



# KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING SEPTEMBER 2009

Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm, [www.fredrikshof.org](http://www.fredrikshof.org), [friddrott@fredrikshof.org](mailto:friddrott@fredrikshof.org)



## Napoleon -Årets komet!

I vintras hördes om en ny kille som kommit med i Mårtens grupp. En då 14 årig pojke som kommit från Eritrea drygt ett år tidigare (talar ssamma språk som Bekele, men även svenskan är utmärkt). Men det märkvärdiga var att han hängde med på de värsta passen så att de äldre fick jobba ordentligt.

På våren visade det sig att han ställde upp på allt från 10km i Premiärmilen till 800m på bana. Däremellan hann han ta guld i P15 terräng-DM och så SM-Guld i P15-terrängen.

Under sommarens bansäsong satte han ett antal klubbrekord. Han är alltid spännande att titta på då han oftast ligger i tätkänning.

Läs mer på sidan 6.



*Strålande glad efter första mästerskapstiteln, DM-terrängen P15*



*Martina ses här med några lagkamrater och delar av Trinidad-Tobagos lag under en paus i UVM-tävlingarna i Italien. Läs hennes egen berättelse på sid 4.*

# Veteran-SM och Fredrikshofspelen ur ordförandeperspektiv

## INNEHÅLL sid

Årets komet	1
Ordförandens spalt	2
Våra arrangemang	3
Martina tillbaka	4
Ungdomsgrupperna	5
Friidrottsskolan	5
Napoleons taktik	6
Klubbkläder	7
Vintermaran	7
Om bananskal	7
HGFs utfärd	8
HGF-träff	8
KNUFF 2009	8
Födelsedagar	8
Våra veteraner	9
Foton från terräng-DM	10
In memoriam	11
Stafett på Stadion	11
Växjö marathon	11
Funktionärsfesten	12
våra sponsorer	12

### Medverkat i detta nummer:

Bertil Carlén -text+foto  
Yvonne Levinovitz -text+foto  
Evert Tegle -text  
Tommie Nordh -text  
Martina Salander -text  
Stefan Nacksten -text  
Caroline Theorell -text  
Lars-Göran Nordin-text  
Mårten Westberg -text  
Brian Buchtrup Nielsen -text  
Hans Lundén -text  
Bo Hellström -text  
Johan Salander -foto  
Mikael Videfors -foto  
Jonas Ljung -foto  
Christer Carlsson -foto

VSM 2009 avgjordes i Norrtälje med Rånäs som arrangör och med ett stort antal deltagare från Fredrikshof som kämpade väl och framgångsrikt med totalt endast två klubbar framför oss vid den slutgiltiga poängsammanställningen. De yttre förutsättningarna var nyckfulla, värmen var tillräcklig men blåsigt på fredagen och regn på lördagen och söndagen gav tuffa tävlings-förutsättningar för de glada veteranerna. Utmärkande för många var lusten till kamp i flera grenar, t ex Görel Kroné som dominerade på de korta sträckorna i K45 (segrare på 200 och 400 m, nr två på 100 och 800 m) och Stig-Arne Mattsson, M 55, som tog sig igenom ett tufft program med diskus, kula och höjd. Vår duktige ortoped Bo Christer Bertilsson tog sig tappert i mål på 800 m, M55, som tvåa trots att han hade skadat sig allvarligt med hälsenan – fantastiskt! Många andra kan nämnas men äras bör den som stimulerat alla hovare att delta och ensam fick hålla alldeles för många bollar i luften samtidigt med eget springande på kortdistanserna, veteranansvarige Yvonne Levinovitz. Stort tack Yvonne för dina insatser!

För egen del fick jag glädja mig åt att springa andra sträckan i korta stafetten i det Fredrikshofslag som blev fyra (vårt andra lag blev femma). Jag var väldigt glad att mina atrosknä möjliggjorde detta även om jag kom iväg väldigt sent, förhindrad av den stora kastburen upptäckte jag sent när Hunter Mabon (f d mångårig landslagsspelare i rugby) kom ångande i våldsamt fart med pinnen. Slutligen går det inte att undvika the one and only, Herbert Liedtke, som tuffade hem både 100 och 200 meter på ett suveränt sätt med tanke på alla dessa 93 år!

Fredrikshofspelen avgjordes 9-10 september på Olympiaborgen och jag tycker vi ska vara stolta över hur föreningen arrangerade tävlingarna och att vi hade flest starter, drygt 80. De specifika resultaten redovisas i annat sammanhang. Undertecknad fick upptäcka hur eltidtagningen fungerar och det var ett kärt nöje att som sekreterare få ned placeringar och tider i tävlingsprotokollen. Utöver själva tävlandet noterade jag dels att KTH lekte kurragömma med startern genom att släppa loss ett sprakande fyrverkeri på onsdagskvällen, dels att vår speaker Johan Salander lyckades med konststycket att få igång vågen riktigt bra trots att publiken endast kunde räknas i något hundratal. Allvetaren Lennart A Juhlin dök f ö upp i vår hytt mot kvällningen, drog igång sitt eget tidtagarur och förklarade att det var ungefär lika mycket publik på stadion som i Paris stora friidrottstävlingar varifrån han som kommentarer just hade kommit hem – onekligen en intressant jämförelse!

Evert Tegle, ordförande

## Fredrikshofs arrangemang 2009.

Årsmötet i mars beslöt att vi skulle ställa in Stockholmsmilan 2009. Tyvärr har tävlingen haft vikande deltagarantal under de senaste åren. Årsmötet tog istället beslutet att vi skulle arrangera Parloppet, mer om detta nedan.

Årets första tävling var som de senaste tre åren Premiärmilan som vi är medarrangörer i, Hässelby SK och Spårvägens FK är de övriga dvs Löparkansliet. Fredrikshof står för funktionärer tävlingsdagen och med ett par personer i förarbetet, undertecknad och Manuel Vargas. Tävlingen ökar för varje år och över 2500 löpare hade anmält sig, glädjande. Det var uruselt väder dagarna innan med snöfall, men till tävlingsdagen hade de mest smält bort.

Vi hjälpte även till vid Stockholm Marathon som vanligt med en bandel på Djurgården med Tommie Nordh som ansvarig. Parkeringen till Östermalms IP sköttes som vanligt av Manuel Vargas.

Parloppet som avgjordes i Haga Parken tisdagen den 16 juni blev också en deltagarsuccé med 912 par anmälda. Vi har ett ännu större ansvar i denna tävling som vi arrangerar tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK. Trots ihärdigt regnade och då menar jag rejäl nederbörd veckorna innan, sken solen upp tävlingsdagen, Bengt Alfredsson (Hässelby SK) och undertecknad var tävlingsansvariga och vi hade mycket god hjälp av er funktionärer. Löparkansliets gedigna marknadsföring gav resultat, ett litet överskott, som vi för över till 2010 års tävling.

Friidrottsskolan som vi arrangerade samma vecka med ansvariga Johanna Qvarfordt och Caroline Theorell som ansvariga överträdde budgeten. Mer om detta i annan artikel.

### DN-Gala-veckan

Som Stadionklubb är vi med och arrangerar DN-Galan med alla arrangemang som Lilla DN-Galan där våra yngre ungdomar (Kaj Franzén, Patrik Grenert, Frida Friström och Niklas Simonsson) är med och visar friidrott och marknadsför vårt kära Hofvet. Byggare/rivare (Bertil Carlén, Manuel Vargas, Gösta Johansson som även var vakt under dagen, Tommie Nordh) som förbereder för dagen. DN-Galan där är Manuel Vargas ansvarig för försäljning av T-shirts och kepsar, roligt och stimulerande jobb. Jag fick förmånen att vara med i år tillsammans med Birgitta Welander på ståplats, vi hade superroligt. Sandun Andersson tog emot elitlöpare på Arlanda där han ingick i Arlanda Express.



Mario och Nordan under intensivt arbete efter FIF-spelen.

DN-Galan Youth, ungdomstävlingen där hade Hofvet spridda uppgifter, några var vid nummerlappar och utdelning av T-shirts och flaskor/dryck. Hasse Lundén och Bertil Carlén skötte avprickningslistorna. Embla Nystrand bockade av funktionärer och Staffan var på höjdhoppet som vanligt, denna syssla skötte han även på DN-Galan. Gösta Johansson var vid längdhoppet.

### Hösten

Vid Kolstybbens pressläggning har Fredrikshofs-Spelen på Stadion den 9-10 september just avslutats med 708 starter. Faktiskt en klar uppgång från de senaste åren.

På lördagen samma vecka avgjordes Stockholm Halvmarathon, där vi hade hand om vätskan vid Tanto (Ingrid Allerstam är ansvarig) och bilslussarna vid Reimersholme och Långholmen som sköts av Tommie och Manuel.

Det sista funktionärsuppdraget är Tjurruset den 17 oktober där vi ansvarar för banan.

Jag vill tacka alla funktionärer som hjälpt till under året. Det är en viktig inkomstkälla till föreningen och jag hoppas att alla ni medlemmar som inte haft möjlighet att hjälpa till gör det på de sista arrangemangen.

Med hofvarhälsningar  
Tommie Nordh  
Arrangemangsansvarig

*Uppvärmning till musik inför Parloppet*



## Kul att vara tillbaka på banan igen!



Det var precis så det kändes i sommar. Som några av er kanske vet, var förra året för min del väldigt splittrat. Efter inomhussäsongen fick jag det tråkiga beskedet att jag hade en stressfraktur i ryggen vilket innebar rehabilitering under hela sommaren- och förhösten. Jag kämpade på med bl.a vattengymnastik i bassäng och 15 gradigt vatten på landet, samtidigt som ryggen blev bättre under hösten var förhoppningen att kunna vara på topp under inomhussäsongen stor. Men vintern blev tuff och jag var sjuk och hängig under en lång period, något som senare visade vara sig mycoplasma. Andningsbesvären fortsatte medan ryggen kändes som den var på väg åt rätt håll och under påsken hade jag förmånen att få vara med på träningsläger på Cypern tillsammans med Felix. Det gick inte så bra som jag hoppats och jag drabbades av ytterligare bakslag, då ryggen spökade igen.

Mitt stora mål för denna säsong var Ungdoms VM och efter den tuffa vintern var jag osäker på om kroppen skulle hålla och osäker på hur bra jag kunde springa i dagsläget. Det blev en nervös inledning på säsongen och jag hade två 200 meters lopp på mig. Men det gick vägen och jag blev uttagen! I mitten av juli flög landslagstruppen ner till Munchen, för att sedan fortsätta till Bressanone, en liten stad i italienska sydtyrolen där mästerskapen skulle hållas. Under veckan i den vackra lilla alporten, samlades 1331 aktiva från 176 länder från världens alla hörn. Den svenska truppen var relativt liten med 15 aktiva och en liten stab med ledare och tränare. De här dagarna gav verkligen mersmak, min ambition var att springa "bra" på såväl 100 som 200 meter med säsongsbästa som målsättning. Det blev totalt 5 lopp på 4 dagar. Det var en väldigt speciell känsla att stiga in på arenan, där möttes aktiva från alla tänkbara länder och stämningen var svårbeskrivlig. Här var allt verkligen "på riktigt" med nya rutiner med calling osv En bra erfarenhet inför förhoppningsvis kommande mästerskap.

På 100 m gick jag in utan några större förväntningar, förutsättningarna för avancemang var de 3 första plus några få tider och

som fjärde årsbästa i mitt heat kände jag att jag hade möjlighet att åtminstone nosa på tredje placeringen. Det gick oväntat bra, jag vann mitt heat och avancerade till kvartsfinal, för att där ha marginalerna på min sida och komma vidare till semi. Där det tog det dock stopp, årsbästa 11,98, en dryg tiondel från final

På 200 m lyckades jag få den inte alltför tacksamma första banan i det helt klart tuffaste heatet. Jag kom på en fjärde plats, men det visade sig att jag hade den klart snabbaste försökstiden, utöver de som inte hade avancerat på placering. Tiden där 24,63 var tangerat årsbästa. I semin lottades jag ännu gång till den innersta banan och tiden 24,37, var runt tre tiondelar från final, men ett prydligt säsongsbästa. Jag var nöjd med min prestation och att kroppen höll alla loppet igenom. Kul var naturligtvis även lagets framgångar med bl.a dubbelseger i stav, guld på killarnas 800m och brons på flickornas 400 meter. Den bästa laginsatsen på ett ungdoms VM någonsin.

Nästa stora utmaning var ungdomsfinnkampen. Här var jag uttagen till 200 m och kort stafett, en superkul avslutning på säsongen och självklart roligt att träffa alla landslagskompisarna igen och springa stafett inför en stor publik och tv. 200 meter gick jättebra, jag vann på 24,47 och stafetten gick även Sveriges väg. Totalt blev det storslam för Sverige, i såväl ungdomskampen som den stora Finnkampen. En härlig avslutning på en utomhussäsong som började i motvind och slutade i solsken.

Nu hoppas jag och mina tränare Pelle och Dejan på en bra grundträningsperiod och nästa års stora mål är Junior VM i Canada, då jag förhoppningsvis kan vara med och slåss om medaljerna i sjukampen.

Varma hofvarhälsningar  
*Martina.*

# Träning och tävling för ungdomar

(Stefan Nacksten, Träningsansvarig ungdom och juniorer, tränare i grupp 95/96)

Att träna ungdomar inrymmer många delmoment beroende på vilken ålder barnen har. De yngsta vill ha mycket lek och de äldre vill ha mer teknik och uthållighet. I tonåren kommer prestationsskraven in både i skola och på fritid vilket tyvärr medför att några slutar. Oavsett ålder så har vi tränare ett ansvar för att se till att entusiasmera och skapa förutsättningar för en positiv upplevelse och en vilja att förbättra sig. En viktig del för klubbens samhörighet är att synas utåt på tävlingar. Vi har juniorer som presterar fantastiska resultat som står sig långt internationellt där bl.a. Martina Salander har fått representera Sverige i landslagssammanhang. Nya talanger har blommat ut som Napoleon Asmeron med mycket fina resultat under året, vilket ni kan läsa mer om i detta nummer. Flera ungdomar har kommit igång med tävlandet och presterat personliga rekord på löpande band vilket är mycket roligt. Det viktigaste måste dock vara att varje barn syns och får utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. För att lyckas med det krävs många engagerade och kunniga tränare.

För att skapa bättre förutsättningar för både tränare och barn/ungdomar har klubben under våren omstrukturerat gruppindelningen för att få flera tränare per grupp i de yngsta grupperna och för de något äldre har vi ökat antalet träningstillfällen genom att samköra två grupper. Grupperna har följande indelning och huvudtränare:

- 99/01, Lars-Göran Nordin
- 97/99, Caroline Tyrenius
- 95/96, Stefan Nacksten
- 94/95, Caroline Theorell
- 89/92, Per Grape
- Bergshamra, Staffan och Sanja Nystrand
- Medel och långdistans, Mårten Westberg

Många barn står i kö och det är många som hör av sig och vill att deras barn ska få börja. Vi har dock valt att satsa på kvalitet före kvantitet och har därför stängt intaget av nya ungdomar under året.

Friidrottsskolan visar att det finns många duktiga ungdomar som med lite hjälp på traven skulle bli duktiga hjälptränare på kort sikt och på längre sikt våga ta ansvar för en egen grupp. Under hösten kommer klubben att ta kontakt med de äldre ungdomarna som är aktiva eller har varit aktiva i klubben för att se hur de skulle kunna vara med och skapa förutsättningar för en livfull ungdomsverksamhet i Fredrikshof FIF. Den som redan nu känner att han eller hon vill vara med får mycket gärna höra av sig till mig.

## Grupp 95/96

(Stefan Nacksten, tränare i grupp 95/96)

Under inomhussäsongen och våren har träningen genomförts en gång i veckan för huvuddelen och två dagar i veckan för ett fåtal (tillsammans med grupp 94/95). Jag valde i år att genomföra träning hela sommaren eftersom jag tycker att det är perfekt att träna utomhus på sommaren. Uppslutningen var relativt dålig men de som kom körde hårt.

Tonåren innebär som alla vet att kroppar utvecklas olika vilket inneburit att en del har skjutit fart och förbättrat sig jättemycket medan andra stått still vilket innebär en del motivationssvackor. Under hösten kommer träningsmängden att öka till två dagar i veckan för en del och tre dagar för de som verkligen vill vidareutvecklas. Jag tror att det är nödvändigt och hoppas därigenom kunna erbjuda något för alla oavsett ambitionsnivå.

De som har tävlat har gjort det mycket bra med personliga rekord

flera gånger om och utifrån träningsmängd presterat mycket bra resultat. Jag hoppas att några till vågar ta steget fullt ut och börja tävla. Jag ser fram emot hösten och vintern även om vädrets makter ibland ställer till det.

## 93-95-gruppen

Nu har återigen träningen dragit igång. Vi kommer att gå upp på tre pass i veckan vilket är bra. Vissa pass kommer vi att samköra med 95-96-gruppen. Gruppen består just nu av nio aktiva. Under hösten och kommande vår är det jag (Caroline) och Håkan Ferm som sköter träningen, eftersom Johanna har flyttat till Göteborg för en tid.

Tävlingsflitet under både inomhus- och utomhussäsongen har varit lite knapert. Men när ungdomarna väl har tävlat har de gjort bra ifrån sig. Nils Hellrup Nyrén gjorde t.ex. en bra tid på 200m under inomhussäsongen. Även Daniel Ferm, Ina Carlsson och Carolina Gustavson fick till bra lopp på Mini Marathon i våras. Om tävlingsflitet blir lika bra som träningsflitet kommer det säkert bli ett och annat personligt rekord när tävlingssäsongen drar igång.

*Caroline Theorell*

## 00-01-gruppen

En hög närvaro, glatt humör, och stora framsteg. Så kan vi sammanfatta året som varit. Vi har hållt oss till en träning per vecka vilket känts lagom. Flera av barnen har andra aktiviteter och gympa 2-3ggr i veckan. Sommartid har vi hållt till på ÖIP och vinterträningen på GIH. Inför tävlingar har vi också kört enstaka extrapass på riktiga banor i Sättrahallen. Vi har haft fokus på lekfulla moment och smugit in teknik vartefter. Det har blivit flera tävlingar både inomhus och utomhus och fler än hälften av barnen har tävlat flera gånger. Ett par medaljer och flera finalplatser har det blivit, personliga rekord slås på löpande band. Det som gläder mig mest är att så få har slutat och att de flesta tycker det är kul. Magnus Granat och undertecknad har stöttat varandra med träningsysslor under säsongen och till kommande säsong kommer också Carina Muellner att hjälpa till med träningen vilket känns mycket roligt. Tack alla barn och engagerade föräldrar för säsongen som varit och hoppas ni fortsätter många år till.

*/Lars-Göran Nordin*

## Fredrikshofs Friidrottsskola 2009

Årets upplaga av Fredrikshofs Friidrottsskola arrangerades som vanligt under midsommarveckan (15-18 juni). I år höll vi återigen till på hemmaplan, Stadion. Även detta år arrangerades friidrottsskolan i samarbete med Nordea Friidrottsskola. Sammanlagt deltog 98 barn i åldrarna 6 till 13 år. Totalt var det 25 ledare som hjälpte till. I år var det ganska många yngre ledare som hjälpte till vilket fungerade jättebra. Alla ledare gjorde som vanligt ett suveränt jobb.

En förmiddag hade vi besök av representanter från Fredrikshofs Gångsektion som gjorde reklam för sin verksamhet genom att alla deltagare fick testa på gång.

Detta år var det Caroline Theorell och Johanna Qvarfordt som tillsammans med Kenzo Franzén ansvarade för arrangemanget. Tack alla ledare och sponsorer för ett lyckat arrangemang. Vi ser fram emot en minst lika bra Friidrottsskola nästa sommar.

*Caroline Theorell*

## Napoleons sinne för taktik

Att Napoleon har kommit fram till anmärkningsvärt bra resultat på anmärkningsvärt kort tid har nog de flesta märkt. Därför tänkte jag att det kunde vara kul att istället fokusera på en annan dimension: han verkar ha ärvt sin taktiska förmåga från sin mer kända namne. I Terräng-SM visste vi att banan passade Napoleon, och att det kunde finnas en chans till en pallplats. Inför loppet fick Nappe rådet av hofvarna och av sin kompis Nigusu (i Huddinge) att hänga med och vänta. Det såg vi allihop att han gjorde. Han hängde tålmodigt med Bilal Cadimi i alla backarna. Bilal har alltid en taktik uppgjord innan loppet. Den här gången var taktiken den mest klassiska av alla: ryck vid toppen av sista backen. Det gjorde Bilal och Nappe lät honom löpa. Den sista halvkilometern såg vi allihop hur smart det var. Bilal tappade fart och Nappe drog förbi som en motorcykel när det var 300 meter kvar. Guldmedaljen var en sensation.

Under bansäsongen har Napoleon saknat de där branta backarna. Dessutom har nästan alla Napoleons konkurrenter kommit längre i puberteten än Nappe. De är både längre och mycket mer muskulösa. Flera av dem är därmed klart snabbare på 100 meter. Eftersom Napoleon är en så löpstark kille tar de därför gärna rygg på honom och väntar. En vecka före USM fick han dra ett koppel av sju löpare på 2000m. I mål lyckades bara en av dem komma förbi Nappe, men bilden var helt klar inför USM.

I sitt första hinderlopp kom en besviken Napoleon fyra. Han orkade inte hålla emot i de två sista vattengravarna. Ett par veckors träningsavbrott p.g.a en bristning i vaden kan ha spelat in här, men samtidigt ska jag inte klaga. Hans missade vattengravspasager var åtminstone bättre än mina i DM.

När det var dags för 2000m (som är P15s längsta distans!) var det till råga på allt en blåsig dag. Det gör att den som kan ligga bakom och vänta ut spurten har ännu större fördel än normalt. I Napoleons lopp var 20 killar anmälda. Jag bedömde att 10 av dem i värsta fall kunde åka rygg på Napoleon i 1900 meter för att sen spurta. Två hade dessutom ett säsongsbästa som var klart bättre än Napoleon. Det var alltså dags att börja tänka taktik på allvar om vi ville ha en chans på pallplats. Därför började jag prata med tränarna till de olika löparna om att få till ett samarbete för att få fart i loppet. Nappe kunde ta första varvet. Ingen nappade.



Mårtens teknik vid vattengraven var inget som "Nappe" nappade på.

Alla var uppenbart inställda på att "åka rygg" fram till upploppet. I klassisk svensk medeldistansar-anda trodde sig alla ha den bästa spurten. På uppvärmningen tränade Nappe och jag därför ryck. Han skulle börja loppet med en hundring på 16-17 sekunder. Snabbt nog för att ge en lucka, men inte så snabbt att han själv tröttnar. Med lite tur börjar de andra istället tänka att de inte vill vara den som tar motvinden för att ta upp jakten.

När löparna radades upp för start kom den första motgången: Nappe placerades i andra ledet! Hur arrangörerna kan placera statistik-fyran i andra ledet är för mig en gåta! När startskottet gick kom han därför inte fram. Han hamnade i gröten vid sargen, och de första 100 m gick på 23 sekunder. Gång, precis som väntat. Efter 100 meter stod jag och skrek åt honom. Då bröt han sig ur gruppen och la på sin snabba hundring. Den funkade! Han fick bara storfavoriten Benjamin Ahlbäck från IF Göta med sig. I nästa klunga var det ingen som ville dra, men till slut tog Yones (silvermedaljör på hinder) täten där. Som mest hade Benjamin och Napoleon 30 meters försprång på de andra. Samtidigt hade Napoleon nu tagit rygg på Benjamin Ahlbäck. Benjamin hade nämligen goda skäl till att dra, eftersom Jens Petrusson från UL-levi (klart snabbast i Sverige på 2000m) var kvar i klunga två. Napoleon hade spelat sina kort helt perfekt, men nu tröt krafterna. Med ett varv kvar kom Jens förbi Napoleon som också tappade greppet om Benjamin. Resten av fältet hade däremot tvekat för länge. Bronsmedaljen var räddad.

/Mårten



Yones, Napoleon och Nigusu krigade ofta om segern i somras. Hårt på banan, goda kompisar vid sidan om.

# Klubbkläder

Från och med hösten 2009 kommer vi att ha Trimtex som ny leverantör av klubbkläder och nu finns det en ny möjlighet för alla som missade första beställningsrundan att beställa de nya kläderna.

Beställning görs till Brian Buchtrup Nielsen på [brian\\_buchtrup@yahoo.com](mailto:brian_buchtrup@yahoo.com) senast den 3 oktober för leverens cirka mitten på november. De som inte har tillgång till e-mail kan även ringa/sms in beställningen på telefon 0708 322 622.

Betala in pengar på Fredrikshofs plusgiro 2 62 02-2 innan ni hämtar ut kläderna. Märk betalningen med namn och "klubbkläder"

Provkädrar (inkl. barnstorlekar) kommer att finnas i klubblokalen fram till slutet på september om någon vill testa storleken innan beställning. Klicka på "beställning av nya tävlingskläder" ovan för att se kollektionen. Det finns även en utskrift på anslagstavlan i klubblokalen.

Hör gärna av er om ni har förslag på andra saker vi bör ha i klubbkollektionen (strumpor, träningsväska, etc.) alla förslag tas emot med glädje.

Pris:

295,- Linne (herr/dam)

295,- Topp kort (Endast dam)

335,- T-shirt (herr/dam)

369,- Lång ärm (finns inte med på presentationen, men ser ut som t-shirten)

315,- Shorts/tights (herr/dam)



## Åk med Fredrikshof FIF till Vintermarathon i Borlänge 7 november 2009

I dagsläget är vi 7 medlemmar från klubben som åker till Borlänge för att springa Vintermarathon, men vi ser gärna att vi blir flera. Alla är välkomna, ung som gammal, löpare som åskådare. Vi ser hälsat att så många som möjligt springer marathon, men för de som tycker att 14 km är lagom finns även Vintervaret.

Vi bor i bra stugor med kök och bad på Mellsta Camping nära starten. Kostnad för plats i stugan fredag till lördag är 125,- kronor. Transport till Borlänge ordnas på egen hand.

Vill du med så anmäl dig senast den 7 oktober till Brian Buchtrup Nielsen på [brian\\_buchtrup@yahoo.com](mailto:brian_buchtrup@yahoo.com) (ange namn och ålder samt vilken lopp du vill springa) om du inte har tillgång till email går det även att ringa in din anmälan på telefon 0708 322 622.

Marathon:	180 kronor (anmälningsavgift) + 125 kronor (boende)
Vintervaret 14 km:	100 kronor (anmälningsavgift) + 125 kronor (boende)

Ytterligare information om loppet hittar ni på [http://www.kfik.org/hemsida\\_arr/Vintermaran/index.html](http://www.kfik.org/hemsida_arr/Vintermaran/index.html)

## Om bananer

Tycker vi alla (nästan).  
Skalen tycker flugorna om ännu mer.

Vill du leva grönt och odla flugor, ta med skalen hem, eller släng dem åtminstone i papperskorgar utomhus.

## Inte i klubblokalen!



Hofvets Gamla Friidrottare

## UTFÄRDEN TILL TYRESÖ SLOTT

12 maj 2009

Tyresö Slott, i dag fritidsområde och en vacker och angenäm idyll, var under några hundra år ett av stockholmsområdets största gods, som omfattade större delen av nuvarande Tyresö kommun. Det var ett helt samhälle med jordbruk, skogsbruk och un der en period järnbruk. Ett stort antal arrende-gårdar och torp ingick i samhället Tyresö Slott.

Det var adelsmannen Gabriel Oxenstierna som uppförde det nuvarande slottet och kyrkan. Slottet stod färdigt 1636. Slottet har genom åren varit mycket populärt i högre ståndskretsar och fått många besök av såväl kungligheter, kardinaler och adelsfolk som ett antal konstnärer.

Under 1700-talets senare hälft anlade dåvarande ägaren Carl Fredrik Scheffer en park runt slottet efter engelsk modell. Den nuvarande parken fick sitt utseende kring år 1900, genom den siste ägarens, markis Claes Lagergrens försorg.

Det var Claes Lagergren som i sitt testamente lät donera slottet med de närmaste omgivningarna och där befintliga byggnader till Nordiska museet i Stockholm. Därför har vi vanliga medborrare i dag möjlighet att besöka området och njuta av dess prakt.

I vårens vackraste tid, den mellan hägg och syren, gjorde nio HGF:are en utfärd till detta underbara område, med utfärdens initiativtagare, Gösta Johansson, som eminent guide. Vi besökte först den idylliska grupp av hus, som består av prinsvillan, en gång sommarbostad åt prins Eugen, Lakejvillan, ett av de äldsta husen i området, en gång bostada åt uniformsklädda kuskar och annan personal, samt handelsboden, igång under större delen av 1900-talet. I dag är husen vandrarhem.

Efter det besöket gjorde vi en promenad genom området, där vi kunde njuta av en av vårblommor överfull park. Inte ens ett plötsligt regn kunde störa vår upplevelse. Målet för promenaden var Notholmen eller Fiskareholmen, underbart belägen vid Kalvfjärden, en vik av Nämndöfjärden. Fiskaren som tidigare bott här levererade sitt arrende till slottet in natura dvs. fisk. Ett av husen är numera omgjort till café. Där hade vi vår samlingsstund med fika och givande samtal. (eller hur).

En synnerligen minnesvärd dag.  
Tack Gösta!

## Du hofvare

som ännu inte blivit medlem i HGF, bli det nu!  
Medlemsavgiften är bara 100 kronor om året. Du kan också vara med i KNUFF -lotteriet som vi har till förmån för våra ungdomar. En lott kostar 50 kronor max 3 per person.

Inom HGF ordnar vi trevliga vandringar med efterföljande fika, läs om dessa på annan plats i tidningen.

Betala in din medlemsavgift redan idag på vårt plusgiro 680734-1, Hofvets Gamla Friidrottare.

Yvonne Levinovitz  
Ordförande styrgruppen

Hofvets Gamla friidrottare

## INBJUDAN TILL HGF-TRÄFF

TIDPUNKT: LÖRDAGEN DEN 10 OKTOBER KL 11.00  
PLATS: FARSTA TUNNELBANESTATION

Vi går en kortare promenad i lugn takt längs sjön Magelungen och avslutar det hela med en fikastund på Farsta Gård.

ANMÄLAN: Senast den 7 oktober 2009 till  
Yvonne Levinovitz tel:0739 38 63 69,  
E-post: levinovitz@telia.com eller

Hans Lundén tel: 070-280 38 64,  
Epost: lunden.hans@telia.com

**VÄLKOMNA!**  
Styrgruppen HGF

## KNUFF 2009

Tack till alla som sänt in bidrag till KNUFF!  
Fram t.o.m. 4 augusti har inkommit 4.950 kronor.  
De som har sänt in bidrag är:

Per-Olov Alama, Lars Allerstam, Lars-Göran Asp, Anita Aula, Christer Carlsson, Eric Carlsson, Carl Ericson, Tom Franzén, Arne Gustafsson, Ethel Gädda, Olle Halvarsson, Stig Hellström, Torsten Holmén, Max Hultgren, Allan Höglin, Karin Höglin, Allan Hörnfeldt, Åke Kant, Björn Larsson, Yvonne Levinovitz, Torbjörn Lind, Roland Lindstrand, Rudolf Ljungdahl, Bengt Lundberg, Hans Lundén, Anders Låftman, Lars Melander, Åke Mosell, Börje Nordberg, Eva Nordh, Tommie Nordh, Staffan Nystrand, Sten Odenblad, Kurt Olsson, Gösta Paulsson, Conny Pettersson, Olle Pettersson, Göran Ronge, Urpo Sorvari, Sverker Unnes, John Wählberg.

KNUFF:s Plusgiro: 68 07 34-1 Hofvets Gamla Friidrottare

**ALLA I FREDRIKSHOF KAN VARA MED !**  
(Inbetalningskort bifogas)

## Födelsedagar 2009

Gunnar Dahlström	70 år	2 oktober
Conny Pettersson	90 år	15 oktober
Eva Edman	70 år	3 december
Margareta Melin-Sederholm	75 år	29 december

Och en som hann fylla år under tryckningen av tidningen:  
Roland Lindstrand 80 år 27 september

**GRATTIS!**



# Rapport om Fredrikshofs veteraner

Under detta års 9 första månader har vi varit mycket aktiva och tävlat på många platser både inom och utom Sverige.

Kan glatt notera att våra veterandamer har skrivit historia genom att sätta två klubbrekord i stafett. Det första klubbrekordet var i Svensk stafett på Sätra IP och de som tävlade var Rozalia Toth, Susanne Hägerman, Yvonne Levinovitz, Ann Ahlstedt. Det andra var 4x100 i Norrtälje och de tävlande var Yvonne Levinovitz, Görel Kroné, Ann Ahlstedt, Monika Ljung. Det har även satts många klubbrekord under året, och jag kan glatt notera att det är våra många nya veteraner som lyckats med den bragden.

Vi har också haft flera veteraner som varit utomlands och tävlat, då främst långa distanser som maraton. Vår fina förening har varit representerade i Åbo, Polen, Wien, Berlin, och Schweiz. Våra så duktiga löpare har varit Eva Porserud, Astrid Häger, Birgitta Welander på damsidan, och på herrsidan har det varit Kjell Kvarfordt, och Björn Porserud. Vår ålderman Herbert Liedtke har tävlat både i Sverige och Finland under detta år och trots sina 93 år presterar han mycket goda resultat. Det är helt fantastiskt att ha honom med på våra tävlingar.

Det är en stor förlust för oss alla att Åke Kant lagt sina löparskor på hyllan. Han gjorde sitt sista stora mästerskap på VSM i Norrtälje där han vann M80 på 400 m med god marginal på 93.24. Grattis Åke. Hoppas verkligen att Åke kommer att ompröva sitt beslut, och ställa upp på VDM inomhus sista helgen i januari om det är någon som fattas.

Vår duktiga spjutkastare Lars Erik Eriksson som tävlar i M85 vann lätt sin klass i spjut på 18,75. Grattis Lars Erik. Det är extra roligt för mig som ledare att det går så jätte bra för alla och att ni så mangrant ställer upp och tävlar när jag ringer till Er.

Det är mycket glädjande att Fredrikshof ligger trea med 283,5 poäng i lagtävlingen bästa VSM-förening bland 197 föreningar. Sista tävling i år att ta nödvändiga och jätte viktiga poäng är VSM i maraton i Växjö 17 oktober.

Du som vill vara med och springa Växjö maraton och ta viktiga poäng till föreningen anmäl Er till mig senast den 6 oktober vill Du ha information eller något Du undrar över så ring eller maila mig.

Yvonne Levinovitz



Susanne Hägerman, Yvonne Levinovitz, Monika Ljung och Ann Ahlstedt visar sina Gulmedaljer från VSM 4x200m.



Yvonne, Susanne, Ann och Rozalia Toth efter klubbrekordet i svensk stafett på Sätra IP.



Åke Kant och Lars Erik Eriksson.

Lagbild från veteran-SM i terräng



# Några bilder från terräng-DM



*Ingen klocka, Brian? Linus verkar ju inte bry sig heller.*



## In memoriam

**Ewa Eriksson** blev medlem i föreningen 1953 och har varit aktiv in i det sista och var med vid alliansens årsmöte så sent som i mars.

Ewa har många klubbrekord, 200m K75, 400m K60,65 70,75, 800m K65,70,75 1500m K60,65,70,75, 3000m K60,5000m K60, halvmaraton K65, höjd K70,75, längd K75, kula K70,75 alla dessa klubbrekord är satta utomhus. Ewa har också ett klubbrekord inomhus och det är i kula K70.

Ewa vara också väldigt flitig som funktionär både inom Fredrikshof, men även i andra föreningar. Ewa sa aldrig nej då vi behövde funktionärer.

**Maj Hedberg** blev medlem i föreningen 1993 och var en mycket duktig maraton löpare, Maj var med i över hundra maratonlopp

och åtskilliga halvmaror. Maj har klubbrekord i maraton och halvmaraton i K60.

**Ulf Hedberg** blev medlem i föreningen 1978, och var en mycket duktig maratonlöpare. Ulf ställde också ofta upp som funktionär på olika tävlingar i föreningens regi, och var alltid med på våra årsmöten.

**Holger Knapp** blev medlem i föreningen 1983 och var med på många tävlingar under sina aktiva år. Holger var sedan 2000 också medlem i HGF och hemma hörande i Backa Rättvik. Holgers begravning har ägt rum i kretsen av de närmaste.

**Tack** för allt det ni gjort för och inom Fredrikshof ni är i våra minnen ljust bevarade.

*Yvonne Levinovitz*

## Stafett på Stadion

Det är nu helt klart att det blir en stafett-fest på Stadion på kvällen den 7e oktober. Det kommer dels att vara 4\*800m för herrar och damer och någon timme senare kommer vi att ha 4\*1500m för herrar och damer. Vi kommer på något sätt att få in en tävling för veteraner också (förhoppningsvis med hjälp av handikapp-omräkning av tiderna). Jag kommer försöka få alla som över huvudet kan, att springa.

Mellan de två evenemangen kommer vi att ha en "amerikansk stafett" för kompislag, fotbollslag, företagslag osv. Här får max 40 lag chans att delta. Den här stafetten ska finansiera hela evenemanget. Huddinge och Studenterna kommer att dela ut reklamladen som jag bifogar på Bellman-stafetten imorgon. Då kommer det att bli fullt. Därför vill jag ge er en chans att komma före. De 40 lagen (med 3-5 deltagare som får växla var 200e meter) kommer att ha skitkul!

Mårten

*Bosse och Pelle ser ut att må bra i Göteborg*



## VIKTIG TÄVLING!

Växjö Maraton 17 oktober.

Sista chansen i år att stärka vår tredje-plats för veteraner bland alla landets föreningar.

Vi har ingen möjlighet att klättra till 2:a plats då gapet är för stort, men vi vill undanröja alla hot "underifrån"

Du som vill vara med och springa och ta viktiga poäng till föreningen anmäl er till mig senast den 6 oktober.

Undrar du över något så ring eller maila mig.

Yvonne

*Medan Niklas skaffar nya träningskompisar på ÖIP*



# FUNKTIONÄRSFESTEN

Boka den 5 december för den traditionella funktionärsfesten/Julbord som i år hålls på Jakthornet. Du som varit funktionär i år kommer att få inbjudan senare. Övriga är välkomna mot självkostnadspris. Info kommer i november.



Niklas backträning, från 1100 till 2480m höjd! Bilden från 10 juli.



Felix på pallen efter nya juniorklubbrekordet 6,59 i längd.

## Gynna våra sponsorer



Fiskartorpsvägen 20, Tel 545 252 54



FRUKOST • LUNCH • MIDDAG  
FESTVÅNING UPP TILL 200 PERS

## MILLE-NOTTI

Sovrum för kropp och själ

Tel: 700 00 08

[www.mille-notti.com](http://www.mille-notti.com)

# Reebok



## LÖPLABBET®



## TJUGOFEMÅRSJUBILEUM

