



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING FEBRUARI 2010

Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm, www.fredrikshof.org, friidrott@fredrikshof.org

20 klubbrekord

Om harar

Årsmöten

Idealismen



Den här synen vill vi se igen. Martina överst på pallen. Martina har enligt rykten förberett sig för mångkamp igen efter en långvarig period av rehabilitering från skador och sjukdom. Hon började tävla i sprint och kula, så kom 60m häck och längdhopp nu i januari. Vi önskar givetvis Martina all lycka kommande säsong(-er).

INNEHÅLL

	sid
Idealismen	2
Arrangemangsrapport	3
Från en träning	3
Harar, varför då?	3
20 nya klubbrekord	4
Sena DM-medaljer	4
Födelsedagar	4
Födelsedagar	5
KNUFF	5
Bli med i HGF	5
Klubbkläder	6
In Memoriam	6
Ulf Hedberg	6
Kallelser	7

Medverkat i detta nummer:

Tommie Nordh, text
Bertil Carlén, text+bild
Bo Hellström, text+bild
Brian Buchtrup, text+bild
Eric Carlsson, text
Yvonne Levinovitz, text+bild
Christer Carlsson, bild

Särskilt tack till tidningens distributörer:

Eric Carlsson
Yvonne Levinovitz
Hans Lundén
Roland Lindstrand
Gösta Johansson
och Bo Hellström som ordnat med etiketter mm. för utskicket.

Idealismen

–finns den kvar?

Satt och tittade på ett TV-program om Sven "Plex" Pettersson i julhelgen, som handlade om hans gärning som kommentator och journalist, ett mycket bra program kan tilläggas. I slutet på reportaget fick Plex frågan om idrottens framtid, där var han negativ kring de ideellt arbetande funktionärer och ledare. Där han menade att det blir mer och mer pengar inom idrotten och den kommer inte att överleva som idrottsrörelse, att ledare ska ha betalt mm.

Jag håller på och skriver av gamla Kolstybbbar och finner en artikel från 1959. Där Lenart Strandberg legendarisk sprinter (OS final på 100m 1936) och ledare i Mamlö AI, har samma tema. Där han ger en vision av att allt blir dyrare och det är svårt att få ledare till idrotten.

Jag minner mig tillbaka till slutet av 70-talet början av 80-talet då jag blev ansvarig för evenemang som 19-20 åring, samma resonemang då också.

Nå, vad säger då erfarenheten (min alltså) jo det är lika svårt/lätt idag som för 30 år sedan och jag ser ingen större skillnad. Alla hofvare som man ringer inför arrangemang ställer alltid upp om de kan och dessutom med glädje. Det är ju ett utmärkt tillfälle att få lära känna nya medlemmar och även att se våra duktiga aktiva i tävling. Även att träffa gamla polare som man kanske tränat och tävlat mot/med. Jag tror drivkrafterna inom föreningslivet är starkare än de ekonomiska motiven, även om vi ersätter utlägg i samband med uppdraget. Är gemenskapen och trivselen på topp vill ju alla vara med och verka för att Fredrikshofs FIF ska bli ytterligare 110 år. Har vi dessutom en fin klubbträff varje år som julbordet härförleden.

Hur det är, vi får ju mer och mer tid, dessutom fler hjälpmedel så föreningslivet borde vinna i längden.

Vilka är då hoten på att våra ideella ledare inte ställer upp? Jo, svensken får mer och mer prylar att ta hand om, sommarställe, två bilar, villa, resor, datorn, tv:n ja listan kan göras hur lång som helst. Dessutom kanske det krånglas till för mycket när vi ska göra en aktivitet, man måste gå en utbildning, vilket säkert skrämmer en del. Ibland är den enkla vägen kanske den bästa.

Jag är i min fulla övertygelse helt säker på att den gemenskap som finns inom föreningslivet ALLTID kommer att överväga mot det ekonomiska i längden.

Tommie Nordh
medlem sedan 1967, som älskar föreningslivet!

Gynna våra sponsorer

TENNISSTADION

Fiskartorpsvägen 20, Tel 545 252 54



FRUKOST • LUNCH • MIDDAG
FESTVÅNING UPP TILL 200 PERS

Arrangemangsrapport

2009 års arrangemang har genomförts och vi kan konstatera att föreningen lyckats uppfylla målen både de ekonomiska och idrottsliga. Då måste vi bortse från DN-Galan som i år inte gav någon utdelning alls, utan gick med förlust och måste tulla på reserver. Jag kan konstatera att läget är mycket allvarligt och undertecknad och Bosse Hellström var mycket aktiva under DN-Galans årsmötet. DN-Galan styrelse ska presentera en budget i februari, den ska givetvis hofvets styrelse verkligen analysera och se om det finns någon framtid för DN-Galan!

Julbordet

Årets julbord genomfördes på restaurang Jakthornet som även är vår sponsor, med över 100 deltagare varav 90 personer hade varit funktionärer, ni övriga tio som inte hjälpte till under året har chansen/möjligheten att hjälpa till under 2010. Jag vill tacka Manuel Vargas som ordnat med ett succéartat prisbord och en auktion på den hemliga väskan som nästan inbringade 5000kr. Yvonne Levinovitz sålde lotter och Martina Salander och Niklas Simonsson agerade lottdragare. Det är verkligen stimulerande att se vår livaktiga förening där det är blandade åldrar och kön.

2010

Vi ser fram mot 2010 års arrangemang där vi börjar med Premiärmilen söndagen den 28 mars tävlingen avgörs ute i Stora Skuggan. Tisdagen den 15 juni är det Parloppet i Haga Parken. Ska ni prioritera några funktionärsuppdrag är det där ni ska hjälpa till. Fredrikshofs-Spelens datum är inte klara ännu!

Övriga tävlingar där vi hjälper till är på Stockholm Marathon den 5 juni.

Stockholm Halvmarathon den 11 september

Tjur Ruset den 16 oktober.

Ni kan anmäla er till Fredrikshofs mail friidrott@fredrikshof.org eller till tommienordh@hotmail.com

Väl mött 2010!

Tommie Nordh

Arrangemang och vice ordförande



Från fjolårets Premiärmil. Den 28 mars är det dags igen!

Rapport från en träning!

Jag har fick förmånen att leda en träning med våra fantastiska löpare en måndagskväll i Lill-Jansskogen. De som vågade möta upp var Niklas von Sydow, Linus Holmsäter, Napoleon Asmeron, Philip Wethje och Mamaia (Tollare). Jag hade planerat ett backpass med tonvikt på kroppshållning (höften och snabb fotisättning). Det viktiga i träningen var inte att det skulle gå snabbt och fort utan att verkligen tänka på tekniken. Som vanligt när jag ska träna startar vi alltid på utsatt tid, denna dag kl. 18.00. Linus kom tre minuter sent och missade den viktiga uppvärmningen.

Vi började med en lätt uppvärmning i ca 20 min där farten skulle vara låg. Därefter lite stretching och några lätta stregringslopp i lätta träningsskor. Sedan tio backar med fokus på teknik och kroppshållning, jag blev verkligen imponerad efter ca fem uppreppningar började alla förstå vad jag ville. Därefter kort utförlöppning sex uppreppningar med fokus på fotens isättning. Direkt upp till Klappjaktstigen där vi genomförde löpskolning i tre serier, där jag drillade alla stenhårt och viljan att göra rätt var stor. Efter detta en lätt nerjogg på ca 15-20 minuter. Eftersnack på klubblokalen där vi stretchade och Niklas fick hoppa över häckar.

Lycka till med träningen och jag dyker nog upp en måndag! Nordan som tyckte att det var roligt och inspirerande.

Harar, varför då???

Vad är det som händer med löpningen i Sverige och i världen? Som fd löpare ser jag med fasa på hur löpningen börjar bli helt ointressant. Detta evinnerliga tjat om harar i loppet. Det har gått så långt att det förekommer harar/farthållare på små tävlingar och i C eller D-finaler. Jag som trodde att löpningen gick ut på att vinna tävlingar och resultatet kommer i andra hand. Jag tror att den oerhörda resultatjakten får motsatt effekt. Löparen tror att det är HAREN som ska göra jobbet, det är ju den aktive som ska prestera utan fusk, jag jämför harar som ett hjälpmedel. Löparna kan ju säga att det gick för fort eller för långsamt etc. Nä, löparna får själva göra upp om vilka som ska dra eller inte, hur det än är måste den spurtsvage dra stenhårt för att hänga av den spurtssnabbe.

Vid TV sändningarna kan man höra följande kommentarer från kommentatorerna "Haren öppnar för långsamt", "Haren öppnar för fort", "löpare A är förste hare, tror jag och löpare B är andre hare" bla blabla.

Kommentatorerna lägger ner en massa tid på att fokusera på hararna som är helt ointressanta för mig som åskådare, jag vill veta vad löparna i loppet ska prestera och vilken kapacitet de har. Det som verkligen sticker i ögonen är att dessa "fuskare" får betalt oavsett om de gjort ett bra eller dåligt lopp. Dom får säkert bonus om segraren sätter världsrekord, trots att de inte ens har gått i mål, beklämmande är vad det är.

Det finns ju dessutom aktiva som ställer upp och "fuskar", dessa borde själva vara med och sätta fart i loppet vilket gynnar alla på sikt. "Fuskare eller Harar" är ett symptom på att det är "någon annan som ska fixa det". Tänk och få vinna en tävling på nytt personligt rekord där man själv dragit från start till mål, det härdar och ger en härlig känsla efter loppet.

Tommie Nordh, som alltid vägrat att vara "fuskare/hare"

20 nya klubbrekord på en helg!

En fantastisk rekordhelg för oss blev det 23-24 januari då det sattes inte mindre än 20 klubbrekord. Våra så duktiga veteraner satte 19 klubbrekord, det var mycket glädjande att många var i teknikkrenarna. Första gången under min tid som veteranansvarig var det flera damer än herrar som tävlade. Det är extra roligt då det alltid flera herrar som ställer upp under dessa tävlingar. Från vår så fina förening var det 9 damer 8 herrar som glatt mötte upp i Sättrahallen inför detta inomhus VDM. Tyvärr saknade vi suport från våra kamrater som inte tävlade, det var lite tråkigt då det var ett så framgångsrikt VDM för oss. Vill nämna några rekord som fastnat på näthinnan: Hunter S Mabon M40 satte 4 klubbrekord 60 på 7,90 200m 26,32 längd 5,16 och kula 10,16. Grattis Hunter, detta bådär gott inför VSM i Bollnäs. Vår kära ordförande Evert Tegle kom igen i år, efter att ha skadat sig vid uppvärmningen på förra årets VDM. Givetvis blev det ett guld för vår duktiga ordförande på 200m. Grattis Evert. Vår nyaste veteran Anna Cyrus satte klubbrekord i både längd och kula i K40 Grattis även till dig Anna och välkommen i vårt glada gäng. Helgens 20:e klubbrekord sattes givetvis av vår så duktiga ungdom Napoleon. Grattis Du är bäst Nappe!

Yvonne Levinovitz

Tack!

Vill tacka föreningens alla aktiva veteraner som ställt upp och gjort det möjligt att visa hela Sverige att Fredrikshof FIF är en stor och mycket fin klubb. Där vi ställer upp för varandra och vår klubb. Är jätteglad att vi lyckades bli trea i Sverige med 303,5 poäng med 230 klubbar bakom oss. Tyvärr gick det inte lika bra för oss i Stockholm under 2009 då vi inte lyckades bli bästa klubb. Men med Er hjälp gör vi ett nytt försök i år att bli bäst i Stockholm.

Yvonne Levinovitz

Sena DM-medaljer

Ni som väntar på medaljerna från terräng-DM på Ekerö: Arrangören har ännu inte trots flera påstötningar sänt oss medaljerna!

Yvonne Levinovitz



Kyoko och Yvonne visar sina medaljer.



En nöjd ordförande pustar ut efter guldet på 200m.



Per Larsson grinar illa efter att ha fått en lättare bristning.



Det 20:e klubbrekordet svarade Napoleon för på P16, 3000m 9.04,40

Födelsedagar 2010

Linda Broström	40 år	31 januari
Tell Hermansson	60 år	28 februari
Manuel Vargas	70 år	7 mars
Lennart Thörnqvist	65 år	14 mars
Maria Bovin Hedefalk	40 år	25 mars
Tore Billman	80 år	26 mars
Lars Linder	40 år	30 mars
Douglas Upegui	65 år	7 april
Michael Grant	50 år	22 april
Lena Skymne	70 år	26 april
Arne Westberg	80 år	2 maj
Christer Carlsson	60 år	12 maj
Niklas Sydow	30 år	30 maj
Lasse Stockstad	60 år	4 juni
Daniela Profir	40 år	12 juni
Anders Hyllengren	75 år	17 juni
Sara-Jayne Reilly	30 år	13 juli
Göran Ronge	60 år	22 juli
Susanne Theorell	65 år	19 augusti
Kyoko Franzén	50 år	22 augusti
Monica Mauris	65 år	22 augusti
Åke Kant	85 år	25 september
Brita Backström	70 år	25 september
Susanne Hägerman	50 år	3 oktober
Tommie Nordh	50 år	11 oktober
Johan Grenert	50 år	11 oktober
Yvonne Gunderyd	50 år	24 oktober
Rolf Ågren	90 år	29 oktober
Johanna Fenger-Krog	30 år	30 oktober
Per Larsson	65 år	9 november
Lars-Martin Ahlgren	65 år	18 november
Marie-Louise Wahlberg	65 år	22 november
Bi Britt Edsgren Edston	60 år	4 december
Conny Åkerblom	85 år	8 december
Pentti Harakka	65 år	10 december

GRATTIS!

KNUFF 2009

Tack till alla som sänt in bidrag till KNUFF!

Under 2009 har inkommit 5.800 kronor.

De som har sänt in bidrag är:

Per-Olov Alama, Lars Allerstam, Lars-Göran Asp, Anita Aula, Christer Carlsson, Doris 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, Bertha Knutsson, Roland Knutsson, 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 !

Bli med i HGF!

Nu är det hög tid att gå med i HGF som är ett glatt gäng med gamla hovare som vill sprida glädje och med det ge stöd till våra tävlande ungdomar och dess ledare. Vi anordnar vandringar, och ställer alltid upp med funktionärer på olika tävlingar för att ge intäkter till FIF. Du kan även gå med i KNUFF. Ett lotteri med jätte fina vinster. En andel kostar 50 kronor. Du får köpa högst tre.

För HGF

Yvonne Levinovitz

Ordförande



En sommarbild mitt i vintern. En vanlig dag på stadion. Kanske Nordan kan leda en bantränning också? Apropå hans bidrag på sid 3.

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. De som inte har tillgång till e-mail kan även ringa/sms in beställningen på telefon 0708 322 622.

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

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)



Till minne av Ulf Hedberg

Löparvännen och urhofvaren Ulf Hedberg lämnade oss 2009. Ulf som jag lärde känna på gamla klubblokalen på Östermalms IP, då främst på tis- och torsdagsträningarna. Ulf tävlade till en början för Pressbyrån och kom till oss i Hofvet 1978, han blev snabbt en i gänget, som var med och byggde upp hofvet till den största marathonklubben i Sverige under 1980 talet. Givetvis var Stockholm Marathon den största händelsen under året, som han alltid sprang, jag är lite osäker hur många maror det blev på raken, men nästan 30 i rad kan det ha blivit.

Uffe som alltid var social och ville att alla skulle trivas i vår förening. Under en tid i början på 80-talet var stämningen inte på topp, och det blev en del "mobbing" i omklädningsrummet. Givetvis klev Ulf fram och på sitt lugna men på bestämda sätt förklarade för oss ynglingar att så agerar inte en gentleman och klubbmedlem. Jag har många gånger tackat Uffe för detta initiativ, ett föredöme som människa och vän.

I marathonlöparen Ulf Hedberg fanns en stor lyssnare och analytiker som alltid var beredd att dela med sig av sina erfarenheter och analyser. Det var även ett kännetecken på föreningens årsmöten där han alltid gav kloka synpunkter. Hans favoritissysselsättning inom föreningen var att alltid ställa upp som funktionär på Fredrikshofsspelen, med sin fru Elisabeth, det var längdhopp som gällde, trots att han var löpare. Vid andra arrangemang och träffar ställde han och Elisabeth alltid upp för att vara med i den Fredrikshofska familjen. Saknaden är stor och vid årets julbord där våra funktionärer träffades saknade jag Ulf varma leende.

Löparvännen
Tommie Nordh

In Memoriam

Olle Jonsson -16 ständigt medlem gick med i föreningen 1938 och medlem i Hovets Gamla Friidrottare, en av våra äldsta medlemmar och en elitlöpare i världselit. Med två SM-medaljer, SM silver 1940 och brons 1941 mitt under Sveriges storhets tid som medeldistans nation. Var givetvis en flitig funktionär som hjälpte till på våra arrangemang.

Kommer en sån här skylt på en idrottsplats nära oss?



KALLELSE

Fredrikshofs Friidrottsförening
kallar härmed till

ÅRSMÖTE

Måndagen den 8 mars kl. 19.00. Östermalms Föreningsråd, Fältöversten, Valhallavägen 148, samlingssal 1 (stora salen).
Ingång vid busshållplats 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 22 februari.

Dagordning enligt nedan:

1. Fastställande av röstlängd för mötet.
2. Fråga om mötet utlysts på rätt sätt.
3. Fastställande av föredragningslista.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
6. a. Styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret.
b. Styrelsens förvaltningsberättelse för det senaste räkenskapsåret.
7. 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 vilka en ska utses till ordförande/sammanställande.
 - 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 1 mars. Motioner till mötet skall vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor före årsmötet d. v. s. den 8 februari 2010.

Fredrikshofs IF Idrottsallians

kallar till årsmöte

måndagen den 15 mars kl. 19.00
Östermalms Föreningsråd, Fältöversten
Valhallavägen 148
Dagordning enligt stadgarna.

Alla i Fredrikshof är välkomna!

HGF Hofvets Gamla Friidrottare kallar till årsmöte

torsdagen den 11 februari
18.00 Fika
18.45 Dragning KNUFF-lotteriet
19.15 Årsmöte
Idrottens Hus, Fiskartorpsvägen 15A.
Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

Fredrikshofs-Sällskapet

kallar till årsmöte

Torsdagen den 18 mars kl. 18.00
Fältöverstens Föreningslokaler, rum 6.
Valhallavägen 148, rum 6.

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!



LÖPLABBET®