



KOLSTYBBEN

MEDLEMSBLAD FÖR FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING, JANUARI 2008
Fiskartorpsvägen 2, 144 33 Stockholm, Tel/Fax 08-664 00 72, friidrott@fredrikshof.org, www.fredrikshof.org

FRÅN FUNTIONÄRSFESTEN DEN 15 DECEMBER



I festvimlet kunde man få se en från afrika nyss hemkommen Pauline. Glad att vara hemma igen, eller bara glad ändå?



Sandra tyckte ratt tomten dragit rätt lott denna gång.



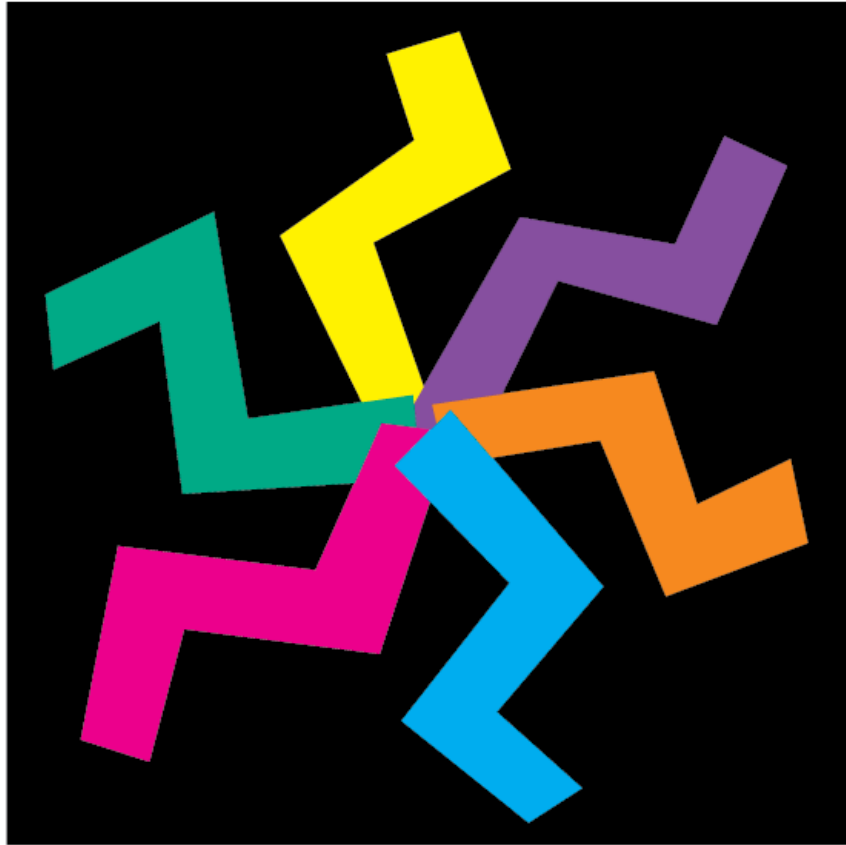
Det blev snabbt kö till julklapparna.



*Staffan Persson hade en hedersplats. Det är ju tack vara honom festen kunde hållas.
Tack Staffan!*



*-Men du Vargas, hur ska vi organisera det här då? Delar du ut klapparna?
-Lugnt!*



LÖPLABBET®



Ordförandens spalt

Snart har det gått ett helt nytt år och det 107:e i Fredrikshofs verksamhet. När Helmer "Knappen" Lundell startade föreningen 1901 endast 15 år gammal, trodde väl inte han att föreningen skulle bli långlivad. Idrotten var i sin linda och många nya föreningar bildades under -00 och 10-talet. Det är inte många som vet att AIK ville gå ihop med FIF redan 1906. Hofvarna tackade nej och tur var väl det, vem vill förknippas med huliganis och våld som fotbollen symboliseras med. Tacka vet jag DN-Galan, där kommer två kvarterspoliserna upp till klocktornet och lämnar sitt mobilnummer i fall arrangören behöver hjälp! Friidrottare gläds med mottävlares resultat och ser det positiva i idrotten.

Under året har P-O Karlsson varit anställd och han har samarbetat främst med Kyoko Franzén, som har gjort en extremt fin insats med sitt engagemang och nit. Till en början var även Jonathan Petre-Brixell med och tog fram vår fina Hofvarjacka (munkoverall). Det har under hösten bildats två nya träningsgrupper i gruppen födda -00 -01 har Lars-Göran Nordin fått igång ett litet gäng, som ensam tränare behöver han hjälp, någon frivillig?

I gruppen födda -96 -98 är det Louise Zettergren, Joakim Leche och Marlene Enström som varit tränare. Vi har även utbildat dessa genom Stockholms Friidrottsförbunds regi. Där även vår tränare Pelle Grape gått en fortbildning i Svenska Friidrottsförbundets juniortränarutbildning. Styrelsen har haft som mål att verkligen få igång nya grupper och få dessa att fungera, Kyokos insats kan inte underskattas och behöver allt beröm hon kan få. Stefan Nacksten, Caroline Theorell och Johanna Qvarfordt, har som vanligt skött sina grupper med stor entusiasm och vi hoppas nu att alla våra ungdomar vågar TÄVLA. Några av dessa prövade på vår ny/gamla idrottsplats Östermalms IP som vi invigde i höstas med KM för våra ungdomar. P-O, Kyoko och Carro försökte hålla i våra fantastiska barn och ledsaga dem i kaoset på ÖIP.

Tyvärr har vi för närvarande ingen sportchef. P-O har gått vidare till nya utmaningar, och styrelsen vill tacka honom för den insats som han gjorde i "Hofvets" färger.

Nya utmaningar står inför 2008 och en av de viktigaste är att vi deltar i DIS-TRIKTSMÄSTERKAPEN (DM). Varför då undrar säkert många?!

Fredrikshof är tillsammans med elva andra föreningar med i Stadionklubbarna som arrangerar DN-Galan med dess övriga arrangemang. I år blev överskottet 60.000kr till FIF. För att vara med bland de tolv måste man ta DM-poäng, och det gäller ungdomar och seniorer. För dessa pengar kan vi tävla, skicka aktiva på läger, inköpa tävlingsdräkter, anordna klubbträffar.

DÄRFÖR VÄDJAR STYRELSEN TILL ALLA AKTIVA OCH TRÄNARE ATT VI DELTAR I DM.

Förutom överskottet ger det oss goodwill/PR för vårt kära hofvet. Styrelsen hoppas att alla hörsammar detta.

Valberedningen är i full gång och jag har nu "arbetat" som ordförande i sex år och hoppas att dessa hittar en ny kraft som kan föra "Knappens" Fredrikshof vidare.

Vi ses på arenan, uti spåret eller i omklädningsrummet.
Tommie Nordh
Ordförande

I detta nummer har medverkat:

Tommie Nordh
Yvonne Lewinowits
Bertil Carlén
Hans Lundén
Viggo Westerlin
Per Grape
Mårten Westberg
Eric Carlsson
Bo Hellström
Tomas Gunnare (Resultat)

innehåll	sid
Ordförandens spalt	3
Stockholmsloppet	4
Årsmöte 08-fri	5
Träningsgrupp 94-97	5
Ännu yngre	5
Från Tyskland	6
Nora Wedemo	6
Nyårsloppet	7
Veteranåret 2007	7
VSM Inomhus	7
Träningsläger i Formia	8
Mer om Pelles grupp	9
Långdistansarna	10
Kallelser	11
Tävlingsprogram	12
KNUFF	12
Födelsedagar	12
Höstens resultat	13
Årsbästa ute 2007	18
Nya vandringspris	20

STOCKHOLMSLOPPET 2007

Vår äldsta arrangemang, det första gick 1927. Årets upplaga gick den 6 oktober. Som mest har Stockholmsloppet haft 13.500 deltagare i mitten på 90-talet. Årets antal var det mer normala 500-talet, ungefär som 2006 års lopp. Här följer några bilder från loppet. Nästa Stockholmslopp går den 4 oktober och byter namn till Stockholmsmilen.



Klunga vid backen, Ryttestadion, med drygt ett varv kvar.



-Allvarligt det här, vi måste nog ta upp en anmälan...
-Men hunden var ju bara inne en sån här bit på gräsmattan, det syns ju inget ens.
Eller är det Nordan som går igenom gatuavspärningarna med poliserna före loppet?
Vi som vet vilka svåra avtryck barfotalöpning ger på Stadions gräsmatta undrar ju hur det ligger till egentligen. Fotbollspelarna kan ju skada sig allvarligt om de snubblar.



Eftersnack på Stadion.



Nej, den här vägen ska ni. Eric Carlsson visar deltagarna vägen till målet.

ÅRSMÖTE 08 Fri FINNKAMP OCH FOTBOLL OROAR

De stadgeenliga mötesförhandlingarna vid Stockholms Friidrottsförbunds årsmöte i december 2007 avlöpte väldigt snabbt och problemfritt.

Mötet inleddes med att Toralf Nilsson från Svenska Fri rapporterade från utredningen beträffande IT-stöd åt svensk friidrott. Inom IT-området i friidrotten florerar idag många olika lösningar och utredningen eftersträvar att få till stånd mer enhetliga, centrala resurser.

Några förbund, orienteringen och skidorna, är långt framme inom IT-området idag och ligger f. n. c:a 5 år före friidrottsförbundet.

Det hela tar nog sin tid men uppenbarligen är någonting på gång för att få till en mer effektiv hantering av arbetet med anmälningar, resultat och statistik.

DM-TÄVLINGARNA UTREDS

Årsmötet beslöt att i enlighet med förslag från styrelsen tillsätta en utredning med uppdrag att före den 1 juni 2008 utreda behovet av nya tävlingar och tävlingsformer i distriktets tävlingsprogram.

I detta sammanhang skall också ställning tas till DM-tävlingarnas vara eller icke vara. Det klena intresset för dessa tävlingar är idag ett problem.

OROSMOLN

Under den sista delen av mötet förbyttes lugnet till en tidvis ganska intensiv debatt. Detta beroende på att två aktuella frågor kom upp till diskussion:

- Centralt beslut har fattats om att Finnkamperna 2009 och 2011 skall förläggas till Göteborg
- Djurgården Fotboll vill ha Stadion till fotbollsarena

Debatten blev långvarig och Svenska Fri fick utstå kritik för sitt beslut beträffande Finnkamperna. Stockholm körs på något sätt över. Men kanske är det ändå så att en arena som max tar 15.000 åskådare har svårt att hävda sig mot en arena som tar 40.000 åskådare.

Beträffande Stadion så har det hela komplicerats av att Hammarby uppenbarligen får en ny arena i Globenområdet. Givetvis hävdar då Djurgården att deras arenafråga måste lösas. Utnyttjar sedan friidrotten inte Stadion för sina egna arrangemang, ja då kan det givetvis bli riktigt allvarligt. Slutresultatet av det hela blev att kontakter skall tas med Stockholm Stad från både centralt och regionalt håll.

Så även om själva mötesförhandlingarna var lugna så har vi i Stockholmsfriidrotten en hel del att fundera på framöver.

Hasse Lundén

Grupp 94-97

Tränar 2ggr vecka, under vintern på tisdagarna., ibland på Bosön och på torsdagarna ute i Li Il-Jansskogen kl. 17.30 Och tävlar vissa helger i Sättra. Redan i december har Leo A. tävlat på 60m P13 och kommit trea på SAYO (hans debuttävling) och Löplabbet Games 8,63 som bäst. och i längd 4:a på Löplabbet Games med 4,68.

Under Johannas och Carros inspirerande ledning kommer vi att få läsa mer om den här gruppens framgångar i vinter. Mellan Kolstybbarna går man in på hemsidan www.fredrikshof.org för senaste nyheterna.



Johanna flankeras här av Leo Nordlund och Daniel Ferm på SAYO Indoor i Sättra.

Grupper för 98 och yngre har vi också. Här nedan är det Louise som tränar starter med några av de yngsta. Några har också börjat tävla så smått. Underst är det Wilhelm Loeper som stolt visar sin bronsmedalj från 60m P10, SAYO Indoor.



Hej !

Jag vet inte om Ni har något intresse av resultat utomlands uppnådda av Fredrikshofare i försakingringen. Jag blev i alla fall Kreismeister (distriktsmästare) i min åldersklass M65 på 1000 m i Schleswig-Holstein i Tyskland, tid 3.46,71. Tävlade då dock förstås för den lokala tyska friidrottsklubben Spiridon Oldesloe. Jag är nr 64, inte, som det står under bilden nedan, löparen till vänster. Var etta i loppet även före deltagarna från M55, M60 och M70.

Nästa år är jag första året i M70, och skulle gärna vilja härja i M70-klassen både i Tyskland och i Sverige ! Springer företrädesvis 800, 1500 och 2000 m hinder, längre sträckor i andra hand, om de inte kolliderar med de kortare. Det finns nog fortfarande tillräckligt många sega gubbar, som är bättre på längre distanser, så mina medaljchanser där är mindre. Jag vill gärna få upplysning om DM- och SM-tävlingar både inomhus och utomhus det kommande året, så att jag eventuellt kan samla ihop några medaljplatser åt Fredrikshof. Även andra inomhustävlingar i februari-april i Stockholmstrakten intresserar mig, då jag brukar vara i Stockholm en månad vid denna tid. Höjdhopp 125-130 torde också räckta långt i denna åldersklass, varför jag gärna ställer upp i denna gren också !

Min emailadress är viggow@t-online.de

När jag är i Sverige (slutet av februari till efter påsk, samt juni-augusti) gäller adressen

viggo.westerlin@passagen.se

Jag vet inte var veteran-VM och veteran-EM går nästa år, men det kunde kanske också vara av intresse. Min mor blev ju dubbel veteranvärldsmästare i gång på 5 och 10 km 1979, själv har jag ju "bara" ett veteran-SM på 3000 m hinder 1985.



Altersklassen-Sieger unter sich (v.l.):
Viggo Westerlin (Spiridon Oldesloe/
M65), Peter Ludwig (LG Reinbek-
Ohe/M55) und Wolfgang Schaarschmidt
(SV Großhansdorf/M70). Fotos: HOYER

Jag har en samling Jules Vernemagasinet/Veckans Äventyr från 40-talet. I nr 27 från 1943 läste jag häromdagen om fredrikshofaren Henry Palmé, som vann SM i maraton 9 år i rad 1934-42 och siktade på det tionde (tävlingen inte avgjord, när tidningen skrevs). Han drack inte under loppet. Ur intervju: "Redan i december brukar jag börja motionera." Det låter rätt slapp för nutida löpare, men det framgår sedan vad han menar med motionera: 10, 12 mil i veckan och så småningom ökades dosen till 16, 18 mil ! Man kan nog utgå ifrån att han rörde sig även i november, även om han själv inte ansåg sig ha börjat "motionera". Magkramp under Berlinolympiaden (13:e plats) och 3:a i EM 1938 trots en smärtande skadad muskel. 1939 särklassig i Europa. Bästa tid 2.25.36 (SM 1942). Guldhopp inför det inhäberade OS 1940.

Hälsningar

Viggo Westerlin

Nora Wedemo har gått ur tiden.



Nora med en av sina många guldmedaljer

När jag 2001 kom till Fredrikshofs FIF och började tävla i gång och friidrott träffade jag Nora första gången. Men det kändes som om jag känt henne i hela mitt liv. Den värme och omtanke som hon visade mig när jag kom helt ny kan inte beskrivas i ord. Denna värme har följt mig under alla dessa år jag fått förmånen att vara tillsammans med henne.

Nora tävlade i gång och friidrott inom Fredrikshof det blev mycket tävlande hon har tävlat såväl i Sverige som utomlands under sina år inom föreningen. Nora tillhörde den svenska eliten i gång 1937 satte hon världs bästa på 5 km med tiden 26.06. Nora innehar även fyra världsrekord i friidrott kvinnor 85 dessutom är hon Europarekordhållare. Noras sista tävlingen hjälpte jag henne att planera då hon så gärna ville vara med att kasta diskus i Söderhamn. Givetvis blev hon svensk veteranmästare 93 år gammal. När jag pratade med Nora efter denna tävlingen var hon jätte trött men fantastiskt glad.

Jag saknar en underbar människa och idrottskamrat som alltid ställde upp för mig och alla andra. Du lämnar ett stort tomrum som kommer att bli svårt att fylla. Men kommer tacksamt att minnas allt Du gjort.

Yvonne Levinovitz

Veteranansvarig

Referat från Nyårsloppet

i Vallentuna den 31 december 2007

Det var ett bra och glatt gäng som kom till Vallentuna denna sista dag på året för att visa att det är vi hovare som är bäst i Stockholm. Det var ett grått och mycket trist Vallentuna denna måndag. Men den stora glädjen av att träffa Er alla gjorde dagen mycket ljusare.

Vi var 13 glada hovare som kom till starten på Tuna Torg . Dessa 4 km var på var på asfalt runt centrala Vallentuna. Det var rätt halt på vissa ställen runt banan och mot sluten kom det blötsnö.

Den enda senioren var Niklas Sydow. Han klarade denna tävling helt galant på 13.07 och borde varit segrare i detta lopp. Men tyvärr räckte tiden bara till en 13 plats trots att Nicklas bara var 59 sekunder efter segraren.

Bland veteranerna var det många som var duktiga och satte pers Ingvar Sundling var bäst bland våra veteraner 15.59. Kjell Kvarfordt var bara 13 sekunder efter i mål.

Åke Kant gjorde ett härligt lopp liksom Ewert Skymne båda med jätte bra tider Åke på 20.04 och Ewert 21.48. Bland alla män fanns det även 5 framgångsrika kvinnor Monika Ljung, Eva Porserud, Yvonne Levinovitz, Karin Tjäder och Gunilla Wallin.

Vi kunde ha önskat oss ett bättre prisbord med flera vinnare. Vi betalade 100 kronor för detta lopp och fick bara vatten och en medalj utan årtal.

Yvonne Levinovitz
Veteranansvarig

Resultaten från Nyårsloppet

M 4km

1	Mats Troeng, Rånäs	12.08
13	Niklas Sydow	13.07
23	Tommy Nordsten	13.47

K 4km

1	Lisa Blommé, Hässelby	14.42
7	Görel Kroné	15.51

MK Motion 4km

1	Rikard Nyrenström, Stockholm	14.25
5	Ingvar Sundling	15.59
7	Kjell Kvarfordt	16.12
24	Monika Ljung	19.11
29	Björn Porserud	19.48
30	Åke Kant	20.04
39	Eva Porserud	21.22
41	Ewert Skymne	21.48
51	Yvonne Levinovitz	23.42
57	Karin Tjäder	25.48
60	Gunilla Wallin	28.26

Veteranåret 2007

Som ansvarig för föreningens veteraner ska jag försöka mig på ett sammandrag på vad vi gjort under 2007. Kan med glädje notera att vi uppnått föreningens målsättning med god marginal. Det vill jag tacka alla våra duktiga veteraner för utan Eran insats hade detta inte varit möjligt. Men visst har jag fått ringa runt till Er. Men ni säger alltid ja när jag ber Er ställa upp och tävla.

Vad har vi då gjort under det gångna året, vi har tävlat både inom och utom Sverige. Vi har satt både klubbrekord, europarekord, och inte minst världsrekord. Känns härligt att se och vara ledare för dessa duktiga kamrater.

Men vi har också drabbats av djup sorg då våra så kära vänner och kamrater Torsten Ståle och Nora Wedemo har lämnat oss i djup sorg och saknad. Men ni kommer alltid att ha en plats i våra hjärtan. Och vi kommer att fortsätta tävla i Er anda och göra vårt allra bästa som ni alltid gjort. Det har under året också kommit nya veteraner som börjar tävla i föreningen.

För 2008 hoppas jag nu mycket på Er alla. Vi måste fortsätta att tävla och visa att vi finns även detta år. Då vi är ett mycket starkt gäng tror jag att vi kommer att lyckas jätte bra. Det vore roligt att lära känna Er alla bättre. Tycker att vi ska ha en träff för alla aktiva veteraner nu i vår. Och lägga upp våran verksamhet för detta år. Ni som är intresserade av en träff ring eller maila mig gärna.

Vill tacka Er alla för 2007

Yvonne Levinovitz
Veteranansvarig

VSM inomhus

i Huddinge, Storängshallen 9-10 februari

Du som vill vara med och tävla och född 1973 eller tidigare är välkommen att anmäla dig via telefon eller mail senast den 29 januari. Har Du några frågor hör bara av dig.

Yvonne Levinovitz
Veteranansvarig



Mario är en som ofta ställer upp i mästerskap och lagtävlingar.

Träningsläger i Formia 2007

Över påsken 2007 åkte Niklas, Felix och Pelle till Formia på träningsläger. Med på resan var också ett trettiotal andra friidrottare, främst Dejans grupp från Hammarby, men också Hässelby, MAI och Helsingborg (Johan Wissman).

Formia är Italienska olympiska kommitténs elitcentrum och håller mycket hög klass. På intet sätt går det att jämföra det vi har på Bosön med denna anläggning. Här finns rundbana med sex banor runt, åtta på rakorna. Rundbanan har dubbla mållinjer så att man kan anpassa löpningarna efter vinden om man så vill. Gräsytan innanför runbanan används som kastplan och till att springa på.

Vi noterade Italienarnas avspända hållning till säkerhet redan på andra dagen då det på en och samma gräsplan samtidigt pågick slägga, spjut, diskus och kula, plus lite löpövningar i kanten! I övrigt finns två rum för styrketräning, tennisplaner, basketplan och en 200 m rakbana inomhus att använda om det regnar.

Förutom vi svenskar fanns Italienska juniorlandslaget, Jelena Isinbajeva och en del andra européer på plats.

Vi valde att börja träningslägret i stark stil och tog förmiddagen på oss att vandra på stan för att bekanta sig med omgivningarna. Formia är en fin liten stad med en fiskehamn som centrum. Kanske inte en stad som man tillbringar en vecka i, men fullt tillräckligt för att fördriva lite ledig tid i när man är på läger.

Visst tränade vi också! Nedan ser ni hela veckans träningsprogram. Är man så ung som Niklas och Felix och inte van att träna två gånger om dagen så är det självklart att man inte är på topp varje pass. Som helhet måste vi säga att träningen gick mycket bra.

Lördagens vilodag tillbringade vi i Rom. Vi började dagen vid Colloseum och gick därifrån igenom Forum Romanum. Efter lite mat bar det iväg till Vatikanstaten och Peterskyrkan. Därefter styrdes stegen mot spanska trappan och lite shopping för de sugna. Det visade sig fort att Hofets utsända helt saknade läggning för denna aktivitet och återvände hem till Formia tomhänta. Dagen avslutades i Formia med en gemensam middag och vi konstaterade att vi haft en trevlig dag med synnerligen aktiv vila.

Några av dagarna hade vi vad Dejan kallade "halv vilodag" och tränade alltså bara ett pass. Då passade vi på att ta sovmorgon, bara ligga och slöa i solen eller spela tennis. På eftermiddagen vår näst sista dag gjorde vi en utflykt med lokalbuss till Gaeta som ligger tvärs över viken.

Gaeta visade sig vara en riktig pärla där tiden tycks ha stannat. Fullt med gamla byggnader och ett kloster högst uppe på berget. Huvudattraktionen var en glassbar som enligt Johan Wissman skulle servera Italiens bästa glass. Tyvärr fick vi inte smaka för att det var stängt för renovering, enda missräkningen på hela resan.

Som alltid när man trivs och har roligt flög tiden fram och i nan vi visste ordet av var det dags att resa hem. Med oss i bagaget hade vi en vecka av hård träning i fantastiskt väder. Sannerligen något som gav oss mersmak. Vad det ledde till i resultatlistorna får ni läsa om på annat håll.

Veckans träning

Onsdag

Resdag.

Torsdag eftermiddag

3×(3×150 m) i 85 % fart (av max på 150 m) , 60-90s vila, 7-9 min seriepaus.

Fredag förmiddag

Niklas: löpstyrka och teknikövningar.

Felix: höjd. Satte nytt träningspers: 160 och fyra stegs ansats.

Fredag eftermiddag

3×(4×60 m) 90 %, 60 s vila och seriepaus på 8 min. Loppen gick sådär.

Lördag

Vilodag (om man nu kan kalla en heldag i Rom vila...).

Söndag förmiddag

"Halv vilodag"

Söndag eftermiddag

Niklas: snabbhet. 4 reaktionsstarter, 4 trepunktsstarter, 2×20 m, 2×30 m, 2×40 m, 2×80 m 90 % fart.

Felix: snabbhet och häck. 4 reaktionsstarter, 4 trepunktsstarter, 4 lopp över fem häckar med femstegsrytm.

Måndag förmiddag

Felix: längd, 7-8 hopp från "halv" ansats.

Niklas: löpstyrka och teknikövningar.

Måndag eftermiddag

Löpstyrka, koordinationslopp, medicinboll, allmänstyrka. Tufft!

Tisdag förmiddag

"Halv vilodag"

Tisdag eftermiddag

30 min hård uppvärmning. 3×(4×60 m) 90-95 %, 60 s vila och seriepaus på 8 min. Loppen gick mycket bra!

Onsdag förmiddag

Niklas: 3×(4×60 m) 80 % på gräs. Lugnt, mer som koordinationslopp.

Felix: längd, 8 hopp från "halv" ansats.

Onsdag eftermiddag

"Halv vilodag"

Torsdag

Hemresa.

Per Grape

Att Felix förvaltat träningen väl har han visat på 100m, 200m och i längd. Här är det 200m i SAYO som löps.





Också i Pelles grupp men inte med på träningslägret är ju Martina Salander och Diana Gren som nu gör come-back. Vi väntar med spänning på tävlingsdebuten. Diana vet vi ju sen tidigare att hon är duktig i höjd och på korta häcken.

Martina har ju vi i hofvet länge vetat att hon har stor talang för det mesta. Så småningom har vetskapen spridit sig till distrikts- och sedan till nationell nivå. Ja, utanför landet numera kanske eftersom hon vann 200m i ungdomslandskampen mot Finland i höstas. Och hon förde på sista sträckan den svenska stafett-pinnen till seger i korta stafetten. Och hon har två år kvar i U17-laget!

Jonas Hedman från tidningen friidrottaren hade ett helt uppslag med Martina i sista numret (dec -07). Så nu vet hela friidrottsverige vem Martina är och vilken förening hon tävlar för, och att Per Grape är tränare. Pelle har vi med på ett par bilder här när han instruerar Kenzo Franzén mellan höjdhoppet i Göteborg. Det framgår också av bilderna att det ofta är hofvare i publikhavet när Pelles gäng tävlar. Det blir ju ofta fina resultat, minst sagt!



När Kolstybben var på årets första onsdagsträning på Bosön med kameran var Mårten själv med på träningen som synes. En efterhängsen skada har gjort att hela höstens träning har kommit efter, men nu verkar han ju på gång och har nå't i blicken. Terräng-DM kanske?



Våra medel- och långdistansare

Bidrag till Kolstybben insänt av Mårten Westberg

Fredrikshofs långdistansgrupp håller på att förändras. Det är nästan tre olika grupper:

En nyhet är tonåringarna, som t.ex. Penny Formisto, Sandun Andersson och Gino Torrealba. De tränar framför allt på måndagar (start 17.30 från Östermalms IP). Jag tänker se till att den gruppen växer under våren, för jag har just upptäckt att det är skitroligt att leda träning för yngre! I januari kommer jag att försöka lura med mig ungdomarna ut till Bosö-hallen på onsdagar. Då startar vi träningen därute (uppvärmda) kvart över sex. Både måndagar och onsdagar kommer alltså att vara träning som det är möjligt att vara med på även om man inte är så duktig.

Nästa grupp är de seriöst tränande banlöparna. De tränar på tisdagkvällar (20.30 i Säturahallen) under ledning av Brian Buchtrup och Magnus Burling. Intressanta namn i denna grupp är Michael Sjöholm, som var bäst i klubben på 1500 och 5000 meter 2007, och "komet-nybörjaren" Niklas Sydow. Om Niklas lyckas hålla sig från skador hela vintern så kommer han att chocka många i vår. I Sylvesterloppet var han t.ex. 13e man, före t.ex. Lorenzo Nesi från Studenterna och hela 50 sekunder före en bra och stabil löpare som Tommy Nordsten! Självklart måste jag också nämna Brian och Magnus även som löpare. De har ju båda sina bästa år framför sig. Den här gruppen tränar



också på torsdagar, samma tid och plats, men vad jag förstår är tisdagarna huvudpasset. Den som är sugen på hårda intervaller i hög fart är välkommen att hänga på.

Sen har vi elit-veteranerna som Tommy Nordsten, Mario Rieloff och mig själv. Vi är viktiga för att vi vet hur man tränar, och vi praktiserar det. Därmed fyller vi ungefär samma funktion som de ruttnande träden gör i Amazonas. Utan de gamla förmultnande träden blir det ingen grogrund för nya unga träd, och Amazonas blir en öken. Ett mycket intressant tillskott till denna grupp är Bo-Charter Bertilsson. Bo-Charter var juniorlandslagsman på 3000 meter hinder fram tills dess att han gifte sig och kom in på Karolinskas läkarutbildning. Då lade han löpningen på hyllan och fokuserade på jobb, familj och sin kyrka, men han sa att när barnen flyttar hemifrån, då tar han upp löpningen igen. I fjol flyttade barnen, så då började han träna med oss (vid 53 års ålder). Det lätta banlöparsteget var fortfarande helt intakt. Vid 54 års ålder har Bo-Charter kommit ner till respektabla 1.19 på halvmarathon, men han tänker knappast stanna där. Han tänker inte som en 54-åring, och hans kropp fungerar tydligen inte alls som 54-åringars kroppar brukar. De närmaste åren kommer nog en och annan självutnämnd elitlöpare få skämmas.

De flesta lördagar är det oftast långpass med start från Östermalms IP kl. 10. Tidigare körde vi terrängvarvet varje lördag kl. 10. Det har vi slutat med för flera tyckte det blev enahanda. Därför har vi varierat passet en hel del. Ibland har t.ex. Bo-Charter bjudit hem oss på löpning och frukost ute i Handen. Det har varit mycket uppskattat. Det enda sättet att veta var och när vi kör lördagspassen är att vara med på min utskickslista. För att komma med på den, skicka ett e-post till marten.westberg@interactivesurvey.se



KALLELSE

Fredrikshofs Friidrottsförening kallar härmed till

ÅRSMÖTE

Torsdagen den 6 mars kl. 19.00. Östermalms Föreningsråd, Fältöversten, Valhallavägen 148, samlingsal 1 (stora salen). Ingång vid busshållsplats 1,4 och 72. T-bana till Karlaplan, uppgång Valhallavägen.

Fika, dricka och kaffebuffé 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 till mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
6.
 - a. Styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret
 - b. Styrelsens förvaltningsberättelse för det senaste räkenskapsåret.
7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning.
8. Fråga om ansvarsfrihet för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgift.
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 vilken en ska utses till ordförande/sammankallande.
 - 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 den 28 februari. Motioner till mötet skall vara styrelsen till handa senast fyra veckor före årsmötet d.v.s. den 7 februari 2008.

Fredrikshofs IF Idrottsallians

kallar till årsmöte

måndagen den 10 mars
på Bowl-O-Rama,
Uppköparvägen 1, Årsta

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

HGF Hofvets Gamla Friidrottare

kallar till årsmöte

torsdagen den 7 februari kl. 18.00
Fältöverstens Föreningslokaler, Valhallavägen 148, rum 6.

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

Fredrikshofs-Sällskapet

kallar till årsmöte

tisdagen den 25 mars kl. 18.00
Fältöverstens Föreningslokaler,
Valhallavägen 148, rum 6.

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

TÄVLINGSPROGRAM 2008

INNE OCH UTE

Tävlingsprogram 2008

Inne

19 januari	Vinhundsvintern	Sätra
2-3 februari	Hammarbyspelen	Sätra
9 februari	Lilla G-E Galan	Sätra
10 februari	Raka Spåret	Sätra
21 februari	GE-Galan	Globen
23 februari	Formenkollen	Sätra
15-16 mars	Stockholms klubbkamp	Sätra
29-30 mars	Sista Chansen	Huddinge

centralt

inne + ute

23-24 februari	Stora ISM	Malmö
1-2 mars	Stora IJSM	Eskilstuna
7-9 mars	IVM	Valencia
8-9 mars	Stora IUSM	Sätra
15-16 mars	ISM-IJSM-IUSM mångk.	Göteborg
30 mars	VM-JVM terräng	Edinburgh
3-4 maj	SM-JSM-USM-VSM terr.	Växjö
17 maj	Kraftmätningen, kvaltäv	
18 maj	Svenska Cupen grupp A+B	
24-25 maj	SM-JSM-USM stafett	Göteborg
31 maj	SM Marathon	Stockholm
7-8 juni	JNM-UNM mångk	Finland
7-8 juni	Fin-Swe-Est. Mångk	Finland
21-22 juni	Europacupen	Istanbul
28-29 juni	Europacupen mångkamp	Finland
8-13 juli	JVM	Polen
26-27 juli	SM Mångkamp	Värnamo
1-3 augusti	Stora SM	Västerås
8-10 augusti	Stora USM	Täby
8-10 augusti	Stora JSM	Norrköping
15-24 augusti	OS	Peking
16-17 augusti	Nord Juniorlandsk. 19 år	Island
17 augusti	Lag USM	Huddinge
23-24 augusti	JSM-USM mångkamp	Kalmar
29-30 augusti	Sverige-Finland	Helsingfors
6-7 september	Nord-Balt. Jun-mäst.	Finland
12-14 september	Skol SM	Sollentuna

Våra egna arrangemang
eller tävlingar där vi hjälper till
Premiärmilen
Stockholm Marathon
Friidrottsskolan
Lilla DN-Galan
DN-Galan Youth
DN-Galan
Fredrikshofsspelen
Stockholm Halvmarathon
Stockholmsmilen
Tjurruset

TENNISSTADION

Tennis • Badminton • Bastu • mm

Gynna våra Sponsorer!

KNUFF 2007

Fram t.o.m. 28/11 har inkommit 8 825 kronor.

Sedan föregående redovisning (31/7) har följande sänt in bidrag:

Per-Olof Alama, Ethel Gädda, Olle Halvarsson, Allan Höglin, Karin Höglin, Bertha Knutsson, Roland Knutsson, Roland Lindstrand, Bengt Lundberg, Ulf Mathiasson, Lars Melander, Tommie Nordh, Sten Odenblad, Göran Ronge, Sverker Unnes, och så en okänd givare.

Tack till alla som sänt in bidrag till KNUFF 2007!

KNUFF:s plusgiro är: 68 07 34-1

Hofvets Gamla Friidrottare

ALLA I FREDRIKSHOF KAN VARA MED !

/EricCarlsson

FÖDELSEDAGAR 2008

19 januari	Rudolf Ljungdahl	70 år
1 februari	Viktoria Westberg	40 år
1 februari	Ann-Marie Andersson	65 år
17 februari	Bo Gander	60 år
21 februari	Ulrica Ribbhammar	40 år
25 februari	Astrid Häger	60 år
6 mars	Peter Koolmeister	40 år
8 mars	Anders Läftman	70 år
19 mars	José Toledano	80 år
20 mars	Ethel Gädda	85 år
29 mars	Gunilla Wallin	70 år
4 april	Karin Agemark	50 år
8 april	Kerstin Janback	60 år
23 april	Cathrine Nacksten	40 år
24 april	Birger Hansson	85 år
29 april	Per-Olov Alama	75 år
4 maj	Lars Erik Eriksson	85 år
5 maj	Lennart Nennedal	60 år
12 maj	Björn Alkner	40 år
11 juni	Åke Andersson	80 år
18 juni	Anders Bylund	50 år
2 juli	Ulf Mathiasson	70 år
3 juli	Patricia Hallberg	30 år
8 juli	Tom Franzén	60 år
19 juli	Hans Dahlén	40 år
22 juli	Jan Söderbom	65 år
22 juli	Bengt Agemark	60 år
6 augusti	Lars Söderberg	65 år
8 augusti	Hans Lundén	75 år
9 augusti	Gunnar Moquist	60 år
13 augusti	Sverker Unnes	65 år
20 augusti	Christer Nettelbladt	65 år
24 augusti	Irène Östling	65 år
23 september	Karin Snijders	30 år
30 oktober	Maj Hedberg	70 år
7 november	Lars Lindberg	65 år
8 november	Egon Olsson	90 år
15 november	Viggo Westeerlin	70 år
20 november	Peter Lundin	50 år
27 november	Nils Dahlin	30 år
5 december	Kerstin Grape	50 år

HÖSTENS RESULTAT

Löparnas Kväll, Sätra IP, 18 september

M 400m

1	John Dunell, Rånäs	53,10
4	Allan Hörnfeldt	98,64

M 10000m

Heat 1

1	Niklas Österberg, Rånäs	31.02,00	1
5	Brian Buchtrup Nielsen	32.43,98	5
10	Fredrik Kronander	33.47,84	10
15	Per Källgården	34.33,34	15
17	Mario Rieloff	34.39,17	17

Michael Sjöholm

Tomas Gunnare

PI9 1500m

Magnus Burling 4.17,34 utom tävlan

MVet 2000m

1 Kjell Kvarfordt 7.30,13

K 100m +1,2

1	Siri Fagerlund, Helsingborg	12,62
3	Görel Kroné	14,24

Extralopp +1,1

1	Siri Fagerlund, Helsingborg	12,60
2	Görel Kroné	14,17

Spårvägens säsongavslutning, Sätra, 19 september

M/PI9/PI7/PI5 800m

1	Mikael Röjerås, Sala	1.59,72
3	Brian Buchtrup Nielsen	2.06,20

K/K22/FI7/FI5 800m

1	Ann-Sofie Landström, Spårvägen	2.19,08
2	Görel Kroné	2.22,93

Bälingeloppet, 22 september

M 10km

1	Fredrik Swahn, Rånäs	33.25
4	Magnus Burling	38.00

Norasjön runt, Nora, 22 september

M45 Halvmaraton VSM

1	Matti Mustonen, Rånäs	1.19.30
8	Kjell Kvarfordt	1.35.12

M60 Halvmaraton VSM

1	Åke Palmqvist, Akele	1.26.00
3	Pentti Harakka	1.28.47

M75 Halvmaraton VSM

1 Ewert Skymne 2.04.05

Warszawa Marathon, Polen, 23 september

M Maraton

1	Pawel Ochal, Polen	2.12.20
1699	Lars G Persson	4.49.15 4.47.21

K Maraton

1	Valentina Poltakovska, Ukraina	4.18.41
Ylva Rangne	4.20.34	4.18.41

K50:7

Lidingöloppet, 29 september

M 30km

1	Joseph Kimisi, Kenya	1.40.44
28	Linus Holmsäter	1.51.17
36	Brian Buchtrup Nielsen	1.52.32
58	Philip Tavell	1.56.14
69	Fredrik Kronander	1.57.37
117	Niklas Sydow	2.03.13
133	Mario Rieloff	2.04.32
231	Jonas Ljung	2.09.24
244	Jonas Haggren	2.10.08
448	Pelle Olsson	2.16.26
709	Anders Pedersen	2.22.28
803	Stefan Gunnars	2.24.06
2391	Martin Lundmark	2.43.31
2602	Sten Odenblad	2.45.40
3126	Per Grape	2.50.31
5273	Fredrik Neisler	3.10.15

M50 15km

1	Hans Daniels, Malung	57.21
329	Staffan Nystrand	1.44.21

M60 10km

1	Magnus Säveros, Nilivaara	39.00
87	Stig Jarring	53.20

M70 10km

1	Rune Carlsson, Sundbyberg	46.52
25	Allan Hörnfeldt	1.00.13
34	Stig Hellström	1.01.05
49	Alan O'Donnell	1.05.23
69	Anders Hyllengren	1.10.16
92	Gösta Paulsson	1.26.18

K 30km

1	Isabellah Andersson, Oskarshamn	1.57.34
743	Prapasri Sriprathed	3.07.33
1494	Birgitta Jarring	3.39.12

MK 15km

1	Mathias Fredriksson, AXA Sportclub	53.52
5	Pål Norman	55.32
14	Anders Bylund	1.00.33
75	Sandun Andersson	1.07.02
241	Caroline Theorell	1.14.10
299	Caroline Mårtensson	1.15.37
353	Cecilia Theorell	1.16.51
414	Thomas Södergren	1.18.05
1245	Björn Porserud	1.28.18
2031	Susanne Theorell	1.36.58
2319	Kerstin Grape	1.40.40
2420	Eva Porserud	1.42.06
2893	Gunilla Wallin	1.52.39

Castorama, Enskede IP, 29 september

M Castorama kula/7,26kg spjut/800g diskus/2,0kg slägga/7,26kg

1	Joel Thorén, Hässelby	2537
3	Marcus Janback	2344
13,08	44,63 33,32 34,61	

Lilla Lidingöloppet, 30 september

PI5 6km

1	Marcus Hallbäck, Bålsta	20.03
67	Viktor Ingre Håkansson	31.39

FI3 3km

1	Saara Nikander, Finland	11.06
3	Frida Friström	11.36

F12 3km		
1	Sarah Lahti, Klippan	11.35
84	Jeanette Sripirathed	14.45
103	Theresa Muangtehl	15.30
139	Saga Berggren	17.04
F9 1,7km		
1	Elin Rombing, Malmköping	6.20
146	Rebecca Lydholm	9.05
165	Ella Stenberg	9.23

Berlin Marathon, 30 september

M Maraton		
1	Haile Gebrselassie, Etiopien	2.04.26 Världsrekord
267	Anders Ericson	2.46.35 2.46.27

Budapest Marathon, Ungern, 30 september

K Maraton		
1	Judit F Nagy, Ungern	2.47.09
460	Astrid Häger	5.10.01

Urban Night Run, Stockholm, 4 oktober

M 5km		
1	Niklas Österberg, Rånäs	15.00
43	Pegman Zand	20.07
K 5km		
1	Lisa Blommé, Hässelby	16.59
26	Malin Abrahamsson	26.22

Göteborg Marathon, 6 oktober

M55 Maraton		
1	Tord Svanfelt, Oxie	3.20.22
10	Lars-Gunnar Persson	4.23.47
K50 Maraton		
1	Ylva Ragne	4.15.56
K Halvmaraton		
1	Susanna Hagelin, Löp & Sko Kliniken	1.31.31
37	Susanne Theorell	2.11.16

Sörmland Ultra Marathon, 6 oktober

M 50km		
1	Daniel Nilsson, Studenterna	3.21.40
23	Mikael Videfors	4.43.55
24	Anders Bylund	4.43.55
27	Kjell Kvarfordt	4.45.01
K 50km		
1	Kajsa Friström	4.12.42

Stockholmsloppet, Lill-Jansskogegen, 6 oktober

M 10km			
1	Fredrik Uhrbom, Spårvägen	30.56	
5	Linus Holmsäter	34.03	
10	Mario Rieloff	34.40	M45: 1
23	Jonas Ljung	37.29	M45: 2
51	Ingvar Olofsson	40.22	M50: 2
86	Anders Nilsson	43.03	M55: 1
91	Pegman Zand	43.36	
153	Thomas Södergren	47.37	M45: 20
177	Stig Jarring	48.58	M60: 6

K 10km			
1	Louise Wiker, Hässelby	37.04	
25	Monika Ljung	49.30	K50: 2
44	Eva Porsrud	54.52	K50: 3
48	Birgitta Jarring	56.11	K60: 2
57	Kerstin Grape	1.01.03	K45: 4

Solvikslppet, Bromma, 7 oktober

M 4km		
1	Martin Vose, Studenterna	13.49
2	Jonas Haggren	13.56

Alj Open Light, Stadion 10 oktober

M 10000m DM			
1	Patrik Engström, Studenterna	31.16,5m	DM:1
5	Brian Buchtrup Nielsen	32.41,7m	DM:3
8	Fredrik Kronander	33.39,4m	DM:6
15	Mario Rieloff	34.41,6m	DM:12
22	Bengt Agemark	44:53.5m	DM:15
Michael Sjöholm		bröt	
K 5000m DM			
1	Charlotte Sinclair, Göta	17.04,3m	
2	Louise Wiker, Hässelby	17.39,4m	DM:1
7	Sara Agemark	19.52,2m	DM:5

Växjö Marathon, 13 oktober

MK Maraton		
1	Henrik Olsson, TV-88	2.37.40
239	Ylva Rangne	4.25.50
246	Lars G Persson	4.31.58
253	Stig Hellström	4.35.49

Hindertimmen, Stora Skuggan, 13 oktober

MK 11km		
1	Björn Englund, Studenterna	43.29
3	Bo Bertilson	48.44

Poznan Marathon, Polen, 13 oktober

MK Maraton			
1	Paul Tangus, Kenya	2.16.22	
2078	Astrid Häger	4.53.13	4.51.53
(K55:5)			

Hässelbyloppet, 14 oktober

M 10km		
1	Erik Sjöqvist, Enhörna	30.06
43	Jonas Ljung	36.39
222	Pegman Zand	42.34
284	Sten Odenblad	47.39
K 10km		
1	Lisa Blommé, Hässelby	34.36
65	Caroline Theorell	46.44
M Motion 10km		
1	Kay Ano, Botkyrka	36.19
284	Per Larsson	46.43
356	Thomas Södergren	47.51
398	Bo Rudemalm	48.32
708	Ewert Skymne	55.01
853	Staffan Nystrand	1.00.05

K Motion 10km		
I Sari Huusko	44.05	
169 Malin Abrahamsson	53.26	
228 Ewa Thibaud	55.03	
367 Susanne Theorell	58.19	
415 Lena Skymne	59.46	

Tjurruset, Skavlöten, Täby, 20 oktober

M 9,8km		
I Jerker Lysell, Freluga Farmers	34.59	
3 Philip Tavell	35.40	
8 Linus Holmsäter	37.13	
34 Magnus Burling	39.33	
129 Mikael Videfors	43.00	
446 Martin Lundmark	48.48	
955 Thomas Södergren	54.01	
1186 Bo Rudemalm	56.07	
PII 3km Kalv Ruset		
I William Levay, Danderyd	15.55	
36 Erik Lundmark	26.36	

Hellasloppet, Hellasgården, 21 oktober

PI 7 5km		
I Niklas Simonsson	19.58	
FI 3 5km		
I Frida Friström	20.41	
M Motion 5km		
I Jens Nedstam, Stockholm	19.17	
6 Kjell Kvarfordt	20.42	

Karlsundsloppet, Örebro, 21 oktober

M 10km		
I Jakob Olars, Kumla	33.18	
25 Penti Harakka	39.23	

Palma de Mallorca Marathon, Spanien, 21 oktober

M Maraton		
I Marc Jörgens, Tyskland	2.31.23	
264 Sten Odenblad	3.38.30	

Åland Marathon, Mariehamn, 28 oktober

MK Maraton		
I Janne Holmén, Åland	2.23.51	
242 Astrid Häger	4.50.00	K55:3
MK Halvmaraton		
I Jörgen Lindh, Rånäs	1.17.23	
207 Staffan Nystrand	2.21.01	M50:18

Venice Marathon, Italien, 28 oktober

M Maraton		
I Jonathan Kipko Kosgei, Kenya	2.12.27	
70 Per Källgården	2.47.49	2.47.41

Långa Tullinge-Tumballoppet, Lida, 28 oktober

M 20km		
I Linus Nilsson, Enhörna	1.10.36	
9 Jonas Haggren	1.23.11	
33 Thomas Westin	1.46.42	

50 Bengt Agemark	2.20.47	
K 20km		
I Kajsa Berg, Huddinge	1.23.03	
6 Anne-Riitta Westin	1.46.42	
8 Sara Agemark	1.55.55	

Granebergsväret, Uppsala, 3 november

M50 13km		
I Ingvar Olofsson	54.47	
M Motion 4,1 km Malma Backeväret		
I Ingvar Sundling	16.52	

Tömilen, Lill-Jansskogen 10 november

M 10km		
I Jonas Buud, Mora	33.18	
5 Jonas Ljung	38.21	
28 Pegman Zand	45.37	
K 10km		
I Hanna Jonson, Enhörna	38.03	
5 Kajsa Friström	42.26	
K Motion 10km		
I Liv Ahlgren, Svenska Landslaget	45.43	
13 Monika Ljung	52.24	
29 Malin Abrahamsson	55.46	
45 Susanne Theorell	1.01.32	
Lagtävling 4x10km		
I Huddinge	2.51.31	
2 Fredrikshof	2.58.48	
Jonas, Kajsa, Pegman, Monika		
M Motion 5km Snöfemman		
I Oliver Hoffmann, Enhörna	17.28	
25 Thomas Södergren	24.05	
51 Staffan Nystrand	30.00	
K Motion 5km Snöfemman		
I Frida Friström	21.06	
37 Sanja Nystrand	33.59	

Första Chansen, Huddinge

PI 3 60m		
Heat 1		
I Calle Moskuvaara, Huddinge	8,51	
4 Rikard Sjöblom Wrangle	9,04	
8 Nils Hellrup Nyrén	9,96	
B-Final		
I John-John Markstedt, Huddinge	9,11	
4 Rikard Sjöblom Wrangle	9,28	
PI 3 800m		
I Calle Moskuvaara, Huddinge	2.25,94	
9 Rikard Sjöblom Wrangle	2.50,89	
PI 2 60m		
Heat 4		
I Benjamin Hedberg, Sundbyberg	9,25	
7 Emil Odung	10,46	
PI 2 600m		
Final 2		
I Nils Jarlov, Mälarhöjden	2.01,90	5
6 Emil Odung	2.18,92	18
Final 3		
I Peter Border, Hanviken	1.48,11	1
PI 2 Kula 3,0kg		
I Eric Hacksell, Hässelby	850	
6 Emil Odung	678	

P11 60m			
Heat 1			
1 Rickard Göransson Kambug, Norrköping	9,05		
7 Gabriel Westher	10,60		
P11 400m			
Final 2			
1 Anders Söderström, Huddinge	1.17,04	7	
3 Gabriel Westher	1.18,58	9	
Final 3			
1 Sebastian Ruthström, Danderyd	1.10,50	1	
F13 60m			
Heat 1			
1 Ellinor Schärman, Tyresö	8,81		
7 Elsa Westher	9,67		
F13 800m			
Final 1			
1 Tove Helminen, Mälarhöjden	2.43,53	3	
4 Elsa Westher	2.51,94	8	
Final 2			
1 Lisa Modin, Rånäs	2.35,15	1	
F11 60m			
Heat 2			
1 Stina Rosenberg, Huddinge	9,31		
5 Anna Westher	10,58		
F11 400m			
Final 3			
1 Anna Westher	1.20,65	9	
Final 4			
1 Emilia Stenström, Huddinge	1.10,46	1	
F11 Längdhopp			
1 Elin Bohman, Tureberg	411		
22 Anna Westher	315		

SAYO Indoor, Sätra 1 december

P13 60m			
Heat 1			
1 Filip Wahlmark, Spårvägen	8,35		
5 Daniel Ferm	9,43		
Heat 2			
1 Erik Hagberg, Upsala	8,31		
6 Patrik Grenert	10,71		
Heat 3			
1 Leo Nordlund	8,65		
4 Erik Odung	10,67		
Final			
1 Erik Hagberg, Upsala	8,15		
3 Leo Nordlund	8,63		
P13 800m			
B-final			
1 Alexander Ikoro-Sikku, Hässelby	2.38,49	3	
5 Erik Odung	3.31,05	10	
A-final			
1 Andreas Almgren, Tureberg	2.19,15	1	
P13 Längd			
1 Fredrik Samuelsson, Hässelby	5,07		
8 Leo Nordlund	4,33		
10 Daniel Ferm	4,20		
P13 Kula			
1 Ludvig Edén, Huddinge	10,24		
14 Erik Odung	5,51		
P12 60m			
Heat 2			
1 Axel Sherlock, Väsby	8,73		
7 Emil Odung	10,40		

P12 Höjd			
1 Tobias Marshall-Heyman, Danderyd	1,45		
9 Marcus Guthner	1,23		
P12 Längd			
1 Axel Sherlock, Väsby	4,67		
22 Emil Odung	3,20		
P12 Kula			
1 Gustav Kjell, Tureberg	8,45		
13 Emil Odung	6,14		
P11 600m			
B-final			
1 Otto Brinkman, Tyresö	1.53,61	1	
A-final			
1 Kevin Salomonsson, Tyresö	2.00,47	2	
3 Markus Enström	2.06,67	4	
P11 Höjd			
1 Otto Brinkman, Tyresö	1,40		
11 Markus Enström	1,08		
P11 Längd			
1 Oskar Allerstrand, Täby IS	4,02		
Gabriel Westher	-		
P10 60m			
Heat 2			
1 Wilhelm Loeper	9,53		
Heat 4			
1 Lars Karlsson, Tureberg	9,72		
6 Robert Ingram	10,78		
Final			
1 Zacharias Ljungström, Danderyd	9,25		
3 Wilhelm Loeper	9,52		
P10 600m			
C-final			
1 Zacharias Ljungström, Danderyd	2.05,46	4	
7 Robert Ingram	2.25,68	16	
A-final			
1 Fredrik Kihlblom, Huddinge	1.57,68	1	
P10 Höjd			
1 Jacob Åkersten, Täby	1,23		
9 Wilhelm Loeper	1,08		
F12 60m			
Heat 1			
1 Elin Enroth, Tureberg	9,19		
6 Nina Gyllenhoff	10,28		
F12 Höjd			
1 Fanny Holgersson, Gnistan	1,48		
19 Nina Gyllenhoff	1,13		
F12 Längd			
1 Linn Forevärn, Rånäs	4,43		
33 Nina Gyllenhoff	3,28		
F11 60m			
Heat 1			
1 Sofia Karlin, Spårvägen	9,88		
5 Susanne Zahawi	10,32		
F11 Längd			
1 Elin Bohman, Tureberg	4,19		
15 Susanne Zahawi	3,18		
Anna Westher	-		
F10 60m			
Heat 3			
1 Amanda Stjerngren, Danderyd	9,48		
5 Erika Leche	10,65		
Heat 4			
1 Ellinor Saltin, Danderyd	9,76		
7 Andrea Axelsson	11,50		

Heat 6

1	Isa Riedel, Sundbyberg	9,76
4	Filippa Axelsson	11,25

F10 Längd

1	Amanda Stjerngren, Danderyd	3,74
29	Erika Leche	2,85
36	Andrea Axelsson	2,64
39	Filippa Axelsson	2,56

Lanzarote Marathon, Spanien 1 december

K Maraton

1	Shoma Crombie-Hicks, Storbritannien	2.56.29
28	Astrid Häger	4.46.51

DD-Spelen, Falun, 1 december

K 800m

1	Görel Krone	2.29,23
---	-------------	---------

Milano City Marathon, Italien, 2 december

M Maraton

1	Evince Kiprop Cheruiyot, Kenya	2.09.15
58	Linus Holmsäter	2.40.58

Lissabon Marathon, Portugal, 2 december

MK Maraton

1	Vasco Azevedo, Portugal	2.19.57
410	Kjell Kvarfordt	3.40.51

Löplabbet Games, Sätra 8-9 december

P13 60m

Heat 3

1	Filip Wahlmark, Spårvägen	8,16
3	Leo Nordlund	8,65

Final

1	Andreas Almgren, Tureberg	8,28
3	Leo Nordlund	8,64

P13 Längdhopp

1	Carl Moskuvaara, Huddinge	512
4	Leo Nordlund	468

P11 600m

Final 1

1	Nicklas Holm, Hellas	1.53,80	1
---	----------------------	---------	---

Final 3

1	Alenga Masimango, Spårvägen	2.00,15	3
5	Gabriel Westher	2.06,29	10

F14 1000m

1	Frida Friström	3.17,30
---	----------------	---------

Bore Cup, deltävling 1, Vallentuna, 8 december

M50 10km

1	Toivo Ollonen, Edsbyn	39.16
4	Ingvar Olofsson	39.54

M60 10km

1	Björn Suneson, Majorna	39.56
15	Sverker Unnes	58.06

Scandic Indoor Games, Sätra 12-13 januari

M 800m

Final 2

1	Patrik Pettersson, Rånäs	2.02,80	8
5	Brian Buchtrup Nielsen	2.05,31	12

Final 3

1	Johan Svensson, Kalmarsund	1.54,69	1
---	----------------------------	---------	---

M Längdhopp

1	Mattias Sunneborn, Spårvägen	699
12	Felix Grape	610

P17 60m

Heat 1

1	Martin Johansson Wikström, Huddinge	7,31
6	William Falkengren	8,18

P13 60m

Heat 3

1	Andreas Almgren Tureberg	8,40
6	Erik Odung	10,57

Heat 4

1	Axel Lööf, Falu	8,65
5	Rikard Sjöblom Wrangle	9,43

P13 800m

Final 1

1	Johan Maelum, Mälärö	2.42,36	5
8	Erik Odung	3.01,96	17

Final 2

1	Andreas Almgren, Tureberg	2.12,40	1
Rikard Sjöblom Wrangle	Diskv.	Fel bana	

1:a kurv.

P13 Kula 3,0kg

1	Jacob Borssén, Huddinge	1070
11	Erik Odung	566

P12 60m

Heat 1

1	Axel Sherlock, Väsby	8,66
3	Neil Bourguiba	9,41

Heat 3

1	Peter Border, Hanviken	9,03
5	Emil Odung	10,48

P12 Längdhopp

1	Axel Sherlock, Väsby	485
11	Neil Bourguiba	389

F14 60m

Heat 1

1	Sofia Andersson, Örbyhus	8,16
7	Sanja Nystrand	9,74

F12 60m

1	Tove Ågren, Falu	9,08
6	Nina Gyllenhof	10,40



Årsbästa 2007, utomhus t o m 2007-12-31

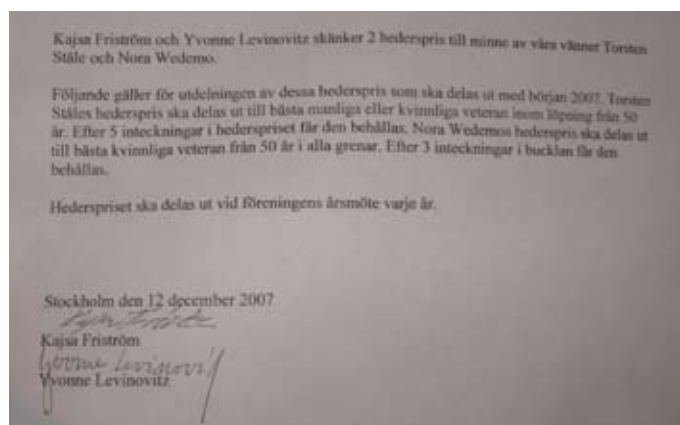
60m				300m			
P11	9,9	Neil Bourguiba	96	F15	39,83	Martina Salander	92 Klubbrekord
P9	9,96	Wilhelm Loeper	98	K40	44,19	Görel Kroné	63 Klubbrekord
P11	10,1	Mathias Lien Oscarsson	96	F15	50,15	Beata Sandell	92
F11	10,46	Victoria Nacksten	96	400m			
P11	10,51	Emil Odung	96	P16	57,35	Niklas Simonsson	91
F11	10,61	Aline Peterson	96	K40	61,18	Görel Kroné	63 Klubbrekord
P11	10,74	Markus Guthner	96	P09	73,34	Wilhelm Loeper	98 Klubbrekord
F11	10,86	Siri Tholden-Wikström	96	M80	88,87	Åke Kant	25
F10	10,88	Anna Westher	97	M70	98,64	Allan Hörnfeldt	37
P10	11	Gabriel Westher	97	M85	108,6	Gösta Paulsson	21
Vind				M90	109,32	Herbert Liedtke	16
P9	9,72	Wilhelm Loeper(+2,3)	98	600m			
80m				F15	01.42,0	Martina Salander	92 Klubbrekord
P12	12,28	Rikard Sjöblom Wrangle	95	F13	01.47,5	Frida Friström	94
F13	12,58	Ina Carlsson	94	P09	01.55,5	Wilhelm Loeper	98 Klubbrekord
F12	12,95	Cornelia Byström	95	P12	01.59,1	Rikard Sjöblom Wrangle	95 Klubbrekord
F13	13,16	Sanja Nystrand	94	F12	01.59,9	Elsa Westher	95
F12	13,19	Elsa Westher	95	F13	02.02,3	Sanja Nystrand	94
P12	14,34	Erik Odung	95	P10	02.05,3	Gabriel Westher	97
Vind				F10	02.08,4	Anna Westher	97
F12	12,65	Elsa Westher(+3,4)	95	P11	02.21,0	Markus Guthner	96
100m				P11	02.27,7	Emil Odung	96
P17	11,6	Felix Grape	90 Klubbrekord	P12	02.31,3	Erik Odung	95
F15	11,92	Martina Salander	92 Klubbrekord	800m			
P16	12,39	Niklas Simonsson	91 Klubbrekord	M35	02.02,8	Magnus Burling	71 Klubbrekord
P16	12,89	Kenzo Franzén	91	MS	02.04,9	Brian Buchtrup Nielsen	76
P15	13,01	William Falkengren	92	P16	02.16,0	Niklas Simonsson	91
K40	14,13	Görel Kroné	63 Klubbrekord	K40	02.20,3	Görel Kroné	63
F16	14,72	Frida Persson	91	M55	02.46,2	Bengt Agemark	48
F15	14,91	Beata Sandell	92	F12	02.46,4	Elsa Westher	95
F13	16,55	Sanja Nystrand	94 Klubbrekord	P9	02.47,2	Wilhelm Loeper	98 Klubbrekord
K50	17,63	Yvonne Levinovitz	53	P10	02.55,1	Gabriel Westher	97
M90	20,07	Herbert Liedtke	16	F10	03.00,4	Anna Westher	97
K60	24,72	Marie-Louise Wahlberg	45	M80	03.10,7	Åke Kant	25
Vind				1500m			
P17	11,41	Felix Grape(+2,6)	90	MS	04.11,4	Michael Sjöholm	79
F15	11,88	Martina Salander(+2,5)	92	MS	04.12,5	Brian Buchtrup Nielsen	76
P16	11,91	Niklas Simonsson(+2,1)	91	M35	04.17,3	Magnus Burling	71
200m				M45	04.35,0	Mario Rieloff	61
P17	23,28	Felix Grape	90 Klubbrekord	M40	04.47,2	Tomas Gunnare	65
F15	24,09	Martina Salander	92 Klubbrekord	K40	05.05,0	Görel Kroné	63
P16	25,13	Niklas Simonsson	91	M60	06.26,1	Douglas Upegui	45
P16	25,81	Kenzo Franzén	91	M70	07.17,5	Allan Hörnfeldt	37
K40	28,41	Görel Kroné	63 Klubbrekord	2000m			
P12	30,97	Rikard Sjöblom Wrangle	95 Klubbrekord	F13	07.07,2	Frida Friström	94 Klubbrekord
F13	31,1	Frida Friström	94	M45	07.30,1	Kjell Kvarfordt	59 Klubbrekord
F16	31,67	Frida Persson	91	1 eng mile			
F12	32,21	Elsa Westher	95	MS	04.42,6	Brian Buchtrup Nielsen	76
P9	32,42	Wilhelm Loeper	98 Klubbrekord	M40	05.00,0	Tomas Gunnare	65
F13	32,54	Ina Carlsson	94	3000m			
F13	35,23	Sanja Nystrand	94	MS	09.11,2	Brian Buchtrup Nielsen	76
F10	35,5	Anna Westher	97	MS	09.11,6	Michael Sjöholm	79
K50	36,12	Yvonne Levinovitz	53	M45	09.44,2	Mario Rieloff	61
F11	36,26	Victoria Nacksten	96	MS	9.46,5m	Fredrik Kronander	73
P10	37,19	Gabriel Westher	97	M40	09.50,9	Tommy Nordsten	63
P11	37,48	Emil Odung	96				
M85	43,52	Gösta Paulsson	21				
M90	43,41	Herbert Liedtke	16				
K60	54,83	Marie-Louise Wahlberg	45				

Längd			
P17	6,35	Felix Grape	90 Klubbrekord
F15	5,9	Martina Salander	92 Klubbrekord
P16	5,49	Kenzo Franzén	91
M55	5,28	Bengt Myrberg	51 Klubbrekord
F16	4,97	Vanessa Westerfelt	91
F16	04,07	Johanna Persson	91
F16	3,93	Frida Persson	91
F15	3,82	Beata Sandell	92
Vind			
F15	5,98	Martina Salander(+4,8)	92
F16	4,13	Frida Persson(+2,6)	91
Zon			
F12	3,98	Cornelia Byström	95
F13	3,75	Ina Carlsson	94
P11	3,71	Neil Bourguiba	96
F13	3,63	Sanja Nystrand	94
P9	3,53	Wilhelm Loeper	98
F11	3,26	Aline Peterson	96
P11	3,23	Markus Guthner	96
F11	3,12	Victoria Nacksten	96
P12	3,01	Erik Odung	95
F10	2,98	Anna Westher	97
P11	2,95	Emil Odung	96
F11	2,75	Siri Tholden-Wikström	96
Vind			
F11	2,88	Siri Tholden-Wikström(+2,4)	96
Tresteg			
P16	11,63	Kenzo Franzén	91 Klubbrekord
F16	10,93	Vanessa Westerfelt	91 Klubbrekord
Kula			
7,26kg			
M22	13,08	Markus Janback	87
3,0kg			
F15	13,93	Martina Salander	92 Klubbrekord
P12	6,42	Erik Odung	95
K60	3,59	Marie-Louise Wahlberg	45
2,0kg			
P11	7,82	Emil Odung	96
Slägga			
7,26kg			
M22	34,61	Markus Janback	87 Klubbrekord
Diskus			
2,0kg			
M22	33,32	Markus Janback	87
1,0kg			
K85	7,29	Cecile Stenbock	20
Spjut			
800g			
M22	44,63	Markus Janback	87
400g			
F15	35,23	Martina Salander	92 Klubbrekord
M80	19,57	Lars Eriksson	23
Mångkamp			
F15	5712	Martina Salander	92 Klubbrekord



Nyuppsatta vandringspriser

Kajsa Friström och Yvonne Levinowitz haar satt upp vandringspris till veteranerna att kämpa om. Pokalerna och bestämmelserna för att erhålla priserna lämnades över till ordförande Nordh på funktionärsfesten den 15 december.



På Fredrikshofsspelen kommer dom och hjälper till, aktiva från 70- och 80 talen, som Bengt Lundberg vid vindmätningen.

