
		Mario Reloff			
		Pär Källgården			

Veteraner

VDM	M35	Mikael Videfors	800m	1	2.20,88
VDM	M35	Mikael Videfors	1500m	2	4.41,32
VDM	M35	Mikael Videfors	10000m	2	35.51,81
VDM	M35	Pål Norman	5000m	1	16.38,32
VDM	M35	Pål Norman	8000m Terräng	2	28.50
VDM	M35	Peter Koolmeister	1500m	1	4.29,30
VDM	M35	Peter Koolmeister	10000m	1	33.57,00
IVDM	M35	Peter Koolmeister	3000m	1	9.25,00
VDM	M40	Tomas Gunnare	10000m	2	34.22,48
VDM	M40	Tomas Gunnare	5000m	1	16.42,85
VDM	M40	Tomas Gunnare	1500m	1	4.32,07
VDM	K40	Inger Pettersson	4000m Terräng	2	18.43
IVDM	M40	Mårten Westberg	800m	1	2.16,89
IVDM	M40	Mårten Westberg	3000m	2	9.59,36
VDM	M40	Mario Reiloff	5000m	3	16.48,44
VDM	M40	Mario Reiloff	1500m	2	4.35,23
IVDM	M45	Kjell Qvarfordt	60m	2	9,33
IVDM	M45	Kjell Qvarfordt	3000m	2	11.29,25
IVDM	M45	Kjell Qvarfordt	Längd	2	3,92
VDM	M50	Ingvar Sundling	10000m	3	41.03,00
IVDM	M50	Ingvar Sundling	800m	1	2.30,66
IVDM	M50	Ingvar Sundling	3000m	3	11.37,22
VDM	M50	Ingvar Sundling	800m	1	2.41,94
VDM	M50	Ingvar Sundling	5000m	2	19.37,42
VDM	M50	Ingvar Sundling	1500m	2	5.22,57
VDM	M50	Staffan Nystrand	Kula	2	8,11
IVDM	M50	Staffan Nystrand	Kula	2	8.51
VDM	K50	Anne-Ritta Westin	4000m Terräng	2	18.41
VDM	K50	Yvonne Levinovitz	4000m Terräng	3	20.46
IVDM	K50	Yvonne Levinovitz	60m	3	9,86
IVDM	K50	Yvonne Levinovitz	200m	2	33,86
IVDM	K50	Yvonne Levinovitz	400m	2	80,19
VDM	K50	Yvonne Levinovitz	200m	2	34,37
VDM	K50	Yvonne Levinovitz	100m	2	16,23
VDM	K50	Yvonne Levinovitz	400m	1	81,92
VDM	M55	Bengt Agemark	1500m	2	6.12,54
VDM	M60	Jan Höjjer	5000m	2	23.44,74
VDM	M60	Hans Karlbom	Höjd	1	1.43
IVDM	M60	Hans Karlbom	60m	1	10,27

IVDM	M60	Hans Karlbom	Höjd	1	1.53
VDM	K60	Birgitta Jarring	5000m	1	24.24,10
VDM	M60	Sverker Unnes	400m	2	84,01
IVDM	M60	Sverker Unnes	60m	2	11,81
VDM	M60	Sverker Unnes	10000m	2	51.54,69
VDM	M60	Sverker Unnes	800m	3	3.14,31
VDM	K60	Susanne Theorell	4000m Terräng	1	24.04
IVDM	K60	Marie-Louise Wahlberg	60m	2	14,46
IVDM	K60	Marie-Louise Wahlberg	200m	2	55,33
VDM	K60	Marie-Louise Wahlberg	200m	1	59,11
IVDM	K60	Marie-Louise Wahlberg	Kula	1	3.66
IVSM	K60	Marie-Louise Wahlberg	60m	3	14,56
IVSM	K60	Marie-Louise Wahlberg	200m	3	52,24
IVSM	K60	Marie-Louise Wahlberg	Kula	1	3,94
VDM	M60	Jan Söderström	200m	1	28,72
VDM	M65	Anthony Treacher	200m	1	30,49
VDM	M65	Anthony Treacher	Tresteg	2	?
IVDM	M65	Anthony Treacher	60m	1	9,07
IVDM	M65	Anthony Treacher	Längd	1	3,67
VDM	M65	Anthony Treacher	400m	1	65,89
VDM	M65	Anthony Treacher	Längd	1	4,81
IVDM	M65	Anthony Treacher	60m	3	8,71
VDM	M65	Anthony Treacher	100m	1	13,92
IVDM	M65	Anthony Treacher	200m	1	28,59
IVDM	M65	Anthony Treacher	400m	1	65,92
IVDM	M65	Anthony Treacher	Längd	2	4,23
IVDM	M65	Anthony Treacher	Tresteg	2	8,95
VDM	M80	Gösta Paulsson	400m	1	1.38,89
IVDM	M80	Gösta Paulsson	400m	1	1.55,67
VDM	M85	Herbert Liedtke	200m	1	43,77
IVDM	M85	Herbert Liedtke	60m	1	11,69
IVSM	M85	Herbert Liedtke	60m	1	11,51
IVSM	M85	Herbert Liedtke	200m	1	41,65
VDM	K90	Nora Wedemo	Diskus	1	8,57

Födelsedagar 2005

<i>Namn</i>	<i>Ålder</i>	<i>Datum</i>
Christina Bratt	60 år	16 augusti
Susanne Theorell	60 år	19 augusti
Monica Mauris	60 år	22 augusti
Kajsa Friström	40 år	9 september
Bo Rudemalm	50 år	13 september
Åke Possander	90 år	24 september
Brita Backström	65 år	25 september
Åke Kant	80 år	25 september
Cécile Stenbock	85 år	14 oktober
Lennart Kroné	50 år	28 oktober
Rolf Ågren	85 år	29 oktober
Per Larsson	60 år	9 november
Lars-Martin Ahlgren	60 år	18 november
Marie-Louise Wahlberg	60 år	22 november
Conny Åkerblom	80 år	8 december
Pentti Harakka	60 år	10 december

Kolstybben m. fl. gratulerar

IDROTSSKADEFÖRSÄKRING

Föreningen har tecknat en försäkring i Folksam för medlemmarna. Den gäller för skada som uppstår vid träning och tävling samt för färd till och från dessa. Vid skada ska medlemmen rekvirera en skadeanmälan från Folksam och i denna åberopa vårt föreningsnummer 34656-16.

Friidrottsskolan 2005:

...trots allt...

I år blev det en, minst sagt, annorlunda sista vecka före friidrottsskolan för oss som hade varit med och planerat den. Sex dagar innan fick vi nämligen reda på att vi inte skulle kunna vara på Östermalms IP, då tidigare Stadionchefens löfte om att göra i ordning där, inte hade uppfyllts (och enligt de inblandade inte heller skulle komma att uppfyllas).

Under bråkdelen av en sekund övervägde undertecknad att bara helt och hållet strunta i att arrangera friidrottsskolan; helt enkelt meddela föräldrarna att idrottsförvaltningen i Stockholms stad inte kan tänka sig att fylla på sand i längdhoppsgropen och kratta till banorna på en av kommunens få idrottsplatser...Tanken försvann dock ur huvudet rätt snabbt och besvikelsen förvandlades till energi. Innan jag själv ens hade hunnit blinka, hade jag inte bara ordnat så att vi kunde hyra LidingövalLEN, utan också ringt och bråkat med SL för att få rabatt på resorna till och från (dock utan framgång). Senare under veckan satt jag tillsammans med Caroline Theorell, Johanna Qvarfordt och lite Adeline Jennische och ringde och ringde och ringde till alla 110 föräldrar för att meddela att informationen i det utskick de just hade fått ifrån oss, var felaktig (roligare saker finns och jag tror inte att någon av oss kan tänka oss en karriär som telefonister efter detta...).

Detta fick vi alltså göra parallellt med det "vanliga" planerandet av friidrottsskolan. För att ha tid med transporterna till och från Lidingö var vi tvungna att samla barnen på ÖIP en timme tidigare än planerat (8.00), och ledarna där ungefär en timme före att

Våra unga ledare var omåttligt populära. Här är det Oskar som blir hotat med skarpladdade vattenflaskor.



barnen kom, vilket blev kl 7.00. För att få 25 ledare i åldrarna 12-24 år (med sommalov) att komma dit vid den (enligt många oförsämda tiden) 7.00 "mutade" vi dem med frukost. Ytterligare en sak att förbereda....

Hur som helst kom måndagen den 13 juni och ungefär 105 förväntansfulla barn samlades på ÖIP kl 8.00. Med vanliga SL-bussar åkte vi sedan, i smågrupper, ut med barnen till LidingövalLEN. Den här dagen-precis som de följande-fungerande transporterna hur bra som helst. Ledarna höll humöret uppe och hade jättebra koll på de barn de skulle ha med sig.

Barnen fick under dagarna, i åtta grupper, prova på alla olika friidrottsgrenar, leka lekar och ha vattenkrig. På luncherna hade vi picnic i gräset med pastasallad, pizza, stora smörgåsar och McDonald'smat. Vi fick låna jättefina redskap ut IFK Lidingös förråd och hade ett jättebra samarbete med de otroligt snälla och tjänstvilliga vaktmästarna på LidingövalLEN (sånt är man inte bortskämd med annars...).

På torsdagen åkte vi till Kristineberg och mötte Bromma IF:s friidrottsskola i en "klubbmatch". Alla grupper mötte Brommas grupper i fyra olika grenar; längdhopp, kula, 60m och 600m. Ledarna var funktionärer i de olika grenarna och antecknade vilken förening som vann i respektive gren. Riktig starter och speaker hade vi också. Lunch åt vi tillsammans med Bromma IF i en närbelägen skola. En lyckad dag och ett roligt tillfälle också för oss ledare att få lära känna ledarna i Bromma! Tilläggs ska också att vi vann tävlingen!

Hela veckan hade vi en otrolig tur med vädret; över 20 grader (som mest 28 om jag minns rätt) och strålände sol. Alla ledare gjorde, trots omständigheterna att jättebra jobb och höll humöret uppe trots en del strul ibland.

Slutligen måste jag bara säga att det är otroligt tråkigt med det bemötande som man får av kommunen och SL (landstinget), jag skulle vilja sträcka mig så långt som till att man känner sig ordentligt motarbetad av de som, logiskt sätt, borde vara dem som har mest att vinna på att barnen som bor i deras kommun/landsting gör någonting vettigt och dessutom rör på sig. En stor skillnad mot de företag vi var i kontakt med och som glatt ställde upp på att sponsra eller ge rabatter med förklaringen att det var

Chefen själv, den alltid glade Pauline sken i kapp med solen under "segermatchen" mot Bromma på Krillan.



för en god sak och att de tyckte att det var viktigt med den typ av aktiviteter som friidrottsskolan är.

Detta (framför allt att vi fick byta idrottsplats i sista stund men även Stockholms stads ändrade bidragsregler) gjorde att friidrottsskolan inte ger oss ett så stort ekonomiskt utfall som vi hade hoppats på, men å andra sidan gav det oss idrottsligt och "reklam-mässigt" desto mer. Den redan långa kölistan har fyllts på med ytterligare barn och vi som ledare har lärt oss att man inte kan lita på idrottsförvaltningen eller räkna med hjälp från "samhället" som idrottsförening. Som Carolina Klüft brukar säga när saker inte går som planerat; "mycket lärorikt".

Tack alla underbara ledare för ett jättebra jobb och att ni aldrig misströstade eller tappade tålamodet! Jag och vi andra i styrelsen och föreningen är så stolta över er! Välkomna tillbaka nästa år igen!

Pauline Hyttner

Huvudansvarig ledare Friidrottsskolan 2005

Johanna Klättborg en duktig löpare som här testar längdhopp.



Årets friidrottsskola var den första för mig....

Jag och tre andra ledare, Jonatan Petré, Lisa Ljungdahl och Caroline Mårtensson, hade hand om de yngsta barnen, födda 97-98, vilket jag skulle se som de roligaste att ha hand om.

När vi träffades, alla 105 barn, den 13 juni i år, var det många förväntansfulla ansikten som mötte oss ledare, redan klockan 08.00 på Östermalms IP.

Många var trötta, både ledare och barn, men så fort vi satt på bussen, på väg till LidingövalLEN verkade alla pigga till en aning.

Det var många nya ansikten för oss alla, och alla var sugna på att lära känna varandra.

Vissa av barnen i vår grupp hittade varandra fort, andra höll sig för sig själva, men när vi sa hejdå fredagen den 17 juni, efter en vecka, hade alla i vår grupp hittat en vän....

Friidrottsskolan i år var en jätterolig och lärorik upplevelse som jag kommer att komma ihåg långt framöver.

Maxine Hyttner

Ledare grupp 8



Räcker försprånget tro, så jag kan slå av på farten lite?

Fredrikshofs friidrottsskola 2005

Tyvärr så kunde vi i år inte vara på stadion eftersom de lade nya banor och inte heller på Östermalms IP eftersom det inte var iordninggjort trots löfte... Istället var vi på och runt Lidingö-Vallen. Det finns inte lika stor yta på Lidingö-Vallen som på Stadion och i Lillianskogen men med tanke på förutsättningarna fungerade allt nästintill perfekt. Dessutom hade vi otrolig tur med vädret, trots utlovat regn på torsdagen sken solen hela dagen, precis som resten av veckan.

I år var det ungefär 100 barn som ville prova på friidrott och kom till vår friidrottsskola. Men det märktes inte att det var så många barn eftersom det var så många ledare. Tack vare att så många ledare ställde upp kunde vi vara upp till tre ledare per grupp. Till skillnad mot förra året då några fick vara ensamma, det blir ganska jobbigt. Det är svårt nog att hålla reda på 10-15 barn och dessutom lära ut friidrott även om det är 2-3 ledare per grupp.

8:30 åkte vi ut till LidingövalLEN och kom fram en halvtimme senare. Trots att vi var så många fick vi oftast plats på bussarna. Vi var framme vid arenan vid niotiden. Första passet började 9:15 och fortsatte i en timme. 10.30 började det andra passet. En timme senare åt vi lunch tillsammans med våra grupper. Sista passet började strax efter lunch. Varje dag efter träningarna startades oplanerade vattenkrig. De flesta ledarna var ganska blöta när vi återvände till Östermalms IP. Transporten fungerade klart över förväntan, inget barn blev borttappat, och de (flesta) skötte sig bra.

På torsdagen hade vi tävling mot Brommas friidrottsskola. Vi hade mycket fler barn i vår friidrottsskola så för att det skulle bli rättvist slogs 2-3 grupper ihop och tävlade tillsammans. För att göra det hela ännu lite rättvisare räknade vi ut snittresultatet i varje gren och jämförde resultatet med Brommas, varje grenseger gav 1 poäng. Grenarna barnen tävlade i var 60m, 600m, längdhopp och kula. I slutet av dagen hade Fredrikshof skrapat ihop närmare 20 poäng medan Bromma bara hade ungefär 5. Fredrikshof vann alltså stort över Bromma, kan det bero på att vi hade mycket bättre ledare eller på att vi hade mer talangfulla barn? Jag föredrar tanken att vi hade bättre ledare.

Kenzo Franzén och Felix Grape

KNUFF 2005-07-21

Knuff fungerar som ett lotteri för bidragsgivarna, 50 kr/andel och max 3 andelar/person deltar i lotteriet. Man får gärna sända större bidrag.

KNUFF:s plusgiro: 68 07 34-1, Hofvets Gamla Friidrottare.

Bidrag har inkommit från:

P-O Alamaa, Lars Allerstam, Bengt Andersson, Lars-Göran Asp, Jan Axelsson, Tage Bergström, Rudolf Blixt, Lage Carlsson, Carl Ericsson, Ewa Eriksson, Tom Franzén, Arne Gustafsson, Ethel Gädda, Olle Halvarsson, Stig Hellström, Torsten Holmén, Allan Höglin, Allan Hörnfeldt, Olle Jonsson, Åke Kant, Holger Knapp, Björn Larsson, Herbert Liedtke, Torbjörn Lind, Bengt Ljungcrantz, Gunnar Lotsberg, Bengt Lundberg, Tore Lundberg, Lars Melander, Tommie Nordh, Staffan Nystrand, Egon Olsson, Kurt Olsson, Stig Olsson, Gösta Paulsson, Conny Pettersson, Olle Pettersson, Åke Possander, Sven Rapp, Göran Ronge, Bo Rudemalm, Urpo Sorvari, Torsten Ståle, Sverker Unnes, Manuel Vargas, John Wählberg, Rolf Ägren.

TACK till alla ovanstående som tillsammans per den 20 juli bidragit med kronor: 5.450:-

ALLA I FREDRIKSHOF KAN VARA MED!

Eric Carlsson

VETERANRAPPORTERNA

Veteran-DM

Marathon, Vällingby: i år kunde inte Kajsa Friström ställa upp pga barnledighet och Hans Dahlén är skadad alltsedan Stockholm Marathon. Inte heller Mårten Westberg och Tommy Nordsten kunde starta i år. Sten Odenblad skulle startat om han inte skulle springa ett lopp på Kanarieöarna. Ylva Ragne och L.G. Persson var bra tränade men av olika skäl borta. Pelle Olsson ville rikta in sig på Stockholm Marathon. Klubben fick ändå representation av Kjell Kvarfordt och Maj Hedberg. Kjell blir bättre och bättre, men i klassen är det bra fart (M45) och platsen blev 4. Maj är utan konkurrens och tog guld igen. Anders Ericson var drabbad av halsfluss, men är annars heltaggad? Filippa Odelstierna skulle mycket väl kunnat ta silvret-guldet gick för hennes fjolårstid i Stockholm Marathon, men Filippa tycker inte alls att 3.5 tim. är bra.....Hon är den enda i Sverige hittills i sin generation (1970) som gått under den tiden och under 2000-talet är Kajsa Friström den enda under 3 tim. Vi talar nu om officiella tävlingar i K35. Totalt har under denna tid i Sverige 23 tjejer gått under Filippas tid! (I K35 alltså). Under 3 timmar: Kajsa Friström-Karin Schön-Camilla Benjaminsson-Annika Nyberger-Ulrika Janemon-Anneli Södergårds....

Med reservation för felaktigheter.

Eva Lindgren gick ju utmärkt för 2 år sedan, men känner sig inte nu i tävlingsform? Cecilia Ritzman-fjolårets SM-femman är skadad sedan i somras. Saari Huusko skadade sig för 2 år sedan i Stockholm Marathon, då även Tom Ropeter sprang, fast han helst håller sig till max 1500M. Anders Brask och Birger Eklund har trappat ned och bildat en egen mini-klubb med bas på Tennisstadion, där träning pågår varje tisdagskväll kl 17.30 året runt. Där tränar också Marathonpionjären Lena Skymne med maken Ewert. Även andra mycket meriterade marathonlöpare syns där, t.ex. Stig Hellström och Clarence Klättborg, samt Sten Odenblad. Många lopp i benen har även Rulle Ljungdahl.

Fredrikshofsspelen 18-19 augusti

På grund av tennisturnering var vitvugna att flytta tävlingen till en torsdags- och fredagskväll. Vidare blev tre tävlingsdagar komprimerade till två, så vi trodde nog att vi inte skulle nå i närheten av förra årets deltagarantal. Nu blev det ändå i stort sett lika många, vilket visar vad Olympiastadion betyder för de aktiva.

Tack alla ni som hjälpte till att göra årets Fredrikshofsspel så lyckade! Jätteinsatser av bl.a. Pauline med registrering och tävlingskansli, Ingvar Janback med funktionärerna gren- och tidsprogram, Bosse med dataprogram och kontroll av resultaten.

Nästa år hoppas vi på en tredagars igen och en kraftig ökning av deltagarantalet samt många fler hofvare i farten som tävlande.

Distriktsfinalerna för 12-14-åringarna på Sätra.

Lördag-söndag efter fredrikshofsspelen var det dags för tävlingar på nyinvidga Sätra IP. Kaj Fransen, Martina Salander, vanessa westfelt och Niklas Simonsson försvarade våra färger. Nytt klubbrekord på 300m (40,74) av Niklas i sitt andra försök på distansen.

Klubben har ca 45 medlemmar som gått under tre timmar, men det är oklart hur många som just nu tränar och tävlar i maror. Faktum kvarstår att vi är bland landets 5 bästa och tjejerna kan ha legat nån gång bland de 3 bästa? Säg gärna emot, ni som kan all statistik.

Årets Terräng DM gick i en underbart vårlig Tantolund-festligt arrangerat av Bajen. Från oss kom dessa: Pentti Harakka-Pål Norman-Mikael Videfors-Kjell Kvarfordt-Susanne Theorell-Anne-Riita Westin-Inger Pettersson-Yvonne Levinovitz-Jan Söderbom-Ingvar Sundling-Sverker Unnes. Pentti och Susanne tog guld, Pål, Anne-Riita och Inger silver. Mycket goda prestationer främst av Pål och Yvonne. Vi kom i klubbmatchen tvåa efter Boo IF. Övriga klubbar var Vallentuna, Hammarby, Team Skavsåret, Huddinge, Jordbänningarna, IFK Tumba, Hässelby, Studenterna, Huddinge SK, Tullinge-Tumba FF, Spårvägen, Flemingsberg, Nordea och Täby IS, alltså en bra uppslutning, de enda som man kunde sakna var t.ex. SoIK Hellas, Mälårhöjden, Linnéa, IFK Lidingö ? Bellevue, Göta och Sleipner är liksom Mode tydligen avsomnade? Hur är det med Westermalm och Matteuspojarna? Sumpen och Solna? Danderyd? IF Linden och Ingarö? Finns det folk som är i form men inte vill tävla i DM? Tror det finns en hel del faktiskt.

Vi får hoppas det.....

Arena DM på Brunna IP-Dag 1:

Till 10.000M hade vi ett starkt gäng med Peter Koolmeister i spetsen. Han tillsammans med Mårten Westberg, Tomas Gunnare, Micke Videfors, Tomas Gunnare, Tommy Nordsten, Kjell Kvarfordt, Mario Rieloff, Bo Rudemalm, Ingvar Sundling, Douglas Upequi och Sverker Unnes såg till att vi vann klubbmatchen överlägset. Trots måttligt motstånd gick Peter under 34 minuter. Staffan Nystrand pytsade iväg en kula till silver. Övriga klubbar: Studenterna, Huddinge AIS, Boo IF, Team Skavsåret, Hässelby, IFK Tumba, Flemingsbergs SK, Tullinge-Tumba FF, IF Linden. Medaljer: Peter: Guld, Tomas: Silver, Ingvar: Silver, Micke: Brons, Douglas: Guld.

VDM Halvmarathon-Kungsholmen Runt:

Ylva Ragne och Birgitta Jarring tog guld i sina klasser. L.G. Persson 5. och Bo Rudemalm 4. i sin klass.

VDM Arena dag 2, Brunna IP, Hallunda:

400M

Anthony Treacher tog guld, Sverker Unnes silver-Gösta Paulsson fick springa ensam och den tuffa stip.tiden var för mycket, i fjol gick han dock 2.62 under. Yvonne Levinovitz pressade sig på 400M ensam och trots att hon var hela 3 sek. snabbare än Sverker räckte detta inte till den hårda stip.tiden.

I längdhopp fläkte sig alltid maxande Anthony till guld. Mattias Sunnerborn var här och hade förmodligen tänkt starta i 400M, men blev ensam och avstod. Stip.tiden 60.00 hade inte varit nåt problem för Mattias som i Sättra VDM gick på otroliga 50.14...

1500M FESTEN:

En kall ganska stark vind svepte över Brunnaslätten, men gav en behaglig skjuts i sista kurvan och upploppsranken. Peter Koolmeister satte högsta fart från början och höll ca 60 meters lucka genom hela loppet och landade på fina 4.28. Tomas Gunnare och Mario Rieloff låg länge tillsammans, men en taggad Tomas slet sig loss under sista varvet och tog guld, Mario fick silvret. Ingvar Sundling gick ut hårt och fick uppleva det klassiska 1500metersfelet, att inte ligga i klungan och skuffas för att lägga in en taktisk slutspurt på lagom avstånd från mål, han kunde dock bärga silvret. Micke Videfors slet som vanligt, är inte skadad men känner sig sliten, i en tuff M35 fick han dock silvret. Sverker Unnes låg och drog med Gunnel Tolfes, gick om på sista varvet, hon svarade och hennes snäva omkörning skulle inte polisen godkännt, Sverker fick släppa på upploppet och kunde inte ta sig in under stip.tiden 5.31. Bengt Agemark tog silver. Kjell Kvarfordt disponerade sina 1500 meter perfekt och tog brons.

Övriga klubbar denna kväll, där Hofvet lagsegrade stort var: Studenterna, IFK Lidingsö, IFK Tumba, Huddinge AIS, Flemingsbergs SK, Spårvägen, Munsö IK, Tullinge-Tumba FF.

RÄTTELSER:

1) I Januariumret skrev vi om Görel Manners möte med Karin Wählstedt i VSM. Redaktionen visste då för litet om deras relationer. I totalt 19 möten har Karin vunnit 1 gång och då med 3/100delar. Ibland har de tävlat i olika klasser.

2) I aprilnumret skrev vi om Ingvar Lindqvist i IVDM, att han strök sig av rädsla för att bli slagen av Anthony Treacher för 3:e gången under samma dag, men Anthony hävdar att det berodde på en skada.

VSM i Näshulta 28 maj:

Från oss kom: Kjell Kvarfordt, L.G. Persson, Jan Svanlund, Pentti Harakka (bröt), Ylva Ragne (Silver). Stockholm med omgivning utmärkte sig, speciellt Boo IF som hade 3 man bland de 10 främsta. Jan S. hade en kanontid med tanke på vad han fått gå igenom: 1.37.16. Andra bra klubbar var Lerum IF (göteborg) och IK Akele (linköping). Flemings Thomas Malmgren var som vanligt taggad, så även Martti Mustonen från Rånäs4H....

Dag 4 på Brunna:

Hofvet vann arena totalt, studenterna var rätt osynliga, frånsatt Lorenzo-förklaringen kom i Sthlm Marathon, en hel svärm studenter på tider kring 2.20!!!!

Micke sprang 800M på 2.20.88.

Pål Norman vann 5000M på 16.38.32.

Peter Koolmeister vann 10.000M på 33.57.00.

Micke trea på 35.51.81.

Tomas Gunnare tvåa på 5.000M, tid: 34.22.48 (starkt)

Mario Rieloff fyra på 34.36.31 (urbra)

Tommy Nordsten (skadad) 36.4.63 (bra kämpat)

Kjell Kvarfordt landade på 19.31.97.

Ingvar Sundling fick 19.37.42 (silver)

På 10.000M fick Ingvar 41.02.00 (brons)

Bo Rudemalm sprang på 45.36.95.

Ingvar Sundling sprang även 800M på 2.41.99.

Staffan Nystrand stötte kula till ett silver.

Bengt Agemark tog silver på 1500M och 5.000M

Hans Karlbom sprang 100M på 16.03 och på höjd 143, silver.

Jan Söderström blixtrade till med utmärkta 28.72 (motv. 2.18)

ett säkert guld, 5.28 sek. före tvåan.

Sverker Unnes grejade silver på 400M, slank in under 6 min. på

1500M och fick ett billigt silver på 10.000M.

Pentti Harakka guld på 5.000M på utmärkta 18.46.14.

Jan Höijer silvret.

Douglas Upequi tog guld på 10.000M.

Anthony Treacher gjorde som vanligt en helgjuten insats och tog gulden på 200M, 400M, Längd.

Gösta Paulsson sprang 400M.

Herbert Liedke 100M och 200M på utmärkta tider.

Yvonne Levinovitz slet grymt och fick 2 silver, hon sprang

100M, 200M och 400M på utmärkta tider inpyrd med gråbo-

pollen-mysigt för en astmatiker....

Marie-Louise Wahlberg nöjde sig med 200M.

Birgitta Jarring sprang 5.000M.

Nora Wedemo drog iväg en diskus.

28 Stockholmsklubbar deltog i årets VDM med 244 starter.

Fredrikshof vann totalt och även alla deltävlingar, alltså Arena,

Inomhus, Marathon, Terräng, halvmarathon. Tvåa blev Hud-

dinge AIS och trea IFK Tumba.

Överlägsen poängplockare blev Anthony Treacher.

ATEN-OS kostade Grekland 81 miljarder kronor!!!! (Alltså EU, alltså svenska skattebetalare.....)

Henrik Holmberg åkte WASALOPPET på 4.5 timmar, det betyder att han landade bland de 300 första, varav ca 150 svenskar!!

Även Tommy Nordsten, Micke Videfors, Anders Bylund och Oskar Nederheim satte brädbitar under fötterna och utsatte sig frivilligt för detta magnifika skådespel som minner om den svenska nationalstatens grundare för ca 500 år sedan, vilket gör Sverige till en av Europas äldsta statsbildningar. Danmark är äldst, lika gammalt som världens äldsta rike, Kejsardömet Japan (Nippon), båda börjar på 800-talet och båda konungahusen har suttit sedan dess. De tysk-romerska kejsarnas tusenårsrike gick till ända med Första Världskriget, de blev inte mindre än 45 stycken.....

Vasodynastins huvudlinje i Sverige var utdöd i och med Drottning Kristina och hennes abdikation 1654, (hon hade en

bror som levde i Tyskland och KarlXGustafs moder Katarina var Karl IX:s dotter.) Men det finns sidolinjer, t.ex. har vår kung Vasablod genom sin farfars mor, Victoria av Baden. Olof Palme var också befryndad med de Uppländska Vasa- och Ekasläkterna. Stamgodsen Lindholmen och Rydboholm ägs nu av den skotska ätten Douglas, där en gren kom in i Sverige som krigare under 30-åriga Kriget, liksom en rad andra skotska släkter som var emot, inte minst, Maria Stuarts regemente....

Klubbrekord och årsbästa uppdateras kontinuerligt av Staffan Nystrand och det kan finnas luckor och felaktigheter i det gamla materialet. Ni som finner fel, eller att något saknas-hör av er till kansliet, tack!!

Alla klubbens marathonlöpare som gått in under tre timmar finns på en lista, nu är det ca 150 namn, varav två tjejer, Kajsa Friström och Maria Sollerman(Jåfs). Bästa tiden är Åke Erikssons 2.15,43 från 1987. Tommie Nordh har 2.21,32 (1981), Mårten Westberg 2.21,40 (1981), Anders Bylund 2.27,47 (1984), Pelle Olsson 2.33,06 (1983). Ett gäng 2.35 taggare: Sten Odenblad-Anders Låftman-Pentti Harakka-Björn Larsson-Conny Kyrk-Clarence Klättborg. Ni som har gått under tre timmar efter 1996 rapportera in detta, tack!!

En uppdaterad lista över alla i klubben under 3 timmar ska upprättas-vi har haft ett av våra bästa marathonår på många år ska tilläggas!!!!

Årets Dagbladsstafett samlade fler deltagare än nånsin och var mycket lyckad, trots avskalade tartanbanor(märktes inte på tiderna!!) Hofvets seniorer gjorde sin näst bästa totaltid nånsin, trots manfall-Philip studerar i Californien, Linus vistades i Paris-ärende: okänt?, Björn A., Robert Badás och Tom R. ställde inte opp-ändå blev det succe', med flera sträckrekord. Laget: 1) Magnus Burling (rekord), 2) Jonathan Petré-Brixell (rekord), 3) Peter Koolmeister, 4) Mario Rieloff, 5) Nils Dahlin, 6) Magnus Theorell, 7) Marcus Janback-stark tid, 8) Tomas Gunnare-taggd, 9) Benjamin Hendler, 10) Mårten Westberg-värstingsträckan-näst bästatiden... 11) Sandun Andersson-putsning på stamsträckan.. 12) Mattias Moskovitz-tyngsta lasset, ta emot klubbens samlade tidsförlust-väntan blir lång...

Testvarvet kommer tillbaka!

Lördagen den 19 november återkommer det kära gamla Testvarvet. Tävlingen avgörs på en två eller fyra km lång bana med första start kl. 10.00 och 30 sek. mellan löparna.Ingen föränmälan, bara kom till kansliet senast kl. 09.15!
Välkomna!

Årets styrelsekonferens

Äger rum den 22-23 oktober i Östhammar. Konferensen lägger upp planerna för nästa års verksamhet. Har Du synpunkter på verksamheten är Du välkommen att maila i dem till kansliet: friiddrottfredrikshof.org snarast

Tjejerna kunde av olika skäl inte ställa opp ett lag- i fjol var man med bland de få klubbar som får ihop lag-de tre stora: Hässelby, Spårvägen, Rånäs (och Täby som har ett speciellt bra tjejestall-t.ex. exhofvarna Carolina Nylén, Amanda Hoffsten)-Ett snyggt lag kunde ha varit, 1) Martina Salander, 2) Diana Gren, 3) Görel Manners, 4) Caroline Theorell, 5) Vanessa Westerfelt, 6) Martina Hedström, 7) Amina Henaien, 8) Suzanne Romils-son..... Det finns fler-jag känner inte förmläget då.

Veteranerna putsade sitt rekord för de 6 åren med hela 15 sekunder och de 8 kämparna var: 1) Micke Videfors 2) Tom Ropeter, 3) Peter Koolmeister, 4) Mario Rieloff, 5) Douglas Upequi, 6) Tomas Gunnare 7) Anthony Treacher, 8) Mårten Westberg-alltså Mårten-Tomas-Mario och Peter dubblade!!!!

Fredrikshof behåller rekordet som enda klubb till start i A L L A Dagbladsstafetter sedan starten år 1913. Det har varit ända upp till 25 sträckor och deltagare från hela landet och utrikes. Loppet var på väg att läggas ner då Fredrikshof tog över för 6 år sedan och började succén med start och mål på Stadion. En nyckelperson var klubbens ständige välgörare Manolo Vargas- en duktig idrottsman med flera klubbrekord. Han har sprungit alla sträckor, på Marathon tillhör han undertretimmarklubben som är ca 150 st. Utan Manolo skulle det gå åt helvete på ren svenska-på spanska åt caramba eller???

som vanligt har även Bosse Hellström gjort ett sagolikt arbete-Pauline Hyttner offerar också sin stora talang på oss. Det finns flera som gör saker-så är det även ute i samhället-de som syns och hörs är en sak-sedan finns det andra som inte vill förhäva sig och har litet självkritik-måtte alla dessa få sin belöning!!!!

Terräng DM i Tantolunden-ett strålande arrangemang där vi gjorde bra ifrån oss i alla klasser.

Terräng SM på Öland: bästa resultatet på flera år: Peter Koolmeister och Pål Norman är de nya kämparna, även Mario Rieloff är kanon.

Sverker Unnes

Stockholmsloppet

lördagen den 1 oktober

Stockholms Olympiastadion

Anmäl dig som funktionär.
Offra några timmar för hofvet och vår ekonomi stärks.

Ring kansliet 08-664 00 72 eller
maila till: friiddrott@fredrikshof.org

Tack på förhand!