



SM-GULD!



Bilden är från finalen på 80mh vid SAYO i Sollentuna, tiden där blev 11,61. SAYO-rekord och klubbrekord. Bättre kan inte hennes nivå beskrivas.

Martina lade ytterligare ett SM-Guld till sina samlingar (och hofvets) under mångkampens-SM som avgjordes i Nyköping den 4-5 augusti. Flickor 15 tävlar i sex grenar, 80mh, kula, höjd, längd, spjut och 600m. Martinas serie blev 11,67 - 13,67 - 5,78 - 1,64 - 32,51 - 1.42,06. Summa 5.712 poäng, 420 poängs marginal till 2:an!

Jag kan inte låta bli att citera texten från förbundets hemsida:

I den yngsta klassen presterade Lina Alainen-talo - precis som Frida Linde i F17 - bättre än

vad någon annan har gjort sen åldersklasserna gjordes om 2002, men med den skillnaden att Martina Salander var etter värre. Hennes 5.712 poäng var 420 fler än Linas!

Martina laddade upp med en tre veckors vistelse i Frankrike där det inte blev så mycket träning "jag spelade lite tennis". Veckan före SM var hon med i Gurkspelelen i Västerås och passade på och hoppa höjd bl a (hon har inte hoppat höjd så ofta de senaste två åren och kanske behövde slipa lite (1,66 blev det där). Veckan före

SM blev det ju en del teknikutövning, kanske lite kulträning, hon förbättrade ju klubbrekordet till 13,67 under mångkampen. Martina toppar nu statistiken i åldersklassen på 80mh, 100m, kula, längd och mångkamp. F15 har inte 200m som officiell gren, men på VU-spelen i Göteborg gjorde hon 24,28, vilket fn ger en 4:e plats i seniorstatistiken efter storheter som Lena Aruhn, Jenny Kallur och Carolina Klüft!

/Bertil Carlén

Kolstybben

ges ut av Fredrikshofs Friidrottsförening till medlemmarna med 2 nummer per år, och vid behov ytterligare extrablad.

Bidrag för införande skickas till kolstybben@fredrikshof.org eller direkt till redaktören:

bertil@idealtryck.se

Bidrag kan också postas till
Fredrikshofs Friidrottsförening
Fiskartorpsvägen 2
I 14 33 Stockholm

Nästa nummer beräknas utkomma
dec 2007-januari 2008

I detta nummer kan du läsa om:

Vårt senaste SM-Guld
Ordförandens synpunkter
Arrangemangen 2007
Hemsidan
93/95 gruppen
DN-Galan
Sportchefen
Nya klubbrekord/distriktsrekord
Tips till nybörjare
Veteranerna
VDM 10.000m 4 september
Träningsgrupp 95/96
Medlemstillströmning
KNUFF 2007
In Memoriam, Jan Lind
Några långloppsresultat
Våra nya tröjor

Medverkande i detta nummer har varit:

Tommie Nordh
Bertil Carlén
Yvonne Levinowitz
Carro och Johanna
Hans Lundén
Peo Karlsson
Eric Carlsson
Staffan Nystrand
En från 94-gruppen
Stefan Nacksten
Kyoko Franzén
Jonatan Petré Brixel

Ordföranden har ordet.....

Sedan förra numret av Kolstybben som sändes ut tillsammans med medlemsmatrikeln, har det hänt en hel del!

Peo Karlsson har anställts som ny sportchef, sedan 1 maj, han ska synkronisera verksamheterna vad avser tränings- och tävlingsverksamhet. Startande av nya ungdomar och barngrupper ligger under hans ansvar. Han ska även se till att våra tränare och ledare trivs. Han har ett förflutet som tränare/ledare i Mälare SOK. Han går snart in i 50 årsklassen och är inte en oäven löpare. Vi hoppas han kommer att trivas i vår verksamhet och blir en riktig hofvare.

Våra aktiva har satt flera årsbästa och klubbrekord vilket ni kan läsa på annan plats. Hemsidan uppdateras hela tiden av vår utmärkte webmaster Tomas Gunnare, och har ni lösenordet (heffaklump) kan ni gå in och läsa gamla KOLSTYBBAR, klicka på Dokumentarkiv m.m., Bertil Carlén och undertecknad har för avsikt att nedskryva av allt och Tomas lägger in detta. Många artiklar och resultat har producerats under åren. Jag kan verkligen rekommendera dessa skrifter.

Arrangemangen rullar på och tyvärr blev vi tvungna att ställa (inte lägga ner) in Dagbladet, för få lag anmälda, mer om detta på annan plats.

Jan Lind, en av våra ledare under 60- och 70-talet har lämnat oss, avtrycken är stora läs vår gamla tidningar så ser ni hans storhet. Läs separat artikel. Även en legend inom Hofvet stora löpare Sven Rapp har lämnat oss, riktigt duktig långdistansare och svensk mästare i terränglöpning, har även flera klubbrekord. Lennart Håkansson en av grundarna till Kolstybben och flitig skribent och redaktör på 50-talet (den första Kolstybben utkom 1956), lämnade oss i vintras. En riktig eldsjäl och inspiratör för våra äldre Hofvare. Alla tre ständiga medlemmar.

Nya Östermalms IP har färdigställts, med två ansatsbanor för stavhopp och en höjdhoppsbädd, två rejäla längdhoppsgropar har även gjorts. Dessutom har det fem löparbanor där sträckan är för 110m häck, hela sträckan är ca 180m rubtan, vilket innebär att det går att köra 150m lopp. Vi kommer att få ansvar för utrustningen tillsammans



Ibland besöker Hr ordförande tävlingsidrotten också som en vanlig publik Här är det deltagarna vid Gurkspelet som äras.

med Spårvägens FK. Det är viktigt att vi samarbetar med Spårvägen, och gör detta till "vår" Idrottsplats. Invigningstävlingar kommer att genomföras, tillsammans med "Spåret". Förutsättningarna för Fredrikshofs verksamhet är bättre än någonsin, det byggs runt omkring Stadion/Östermalms området. Sammanhållningen kommer att stärkas, träningsgrupperna kommer att träffas och utbyta erfarenheter med varandra. Fredrikshofs FIF är att räkna med.

DN-Galan, DN-Galan Youth, Stockholm Halvmarathon, Fredrikshofsspelen som är Hofvets ryggrad när det gäller inkomster och, er insats behövs, anmäl er till kansliet. Jag vill även tacka för er funktionärer som ställt upp under året, hittills! FLER MEDLEMMAR BÖR STÄLLA UPP SOM FUNKTIONÄRER, vi lär känna varandra och blir en erfarenhet rikare.

Vi ses på nya Östermalm, Stadion eller i samband med våra arrangemang.

Tommie Nordh

Just nu ordförande, Hofvare sedan 1967, och brinner fortfarande för friidrott!



Arrangemang 2007

Som alla vet har vi redan redovisat vår insats i Premiärmilen den 1 april, i strålande vårväder, vi kommer att upprepa denna succé tävling, där Löparkansliet "hyr" in oss Hofvare. Dom var mycket nöjd med vår insats.

Nästa aktivitet skulle ha blivit Dagbladet lördagen den 19 maj, den 94:e i turordningen och Fredrikshofs som arrangör sedan 1999. Alla hofvare som anmält sig som funktionärer, fick fem dagar innan beskedet om att tävlingen var inställt. Beslutet fattades av Eric Carlsson (mångårig tävlingsledare för Dagbladet, då när Stockholms Friidrottsförbund arrangerade tävlingen, han har även varit tävlingsledare 1999 och 2003), Bo Hellström (kassör), Tommie Nordh (tävlingsledare 2000, 2002, 2004-2006 samt ordförande) samt Hans Lundén (vice-ordförande och arrangemangsansvarig). Även anmälda föreningar (71 till antalet, mot 116 lag, 2006) fick samma besked.

Här talas det inom friidrotten att lagtävlingar är viktiga och att friidrotten behöver dessa, döm om min förvåning när ungdomsklasserna sviktade rejält. Helgen har vi haft under alla år, så det kan inte vara orsaken. Hässelby SK, Tureberg och Hammarby hade anmält lag som vanligt. En "storklubb" som IFK Lidingö inget lag, mycket förvånande. Fredrikshof har inte råd att arrangera denna tävling av nostalgisjäl, tyvärr, dagens tränare och ledare verkar fokusera på inomhussäsongen och ett fåtal andra STORA tävlingar.

Stockholm Marathon, där hade vi bandelen ute på Djurgården med ett trettiotal banfunktionärer som gjorde en fläckfri insats som vanligt. Friidrottsskolan som i Caroline Theroell och Johanna Qvarfords regi genomförde en mycket lyckad skola. Denna gång på Stadion med 106 deltagande barn. Mer om detta rapporteras senare.

DN-Galan som är mycket mer än bara DN-Galan, Lilla DN-Galan, söndagen 5/8, i Kungsträdgården där vi ställer upp med 10-talet funktionärer. DN-Galan tisdagen 7/8, där vi har Pauline Hyttner och Staffan Nystrand på innerplanen och Manuel Vargas sköter försäljningen, dessa är våra ansikten utåt. Vi har även andra hofvare igång denna dag, dessa kanske inte syns med är viktiga i organisationen.

Sedan den stora nyheten, DN-Galan Youth och DN-Galan Seminarier, ons- torsdagen den 8-9/8, där Manuel sköter prisutdelning med Hofvare inblandade. Dessutom har vi några igång med att hämta elitaktiva med

Arlanda Express. Insatsen i DN-Galan utökas och vi hoppas på stora överskott och att Stadionklubbarna är med och utvecklar svensk friidrott. Dessutom blir det fler friidrottstävlingar på Stadion, det är viktigt att vi håller övriga arrangemang stången och att friidrotten mutar in Stadion för just friidrott.

20-23/8 är FIF-Spelen igång igen, första gången var 1972, vi hoppas att ni som inte ska delta anmäler er som funktionärer. Ni aktiva ska ju vara med och tävla. Lycka till!

S:t Eriksloppet eller som det numer heter Stockholm Halvmarathon, går av stapeln den 1 september. Där vi Hofvare har en stor uppgift vi sköter vätska/svabb/banan/chokladutdelning i Tantolunden. Din insats behövs ung som gammal, anmäl er till kansliet. Vi är även med och dirigerar trafik vid Reimers- och Långholmen.

Ett Testvarv kommer att arrangeras under hösten, trots att det går utomhus och kan vara ett hofvarvader (d.v.s snöblask, regn och blåst), för vi Hofvare klagar inte på vädret, eller hur ungdomar. Glöm inte Invigningstävlingen på nya Östermalms IP, med Spårvägen.

*Tommie Nordh,
Arrangemangs- och Funktionärsansvarig*

Hemsidan

Jag vill verkligen uppmana alla medlemmar att lägga upp Fredrikshofs FIF:s hemsida under favoriter. Med Tomas Gunnare som webmaster, utvecklas sidan hela tiden, resultat, protokoll, klubbrekord, statistik, historiska artiklar mm finns att läsa och botanisera i.

Tomas har lagt upp alla som har in-teckningar i våra vandringspris, stadgar, stora grabbar, Fredrikshofare som varit Olympier (vi har flera OS-medaljer även om det var länge sedan). Kom gärna med förslag till förbättringar. Vill ni veta något om Hofvet ska det finnas på hemsidan.

/Nordan/



Hemsidan lockar verkligen till läsning!

93-95 gruppen

Just nu mitt i den regniga sommaren ligger vår träning för tillfället lite nere. Detta betyder inte att alla våra barn slutat träna, några har fått träningsprogram som de kan följa under hela sommaren. Tyvärr har inte sommar vädret bidragit med så mycket lust till att gå ut och spela fotboll eller bada som också är träning.

Under hösten drar vi igång som vanligt igen. Förhoppningsvis kommer vi att kunna ordna med tre pass i veckan om intresse hos de aktiva finns. Innan sommaren gjorde vi några försök med ett tredje pass, närvaron var dock lite dålig då, men det ska vi försöka ändra på.

Tävlande har också legat lite nere under sommaren. Den enda som tävlat är Sanja Nystrand. Hon var med i sommarspelen på Sättra IP och Victorialoppet i Borgholm, detta tycker vi att hon ska få en eloge för. Men vi tränare kanske inte bara ska skylla allt på barnen att de inte har tävlat, lite ansvar bär även vi på att informera och pusha på barnen att tävla. Detta kan vi erkänna att vi varit lite dåliga på under sommaren då vi har varit upptagna med lite annat och även vi har tagit lite sommarlov från rollen som tränare.

Vi vill även uppmärksamma de fantastiska resultaten från Mini Marathon. Några utav de som tävlade presterade nog över sin förväntan. Däribland Daniel Ferm som sa att han var glad om han kom bland de 50 bästa och överlycklig blev han när han landade på en 18:e plats.



Frida faller sig till seger i ett inomhuslopp.

Vi har även fått bevisat för oss att träning ger resultat när Frida Friström tog hem segern i sin åldersklass. Med hopp om bättre väder vill vi önska trevlig sommar. Vi kan också passa på att uppmärksamma att träningen börjar igen den 23/8, efter Fredrikshofsspelen.

DN-GALAN KRÄVER OCH GER !

När den här tidningen går i press pågår arbetet med årets DN-Gala som allra mest intensivt. För oss i Fredrikshof gäller det att bidra med ett rätt stort antal funktionärer i olika sammanhang. Det fordras ju väldigt mycket servicepersonal bakom ridån för att ett sådant här projekt skall fungera till allas belåtenhet.

LILLA DN-GALAN

Två dagar innan Galan genomförs den s k Lilla DN-Galan i Kungsträdgården. Här ges möjlighet för knattar att pröva på olika fri idrottsgrenar. Dessutom besöker de svenska stjärnorna Galan bl a för att ställa upp och skriva autografer.

Men Kungsträdgården måste ju förberedas för arrangemanget. Tidigt på söndag morgon byggs en idrottsarena upp och den tas sedan ner igen sent på söndag kväll. Hovet bidrar med fyra personer under ledning av Tommie Nord. Detta jobb är ju föga glamoröst så vi tycker nog att dessa herrar gör en mycket god arbetsinsats. Men det jobbas sedan under dagen på flera håll. Vi har insruktörer igång för att leda de olika ungdomsgrupperna. Här har P-O Karlsson en sammanhållande uppgift.

ARLANDA EXPRESS

Jonatan Petré Brixel är ansvarig för vår del på denna punkt. Här gäller det att under två dagar innan Galan möta, informera och assistera de deltagare som ankommer till Arlanda. Man tar Arlanda Express direkt in till hotellet Nordic Light. Den här uppgiften brukar var populär bland fri idrottsungdomarna.

DN-GALAN

Våra uppgifter på själva DN-Galan har genom åren varierat. I år svarar vi för ett enda område nämligen försäljningen av souvenirer. Här befinner sig ju Manuel Vargas på sin mammas gata och han har ett antal drivna försäljare igång hela kvällen.

DN-GALAN YOUTH

Nytt för året är att DN-Galan följs av två dagars ungdomstävlingar. En mycket bra idé så som vi ser det. På vår lott ligger att svara för prisutdelningarna. Även här drar Manuel Vargas ett stort lass tillsammans med Tommie Nord.

DN-GALAN KRÄVER OCH GER

Visst, det krävs en hel insatser från våra sida under veckan som domineras av DN-Galan. Men Fredrikshof får ett icke föraktligt bidrag för de insatser som görs så tack till alla som hjälper till i detta sammanhang.

Hasse Lundén

Hej på er alla Hofvare!

Jag har nu varit klubbens sportchef sen den 1 maj.

Och det är mycket givande.

Vem är jag?

Jag heter Per-Olof Karlsson, kallas Peo och är 48 år, boende på Ekerö med två egna grabbar, Max 17 och Ludvig 15, och min sambo Eva med sin son Robin. Jag har började med friidrott i IF Triangeln när jag var 13 år, och jag har varit aktiv i Mälarö SOK sen 1989. Friidrott ligger mig varmt om hjärtat. Jag är utbildad tränare främst i löpning.

Idag jobbar jag då och då på Löplabbet och 50% på Fredrikshof.

Jag har fått en bra kontakt med både aktiva och tränare samt kärnan i klubbhuset Bosse, Bertil och Erik. Jag har under mina första månader hunnit med att träffa dom flesta aktiva och alla tränare. Jag har också stiftat bekantskap med Stadions personal med mycket positivt resultat.

Min främsta sysselsättning är att utveckla Fredrikshof, helt enkelt bli flera. Det känns roligt att vi under hösten startar upp en småbarnsgrupp som kommer att träna en gång i veckan med nya tränare.

Jag ser väldigt positivt på klubben men jag saknar en gemensam identitet. När våra aktiva Tävlare, springer i Liljansskogen eller är på Stadion, Östermalms IP, så skall det synas att det är Fredrikshof Friidrott, så andra blir nyfikna och vill vara med. Det vill jag få ordning på under hösten.

Det närmaste är nu DN-Galan och Fredrikshofsspelen som jag kommer att medverka på.

Jag vill också slå ett slag för sponsring exempelvis av en träningströja till alla ungdomarna med FIF märke samt sponsorns märke på.

Om någon vill sponsra FIF går det bra att kontakta mig.

Peo Karlsson
Sportchef Fredrikshof

Klubbrekord

Ett antal nya klubbrekord har noterats under utomhussäsongen och de flesta har ungdomarna i Pelle Grapes grupp noterats för.

De är:

100 meter:

P 17	Felix Grape	11,63
F15+KS	Martina Salander	11,92
P16	Niklas Simonsson	12,39
K40	Görel Krone'	14,13
F13	Sanja Nystrand	16,55

200 meter:

P 17	Felix Grape	23,28
F15+KS	Martina Salander	24,28
K40	Görel Krone'	28,76

400 meter

P10	Wilhelm Loeper	73,34
-----	----------------	-------

600 meter:

P12	Rikard Sjöblom Wrangle	1.59,43
P10	Gabriel Westher	2.05,33
F15	Martina Salander	1.42,06

800 meter

P10	Gabriel Westher	2.55,15
-----	-----------------	---------

80 meter häck:

F15	Martina Salander	11,61
-----	------------------	-------

½-marton

K22	Caroline Theorell	1.40.31
-----	-------------------	---------

Maraton:

K22	Caroline Theorell	4.04.42
-----	-------------------	---------

Höjd:

P16	Kenzo Franze'n	170
F15	Martina Salander	166

Längd:

F15+KS	Martina Salander	590
--------	------------------	-----

Tresteg:

P16	Kenzo Franze'n	11,63
F16	Vanessa Westerfelt	10,93

Kula:

F15	Martina Salander	13,54
	Martina Salander	13,67

Spjut:

F15	Martina Salander	35,23
-----	------------------	-------

Mångkamp (sexkamp)

F15	Martina Salander	5712
-----	------------------	------

Detta är även nytt distriktsrekord!

Martina Salander har också distriktsrekord i följande grenar:

100m 11,92 det gamla hade Linda Haglund, Hanvikens SK, 12,12 satt 1971

80m häck 11,61 det gamla hade Emma Fredriksson, Täby IS, 11,66 satt 2006

Längd 5.90 det gamla hade Camilla Norell, Hässelby SK, 5.85, satt 1986.

Ytterligare ett gällande distriktsrekord:

Sara Talia -79, 2000m hinder, 6.59,11 satt 29/8 1999 Leepevaara.

En erfarens tips till en nybörjare

Första 60-meters tävlingen

Många känner sig osäkra på sin första tävling.

Jag är inte så erfaren på alla grenar, men om 60 meter kan jag mycket.

Jag är inget proffs, men då jag har tävlat ganska mycket kan ge dig några tips.

Kom ihåg att komma i tid för att pricka av dig, det är vanligast en timme före start. Om du inte kommer i tid så får du inte starta.

Värm upp ordentligt, så du inte gör illa dig, sträckningar är en valig skada om man inte värmer upp, och tro mig det är inte skönt. Min pappa har fått det och den gången hade han inte värmt upp ordentligt. Jag har aldrig fått det för jag värmer alltid upp.

När det är upprop så får du ditt heat och bana ca en kvart före start, och om du inte kommer i första heatet och måste vänta, håll dig varm, om du sätter dig ner och blir kall igen så är uppvärmningen till stor del bortkastad.

När det är din tur går du fram till din bana och ställer in startblocken, det benet du ska ha fram ska du ha två fot och den bakre tre fot till blocket.

Om du känner dig osäker på startblock, var utan.

Efter ett tag visslar en man i en visselpipa, och då ska du ta av dig överdrags kläderna.

Sen säger startmannen "på era platser" och då går du ner i startblocken eller startställning om du inte har startblock.

Nästa ord han säger är "Färdiga" och då ska du lyfta på baken eller gå djupare ner mot marken tänk på att vara helt stilla för om du inte är det så blir det om start.

Sen ljuder ett skott och då är det bara att trycka ifrån vilken ställning du än har.

Sedan är det bara att springa allt du har ända fram över mållinjen.

LYCKA TILL!!!

En i 94 som har tävlat MASSOR!!

Träningsgrupp 95/96

Träningsgrupp 95/96 har under inomhussäsongen bedrivit sin träning vid Gymnastik och idrottshögskolan. Fantastisk bra lokaler för träning. Trots fredagskväll har närvaron varit bra med ett snitt på 9-10 barn av 16 möjliga i gruppen. Inomhussäsongen kröntes med inomhustävling i Sätrahallen där flera av barnen gjorde sin debut med bra resultat och givetvis ett personligt rekord att förhålla sig till.

Utomhussäsongen började bra med tillgång till Stadion men när sommaren närmade sig har andra arrangemang stört möjligheterna till friidrottsträning. Därför ser gruppen fram emot de nya banorna på Östermalms IP som blir perfekta för våra behov. Några barn har dessutom genomfört en utomhustävling på Sättra IP med bra resultat. Just detta att våga ta

klivet och prova på att tävla är viktigt i 11/12-års åldern och några av barnen är fullständigt respektlösa, vilket är roligt. Att tävla ska vara kul och inte en skrämmande upplevelse och därför kommer jag inte att stressa eller pressa fram deltagande.

Under hösten kommer vi att träna ett pass i veckan på Östermalms IP och en del barn kommer att börja träna två dagar i veckan. Det andra tillfället genomförs tillsammans med grupp 93/94. Fyra tävlingar, inklusive Fredrikshofsspelen och klubbmästerskap, är inplanerade och jag hoppas på ett stort deltagande på dessa. Nya barn kommer att erbjudas plats och förhoppningsvis kommer en hjälptränare att utses för att ge möjlighet att dela upp gruppen och få en effektivare träning, främst i teknikmomenten.

Stefan Nacksten
Tränare 95/96-gruppen



"Nya" Östermalms IP väntar på er 95/96

Veteraner!

DM 10.000 meter går den 4 september. Föreningen har satt upp som mål att vara bästa veteranförening 2007. För att nå målet behövs en bra insats på 10.000m. Vi har några poäng att ta in på ledande förening, så DU behövs.

Veteran är man från det år man fyller 35. Känner du för att delta, kontakta Yvonne Levinowitz per tel eller mail senast den 26 augusti!

Vi ska vara många!

Medlemstillströmning

Efter den populära friidrottsskolan strömmar medlemsansökningar in. De flesta sökande har uttryckt att friidrottsskolan var "en jätterolig grej".

Vi tackar alla dem som gjorde ett så utmärkt jobb att Fredrikshofs goda rykte sprider sig ännu mer.

För närvarande har vi över 50 barn födda mellan 94 och 00 i våra köllistor. Till hösten kommer grupperna 93-94 samt 95-96 att ta in ett antal barn från kön till sina grupper, samtidigt som en ny grupp för yngre barn är på gång.

För att förbättra kommunikationen mellan de olika träningsgrupperna, inte bara för att utnyttja vad vi har utan även att alla skall kunna känna sig att man är med i en klubb är något vi vill sträva efter under hösten och framåt. Målet är att liksom barn och ungdomar som tränar fotboll i Djurgården känner sig som djurgårdare så ska också alla i Fredrikshof känna sig som Hovare och var stolta över det! Vi tror att det ger mer trivsel och trygghet för oss alla. Först och främst planerar vi ett KM (ev. utmanar Spåret) i början av september och då hoppas vi att så många som möjligt kan bekanta sig med varandra mellan grupperna och ha det mycket roligt ihop.

Kyoko Franzén
Tränings/tävlingsansvarig

Nästan klubbrekord!



Så nära men ändå... Felix Grape hoppade 6,26 (=tangerat klubbrekord) i längd på Gurkspelen, men vindmätaren visade föregående +2,07. Han får trösta sig med rekordet på 200m P17 från VU-spelen 23,28

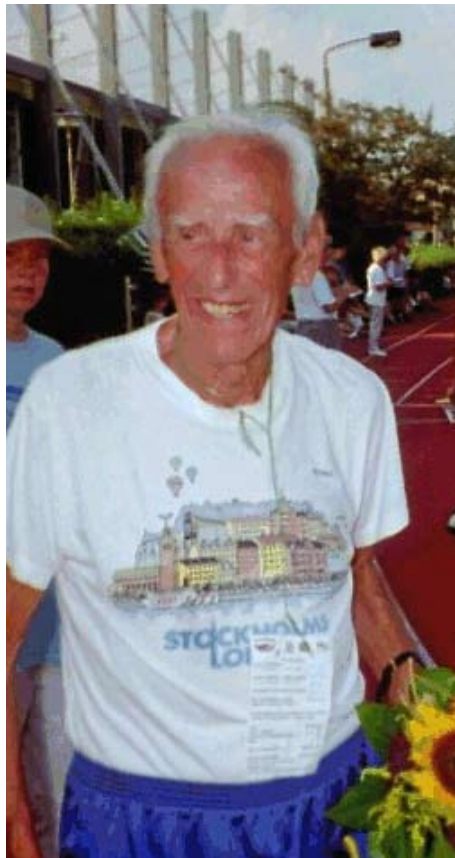
Ställ upp som funktionär!

- FIF-spelen 20-22 augusti
- Stockholm halvmarathon 1 september. vätska, svabb, bananutdelning.

Anmäl er till Peo på kansliet

Om veteranerna

Vill börja med några rader om våran så kära Torsten Ståle som lämnat oss i en ålder av nästan 90 år. Han levde mycket på senare år för sitt så kära Fredrikshof han var mycket duktig löpare och gav allt under sina många tävlingsår. När jag kom till föreningen då tog Torsten hand om mig och blev min mentor. Tack Torsten för allt Du gjort under åren för oss alla veteraner inom Fredrikshof.



Torsten Ståle

Under årets 7 första månader har det var ganska mycket tävlande men hade önskat mig lite mera tävlande på VDM utomhus där vi måste försöka försvara att vi även i fortsättningen ska bli bästa veteranförening. För att uppnå detta måste vi ju tävla. Mina ambitioner är att vi fortfarande klarar det då det blir 10000 m på Brunna 4 september. Hoppas nu att så många som möjligt möter upp på Brunna IP och springer och att lika många åker dit och hejar på våra duktiga löpare.

Vi har haft många veteraner som varit ute och tävlat runt om i Sverige men även utomlands. Kjell Kvarfordt har varit ute i världen och tävlat men även hemma i Sverige har han synts till på flera tävlingar. Vill säga grattis till ditt fina resultat på Phuket Marathon 4.18.55 jätte roligt att det gick så bra. Här bör också nämnas att vi många som tävlat i olika maraton och lyckats jätte bra grattis även till Er alla.

Många av våra seniorer som numera är veteraner har också varit ute och tävlat

mycket flitigt. Jätte roligt att ni även ställer upp på VDM. Vill passa på att nämna några som verkligen tävlar mycket och når fina resultat. Kajsa Friström har nu kommit tillbaka på allvar och tävlar nu mycket. Stockholm Marathon klarade hon med glans och glamor på 3.20,56 och blev SM:9 och DM:5. Mario Rieloff säger aldrig nej när han tillfrågas om att tävla även han når fina resultat vi alla tävlingar.

Det är med mycket stor glädje jag nu kan konstatera att vi har jätte många duktiga veteraner som tävlar och är mycket aktiva. Det känns härligt att få vara ansvarig för dessa duktiga veteraner som jag har mycket bra och fin kontakt med.

Yvonne Levinovitz
Veteranansvarig

VDM 10000 m på Brunna 4/9 anmälan senast den 26 augusti till mig via mail eller telefon. Glöm inte ställa upp för föreningen det är jätteviktigt.

Finns det intresse för löpträning i 5-7 minuters tempo för veteraner? Jag ställer jätte gärna upp. Hör gärna av Er till mig på telefon eller mail.

KNUFF 2007

Tack alla som sänt in bidrag till KNUFF 2007.

Fram t.o.m. 31/7-07 har inkommit 6 600 kronor.

Följandehar sänt in bidrag:

Per-Olof Alama, Lars Allerstam, Hillevi Allerstam, Lars-Göran Asp, Eric Carlsson, Carl Ericson, Ewa Eriksson, Tom Franzén, Arne Gustafsson, Olle Halvarsson, Birger Hansson, Stig Hellström, Torsten Holmén, Max Hultgren, Allan Höglin, Karin Höglin, Allan Hörnfeldt, Olle Jonsson, Åke Kant, Torbjörn Lind, Herbert Liedtke, Rudolf Ljungdahl, Bengt Lundberg, Tore Lundberg, Ulf Mathiasson, Lars Melander, Åke Mosell, Eva Nordh, Marie Nordh, Tommie Nordh, Embla Nystrand, Staffan Nystrand, Egon Olsson, Kurt Olsson, Gösta Paulsson, Conny Pettersson, Olle Pettersson, Åke Possander, Sven Rapp, Göran Ronge, Urpo Sorvari, Hans Stenberg, Torsten Ståle, Manuel Vargas, John Wählberg.

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

ALLA I FREDRIKSHOF KAN VARA MED!

/Eric Carlsson



In Memoriam

Jan Lind, medlem sedan 1964 och ständigt medlem. Jan Lind hade de flesta poster inom Fredrikshof, lagledare, ordförande, sekreterare, tränare, arrangemansansvarig, sponsorsrådgivare och en stor inspiratör.

Han och brodern Torbjörn Lind, kom från Solna IF, året var 1964 och deras avtryck i Fredrikshofs verksamhet är stora. Jan som dessutom var en utmärkt löpare med 2.39 på marathon, den tid som han verkligen var stolt över. Under 16 min på 5000m och 2.05 på 800m visar på en allroundkapacitet som imponerar. Eftersom min pappa varit medlem sedan 1958 och jag själv alltid var med på tävlingar om sammankomster.

Jan var en självskriven ledare han ville att alla skulle trivas. När Hofvet 1973 åkte till Finland för att springa Palma Stafetten (riktigt långa sträckor mellan 5 och 13km) tog Jan hand om mig och namngav mig alla stora löpare. Det är sånt man minns Lasse Virén hade 1972 blivit tvåfaldig olympisk mästare.

När jag sedan blev aktiv själv var alltid Jan närvarande på och bredvid löparbanan. Han uppmuntrade och gav goda råd. Läser man gamla Kolstybbbar, vurmade han för damidrott och var i många år på 60-talet en ledare för FIF:s damsektion.

De sista åren var han mycket aktiv inom Svenska Marathonsällskapet, både som ombud och redaktör för tidningen Marathonlöparen. Dessutom en duktig reseledare. Förutom Jans artiklar m.m i Kolstybben, hjälpe han även Chris Wade, (flerfaldig svensk mästare, segrare i Lidingöloppet 1971, på 1.41, samma tid som Mustafa Mohammed hade 2006) som manager och rådgivare.

Listan kan göras hur lång som helst. Inför julbordet 2006 bjöd jag in Jan, och han sa om jag orkar så kommer jag, han kom och fick i Hofvares sällskap en trevlig eftermiddag.

Hans fru Berit kontaktade mig, och Jans vilja var att Hofvarna skulle sätta in pengar till förmån för Hofvets ungdom, istället för att sända blommor, vi tar tacksamt emot bidrag på vårt pg konto 26202-2.

Med delaktighet Tommie Nordh som känt Jan i hela mitt liv.

Fredrikshofsmode äntligen



Pelle, Martina, Nordan och Bosse visar "klubbtröjan" ryggen ser ni, på framsidan finns ett broderat FIF-märke. En ny beställning är på gång till tryckeriet. Vill du också vara fin på läktaren, eller överallt annars, så maila en beställning till jonatan.petre.brixel@g-mail.com Ange storlek samt herr eller dam. Tröjan kan också komma att finnas i vitt med röd text. Priset: 500:-. Beställningen lämnas in när 10 är beställda.

Några "Långresultat"

M Halvmaraton VDM

1	Anders Österlund, Västerås SOK	1.12.33
9	Mario Rieloff	1.18.25 M45:1
12	Jonas Haggren	1.22.15 M40:2
16	Bo Christer Bertilson	1.23.03 M50:1
18	Tommy Nordsten	1.23.17 M40:3
25	Stefan Gunnars	1.26.23 M35:1
42	Kjell Kvarfordt	1.34.31 M45:9
58	Sten Odenblad	1.49.34 M65:1
59	Björn Porserud	1.53.10 M60:6
61	Stig Hellström	2.01.35 M70:1
62	Ewert Skymne	2.01.45 M75:1

K Halvmaraton VDM

1	Anna Von Sckenck, Hässelby	1.17.52
2	Kajsa Friström	1.27.20 K40:1
4	Caroline Kullberg	1.36.23

M Motion Halvmaraton

1	Ola Lidmark-Eriksson, -	1.18.39
107	Jonas Klingberg	1.34.58

M Motion 10km

1	Jan Amnéus, Väsby	34.03	Visades fel
och sprang ett par hundra meter för långt!			
85	Thomas Södergren	48.59	

K Motion 10km

1	Lisa Arvidsson, -	40.27
39	Eva Porserud	55.27
48	Birgitta Jarring	57.26
81	Gunilla Wallin	1.07.38

Lagtävling 3x10km

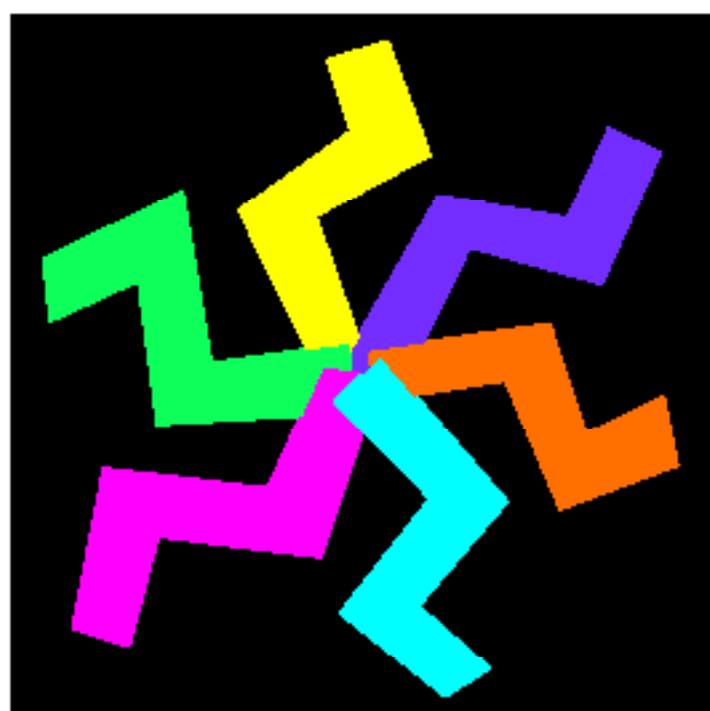
1	Enskilda gymnasiet	2.25.28
6	Fredrikshof Thomas, Eva, Birgitta	2.41.52

M Maraton SM, DM

1	Phillip Bandawe, Zimbabwe	2.20.56
9	Kent Claesson, Spårvägen	2.28.20 SM,DM:1
49	Peter Koolmeister	2.50.09 DM:9
113	Brian Buchtrup (Farthållare)	2.59.07
396	Pelle Olsson	3.18.17
459	Stefan Gunnars	3.20.20
3762	Sten Odenblad	4.12.50
4858	Martin Lundmark	4.25.13
4968	Sven Blomstrand	4.26.46
5780	Björn Porserud	4.36.31
5864	Lars-Gunnar Persson	4.37.22
6043	Ulf Hedberg	4.39.38
6262	Stig Hellström	4.42.12
6494	Kjell Kvarfordt	4.45.04
6997	Jan Söderbom	4.51.22

K Maraton SM, DM

1	Kirsten Melkevik Otterbu, Norge	2.37.03
2	Anna Rahm, Rånäs	2.39.02 SM:1
5	Lilian Magnusson, Spårvägen	2.48.26 SM:2, DM:1
24	Kajsa Friström	3.20.56 SM:9, DM:5
81	Patricia Hallberg	3.37.53
327	Caroline Theorell	4.02.42
841	Prapasri Sriprathed	4.28.35
2461	Maj Hedberg	5.28.27
2633	Astrid Häger	5.39.38
2758	Gunilla Wallin	5.50.53
2792	Birgitta Welander	6.02.35



LÖPLABBET®