



# KOLSTYBBEN

MEDLEMSBLAD FÖR FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING NR 2 OKTOBER 2008



Linus och Sandun känner de historiska vindarna i ryggen  
Det svenska tjejlaget poserar



Marathon for a United Europe Carro, Frida, Sandun och Linus har varit med i det svenska laget i "Marathon for a United Europe" där varje land i EU ställde upp med ett herrlag och ett damlag (varje lag bestod av 4 personer mellan 18 och 25 år). Alla svenskarna sprang riktigt bra i den 35-gradiga hettan. Herrarna kom på 10e plats och damerna på 13e av 27 lag (i varje klass). Portugal, som kom med två ruskigt starka lag, vann både herrarnas och damernas lopp.

Linus med den svenska flaggan

## Hofvets Gamla Friidrottare

inbjuder till Julbordsresa med buss och båt till Åland ons. 26 nov. Samling vid Cityterminalen kl. 9.55. Hemkomst beräknas till kl. 19.00  
Pris 250 kr. Betalas till HGF:s plusgiro 68 07 34-1

Anmälan senast onsdagen den 5 november till någon av Eric Carlsson, tel 08-18 99 60, e-post [ecarsson@hotmail.com](mailto:ecarsson@hotmail.com), Gösta Johansson, tel 073-997 7311

Eller genom inbetalning på pg 68 07 34-1

**FIF-Sällskapet** medlemmar inbjudes och är välkomna att delta i HGF:s Julbordsresa till Åland

**Välkomna/Hofvets Gamla Friidrottare**

## Yvonne om veteranåret:

Kolstybben: -Har målen uppnåtts?

-Ja, vi blev bästa veteran klubb i distriktet, 14:e i Sverige bland 206!

Kolstybben: -Nya mål för nästa år?

-Att bli bästa veteranförening i Sverige. Det kan vi klara om alla våra veteraner ställer upp och i så många grenar som de bara kan. Då har vi chans. Alla från 35 år är ju veteraner i friidrott.

Kolstybben: - Vilka tävlingar är då viktiga?

-Alla DM- och SM-tävlingar. Det börjar redan den 14-15 februari med IVSM, sedan terräng-SM i Stockholm den 25-26 april. Vi kommer att presentera mer i nästa nummer av Kolstybben. Tack alla ni som ställt upp och bidragit till våra framgångar i år!

Kolstybben: -Tack själv för ett jättearbete Yvonne!



Har ni andra hört att Hofvarna ska börja tävla igen, så slipper vi startblock ligga här i ensamhet utan att någon tar hand om oss, som vi gjort hela utesäsongen. Ska bli skönt att få känna på lite aktivitet igen nu när vi flyttar inomhus.

## 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  
114 33 Stockholm

Nästa nummer beräknas utkomma  
dec 2008-januari 2009

## I detta nummer kan du läsa om:

Ordförandens synpunkter  
Arrangemangen 2008  
KNUFF 2008  
In Memoriam, Åke Possander  
In Memoriam, Ulf Mathiasson  
Träningsgrupp 93-94  
Träningsgrupp 95-96  
Träningsgrupp 97-98  
Friidrottsskolan 2008  
KM 800m  
Island Marathon  
Veteranrapport  
Årsbästastatistik  
HGF:s Julresa  
Pers vid 45!  
Marathon i Athen

## Medverkande i detta nummer har varit:

Tommie Nordh  
Bertil Carlén  
Yvonne Levinowitz  
Caroline Theorell  
Johanna Qvarfordt  
Eric Carlsson  
Staffan Nystrand  
Stefan Nacksten  
Kyoko Franzén  
Mårten Westberg  
Louise Zettergren  
Görel Kroné



**Ordföranden har ordet hösten 2008.**

## Varför friidrott?

**Vid ett tillfälle stod jag på klubblokalen och en förälder kom in och började prata med mig.**

**Jag presenterade mig som ordförande i föreningen, och en Fråga ställdes:**

**– Vilket/vilka barn har du med i träningen?**

**Jag blev helt paff inför frågan och berättade att jag inte hade något barn i träning, jag bor inte ens i Stockholm!  
Nästa fråga kom direkt:**

**– Varför jobbar du med Fredrikshof friidrott?**

Frågan var mycket enkel att besvara. Fredrikshof har lärt och format mitt liv. Här kommer ett axplock.

- Att ta med- och motgång, (vågar du inte förlora, vågar du inte vinna).
- Det har lärt mig att planera mot direkta mål och analysera resultatet.
- Att träffa klubbkamrater både kvinnor/män, unga/gamla, långsamma/snabba och delat min hobby med dessa. (Det är nog det viktigaste argumentet).
- Lärt mig känna min kropp/och mitt huvud vad den tål och inte klarar av.

- Ställa upp som funktionär och lära känna och samarbeta med mina klubbkamrater.
- Fredrikshofs och idrottshistoria som speglar hela 1900-talet.
- Varit med på VM och deltagit i stora tävlingar utomlands.
- Lärd känna min mentor/tränare Bertil Sjödin, det han betytt går inte att beskriva i ord.
- Se våra ungdomar vara med och tävla/träna i Hofvet färger och föra våra färger vidare.
- Lärt mig att jobba i en styrelse, har ju varit ordförande, sekreterare, träningsansvarig, ungdomsansvarig, ledamot.
- Träffat min fru.

**ALLA PUNKTER OVAN HAR FÖRHOPPNINGSVIS GJORT MIG TILL EN BÄTTRE MÄNNISKA.**

Trots att friidrotten är en individuell idrott, betyder ändå sammanhållningen mycket. Gemensamma träningar, läger, stafetter mm. Jag är ju Friidrottare i grunden och det viktiga är att våra barn/ungdomar får testa på friidrott. En friidrottare behöver ju inte vara med i Hofvet utan det viktigt är att man är friidrottare.

Fredrikshofs styrka har alltid varit sammanhållningen och alla har alltid varit välkomna i vår verksamhet. Ni ska veta att det inte alltid är så i andra föreningar.

I dagens samhälle får man alltid höra att det inte finns tid. Alla har exakt lika mycket tid, och det är prioriteringen av denna som avgör vad du vill göra. Förhoppningsvis vill fler jobba med föreningsarbete och ni som inte har varit med i verksamheten, kom på t.ex. julbordet den 6 december och trivs i medlemmars sällskap. Eller hjälp till på Tjur Ruset den 18 oktober.

Med Hofvarhälsningar  
Tommie Nordh  
Ordförande/arrangemangsansvarig



## Träningsgrupp 95/96

Träningsgrupp 95-96 har under utomhus-säsongen 2008 tränat ett pass i veckan på de nya banorna på Östermalms IP och till del på Stockholms stadion. Under året har några barn valt att satsa på andra idrotter eller fritidsaktiviteter vilket är tråkigt för gruppen men jag önskar er lycka till med det ni valt. De har dock ersatts med andra från kölistan så att numerären är densamma, 18 barn (varav två, Erik och Emil Odung, är i Frankrike fram till sommaren 2009). I snitt har det varit ca 11 barn per träning vilket är lagom då jag saknar en hjälptränare som alltid är med. Jag vill dock framföra ett tack till de föräldrar (Jonathan Broström och Marcus Guthner's pappor) som hjälpt till med att kratta längdhoppssgrupp, bära häckar, justera höjdhoppställning m.m. Utan er hjälp blir det ingen effektiv träning.

Ett flertal barn i gruppen har representerat Fredrikshofs FIF vid tävlingar. Filippa Byström (F12) har tävlat för första gången i längd och 80 m vilket också Patrik Grenert (P13) har gjort på 80 m, båda med "nya" personliga rekord. Siri Tholden Wickström (F12) har satt nytt personligt rekord på 200 m. Andra barn har utvecklats med mycket bra resultat. Nina Gyllenhoff (F12) har slagit personligt rekord i längd och vann höjdhoppstävlingen vid Täby Open i september på 1.37. Viktoria Nacksten (F12) tog personligt rekord med över en halv meter i längd och putsade sin tid på 200 m med över 3 sekunder vid Fredrikshofsspelen. Rikard Sjöblom Wrangle (P13) har varit i final på 80 m med nytt personbästa och hoppat 4.30 i längd. Mathias Lien Oscarsson (P12) har varit flitig och gjort bra resultat på 80 m och i längd där han klämt till med 4 m jämnt. Wilhelm Loeper (P10) har återigen presterat bra resultat på 60 m med nytt personligt rekord liksom Neil Bourguiba (P12) på 80 m. Utöver friidrottstävlandet har några barn även representerat Fredrikshofs FIF på Stockholm Mini Marathon och Lilla Tjejmilen.

Inför inomhussäsongen hoppas jag att några till i gruppen vågar ta steget att tävla eftersom de presterar bra på träning. Jag har en filosofi att ingen ska känna sig tvingad att tävla bara för att man tränar friidrott så jag hoppas att ni föräldrar hjälper till att "pusha" era barn att följa med och prova. Ju fler som är med vid samma tävling desto roligare för alla eftersom barnen kan stötta varandra och avdramatisera tävlandet.

Till sist vill jag tacka alla barn som kommer i ur och skur. Utan er glädje och vilja att förbättra er vore det tråkigt att vara tränare. Jag ser fram emot en "hård men rolig" inomhusträning.



Stefan Nacksten  
Tränare grupp 95/96

## 93-94 gruppen vill säga några ord

Nu har säsongen dragit igång igen på fullt allvar efter sommaren. Trots att det är höst och mörkret börjar dra in är det fler än någonsin som är taggade till varje tränings tillfälle. Många av de aktiva ungdomarna har växt till sig rejält under sommaren och börjar få kontroll över armar, ben och framförallt koncentrationsförmågan. Detta märks rejält under träningarna då resultaten blir bättre för varje vecka. Förra veckan hoppade både Lilly Blomberg och Daniel Ferm högre i höjd än vad de någonsin tidigare gjort. Nils Hellrup och Gabriel Westher tog i som aldrig för på

## Vi fyller 1 år!

För ett år sedan samlades ett gäng glada 9-10-åringar för sin första friidrottsträning på Östermalms IP. En del hade varit med i sommarens friidrottskola, andra hade fastnat för friidrotten i plagget medan några andra blivit inspirerade av framgångarna i friidrotts-VM i Osaka. Efter ett års träning och ett antal tävlingar består numera gruppen av ett gäng 10-11-åringar med betydligt mer friidrottsvana än tidigare.

Vilka är vi då? Jo, vi är 18 stycken aktiva som förutom friidrott även tränar ridning, fotboll, gymnastik, ju-jutsu fäktning mm. Våra idoler är förstås de svenska friidrottsstjärnorna, men självklart också internationella ess som tex. Usain Bolt. Det roligaste på träningarna är all typ av teknikträning. Vi tränar alla grenar för att bli så allsidiga som möjligt. I december börjar inomhustävlingssäsongen och då kommer ni att få se oss på startlinjen.

Vi ses!  
97/98-gruppen



200meters loppet inne på stadion. Just nu ligger vi i hårdträning inför inomhus-säsongen och jag tror att vi kommer få se många fler i rött och svart på tävlingarna i år än vad vi gjorde förra året. Vi hoppas även på att få se Leo Nordlund kamma hem flera medaljer än förra inomhus-säsongen.

Nu låter det som vi inte har några motgångar i vår grupp men med framgång kommer även motgång. Vår största brist just nu är att Caroline tyvärr hoppar på kryckor efter en liten olycka som fick den tråkiga följden brutet fot. För att kunna öka kvalitet och träningsmängd hade vi planerat att träna ett pass till i veckan men den förhoppningen ligger på hyllan för tillfället, i och med att gruppen bara har en tränare. Vi ska försöka lösa tränarfrågan kanske med hjälp av föräldrar eller någon annan bra idé. Förutom denna lilla negativa incident kan jag inte komma på någonting mer.

Vi hoppas på några fina höstveckor till innan vi flyr kylan och går in inomhus. Än så länge går det jättebra att ta på sig en träningsjacka och träna ute på vår fina nyrenoverade Östermalms IP. Med ett glatt humör och en toppen-sammanhållning i träningsgruppen kommer hösten och vintern bli roligare än någonsin.

Johanna Qvarfordt

## Fredrikshofs Friidrottsskola 2008

Förtiondegången anordnades Fredrikshofs Friidrottsskola och för tredje gången arrangerades den i samarbete med Nordea Friidrottsskola. Efter en del ändringar om var friidrottsskolan skulle hållas hamnade vi till slut på Zinkensdams IP mellan 16 och 19 juni vilket fungerade väldigt bra. Under veckan var aktivitetsnivån hög på arenan då alla de 97 deltagande barnen provade på de flesta friidrottsgrenar. Allvarliga höjdhoppstävlingar blandades med stafetter av mer lekfull karaktär. Varje dag avslutades med en gemensam kurir stafett på en av raksträckorna. Denna stafett har vid det här laget blivit en tradition i fredrikshofska friidrottsskolesammanhang.

Sammanlagt fanns cirka 15 ledare på plats, vilka hade både den viktigaste och roligaste uppgiften (dvs att inspirera barnen). Denna uppgift lyckades de mycket väl med. Inför friidrottsskolan hölls två utbildningsträffar för ledarna, där grundläggande teknik i friidrottsgrenar och diskussion om ledarskap stod på schemat.

Detta arrangemang blev som vanligt lyckat och även i år har en del deltagare börjar träna i några av Fredrikshofs barngrupper vilket är jättekul. Jag vill avslutningsvis tacka både ledare, sponsorer och övriga inblandade för ett lyckat arrangemang.

Caroline Theorell

En av de ansvariga för Friidrottsskolan 2008



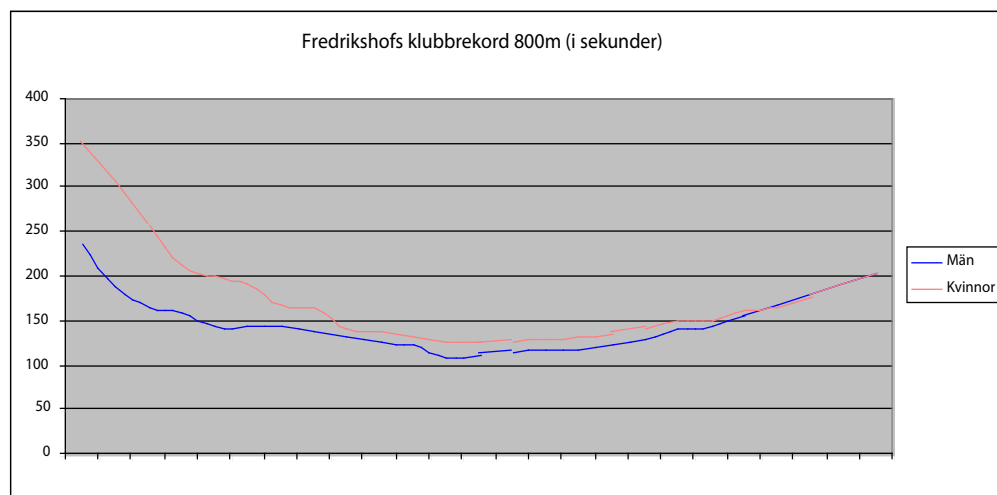
Caroline och Johanna i intensiv planering för nästa moment. Under tiden passar några på att sparka lite boll, inga tråkiga pauser här inte.



## 7-åring vann KM 800 meter på 2.00,4!

Det var de riktigt unga löparna som dominerade årets KM på 800 meter. Isak Sjö (7 år) vann mindre än en sekund före Viktor Lindstedt (också 7 år) som i sin tur var precis före Anna Westher (11 år). Bäste senior var Mario Rieloff, på 9e plats. Senior förresten, Mario är 47 år och skulle därmed kunna tillgodoräkna sig handikapp som veteranlöpare.

I årets KM hade vi nämligen en handikapp-tabell som gjorde det möjligt för alla löpare att tävla mot alla löpare. Tabellen utgick från Fredrikshofs klubbrekord på 800 meter för varje åldersklass. Eftersom han är född 2001 hade Isak 10 mer i handikapp än Viktor, som är född år 2000. Det räckte precis.



Resultaten visar också att handikapp-tabellen fungerade ganska väl. Som du ser ovanför är klubbrekorden ungefär lika bra för pojkar och flickor i de yngre åldersklasserna. Om flickorna bara hade haft två sekunder långsammare klubbrekord än killarna så skulle alltså

Anna Westher ha blivit klubbmästare istället, men 3.32 är verkligen en väldigt bra tid på 800 meter när man nått och jämnt är sju år gammal, även om det är utför.

Årets KM gick nämligen runt Vasaparken,

vilket betyder att det var svagt utför hela vägen. Det gynnar löpare som gärna springer fortare än vad de har täckning för, t.ex. barn. På det sättet är tanken att det ska vara roligare att tävla. Det fungerade också ganska bra. Det skulle ha fungerat ännu bättre om inte vädret känns mer som november än september just den här kvällen. Ett oväntat problem var också att en av de unga löparna råkade hoppa rakt ner i ett avloppshål, och blev täckt av kiss och bajs ända upp till shortsens. Det var inte roligt.

Kvällens roligast minne var utan tvekan när Isak fick den överdådiga KM-pokalen, som bara var ett huvud kortare än den nye klubbmästaren.

Till nästa år räknar jag med att vi också har veteran-poäng. Om inte klubbrekorden för äldre damer har blivit rejält putsade så tror jag vi kan räkna med att ungdomarna får svår konkurrens från Marie-Louise Wahlberg, född 1945. Om hon gör 3.22 så går hon under två minuter sammanlagt. Det blir svårslaget. Å andra sidan är förstas Herbert Liedke en het kandidat. Springer han på fyra minuter och sex sekunder så går han under två minuter sammanlagt. Till huvudfavoriter nästa år håller jag ändå Görel Kroné (1.01 på 400 meter och 32 sekunder i handikapp), Mario Rieloff (2.18 på 800 meter och 22 sekunder i handikapp) och Bo-Christer Bertilsson (35 sekunder i handikapp). De är alla veteraner och de är ändå goda för under 2.20 innan vi börjar räkna handikapp.

Den ungdom som vill ta trofén nästa år gör bäst i att börja träna nu.

MK ca 800m, samlad lista

Omräknad tid (åldersklass)

1	Isak Sjöö	3.32	2.00 (7)
2	Viktor Lindstedt	3.22	2.01 (7)
3	Anna Westher	2.54	2.02 (11)
4	Axel Alness	3.03	2.07 (10)
5	Daniel Larsson	2.55	2.09 (11)
6	Gabriel Westher	2.55	2.10 (11)
7	Niklas Simonsson	2.19	2.11 (16)
8	Gustaf Tyrenius	3.20	2.11 (9)
9	Mario Rieloff	2.12	2.12 (47)
10	Isac Arvidsson	3.21	2.12 (9)

## Island maraton

Eftersom Sanja gillar att rida och det bästa som finns är att rida Islandshästar på Island bestämde jag mig för att åka dit och springa. Det finns ju så mycket mer än att rida på Island, det är en totalupplevelse.

Vi bestämde oss att åka med Springtime Travel vilka vi åkt med massor av gånger

förr. De arrangerade en weekendresa med avresa 21 augusti och hem 25 augusti.

Väl framme checkade vi in på hotellet som var helt okey och sen promenad ner till centrum för att kolla in startplats och målområde. Det skulle bli gemensam start för hel- och halvmaraton. Det fanns även millopp och 3 km.

När vi ses skulle gå och äta kom dagens chock, 3 personer pizza med dryck, 5 600 kronor!! Även med omräkning att 1 isländsk krona är värd 8 öre var det dyrt,  $5600 \times 0,08 = 448$  kronor!!

Det skulle visa sig att det var dyrt det mesta på Island.

Nästa dag utflykt med besök av Gullfors, (vattenfall) och gejsrar. Häftig upplevelse!! Efter utflykten skulle vi hämta ut nummerlappar och anmäla Embla och Sanja till 3 km. Hemvägen från nummerlappsmässan där vi även ätit pastamiddag blev en upplevelse. Färdledaren måste ha trott att vi ville ha en sightseeing i ösregnet eftersom promenaden blev ca 4 km mot 1,5 närmaste vägen.

Startdag! Målet var att springa och uppleva, mer än att jaga tider. Det fanns massor som hade med sig kameror, dock inte jag. Det flöt på bra och det var skönt att ha sällskap hela loppet, vilket inte brukar vara fallet med mina tider jag presterar numera.

Passerade milen och där stod familjen och hejade och strax efteråt mötte jag segraren på halvmaran eftersom det var vändbana.

På slutet när jag var ordentligt trött fick jag draghjälp vilket var skönt men en person som hejade? Sa att jag var en sopa? Vet inte om det är ett isländskt ord eller om han menade det.

Kom i mål på bättre tid än förra gången jag sprang halvmaran. Vilken tid det var nämner jag inte. Kunde dock konstatera att segraren på halvmaran inte kom i mål före mig, skönt. Sen var det dags för 3 km löparna och det var massor av deltagare.

Sista dagen var det ridning och sen Blå Lagunen (Bad). Ridningen var en upplevelse och gick bra. Sen blev det transport in till centrum och omlastning till ny buss och där fick vi fel biljetter så vi fick betala för badet igen. Vi hade bokad biljetter hemifrån.

Staffan

## Rapport från Fredrikshofs veteraner

Vill börja med att tacka alla veteraner för detta tävlingsår som snart lider mot sitt slut. Ni har alla varit jätteduktiga och ställt upp och tävlat på ett föredömligt sätt. Trots att jag ringer och försöker och på gränsen tvingar er att tävla är ni alltid lika snälla och säger: -klart jag vill vara med!

Era fina insatser har gjort att vi uppnått målet att bli bästa veteranförening i Stockholm även i år. Med detta att vi är den så framgångsrika förening som vi är, har vi fått flera nya veteraner som blivit medlemmar och börjat tävla för oss.

Är väldigt stolt över våran nya medlem Sven-Olov Olander som kom till klubben någon vecka före VDM utomhus han ställde upp i alla distanser i löpning dessutom fick vi ett lag i svensk stafett. Tack Sven-Olov att Du valde våran så fina förening.

Under detta tävlingsår har vi varit med på VDM inomhus och utomhus VSM inomhus och utomhus Nordiska och skördat stora framgångar. Några har också tävlat utomlands och lyckats riktigt bra. Vi var också några som åkte till Malmö och EMG första veckan i september. Ja vad ska man då säga om detta jippo den väl fyllda ryggsäcken var lika dålig som hela arrangemanget. Men idrottsligt gick det jätte bra för oss det blev 6 guld och 1 brons och 1 6-plats.

Några veteraner har ställt upp extra mycket under detta år och dom vill jag tacka lite extra det är Mario Rieloff och Åke Kant tack för att ni alltid ställer upp och aldrig säger nej.

Yvonne Levinovitz  
Veteranansvarig



Yvonne själv överst på pallen.

## Pers vid 45!

Jag fick en förfrågan att berätta om min träning, mitt tävlande och mål.

Under mina första år i Fredrikshof tränade jag i Bertil Sjödings grupp. Sedan träffade jag Lennart och vi började träna ihop. Jag ändrade min träning till mer kvalitet och mindre distans som passade mig. Tiderna blev bättre och bättre. Mina flesta personliga rekord har jag satt på veteranmästerskap. Mitt bästa 800 m gjorde jag efter vårt första barn vid 39 års ålder på Veteran EM i Berlin! Efter andra barnet har jag haft en del skador så tränings- och tävlingstider har varit väldigt varierande. Men så i somras fick jag till det i "fel" gren – 200 m. Satte personligt rekord (27.55) och slog "favoriterna" på VSM. Gjorde även ett flertal lopp under 28. Det behövs nog lite startblocksträning och styrka inför nästa säsong. Kanske jag får till det även på 400 m och 800 m. Tidigare var 800 m och 1500 m mina grenar men på senare år har jag gått ner på lite kortare sträckor.

Mitt mål är att komma i närheten av mina personliga rekord och det känns inte omöjligt om jag får vara skadefri, träna bra och sova ordentligt. Det börjar bli bättre nu men det har varit ett problem med att något av barnen vaknar och sover dåligt, särskilt just natten innan en tävling. Det har varit många gånger jag känt mig som ett vrak på morgonen och så ska man göra en bra tävling...

För oss är det ett pyssel att få ihop träning, mat och lägga barn. Först kör en



Görel på SAYO 2007

av oss och sedan den andra. Barnen åter tidiigt. Jag och Lennart äter middag sent på kvällen när vi är klara med våra pass. Det blir ofta för lite sömn. Det är mest effektivt tidsmässigt att träna själv men jag märker att jag behöver träna med andra. Det här året har jag kört en del pass med en mixad liten grupp (löpare från olika klubbar). De har inriktning på lite längre distanser och har lite för hårda, långa pass, som jag fick anpassa efter min förmåga. Har även hängt på några träningar med killar i en sprintgrupp. Även här är de lite för bra. Det är svårt att hitta träningskompisar som är jämnbra eller lite bättre.

Inför nästa säsong har jag planer på att köra mer styrka, träna på gym och/eller övningar hemma (disciplin krävs här). Hårdare pass när jag kör eget och träna med andra så ofta det går. Jag behöver jobba med den mentala biten också. Känns som jag tappat lite av att fokusera, ta för mig och att bli lagom nervös. Lättare sagt än gjort... Och mer stretching som är svårt att hinna med/ge tid åt.

För mig känns det viktigt att träna, känna sig i form, göra bra ifrån mig på träning. Att tävla ger mig en kick. Går det bra vill jag prestera bättre. Går det dåligt vill jag tävla på nytt och göra bättre ifrån mig. Jag vet att det går att kapa tider även om man är veteran. Att springa seniortävlingar, ungdomstävlingar eller veteranmästerskap är lika roligt.

Tråkigt att vi inte har stafettlag längre; Dagbladet, Älvsjö, DM var alltid lika roligt. Fredrikshof behöver seniorer och yngre veteraner så vi kan ha lag igen. Hoppas alla ungdomar stannar kvar nu, blir inspirerade av att veteraner numera tävlar i seniortävlingar. Det går att fortsätta långt upp i åren och även att börja efter 30!

Görel Kroné

## KNUFF 2008

Tack alla ni som sänt in bidrag till KNUFF Fram t.o.m. 12 september har inkommit 6.700 kronor.

Sedan föregående redovisning (31/3) har följande sänt in bidrag:

Pentti Harakka, Torsten Holmén, Max Hultgren, Karin o Allan Höglin, Roland Johansson, Bertha o Roland Knutsson, Björn Larsson, Sten Odenblad, Conny Pettersson, Olle Pettersson, Åke Possander, Hans Stenberg.

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

**ALLA I FREDRIKSHOF KAN VARA MED !**

## Arrangemangsrapport

**Stockholm Marathon** Som vanligt hade vi en bandel på Djurgården med ett 30-tal funktionärer. Ingrid Allerstam skötte den operativa delen tävlingsdagen, då jag själv deltog på Maran.

**Friidrottsskolan** Den skötte Caroline Theorell och i förberedelsearbetet var Johanna Qvarfordt med. Ett 100 tal barn och ungdomar deltog.

**Fredrikshofs-Spelen** Entvådagarsstävling med Johan Salander som tävlingsledare. Succé och ännu en tävling på Stockholm Stadion med ca 600 anmälda.

**Stockholm Halvmarathon** Vi skötte en vätska där Ingrid Allerstam höll i rodret tävlingsdagen, ett 50 tal funktionärer deltog. Tommie Nordh/Manuel Vargas höll i bilslussarna som vanligt vid Reimersholme och Långholmen.

**Stockholmsmilan/femman** (fd Stockholmsloppet). Start- mål och varvning på Stockholm Stadion med nästan 400 anmälda. Tävlingen genomfördes i solsken med 70-talet funktionärer. Tommie Nordh var som tidigare tävlingsledare.

## DN-Galan/Youth/Lilla DN-Galan

Vi ställde även upp här med ett 40 tal funktionärer under fem dagar. Caroline Theorell/Johanna Qvarfordt ansvarade för våra instruktörer på söndagen (Lilla DN-Galan). Manuel Vargas skötte som vanligt försäljningen av DN-Galan produkter. Vår sekreterare var på innerplan som vanligt vid höjdhoppet DN-Galan/Youth. Manuel Vargas dominerade på DN-Galan Youth där han styrde upp prisutdelningen med en handfull hofvare som medhjälpare.

Vill även nämna Yvonne Levinovitz som gjort ett hästjobb när det gäller att rekrytera funktionärer till ovanstående arrangemang. Dessutom är ju alltid allas vår kassör/datahacker Bo Hellström med i bakgrunden när det gäller registrering och program för registrering. Bertil Carlén fixar ju trycksaker mm som vi behöver även ett tack till honom. Hans Lundén och Eric Carlsson ställer alltid upp i förberedelsearbetet vid våra arrangemang. Jag har säkert glömt någon men alla är viktiga.

Alla funktionärer som hjälpt till under året kommer att bjudas in till julbordet den 6 december.

Välkomna och tack Hälsar  
Tommie Nordh  
Arrangemangsansvarig

## Åke Possander in Memoriam

Medlemmen Åke Possander medlem sedan 1934 (medlem i 74 år) har lämnat oss. Åke som var en utmärkt längdhoppare och sprinter i sin ungdom, deltog i många Dagbladstafetter på de kortare sträckorna.

Han var en hängiven HOFVARE både som funktionär och som skribent i våra föreningstidningar. Under många år var han redaktör för Fredrikshofvaren och hade en mångfaciterad kunskap om alla sektioner. Var aktiv på årsmöten och sammankomster med sin stora erfarenhet framförde han sina synpunkter på ett "mjukt" sätt och i kamratmässig ton.

Jag träffade honom hösten 2007 på Södersjukhuset, och ville ha råd/stöd i mitt ordförandeskap. Som alltid lyssnade han och kom med kloka råd, denna gång om beslutet om att lägga ner Dagbladstafetten.

Åkes kommentar var träffsäker, "friidrotten utvecklas och påfund från 1913 kanske inte håller idag, nya tider gäller och det gäller att följa dessa".

Jag gick därifrån med nytt självförtroende. Saknaden är stor, vi saknar ännu en Hofvare som betytt så mycket för Fredrikshofs utveckling.

Tommie Nordh  
Ordförande

## Ulf Mathiasson

har gått ur tiden efter en kort tids sjukdom. Jag pratade med Ulf när jag ringde runt för att jaga funktionärer till FIF-spelen, det var någon vecka före hans 70-årsdag.

Vi hade härligt samtal han berättade då om sin sjukdom. Och jag sa till honom att fortsätta att kämpa och det lovade han att göra. Ulf var verkligen ledsen för han ville så gärna vara med på FIF-spelen.

Ulf lämnade oss 6 dagar efter sin 70-årsdag en vän och kär klubbkamrat finns inte mera. Ulf ställde alltid upp för allt och alla, känns väldigt svårt att Du inte längre finns bland oss. Men din anda och kunskap kommer alltid att finnas inom våran förening, tack för allt Du gjort Ulf.

Mina tankar går nu till Birgitta Ulfs sambo sedan många år.

Yvonne Levinovitz  
Veteranansvarig

## Årsbästa 2008, ute t o m 2008-09-30

### 60m

P10	9,34	Wilhelm Loeper	98
		Klubbrekord	
P11	9,49	Daniel Larsson	97
F10	10,41	Erika Leche	98
P10	10,64	Robert Ingram	98
P8	11,37	Balzar Loeper	00
F10	11,60	Filippa Axelsson	98
F10	11,69	Andrea Axelsson	98
P7	12,34	Adrian Kroné	01

### 80m

P13	11,59	Rikard Sjöblom Wrangle	
P12	12,04	Neil Bourghiba	96
P13	12,22	Mathias Lien Oscarsson	
F13	12,43	Cornelia Byström	95
F12	13,30	Viktoria Nacksten	96
F13	13,73	Filippa Byström	95
P13	14,30	Patrik Grenert	95

### 100m

P19	11,43	Felix Grape	90
		Klubbrekord	
P16	12,48	Wiliam Falkengren	92
K45	13,77	Görel Kroné	63
		Klubbrekord	
F14	15,37	Sanja Nystrand	94
K55	17,07	Yvonne Levinovitz	53
		Klubbrekord	
M90	19,77	Herbert Liedtke	16
M60	20,43	Tom Franzén	48
K60	24,82	Marie-Louise Wahlberg	

### Vind

P17	12,11	Niklas Simonsson(+2,9)	
M65	17,71	Sven Olof Olander(+3,6)	

### 200m

P16	25,31	Wiliam Falkengren	92
K45	27,55	Görel Kroné	63
		Klubbrekord	
P13	32,93	Mathias Lien Oscarsson	
F12	33,41	Viktoria Nacksten	96
F12	35,40	Siri Tholden Wikström	
F11	35,41	Anna Westher	97
K55	36,12	Yvonne Levinovitz	53
		Klubbrekord	
M65	38,00	Sven Olof Olander	43
M90	43,98	Herbert Liedtke	16
K60	54,60	Marie-Louise Wahlberg	

### Vind

P17	25,52	Niklas Simonsson(+2,04)	
P11	31,92	Daniel Larsson(+3,5)	
F10	36,05	Erika Leche(+3,2)	
P10	38,00	Robert Ingram(+3,3)	
F10	39,13	Filippa Axelsson(+3,2)	
P10	40,14	F. Lien Oscarsson(+3,2)	
F10	40,42	Andrea Axelsson(+3,2)	

### 300m

K45	45,69	Görel Kroné	63
		Klubbrekord	

### 400m

K45	61,30	Görel Kroné	63
		Klubbrekord	
M55	65,94	Bo Christer Bertilsson	
M80	86,35	Åke Kant	25
M65	86,92	Sven Olof Olander	43
K55	87,21	Yvonne Levinovitz	53
		Klubbrekord	
M70	87,74	Allan Hörnfelt	37
M90	120,52	Herbert Liedtke	16

### 600m

P17	1.35,89	Niklas Simonsson	91
P10	2.28,97	Robert Ingram	98

### 800m

MS	2.04,02	Brian Buchtrup Nielsen	
P17	2.15,22	Niklas Simonsson	91
M45	2.18,01	Mario Rieloff	61
K45	2.21,15	Görel Kroné	63
		Klubbrekord	
P15	2.30,05	Gino Torrealba	93
F14	2.35,15	Frida Friström	94
M60	2.51,82	Douglas Upegui	45
M70	3.22,83	Allan Hörnfelt	37
M65	3.26,08	Sven Olof Olander	43

### 1500m

MS	4.07,38	Michael Sjöholm	79
MS	4.29,27	Brian Buchtrup Nielsen	
M45	4.30,16	Mario Rieloff	61
M55	4.57,24	Bo Christer Bertilsson	
F14	5.15,92	Frida Friström	94
M55	5.34,60	Ingvar Sundling	53
M60	5.50,23	Bengt Agemark	48
M60	5.52,35	Douglas Upegui	45
M70	6.52,05	Allan Hörnfelt	37
M65	8.17,11	Sven Olof Olander	43

### 2000m

M45	7.30,16	Kjell Kvarfordt	59
-----	---------	-----------------	----

### 1 eng mile

M45	5.06,31	Mario Rieloff	61
		Klubbrekord	

### 3000m

M45	9.48,68	Mario Rieloff	61
-----	---------	---------------	----

### 5000m

MS	15.19,66	Michael Sjöholm	79
MS	16.21,64	Niklas Sydow	80
M45	16.37,50	Mario Rieloff	61
M35	16.50,07	Pål Norman	69
M45	17.40,93	Mårten Westberg	61
M22	18.04,60	Sandun Andersson	86
K40	20.49,39	Kajsa Friström	65
M55	21.24,27	Ingvar Sundling	53
M65	26.52,83	Sven Olof Olander	43

### 10000m

MS	33.54,79	Niklas Sydow	80
M45	34.21,56	Mario Rieloff	61
M40	35.32,70	Johan Malmberg	65
M45	36.24,49	Jonas Ljung	62
M40	36.49m	Jonas Haggren	64
M22	37.16,06	Sandun Andersson	86

M50	40.29,31	Ingvar Olofsson	57
M45	41.53,20	Kjell Kvarfordt	59
M45	44.31,15	Göran Fredriksson	59
M65	46.46,35	Sten Odenblad	39
M60	47.31,16	Bengt Agermark	48
M75	53.41,40	Ewert Skymne	31
M70	56.21,26	Allan Hörnfelt	37

### 3000m hinder84,0cm

MS	10.40,45	Brian Buchtrup Nielsen	
----	----------	------------------------	--

### 4x400m

MS	4.06,41	Gino Torrelba, August Ludwigs, Sandun Andersson, Nils Dahlin	
----	---------	--	--

### 4x800m

MS	8.45,57	Philip Tavell, Brian Buchtrup Nielsen, Magnus Burling, Mario Reiloff	
----	---------	--	--

### 4x1500m

MS	18.05,28	Linus Holmsäter, Brian Buchtrup Nielsen, Mario Reiloff, Mårten Westberg	
----	----------	---	--

### Svensk Stafett

M35	2.54,84	Allan Hörnfelt, Sven Olof Olander, Ingvar Sundling, Mario Reiloff	
-----	---------	---	--

### Halvmaraton

MS	1.12.24	Linus Holmsäter	84
MS	1.12.26	Brian Buchtrup Nielsen	
M35	1.14.51	Pål Norman	69
MS	1.15.29	Niklas Sydow	80
M45	1.16.01	Mario Reiloff	61
M40	1.18.42	Johan Malmberg	65
M45	1.19.06	Jonas Ljung	62
MS	1.19.43	Per Källgården	75
M40	1.19.57	Peter Koolmeister	68
M40	1.28.47	Jonas Haggren	64
M45	1.29.28	Martin Lundmark	63
M45	1.23.53	Michael Grant	60
MS	1.24.11	Sandun Andersson	86
M35	1.27.29	Stefan Gunnars	69
MS	1.27.39	Pegman Zand	74
MS	1.29.55	David Klättborg	75
K40	1.32.06	Kajsa Friström	65
M35	1.38.19	Robert Axelsson	72
K22	1.39.18	Caroline Theorell	
		Klubbrekord	
K50	1.45.58	Monika Ljung	57
M65	1.46.41	Sten Odenblad	39
KS	1.50.48	Cecilia Theorell	82
M45	1.53.52	Thomas Södergren	59
M55	1.55.05	Anders Nilsson	52
M65	1.57.53	Jan Söderbom	43
M60	2.02.32	Björn Porserud	47
M50	2.05.20	Sven Blomstrand	57
M70	2.06.38	Stig Hellström	36
K65	2.07.06	Lena Skymne	40
K60	2.12.09	Susanne Theorell	45
K50	2.14.27	Eva Porserud	54
M50	2.19.13	Staffan Nystrand	55
M60	2.23.44	Jan Höijer	44
K55	2.56.36	Birgitta Welander	52

### Mätning?

M70	2.02.59	Stig Hellström	36
-----	---------	----------------	----

### Marathon

MS	2.49.53	Per Källgården	75
----	---------	----------------	----

M45	2.53.34	Anders Ericsson	62
M45	3.03.02	Jonas Ljung	62
M35	3.06.18	Michel Tränefors	73
M35	3.07.20	Stefan Gunnars	69
M45	3.17.01	Michael Grant	60
K40	3.17.54	Kajsa Friström	65
M45	3.20.05	Martin Lundmark	63
M40	3.20.35	Peter Koolmeister	68
M55	3.23.52	Pelle Olsson	52
M45	3.27.29	Kjell Kvarfordt	59
MS	3.37.01	Pegman Zand	74
M45	3.39.07	Tommie Nordh	60
M55	3.54.07	Lars G. Persson	51
M65	3.54.46	Sten Odenblad	39
M40	4.01.13	Per Grape	64
K50	4.10.43	Monika Ljung	57
M60	4.15.29	Björn Porserud	47
K50	4.17.40	Ylva Rangne	55
K65	4.21.32	Lena Skymne	40
K35	4.28.30	Prapasri Sriprathed	70
K60	4.41.28	Birgitta Jarring	44
M60	4.44.23	Jan Söderbom	43
M70	4.45.13	Stig Hellström	36
K65	4.49.04	Ann-Marie Andersson	
K50	4.51.14	Eva Porserud	54
M55	4.51.56	Tore Johansson	49
K60	4.53.53	Astrid Häger	48
M50	5.04.32	Sven Blomstrand	57
M70	5.11.27	Ulf Hedberg	37
M50	5.13.10	Alf Sundius	55
K70	5.24.04	Maj Hedberg	38
M75	5.24.54	Ewert Skymne	31
M60	5.32.04	Douglas Upequi	45
M60	5.57.56	Bengt Agermark	48

### Höjd

K22	1,65	Diana Gren	88
		Klubbrekord	
M55	1,61	Bengt Myrberg	51

### Längd Zon

F13	4,39	Cornelia Byström	95
P13	4,00	Mathias Lien Oscarsson	

F12	3,62	Viktoria Nacksten	96
F12	3,36	Hedda Åkerman	96
F10	3,19	Erika Leche	98
F12	3,09	Rebecka Ingram	96
P10	3,06	Anders Gyllenhoff	98
F13	3,02	Filippa Byström	95
P10	2,97	Fredrik Lien Oscarsson	
P11	2,96	Gabriel Westher	97
F10	2,93	Filippa Axelsson	98
F10	2,83	Andrea Axelsson	98
P7	2,40	Adrian Kroné	01

### Vind

P13	4,30	Rikard Sjöblom Wrangle	
F12	3,76	Nina Gyllenhof(vind?)	
F12	3,17	Rebecka Ingram(vind?)	

### Kula

	7,26kg		
M22	13,91	Marcus Janback	87
		Klubbrekord	

### 6,0kg

M50	8,24	Staffan Nystrand	55
		Klubbrekord	

### 4,0kg

M50	5,62	Embla Nystrand	55
		Klubbrekord	

### 3,0kg

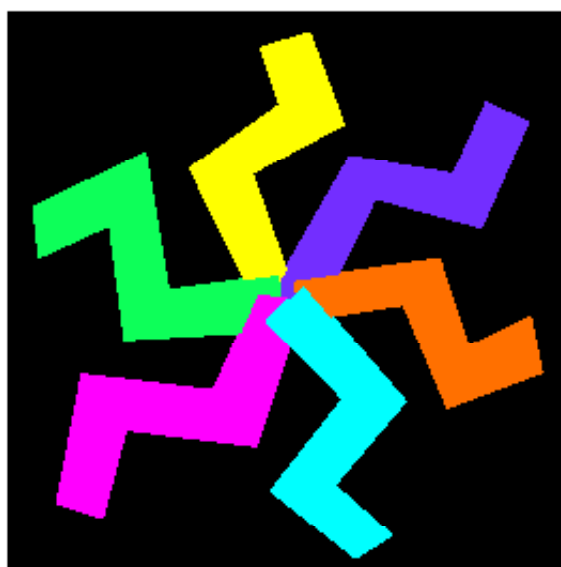
M90	5,60	Herbert Liedtke	16
P11	5,37	Fredrik Lien Oscarsson	
K60	3,72	Marie-Louise Wahlberg	

### Spjut

	700g		
M55	30,78	Bo Christer Bertilsson	
	400g		
M80	18,55	Lars Eriksson	23
		Klubbrekord	

### Boll

	300g		
P10	18,07	Fredrik Lien Oscarsson	



**LÖPLABBET®**