



KOLSTYBBEN

MEDLEMSTIDNING FÖR FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING JANUARI 2006



Felix Ödeen och Niklas Simonsson har gjort en strålande öppning på inomhussäsongen med klubbrekord och 2 segrar på 60 meter (Felix med 7,54 och seger i SAYO Indoor och Löplabbet Games). Niklas 2:a efter Felix på SAYO och fina 25,29 på 200 meter i Löplabbet Games. Niklas debuterade för oss i augusti och Felix gjorde sin debut i SAYO. Båda är födda -91 och får väl anses tillhöra eliten i åldersklassen. Felix blev utsedd till november månads friidrottare i Fredrikshof och Niklas till årets nykomling. Niklas kommer från friidrottsskolan i somras och har redan hunnit etablera en bra träningsrutin tillsammans med de lite äldre i sprintgruppen.



Tommy Nordh i samtal med Staffan Strand om upplägget på SM-gruppens träning i Sättra friidrottshall den 3 december. Se reportage inne i tidningen.



En sjungande och spelande jultomte hade vi på festen den 17 december på Jaktthornet. En ganska välbesökt träff med prisutdelningar, mat och hemlig gäst. Se mer inne i tidningen.



Stockholmsloppet arrangerades den 1 oktober på samma bana som de senaste åren, dvs ett tiokilometerslopp över två varv med start, varvning och mål på Stockholms Olympiastadion. Solen sken och tävlingen genomfördes utan större problem. Resultatlistan finns på hemsidan: fredrikshof.org.

KALLELSE

Fredrikshofs Friidrottsförening kallar härmed till

ÅRSMÖTE

Torsdagen den 23 februari kl.19.00. Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, samlingssal 1 (stora salen). Ingång vid busshållplats 1, 4 och 72. T-bana till Karlaplan, uppgång Valhallavägen. Fika, dricka och kakbuffé från 18.30. Årsmötesförhandlingar 19.00-21.30 senast.

Anmälan till kansliet senast 20 februari.

Dagordning enligt nedan:

1. Fastställande av röstlängd för mötet.
2. Fråga om mötet utlysts på rätt sätt.
3. Fastställande av föredragningslista.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
- 6
 - a) Styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret.
 - b) Styrelsens förvaltningsberättelse för det senaste räkenskapsåret.
7. Revisorrernas berättelse över styrelsens förvaltning.
8. Fråga om ansvarsfrihet för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgifter.
10. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för det kommande verksamhets/räkenskapsåret.
11. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
12. Val av
 - a) Föreningens ordförande för en tid av ett år.
 - b) Halva antalet ledamöter i styrelsen för en tid av två år.
 - c) Två revisorer jämte suppleanter för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta/rösta.
 - d) Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande/samankallande.
 - e) Val av ombud till möten där föreningen har rätt att representera
13. Övriga frågor.

Samtliga årsmöteshandlingar finns tillgängliga i klubblokalen på Östermalms IP från och med 16 februari. Motioner till mötet skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet dvs 26 januari 2006.

KALLELSE

till årsmöte i

FREDRIKSHOFS-ALLIANSEN

Måndag 6 mars kl. 19.00

Plats: Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148

Dagordning enligt stadgarna.

KALLELSE till ÅRSMÖTE

i HGF

(Hofvets Gamla Friidrottare)

den 7 februari kl. 18.00

Fältöverstens föreningslokaler, Valhallavägen 148

Ingång vid busshållplats 1, 4 och 72. T-bana till Karlaplan, uppgång Valhallavägen.

Anmälan senast 3 februari till

Ulf Mathiasson

08-765 68 72, 070-746 44 14

Dagordning enligt stadgarna

KNUFF 2005

Tack alla som bidragit till fina resultat i KNUFF 2005.

Sedan förra redovisningen per den 20/7-05 (5450:-) i Kolstybben nr 1/aug. -05 är nu summan uppe i 10.050:- kronor (per den 31/12).

Efter den 20/7 har bidrag inkommit från:

P-O Alama, Lars Allerstam, Bengt Andersson, Lars-Göran Asp, Eric Carlsson, Lage Carlsson, Bertil Carlén, Tom Franzén, Arne Gustafsson, Ethel Gädda, Olle Halvarsson, Karin Höglin, Alla Hörnfeldt, Åke Kant, Yvonne Levinovitz, Torbjörn Lind, Bengt Lundberg, Tore Lundberg, Anders Låftman, Ulf Mathiasson, Bengt Nilsson, Magnus Nilsson, Marie Nordh, Tommie Nordh, Sten Odenblad, Stig Olsson, Gösta Paulsson, Olle Pettersson, Sven Rapp, Erik Reutersvärd, Hans Stenberg, Manuel Vargas.

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

ALLA I FREDRIKSHOF KAN VARA MED!

Eric Carlsson

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

Håller årsmöte fredagen den 31 mars 2006 kl. 18.00 på Piperska Muren, Scheelegatan 14, Stockholm.

Se vidare information på www.marathonsallskapet.se

ORDFÖRANDENS SPALT

Rönninge 2005-12-27

Hofvet en klubb i utveckling!

Äntligen Jul och själv har jag tagit semester efter en arbetsam höst både på Löplabbet och i Fredrikshof. Jag har gjort mitt femte år som ordförande och mitt sjätte år i styrelsen och känner att jag gjort mitt i denna position. Givetvis kommer jag att vara kvar i styrelsen om så årsmötet vill i slutet på februari.

Medverkande i detta nummer:

Texter:

Tommie Nordh, Bo Hellström,
Eric Carlsson, Åke Possander,
Diana Gren, Vanessa Westfelt,
Bertil Carlén, Sverker Unnes,
Yvonne Levinovitz, Bo Rudemalm,
Pauline Hyttner, Mårten Westberg,
Hans Lundén

Foto:

Bo Hellström, Bertil Carlén,
Rolf Nilsson

FÖDELSEDAGAR 2006

Abraham Demir	40 år	01 februari
Bertil Carlén	60 år	05 februari
Harriet von Post	60 år	14 februari
Gunilla Reuterswärd	65 år	18 februari
Stig Hellström	70 år	29 mars
Erik Reuterswärd	65 år	02 april
Ewert Skymne	75 år	07 april
John Wåhlberg	80 år	08 april
Marita Björklund	60 år	19 april
Herbert Liedtke	90 år	29 april
Ingvar Janback	60 år	18 juni
Olle Jonsson	90 år	22 juni
Björn Larsson	70 år	24 juni
Gösta Johansson	65 år	16 juli
Johanna Gréen	30 år	26 augusti
Eric Carlsson	75 år	28 augusti
Brian Buchtrup Nielsen	30 år	27 sept.
Gun Eriksson	65 år	28 sept.
Gösta Hallberg	80 år	23 oktober
Magnus Helin	30 år	24 oktober
Åke Ytterlind	50 år	30 oktober
Pekka Tuomivirta	40 år	03 november
Gösta Paulsson	85 år	05 november
Sarah Grant	40 år	02 december
Bo Hemborg	75 år	10 december
Jan Svanlund	65 år	25 december
Mikael Videfors	40 år	26 december
Cecilia Ritzman	40 år	29 december
Hans Johansson	70 år	31 december

I början på åttiotalet var jag sekreterare och skillnaden mellan dessa båda perioder är att mötena går på ca två timmar idag mot fem timmar tidigare. Verksamheten är betydligt mer omfattande med aktiva i alla friidrottens grenar, medlemmar i alla åldrar mot tidigare endast löpning.

Det jag kan se är att fler medlemmar är med och hjälper till mellan våra styrelsemöten och detta gör att arbetet känns lättare. Viljorna i föreningen är stora och alla vill vara med att styra och ställa, vilket känns positivt. Det märkets på konferensen i Östhammar där alla våra tränare deltog och fick vara med i beslutande processen och diskussionerna gick hett till. Det känns att föreningen lever i allra högsta grad. Det kommer förslag från alla håll, föräldrar, tränare, veteraner och "passiva" medlemmar. En viktig del i verksamheten är kansliet som har levt under mina sex år, Janne Morén och Eric Carlsson har givetvis gjort ett enormt arbete under dessa år med arrangemang och arkivering. Bertil Carlén och Bosse Hellström är nästan alltid där framförallt under kvällstid och håller låda/tränar. Under det sista året har Lasse Söderberg spritt glädje och inköpen av kakor och bullar har inneburit att vi sällan kommer ut och tränar numera, fikat känns viktigare.

Ett problem i dag är att vi i styrelsen skulle behöva en Träningschef som är mer delaktig i träningarna och tävlingsverksamheten. Jag har försökt att ta tag i denna fråga och det finns massor att göra inom detta område. Tyvärr har arrangemangen blivit lidande eftersom jag håller även i denna bit.

Vilka utmaningar står vi för inför kommande år?

Jag ska försöka lista dessa utan prioriteringsordning.

* Förbättra samarbetet med Stockholm Stadion och bli mer delaktig i kommunens beslut i denna fråga.

* Öka intäkterna tex med ett arrangemang inomhus i Sätra Hall.

* Integrera alla träningsgrupper så att det blir en vi känsla, tex genom klubbträffar och gemensamma läger/tävlingsresor.

* Samarbeta med andra föreningar tex tränare, idéer och resor.

* Skapa förutsättningar för en löpargrupp som vill satsa på medel- långdistans.

* Utse en Träningschef.

* Ta bort vår kölista av ungdomar.

* Vara med i Stadionklubbarna.

Det är något att bita i och förhoppningsvis kommer vi att lyckas bara vi håller humöret uppe och drar åt samma håll.

Våra tränare gör en enorm insats och detta syns även i resultatlistorna och i vår statistik som Staffan Nystrand håller i med järnhand. Under åren har vi sett aktiva som "lagt av" och blivit tränare/ledare. Detta känns oerhört värdefullt dessa tar med sig sina erfarenheter och planterar hofvarandan hos den nya generationen. Jag tror att Friidrottsskolan som Ingrid Allerstam startade för sex år sedan med 10 talet barn, har inneburit massor för våra ungdomar. Dessa var med i skolan och har sedan blivit ledare och tagit hand om de nya barn som anmält sig. I år hade vi över 100 anmälda och Pauline Hyttner och company (alla ledare var yngre än 25 år) gjorde en härlig insats för hofvet och friidrotten. Mer sånt och friidrotten kommer att överleva länge till! Dessa ledare/aktiva är kommande styrelseledamöter och det är oerhört viktigt att vi guidar dessa genom friidrottens underbara värld!

Julfesten!

Den 17 december anordnades i Staffan Perssons anda, underhållning, utdelning av priser och givetvis Staffans signum god mat och dryck i glada vänners lag, en träff med över 90 personer på Jakt-hornet. Staffan Perssons Trivsselfond är till för att våra funktionärer ska kunna träffas under gemytliga former. Denna aktivtets genomförande var superbra och jag vill tacka Lasse Söderberg, Jan Morén och Johan Salander för ert stora engagemang, mer om detta på annan sida.

Nä, nu tillbaka till Julbordet!

God fortsättning Önskar

Tommie Nordh, Hofvare sedan tidigt 60-tal.

Ändrad adress eller telefon?

Anmäl detta till kansliet,

08-664 00 72 eller till:

medlem@fredrikshof.org

Du vet väl att man kan söka i medlemsregistret och i vårt dokumentarkiv på webben!?

Använd lösenordet: heffaklump

Ungdomsspalten

93-94-gruppen

Klubbens i dagsläget yngsta träningsgrupp har under hösten också varit den största. Ca 2/3 av gruppens drygt 30 deltagare var nybörjare i höstas, och de flesta av dessa har under hösten kommit in i träningen ordentligt. Vi har haft träningar tisdagar och torsdagar, både inomhus i gymnasalar och utomhus. Dessutom har vi tränat några pass på Bosön också. De flesta har också provat på att tävla, åtminstone någon gång. De inomhustävlingar vi har haft deltagare i är SAYO indoor (18 st) och Löplabbet Games (6 st). Nu till våren kommer vi att träna en gång ytterligare i veckan de veckor det inte är tävlingar. Vi hoppas att tränandet och tävlandet kommer att öka ytterligare; de som är flitiga är väldigt flitiga, men vi vill att fler ska vara flitiga! Vi kommer antagligen att ta in några nya barn, och då i första hand pojkar eftersom det är ett stort underskott på pojkar i gruppen, men antagligen också några flickor. Under vintern är det inte bara ett antal inomhustävlingar att se framemot utan också ungdomsstafetten i GE-galan i Globen och disktriktsfinaler, både i mångkamp och i enskilda grenar för 93:orna. Just nu är det Johanna Qvarfordt, Caroline Theorell och Pauline Hyttner som tränar gruppen men vi hoppas att under våren kunna förstärka med i alla fall en tränare och kanske några hjälptränare till. Någon som känner sig sugen?

Träff för unga ledare

Helgen den 12-13/11 var jag, Pauline Hyttner och Adeline Jennische (tidigare tränare för 93-94-gruppen, nu i Nya Zeeland) på en av 08fri anordnad helg för unga ledare. Tanken är att ledare i åldern 16-25 år från olika föreningar i Stockholm ska få en chans att träffas för att utbyta erfarenheter, diskutera gemensamma problem och lära känna varandra. Ledare var Micaela Boman (även hon ledare i Fredrikshof). Vi var ca 12 ledare från (förutom Fredrikshof) bla Hammarby, Tureberg, Täby och Gotland. På dagarna hade vi en del diskussioner och rollspel kring olika situationer som kan uppstå i en träningsgrupp och på kvällen var vi på bio. Bodde gjorde vi på Scandic Hotell i Kungens Kurva, där vi också tillbringade dagarna.

Intressant var inte minst att höra hur situationen för friidrottsföreningar i andra delar av Sverige är. Någoting vi alla från stockholmsföreningarna förundrades över var avsaknaden av kölistor och kampen för att "hålla kvar" de som tränar. Här är vi ju så vana att höra om kölistor och att ledarna inte räcker för alla hundratals barn som skulle vilja börja träna, att vi hade svårt att tro våra öron när vi hörde om föreningar med överskott på ledare och underskott på barn!

En fundering kring det här med att vara tränare

Ibland undrar jag vad jag håller på med. Vi tar ett exempel; klockan är 16.30 en sån där snöblaskig och mörk novemberdag och jag står vid en pendeltågstation någonstans några mil söder om den gymnasal jag borde befinna mig i inom en snar framtid och inser att pendeltågen inte går och bussarna är försenade. Dessutom är fötterna våta eftersom den några dagar tidigare så efterlängttade och vita snön har smält till en gråblaskig soppa som stänker när jag försöker flytta fötterna för att inte förfrysas dem. Till råga på allt är jag hungrig eftersom pengarna är slut och jag var tvungen att gräva fram den där allra sista matlådan med bara lite mat i allra längst bak i frysen. För att ytterligare spä på bilden av misär lägger vi till att jag har arbetat de senaste tre helgerna och har två jobbhelger framför mig, för att inte glömma de tre kommande tentorna de närmaste veckorna, dessutom har jag närmare bestämt 64 mail (varav flertalet handlar om friidrott) som borde besvaras i min inkorg. Dagsljus försöker jag komma ihåg när jag senast var ute i och inser vid närmare

beräkningar att det var ganska exakt 12 dagar sedan.

Mina klasskompisar (som jag förresten undrar om de verkligen är levande med tanke på ansiktsfärgen såhär års) ska hem så fort som möjligt för att krypa ner i sängen (gärna redan vid femtiden på eftermiddagen) eller bänka sig framför t ex Paradise Hotel eller något annat roande, och så frågar de mig vad jag ska göra...-ja jag ska ha träning med barnen. Utomhus. Hoppas bara strumporna torkar för det här är inte skönt. Ja, jag tycker det är roligt. Det är faktiskt jätteroligt och barnen i min grupp är så härliga och friidrott är kul.

Jag får lite konstiga blickar till svar och inser snart att ingen tror mig och börjar fundera; är friidrott verkligen så kul? Varför gör jag detta? Fallor in i tankar en liten stund (vilket gör att den värdefulla pluggtiden på tåget missas) men kommer inte riktigt på svaret. Så kommer jag äntligen av sardinburken (läs: det överfulla tåget) och kastar mig på en tunnelbana för att hinna till träningen. Väl där möts jag av en hel rad glada och förväntansfulla ansikten och vi ger oss ut för att springa. Sen är träningen slut innan den ens började. DÅ förstår jag. Precis som jag förstår det kommande helg i Sätra när nästan hela träningsgruppen tävlar, och på Bosön under stafetträningen veckan efter. Det är helt enkelt så himla roligt, DET förstår jag.

Det jag däremot inte förstår är varför vi har så svårt att rekrytera ledare, framför allt bland våra äldre ungdomar. Förstår inte folk hur roligt det är? För tidsbrist går inte att skylla på. Man hinner allt man vill. På ett sätt kan jag nästan tycka att det är tråkigt. Tråkigt för alla som inte får uppleva det roliga i att vara friidrottstränare! Önskar att fler kunde prova så att fler får chansen att förstå!

Kommentar: Nej mitt liv är inte så illa som det är beskrivit egentligen, det är rätt bra, även om situationen var tagen direkt ut minnet.

Fotnot: När man i olika sammanhang diskuterar träning ibland så får man nästan lite känslan av att barnen tränar för tränarnas skull eller att tränarna är där för barnens skull...jag hoppas att det inte är på något av de sätten, utan jag hoppas riktigt innerst inne att alla är där för sin egen skull och för att just de tycker att det är så kul med friidrott! (Det gör jag i alla fall!)

Pauline

Hej,

Hoppas alla haft en bra jul med många paket och god mat. Nu är det en ganska tråkig årstid, och många väljer att inte träna. Snön har kommit och det är på både gott och ont. Visst är det kul och fint med lite snö så här vid juletid, men jag tror det påverkar många träning. Det är inte det roligaste att springa i snö och bli blöt om fötterna och frysa, det vet några om från förra vintern... Men vi har chans att träna inomhus, i Sätrahallen, och jag tycker att de som kan träna då skall göra det, för jag lovar er, ni kommer inte att ångra er. För de som struntar i att träna nu kommer tappa väldigt mycket av konditionen, styrkan och tekniken, och då blir det jobbigt att träna upp allt igen när man väl bestämmer sig för det. Snart är tävlingarna i full gång och utan att ha tränat kommer det antagligen inte gå så bra som om man tränar. Men många är skadade i vår grupp nu, bl.a jag, och det är säkert många som varit sjuka nu när det blir lite kallare ute och man umgås mer inne, vilket gör att man lättare blir förkyld, pga att man byter mer baciller då. Men jag hoppas att alla kör på som vanligt och att när tävlingarna börjar ska vi ge järnet och förhoppningsvis även slå några personliga rekord. Nytt år, nya möjligheter. Hoppas 2006 blir ett bra friidrottsår.

Ha en bra dag,

/ Vanessa



Oscar laddar med bollen och Staffan Strand kollar att ingen är ivägen.



Niklas, Sandun, Claes, Felix, Kenzo och Jonatan pustar ut i en paus i träningen.



Jan-Olov Andersson, Eric Carlsson och Åke Possander var bara några av festdeltagarna.



Mattias Claesson i berättartagen

SM-gruppen

Den 3 december var den andra träffen för SM-gruppen i ätra friidrottshall. Som ledare för träningen den här dagen hade Tommie Nordh engagerat höjhopparen Staffan Strand som körde ganska hårt med deltagarna. Mycket hoppövningar, en del styrketräning med boll, startträningar och lite ruscher, drygt två timmar höll de på. Efteråt blev det pizza i närheten och utdelning av biobiljetter till deltagarna. Nu gällde det bara att komma överens om en film som alla ville se. De skulle ju helst gå tillsammans då den här gruppen består av ungdomar från olika träningsgrupper som ska lära känna varandra bättre på det här sättet. Kanske några kommer att springa i samma stafettlag i framtiden. Och så ska de väl heja på varandra i kommande tävlingar, löpare på hoppare och kastare etc. De verkade ha roligt i alla fall och ser väl fram mot nästa träff någon gång på vårvintern kanske.

Bertil Carlén

Hej!

Det var väldigt kul på träningen med Staffan Strand. Vi fick göra övningar vi kände igen men även nya som vi inte gjort förut. Det var ett varierat pass med hoppträning, cirkelstyrka och även reaktionsstarter där vi aktiva fick vara med och bestämma vilken metod vi skulle använda. Alla verkade tycka att det var ett roligt pass, även Staffan själv. Man fick då också lära känna några andra aktiva i Fredrikshof man inte pratat så mycket med annars. Det var verkligen lyckat!

Diana

KLUBBTRÄFFEN

En lyckad träff anordnades på Jakthornet den 17 december med nästan hundratalet deltagare. Välkomstglögg/läsk litet julbord och julmusik av en tomte som visade sig vara en känd kulstötare, Sören Tallhem, 2 Olympiska finaler, över 21 meter inomhus! Orken var det inget fel på, musik i 2 timmar nonstop! På programmet stod också div. pris/medaljudelningar, mest till ungdomar och ledare, men även Görel Manners var en populär gäst framme vid utdelningen. En annan gäst (hemlig) var Mattias Claesson, Hässelbys unga landslagslöpare på 800 meter och långa stafetten. Den främsta meriten är hittills JVM-guldet på 800 meter 2005. Siktar på att vara i toppform till EM i Göteborg. Berättade att han inte har någon tränare, utan lyssnar på andra och lägger upp träningen själv. Numera är han löpare på heltid, och satsar så mycket han orkar.

Bertil Carlén

TACK!

Ett varmt tack till styrelsen för Fredrikshofs Friidrottsförening för att jag fick vara med vid klubbträffen på Jakthornet den 17 december.

Det var en upplevelse att få se och träffa så många av Hofvets lovande ungdomar – och inte bara ungdomar utan även juniorer, seniorer och veteraner. Det var ju även en del ”gamlingar” som det var roligt att träffa och som jag inte råkar så ofta.

Jag vill även uttrycka min beundran för den stabila jultomten som kunde (och orkade) sjunga så många sånger med julanknytning.

FFIF har så många entusiastiska ledare och tränare som gör framtiden ljus. Tack än en gång!

Åke Possander
(medlem sedan 1934)

STYRELSEKONFERENS I ÖSTHAMMAR: UNGDOMAR GLADDE !

Den traditionella årliga styrelsekonferensen var för år 2005 förlagd till Östhammar. Utvärdering av året som gått, upprättande av verksamhetsplan för 2006, ekonomiresonemang och behandling av några inkomna förslag stod på programmet.

FÖRSTÄRKT STYRELSE

Förutom styrelsen med Tommie i spetsen deltog denna gång även Adeline Jennische, Johanna Qvarfordt, Caroline Theorell, Per Grape, Tomas Gunnare, Mårten Westberg, Ingvar Sundling och givetvis Lasse Söderberg.

ARRANGEMANGEN

2005 års arrangemang genomfördes i allt väsentligt utan några större problem. Det ekonomiska resultatet blev i stort sett det förväntade. Problemet som består är fortfarande Stockholmsloppet. Deltagarantalet viker tyvärr men det ekonomiska utfallet blev ändå godkänt. Vissa svårigheter uppstod för Fri idrottsskolan som p g a Stadions ombyggnad tvingades flytta till Lidingsövädden.

Dagbladet, Fri idrottsskolan, FIF-Spelen och Stockholmsloppet blir även under år 2006 våra viktigaste arrangemang.

VERKSAMHETEN

En oerhört viktig del i vår verksamhet är träningsgrupperna och deras arbete. Här fördes ingående diskussioner. Klart blev att tränarna fr o m 2006 skall erhålla någon form av ersättning.

KANSLIET

Vår kanslist Lasse Söderberg, som nu tjänstgjort på Kansliet ett år, redovisade sina erfarenheter.

Lasse trivs bra och han utgör en enorm resurs för Fredrikshof. Han är till sin natur social och tar gärna emot besök. Här bör dock vi som gör besök på Kansliet vara lite lyhörda. Lasse har ju bl a en mängd administrativa uppgifter att sköta och han kan kanske inte alltid ha tid till " att snacka lite grand ". Men det här sköter säkert Lasse lika smidigt som han gjort hittills.

NYA FÖRSLAG

Mårten Westberg redovisade två nya förslag.

Det ena innebar att Fredrikshof aktivt skall engagera sig i en regelbunden motionsdrive i första hand avsedd för kvinnor, en s k Trygg-Jogg. Det andra förslaget innebar att Fredrikshof i samarbete med Adelsö IF skall anordna ett lopp på midsommardagen. Diskussioner kring förslagen fördes. Mot förslagen redovisades en viss tvekan i första hand beroende på resursfrågan.

TJEJERNA PÅ GÅNG

Det mest glädjande var ändå att det denna gång var 5 st ungdomar med, samtliga tjejer. På plats var förutom de tidigare nämnda tjejerna även Pauline och Caroline från styrelsen. Tjejerna är kunniga, framåt och vet absolut vad de vill. Det ger hopp för framtiden.

SAMVARO

På lördagskvällen var det social samvaro med middag och möjlighet att lyssna på musik och dansa för dem som så ville. Lasse bjöd på sig själv genom att var förklädd till popidol under kvällen. Några av oss tyckte oss dock se en viss likhet med Frankensteins monster. Men vara hur det vill med det, trevligt hade vi.

Hasse Lundén

VETERANERNAS SPALT

Kajsa Friström gjorde en strong comeback efter sin barnledighet i Tömilen. Hennes fantastiska insats ledde till en fin andraplats bara tre minuter efter Anna von Schenk. Tvåvarvs-banan är i princip vårt tuffa Testvarvet.

Fredrikshof vann överlägset Veteran-Cupen med 223 poäng. 40 klubbar deltog. Så var så säkra på att vi kommer att bli utmanade i år, men ska visa att vi fortfarande är bäst.

I VSM i Visby kämpade Hans Karlbom, Viggo Westerlin, Marie-louise Wahlberg och Nora Wedemo samt Cecilie Stenbock och alla sex gjorde fina prestationer.

På Nyårsloppet i Vallentuna ställde 8 veteraner upp i massor av snö och kyla. Vi skördade stora framgångar genom Görel Manners, Yvonne Levinovitz, Lennart Kroné, Ingvar Sundling, Sten Odenblad, Sven Blomstrand, Staffan Nystrand, Evert Skymne.

Yvonne Levinovitz har blivit ny veteranansvarig efter mig, Sverker Unnes och vi tackar Yvonne för detta. Yvonne tränar och tävlar själv intensivt, främst på sprintsträckorna. Hon tog sig även runt Sthlm Marathon i år samt försvarade segern i Fredrikshofsklassikern...

KALENDARIUM:

29 januari: inne-DM i Sätrahallen. OBS! Anmälan till Yvonne senast den 17:e

17-18 februari: inne-SM i Karlskrona. Anmäl till Yvonne senast 31/1

3-5 mars: inne-NM i Malmö

22-25 mars: inne-EM i Helsingfors

1 april: DM i Marathon i Vällingby

20 maj: Halvmaran Kungsholmen runt, VDM och VSM.

e-post till Yvonne är levinovitz@telia.com

Sverker Unnes

PRESENTATION

Jag vill önska alla veteraner en riktigt god fortsättning på 2006, och ett riktigt bra tävlingsår.

Jag heter Yvonne Levinovitz och har blivit ansvarig för veteranverksamheten inom föreningen. Jag tar detta mitt uppdrag med stor ödmjukhet och lovar att göra mitt allra bästa för föreningen och våra aktiva.

Min målsättning är att vår fina förening ska bli den största och främsta inom veteranidrotten. Vi är redan nu störst på veteran-DM utomhus men vi ska bli detta inomhus också. Alla måste då helhjärtat ställa upp.

Vidare ska jag jobba för att vi ska få gemensam träning för oss som springer kortdistans. Vill också införa månadsträffar som på den gamla goda tiden.

Vill också påminna Er alla om att till VDM och VSM ska all anmälan ske via mig om föreningen ska betala.

Yvonne Levinovitz

Årets lopp 2005

Vilket var bästa loppet 2005? En inte helt lätt fråga att besvara. Kanske var det loppet där man fick den bästa tiden eller gjorde bästa prestationen. Eller var det lopp som man tyckte var trevligast att springa? Eller kanske det mest ovanliga loppet? Eventuellt var det ett lopp som man under många år velat springa men att det aldrig blivit av förrän i år. Det kan ju också ha varit det mest utmanande loppet.

Frågan är alltså inte helt lätt att besvara. Det är klart, åkte man till Kanada och sprang en mara utmed Yukonfloden så måste det loppet ju vinna kategorin ovanliga lopp, sen kanske man inte längtar just precis tillbaka dit igen. Om man sprang Medoc Marathon så måste man ju förstås tycka att det var en upplevelse ut över det vanliga. Här är det inte fråga om tider utan ha roligt och delta i en stor händelse.

Sen är det väl synd att säga att vissa lopp springer man ju bara för att man sprang dem förra året eller rent av de senaste 20 åren. Sådana synder har väl de flesta i sina register. Vem vill avstå från starten i Stockholm Marathon på Lidingövägen den första Lördagen i Juni när det är solsken och staden är full av åskådare utmed banan? Det är klart man ställer upp om det finns en enda så liten chans att man ska klara de 42195 metrarna till Stockholm Stadion.

För min egen del så vinner Väckelsång 17,5 km kategorin händelserikaste lopp i år. Så här gick det till. Vid ca 8 km springer vi förbi en kohage på vänster sida. Per automatik har jag koskräck och lekte genast med tanken att korna skulle forcera det bräckliga taggtrådsstängslet. Min oro steg när korna satte sig i rörelse när vi passerade och sprang jämnsides med oss innanför stängslet. Sen händer det otroliga att just i exakt samma tillfälle som vi ska komma förbi kohagen så vänder sig korna rakt mot stängslet och springer rakt igenom. Jag får panik och springer in på en tomt. En ko vänder och överväger om hon ska hoppa över det låga staketet men fortsätter med sina väninnor utmed banan. Mina lokala medtävlande tog ingen större notis utan springer på som vanligt med korna i samma marchfart, ca 5 min km, utmed grusvägen. Ett tag undrade jag om korna skulle springa ifrån oss, det skulle ändå gå för långt! Inte visste jag att kor också springer motionslopp! Jag hämtar andan och håller mig bakom, rejält uppskrämd. Efter ett par hundra meter far korna in på en väg och försvinner. Jag springer ifatt de lokala löparna och kommenterar händelsen. De andra löparna var kolugna, tydligen hade samma sak hänt året innan. Suck.

Kategorin segaste lopp får jag nog säga Svinesundsloppet var. Att springa på motorvägar innebär att inget händer, absolut inget, det är bara att mala på. Långt, långt där borta är det visst en avfart, med det är bara att man aldrig kommer dit. Det var i alla fall oerhört skönt att komma i mål.

Summasummarum, allt från isen och kylan i Två Sjöar Runt till Midnattsloppets obligatoriska droppande så har det varit en och annan solstråle och resultat som man kan vara nöjd med.

Bosse Rudemalm

Långdistansgruppen:

Långdistansgruppen har gjort om träningen under hösten, vilket hittills har lett till färre deltagare men till sommaren bör leda till bättre resultat på längre distanser. Det var vid ett möte i höstas som det stod tydligt att alla ville fokusera mer på Fredrikshofs traditionella styrka, landsvägslöpning, än vad vi har gjort de senaste tio åren.

Den första frågan ni ställer är kanske: vilka är med i långdistansgruppen? Den frågan är rätt svår att svara på. Till skillnad från de flesta grupper i klubben definieras Fredrikshofs långdistansgrupp inte av ålder eller kön. Den här gruppen har heller inte någon anmälningsavgift, trots att styrelsen flera gånger har beslutat det, eftersom en sådan avgift skulle göra det svårt att få in fler studenter. När man pluggar på universitet har man nämligen oftast ont om pengar. Därför har jag svårt att berätta om vilka som egentligen ingår i långdistansgruppen.

Ett sätt att räkna antalet medverkande är att räkna in alla medlemmar i Fredrikshof som håller på med långdistanslöpning. Då talar vi troligen om en majoritet av klubbens medlemmar. Ett bra exempel är Kajsa Friström, som ju är en av Stockholms bästa landsvägslöpare, men som aldrig har tid att träna med oss. Jag räknar därför inte med t.ex. Kajsa när jag pratar om långdistansgruppen.

En rimligare variant är att räkna alla de som finns på den e-postlista jag varje vecka skickar ut veckans träning till. Det är ungefär 90 stycken. Den listan innehåller många namn som sällan kommer på träningen. Leif, t.ex. som bor på Adelsö och kan inte komma på träningen, men följer ändå samma program som vi.

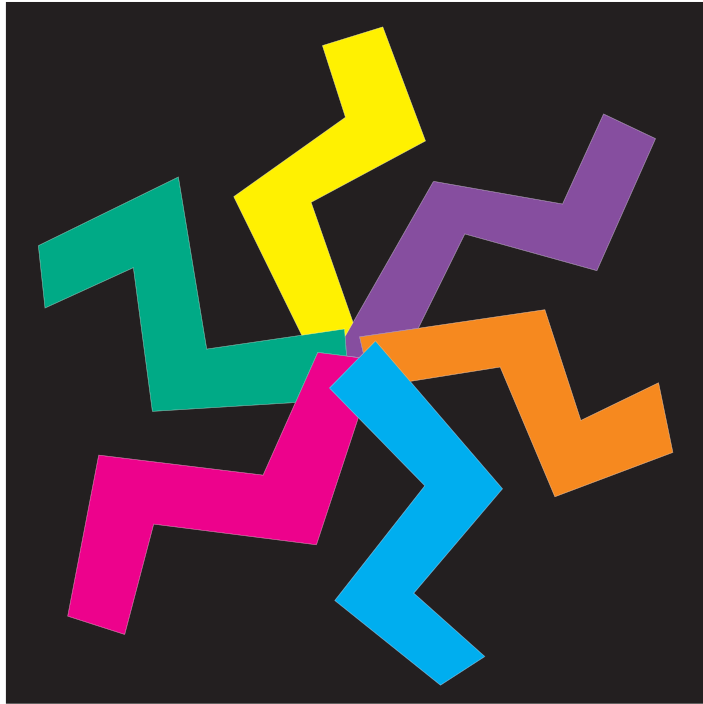
Därefter kommer de får e-post och som kommer någon gång ibland. Det kan vara flera månader emellan. Till denna kategori hör flera av de nya talangerna i klubben. Linus, Pål, Eric och Fredrik. Hit hörde också Helena, som "tyvärr" blev erbjuden ett bra jobb i Malmö. Dessa är ungefär hälften av de 90.

Sen har vi folk som Per, som ofta är med på lördagspassen, men som sen tillbringar resten av veckan i olika delar av Europa. Börjar vi räkna med alla de som dyker upp någorlunda ofta så är vi 20 personer i gruppen.

Sen har vi de som är med i den gemensamma träningen en eller ett par gånger varje vecka. Räknar vi bara den gruppen så är det nu bara fem eller sex personer i långdistansgruppen. Carro, Jonas, Cilla, Martin, Tommy och Jonathan. Det var fler för några månader sen, men sen gjorde vi om träningen samtidigt som Emma flyttade till Göteborg. Tomas lämnade också gruppen när vi fokuserade mer på landsväg, men är kvar i Fredrikshof för det. Tommie Nordh har ju kört igång en ny grupp för de som vill fokusera på distanserna runt omkring 1500 meter.

Beroende på vilket argument man vill föra fram kan man därmed säga att långdistansgruppen består av flera hundra, nittio, eller bara fem löpare. Jag skulle vilja säga att det är mer en rörelse än en grupp. I den rörelsen vill jag också vara tydlig med att inte alla har samma värde. Ju högre upp man är i den här bilden, desto värdefullare är man. Värdefullast av alla är kanske Tommy Nordsten, som i många år har varit med varje vecka och alltid gett absolut allt han har i vartenda intervallpass, terrängvarv och tävling han har sprungit. Om han kan inspirera någon av de yngre talangerna till att följa hans exempel, då är vi mycket snart tillbaka till vår position som en av Sveriges absolut ledande klubbar när det gäller landsvägslöpning.

Mårten Westberg



LÖPLABBET®