



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING OKTOBER 2012

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

Två av våra svenska mästare



Hofvets skörd av SM-medaljer växte under året. Martina strålar av glädje efter att ha vunnit inne-SM i mångkamp för seniorer och Napoleon tackar Carl Senorski för god kamp efter sin seger på 2000mH i JSM för P19. Där vann han även 5000m och Martina längdhoppet i K22. Mer om deras bravader inne i tidningen.

Träningsläger



I Sydafrika har Martina varit på träningsläger i vintras och i Kroatien tillsammans med Felix Grape och tränaren Dejan under påsken, där bilden tv är från. Ungdomslöparna var i Dalafjällen, vid Grövelsjön under vintersportlovet och under 19 dagar i somras. På bilden ser vi Noah och Napoleon snickra till ett hinder för träningen. Läs mer inne i tidningen.

Utmärkelser



Noah Berhane mottager Sällskapets uppmuntringspris av Lars Allerstam för bl a träningsflit och Tommie Nordh fick i samband med Alliansens årsmöte priset som "Årets Hofvare" 2011. Ett lätt val av "juryn".

Julbord/klubbträff

för våra medlemmar lördagen den 8 december, på Restaurang Jakthornet.

Traditionenslignat bjuds våra ideellt arbetande funktionärer på träffen utan kostnad.

Det finns fortfarande möjlighet att hjälpa till då på Vintermaran den 3 nov.

Inbjudan kommer under hösten till alla medlemmar.

2011 var det över 110 personer närvarande och vi hade otroligt trevligt.

Välkommen!
Styrelsen

Nypremiär på Testvarvet

8 december kl. 10.00

Fri anmälan på plats i klubblokalen Ungdom under 16 år 2 km. övriga 4 km första testvarvet gick 10 februari 1963 En lämplig aktivitet innan festen på Jakthornet.

Arrangemang



Tommie Nordh och Gösta Johanssons rensning av banan till Premiärmilen från snö 2011 får illustrera det jättearbete som läggs ner i skymundan på arrangemangen.

Innehåll	sidan
Ledaren	2
Banmätning	3
Martinas rapport	4
Arrangemangen	5
Löparprofilen	7
Ungdomarna	8
Veteraner	9
Födelsedagar	9
Från Halvmaran	10
Nya löpargruppen	10
Från fjällägret	11

Medverkande i detta nummer

Tommie Nordh
Martina Salander
Bertil Carlén
Niklas Sydow
Lena Skymne
Bo Hellström
Hans Lundén
Pauline Hyttner



Ledare Kolstybben oktober 2012

Fredrikshof, vår kära förening är inne på sitt 111 år och lever som aldrig förr. Vi har verksamhet för alla åldrar och kön och lever upp till den "goda föreningen" citat av Torsten Tegnér.

Martina Salander blev historisk då hon tog vårt första SM guld för kvinnor, i mångkampen på ISM i Göteborg. Vårt 77 SM guld genom tiderna. I juni noterade Martina 5916 poäng i Viljandi, Estland och gick in på 6:e plats på genom tiderna-listan, placeringen efter Monica Westén. Senast vi tog ett SM guld var 1980 på maraton då Bosse Engvall och Martin Hafström placerade sig etta och tvåa. 1927 blev Albert Andersson tvåa i 10-kampen och sedermera uttagen till OS 1928.

Vi har flera aktiva i Svenska Friidrottsförbundets statistik bland de 25 bästa. Där hofvet den 1 september som enda förening har tre aktiva bland de 25 bästa på maraton, med Linus Holmsäter främst på tiden 2.31.33. Napoleon Solomon och Martina har skördat många medaljer på JSM och vi kan konstatera, att är de aktiva skadefria och kan träna enligt planen kommer resultaten. Våra tränare gör ett storstilat arbete och lägger ner mycket tid och energi för att alla ska trivas och utvecklas enligt sina förutsättningar. På VSM tog alla våra deltagare medalj! Fantastiskt!

I slutet på augusti träffade delar av styrelsen våra ungdomstränare och hade ett inspirerande möte, där vi tog avstamp inför hösten och vinterns träning. Vi planerar för ett weekendläger i samband med någon tävling samt ta fram Fredrikshofs jackor så vi syns. Tack för engagemanget!

När det gäller våra arrangemang har vi avverkat Premiärmilen, Parloppet och Fredrikshofsspelen. Vi har även hjälpt till med Stockholm Marathon, Jubileumsmarathon, DN-Galan, SM, och Stockholm halvmarathon. Alla funktionärer som sett till att våra arrangemang och åtaganden bjuds in på Julbord, som äger rum lördagen den 8 december. Framför oss ligger Vintermarathon som äger rum lördagen den 3 november. Läs mer inne i tidningen.

Hofvarhälsningar
Tommie Nordh
Ordförande



Tummen upp för er som kommit med bidrag till detta nummer!





I ensamhet vandrar han i arla morgonstund när det inte är så mycket störande trafik.



Oväntade hinder i vägen. -Här ska jag ju in!

Om en banmätares vedermödor...

Att sätta klockan på ringning vi 3 på morgonen (natten tycker de flesta) för att utnyttja möjligheten att gå på vägen och mäta tävlingsbanor, Jubileumsmaran, Vintermaran m m. innan trafiken kommit igång. I väg och kalibrera mät hjulet för att sedan konstatera att nu snöar det så det går inte att mäta. Nästa helg då? Samma sak. Tredje gången fungerade det och då lyckades man få med fotografen också.

Att vara godkänd banmätare kräver att man har gått förbundets banmätningkurs. Då är man berättigad till att mäta banor som godkänns för mästerskap och gäller i statistiken. Vi har vår Bo Hellström som för säkerhets skull införskaffat ett eget mät hjul som han har i garderoben hemma.

Banmätningen börjar väl egentligen hemma vid köksbordet och med kartornas hjälp hitta en preliminär bana som kan fungera trafikmässigt, för att få polistillstånd, för att bussar mm ska kunna komma fram utan att löparna ska behöva vänta. Det är där som sedan bilslussar kommer till användning när det är tävlingsdags.

När man sedan har ett grovt förslag till bana längdmässigt gäller det att hitta ett bra start- och målområde med goda kommunikationer om det är ett större arrangemang. Först därefter kommer mät hjulet fram för den exakta mätningen och fastställande av start- och mållinje.

En varvbana behöver ju inte mätas i hela tävlingssträckan utan en noggran mätning av varvet görs, så kan det behövas en extraslinga för att få till en önskad distans som nu på Vintermaran.

Ett nytt projekt för Bosse är nästa års SM på Ultra som kommer att i kaknäsområdet just på en varvbana, det drar ju iväg ganska långt annars. Tävligen avgörs på 100km, samt det kommer att finnas en 50km klass också men utan SM-behörighet. Tävligen avgörs den 3 augusti och vi i Fredrikshof är medarrangör tillsammans med Spårvägen och Hässelby.

Bertil Carlen efter intervju med Bosse



Hur långt blev det nu då. Flytta starten eller målet?
-Nej, inte flytta Kungliga läktaren!

På jakt

efter nya utmaningar

Hej alla hofvare,

efter tre veckor på Afrikas sydvästligaste spets, packar jag mina väskor och beger mig hem till Sverige. Det har varit ett par inspirerande veckor med mycket träning, sol och nya upplevelser och utmaningar. Vi flög till Kapstaden men residerade cirka 40 minuter därifrån, i staden Stellenbosch. Här rådde perfekta träningsförhållanden och träningsfaciliteterna var mycket fina. Vi tränade alla dagar med undantag för tre vilodagar. En stor utmaning när man åker på träningsläger är att inte bli alltför entusiastisk och öka träningsmängden alltför mycket men ändå att ta vara på de goda träningsförhållandena. Det gjorde vi genom att dela upp vissa av passen i morgon- och eftermiddagspass och fokusera enbart på en gren och på så sätt göra träningen mer kvalitetsinriktad. Det har verkligen varit värdefullt att få åka med på detta läger, när det annars är som mörkast hemma och träningen kan kännas tuff. Detta är något många andra också värderar för under samma period i Stellenbosch huserade utöver Yannicks gäng, Tureberg, MAI och Helsingborg även det brittiska, holländska och delar av det tyska och belgiska landslaget. Det har verkligen varit inspirerande att träna omgiven av så många duktiga och talangfulla idrottare!

Stellenbosch är inte bara känt som tillflyktsort för europeiska friidrottare under december-januari men också för sitt universitet och sina omgivande vindistrikt. Under vistelsen i Sydafrika, besökte vi tre olika vingårdar och alla bjöd på mycket god mat och vackra omgivningar. I mina ögon är Sydafrika kontrasternas land på många vis. Vi känner alla till huvuddragen i landets historia och jag kan inte låta bli att fascineras av hur Taffelberget majestätiskt breder ut sig i Kapstadens skugga. Naturen är så nära men står ändå i total kontrast till Kapstadens bullriga stadsliv. Även om större delen av vår tid i Sydafrika var ämnad åt träning, hann vi med lite annat också. Vår sista vilodag valde vi att bege oss ut på en minnesvärd utflykt. Efter sex timmars bilresa kom vi fram till Tsitsikamma National Park och Bloukrans Bridge, målet för vår resa. Från den 216 meter höga bron hoppade vi bungy jump! Det var en fantastisk känsla och en upplevelse som kan rekommenderas till alla som vill ha en adrenalinkick utan dess like..

Som många av er kanske känner till, blev jag väldigt sjuk förra våren och var borta från både träning och tävling under en längre tid. Det har varit en lång resa tillbaka på många sätt men under vintern har vi kunnat stegra träningen och jag känner att jag nu har en relativt solid grund att stå på inför den stundande inomhussäsongen, även om fokus ligger på utomhussäsongen. Jag har verkligen saknat tävlingsmomentet och det ska bli väldigt roligt att stå på startlinjen igen, samtidigt som jag inser att jag kommer att få jobba extra mycket med det mentala och ha tålamod. Men jag älskar utmaningar och känner mig redo att anta denna. Det ska bli så kul!

Hoppas att ni alla mår bra och att vi ses på banan snart igen!

Hofvarhälsningar,
Martina



Här kan man snacka om höjdhopp!!

Martinas rapport från Sydafrika är från i våras, men vi har ju under sommaren sett att hon kommit tillbaka rejält med först svenskt seniormästerskap i mångkamp (5-kamp) inomhus och sedan följde hon upp med att gå in som 6:a genom tiderna i 7-kamp. På bilden nedan tar hon emot guldet i längdhopp på JSM i Sollentuna, hon tog även silver ikula och bronset på 100mH.

Martina är nu i USA och studerar på Harvard, kommer att fortsätta med friidrottssatsning och tävla i sverige kommande sommar. Alla hennes friidrottsvänner här hemma önskar henne lycka till!



Rapport från våra Arrangemang

Premiärmilen lördagen 25 mars

Nytt deltagarrekord då vi tillsammans med Hässelby och Spårvägen arrangerade Premiärmilen ute vid Stora Skuggan. Vi Hofvare som ska se till att tävlingen genomförs tävlingsdagen fick fin kritik av löpare och Hässelby och Spårvägen. Vi var cirka 80 hofvare som ställde upp denna dag. Fina förhållanden och resultat blev det:

M 10km			
1	Haben Idris, Hässelby	30.54	
19	Håkan Klint	34.38	
28	Yahan Faarax	35.02	
62	Jonas Ljung	36.58	
187	Fredrik Nilsson	39.46	
341	Torsten Ostervall	41.57	
569	Kjell Kvarfordt	45.36	
	Magnus Nordström	bröt	
M Motion 10km			
1	George Abbeholm, Flemingsberg	37.17	
56	Stefan Gunnars	42.42	
678	Björn Porserud	51.24	
860	Sten Odenblad	54.51	
	Ewert Skymne		
K Motion 10km			
1	Maja Brytting, Stockholm	40.11	
145	Eva Porserud	51.28	
772	Lena Skymne		
P17 5km			
1	Andreas Jansson, Oxelösund	15.59	
5	Patric Rajala	22.58	

Parloppet tisdagen den 12 juni

Gick av stapeln i Haga Parken i juni med nytt deltagarrekord, fint väder och i fantastisk miljö. Under själva banmätningen mötte vi Prins Daniel med Estelle som undrade vad vi höll på med. Vi propagerade för att Viktoria och Daniel skulle ställa upp. Det är ju Hofvet som arrangerar tävlingen. Vi var 80 talet funktionärer som såg till att loppet blev en succé.

Jubileumsmarathon lördagen den 14 juli

Många Jubileum är det i år, Stadion fyller hundra år och lördagen den 14 juli kl 13.48 gick Jubileumsmaraton som arrangerades av Stockholm Marathon Gruppen, med hjälp av Fredrikshof. 10.500 löpare deltog med start, fem startgrupper inne på Stadion och vändpunkt ute i Rotebro, där man flyttat Marathonstenen precis utanför kyrkan (ca 200m söderut mot tidigare). Fredrikshof hade 1912 fyra marathonlöpare med i loppet, Gustaf Törnros fyra 1906 i Aten och svensk mästare 1912, William Grüner SM trea 1912, Thure Bergvall var med redan på OS 1906, endast Ivar Lundberg kom i mål på 28:e plats 3.16.35,2 i den extrema hettan. Gustaf Törnros som var en erfaren löpare med tre OS starter på maraton, som enligt klubbtidningen fick bryta vid Turebergs Torg när han svimmat för tredje gången. Fredrikshof som var en STOR och framgångsrik förening under 1910-20 talet hade även Anton Nilsson uttagen på 5000m, men som var specialist på 1500m och har även en inteckning i Dickson Pokalen. Han kom aldrig till start för han blev förbannad att han inte blev uttagen på sin specialsträcka. William Krigsman deltog i spjut i både bästa hand och i sammanlagt båda händerna, 13:e och 14:e plats.

Ordföranden Nils Djurberg som ingick i kommittén för de olympiska spelen var en bestämd man och hade egna idéer för Hofvarnas uppladdning. Han godkände inte att dessa skulle vara

med på Pre Camp som varade i tre månader före OS på gamla allmänna BB ett stenkast från Östermalms IP och vår klubblokal. Hofvarna skulle ladda upp på egen ort. Chefstränaren Erine Hjertberg och Nils var inte överens om mycket och det finns att läsa i boken "Vägen till Solskensolympiaden" av Åke Jönsson.

Nils Djurberg och Hofvarna var ansvariga för marathonsbanan liksom vi var 2012. Ni som ställde upp som funktionär denna dag gjorde en strålande insats och fick uppleva något mycket speciellt. Fem startgrupper som startade framför Kungliga läktaren och där över 10000 löpare skulle mötas på den näst intill identiska banan som löparna sprang 1912, då 69 startade varav fyra hofvare. Hur skulle det gå? Succé enligt alla löpare och en kanadensisk löpare som sprungit över 200 marathonslopp över hela världen sa "det absolut bästa loppet och upplevelse som han deltagit i". Bättre betyg kan inte vi Hofvare få! Pelle Grape och Hans Lundén var ansvariga för bandel A och tillsammans med 20 talet hofvare på sin bandel som sträckte sig från Marathonporten till Järva Krog. Pauline Hyttner, Bosse Hellström och Stig Himberg (Hässelby) var ansvariga för bandel B. Från Järva Krog till Sollentunavägen/Sköldvägen (Sollentuna Centrum). 20 hofvare på nycelpositioner.

Bertil Carlén och Hans Wiktorsson var ansvariga för bandel C, Sollentuna Centrum till Vändpunkten. Fredrikshofs Orientering på nyckel position med 18 funktionärer och friidrotten med 5 stycken.

Dessa gjorde en fantastisk insats och ser till att vårt renommé som arrangör är fläckfritt. Ni övriga Hofvare ute på banan som var verksamma vid de svåra bilsslussarna och banvakter vi svåra passager höll samma höga standard. Glädjande var att Fredrikshofs, Gång, Cykel och Skidor-Orientering med och fungerade. Vi hoppas att Hofvarna genomför loppet om även 2112.

Resultat Jubileumsmarathon

Banan motsvarande OS-banan 1912, med möjlighet till extrarunda för att få full maratondistans.

	M	40,075km	Maraton
1	Michael Mustaniemi, Bålsta	2.27.08	2.35.32
3	Jakob Jansson	2.29.02	2.37.55
31	Jonas Ljung	2.46.04	2.55.10
55	Mikael Videfors	2.50.55	
1349	Kjell Kvarfordt	3.37.42	3.50.14
1388	Tim Hansen	3.38.20	
2110	Björn Lindberg	3.49.15	
2903	Martin Lundmark	4.02.23	4.17.59
3219	Ola Bryngelson	4.08.14	4.22.05
3421	Pegman Zand	4.12.11	
3744	Sten Odenblad	4.19.00	
4130	Björn Porserud	4.27.03	4.41.52
4964	Paul Poppendicker	4.48.17	
5251	Gösta Johansson	4.59.23	
5683	Bo Rudemalm	5.29.57	
5761	Tore Johansson	5.37.02	
5819	Torbjörn Wikland	5.45.45	
	Börje Nordberg bröt		
	K		
1	Jenny Nilsson, Alingsås	2.48.00	2.57.49
236	Maria Nilsson	3.45.31	
897	Eva Porserud	4.27.05	4.41.54
1132	Suzanne Wallén	4.39.49	4.54.45
1132	Bi Edsgren	4.44.55	5.02.46
1637	Astrid Häger	5.30.23	5.49.18
1725	Anita Gustafsson	5.58.18	

Övriga arrangemang där Hofvet har hjälpt till under året:
Stockholm Marathon 2 juni i bedrövligt väder +4 grader 20ms och ösregn ställde 20 talet Hofvare upp under Ingrid Allerstams ledning upp på Skeppsbron. Imponerade!

DN-Galan den 17 augusti ställde fem funktionärer upp.

Stora SM 24-26 augusti på Stadion ställde fem stycken upp
Föreningen har fördelat ut 24 stycken biljetter till DN galan och 20 stycken biljetter till medlemmar och sponsorer, för fina insatser för Fredrikshof under 2012 både ledare, tränare och aktiva.

Stockholm Halvmarathon var 70 talet funktionärer igång, vätska och banfunktionärer

FIF-Spelen den 4 september, 40 års jubileum

1972 startade Fredrikshofspelen på Eric Carlssons och Bertil Carléns initiativ och tävlingen firar i år 40 år. Fredrikshofs arrangerade SM tiokamp på Stadion den 30 aug till 1 september 1912 och arrangerade den första internationella tävlingen på Stadion (förlaga till DN-galan) så visst har vi erfarenheten av att arrangera tävlingar på Stadion. Fina resultat av våra aktiva där flera av våra ungdomar tävlade med sina fina klubbtröjor. 150 föranmälda och ca 100 talet efteranmälda .

Tjur Ruset lördagen den 6 oktober

Fredrikshof hade ansvaret för banan och ställde upp med ett 15-tal funkisar tävlingsdagen. Tack alla ni som hjälpte till!

Utän medlemmarnas inställning till att vara med och arrangera tävlingar skulle inte friidrotten leva. Vi syns som förening och vi har ett ansvar att vara delaktiga i friidrotts Sverige. Arrangemangen ger ett överskott och en del av detta mynnar ut i att alla våra funktionärer bjuds på

Julbordet som 2012 äger rum på Jaktthornet lördagen den 8 december

Kallelse kommer senare under hösten.

Överskottet går direkt in i vår verksamhet där våra tränare, aktiva ska kunna utvecklas.

Arrangemang som återstår

Vintermarathon lördagen den 3 nov.

Vintermaran firar även jubileum , 50 år i år, tävlingen började som KM 1963. Läs mer på www.vintermarathon.se
2011 gjorde Niklas Sydow under 2.30 och Hofvet vann lagtävlingen vilket innebär att vi arrangerar tävlingen 2013 och ni funktionärer fick otroligt med beröm av löparna både elit och debutanter för er insats.

Du ställer väl upp?

Utdrag ur Fredrikshofs Klubbtidning Kolstybben, nr 5, November 1963 årg. 8

”Granebergsvärvet var som sagt den sista officiella tävlingen för året men det innebär ju som bekant för Fredrikshofs del ingalunda att vi ligger på latsidan fram till mars-april. Vi har fortfarande två KM-tävlingar kvar när detta skrives, och när ni läser Kolstybben återstår något för hela Sverige inikt, nämligen klubbmästertävlingen i marathondlöpning. Med anledning av att ett halvdussin hofvare uttalat önskemål om ett marathondlopp i klubbens regi. Tyvärr har vi inte haft någon annan tid än den 8 december ledig vilket onekligen är i senaste laget. Det torde inte vara någon annan förening än Fredrikshof som arrangerar speciellt klubbmästerskap i marathond i hela Sverige, varför vi väntar oss en del löpare från andra föreningar som tar tillfället i akt och deltar. Bertil Karlsson arrangerar och vi hoppas få återkomma med ett reportage i nästa nummer”.



Många ställer upp och hjälper till på våra arrangemang! Överst är det Rolf Nilsson och Irene Östling som delar ut nummerlappar, och underst delar Ethel Gädde ut bananer efter målet.

Ur Fredrikshofs verksamhetsberättelse 1964:

”Årets arrangemang utåt avslutades söndagen den 21 november med ett marathondlopp i Handen. Tävlingen samlade 20 deltagare varav 11 från Fredrikshof.”

Mer om Vintermaran

Vintermaraton till Jan Linds minne arrangeras årligen på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet av en av Sällskapet utsedd förening, företrädesvis den förening som vunnit lagtävlingen två år tidigare. Detta marathondlopp har arrangerats årligen sedan 1963. Och i år arrangeras den på Norra Djurgården som ingår i Kungliga nationalstadsparken som är världens första nationalstadspark. Detta vackra historiska landskap – bara ett par kilometer från Stureplan – bjuder på en unik blandning av natur-, kultur och rekreationsvärden.

Fotnot:

Jan Lind var en utmärkt maratolöpare med personbästa på 2.39.54 på Östhammar Marathon. Han var under 1960-1970 talet en stor ledare i Fredrikshof, ordförande, sekreterare, klubbtidningsredaktör och ansvarig för våra arrangemang. För mig som aktiv och medlem var Jan ett stort föredöme med sitt anspråklösa sätt att leda föreningen. Han älskade långlöpning och maraton som låg honom speciellt varmt om hjärtat.

Inomhus tävlingar i Sättra Hall

För första gången sedan hallen kom till har vi sökt att arrangera två kvällstävlingar med ett fåtal grenar under vintern. Vi återkommer, ansvariga är Bo Wallsten och Tommie Nordh.

Hofvarhälsningar

Tommie ”Nordan” Nordh

Arrangemangsansvarig tillsammans med alla medlemmar

Löparprofilen: Niklas Sydow

Profiler: Niklas Sydow tillhör den relativt lilla skara av svenska manliga löpare som tog sig under 2.30 på maran förra året. Det skedde dock inte i ett stort lopp som Stockholm Marathon utan i den egna klubben Fredrikshofs Vintermarathon.

Namn Niklas Sydow Ålder 32 Klubb Fredrikshofs FIF Tränare Har Brian Buchtrup Nielsen som bollplank, vi lägger upp träningen gemensamt för Fredrikshofs långdistansgrupp.

Personliga rekord

- ⇒ Marathon 2:29:30
- ⇒ Lidingöloppet: 1:51
- ⇒ Halvmarathon: 1:12:03
- ⇒ Milen: 32:43.
- ⇒ 5000 m: 15.34
- ⇒ 3000 m: 8.54

Beskriv dig själv som löpare? Styrkor/svagheter? Entusiastisk löpare som är älskar att träna och tävla. Svagheten är att jag är stel (men jobbar på det!).

Vilka är dina största meriter som löpare? Marathon är den sträckan jag lyckats bäst på. 2:29 är mitt överlägsna bästa resultat. Kul att det skedde på en mindre tävling som Vintermarathon. Verkar som om dagens löpare inte tror att det går att springa fort på sådana tävlingar, varför skulle så många annars åka till Frankfurt?

Vilket är ditt favoritlopp och vilken är din favoritdistans? Varför? Etape Bornholm (femdagarsstävling, totalt ett marathon under sista veckan i juli) är min favorit. Härlig semestervecka löpare på alla nivåer med sol, bad och utflykter under dagarna samt hårdkörning på kvällarna. En annan höjdare är Lidingöloppet. Vid en bra dag är det en fantastisk upplevelse!

Vilket/vilka är dina huvudmål för säsongen? Stora målen för våren blir SM i halvmarathon (Göteborgsvarvet) och i marathon (Stockholm marathon). I höst SM 10 000 meter (om jag blir lite snabbare), Lidingöloppet och New York marathon (ska hälsa på en klubbkompis som flyttat dit).

Hur lägger du upp träningen över året? Mer mängd och längre intervaller under uppbyggnad, lite kortare/fortare under tävlingssäsong.

Hur många mil eller timmar springer du per vecka i genomsnitt? Senaste fyra veckorna har det blivit 13 mil i snitt. Cirka 12-15 timmars träning.

Hur stor del av den träningen räknar du som kvalitetsträning? Just nu kör jag tre intervallpass (backe, tröskel, snabbhet) samt ett långpass i veckan. Resterande pass är i huvudsak lugna.

Hur ser en träningsvecka ut för dig under uppbyggnadsperioden?

- ⇒ Måndag FM: Morgonjogg 7,5 km 40 min EM: Fartlek med backryck 40 min
- ⇒ Tisdag FM: Lunchjogg 9 km 45 min EM: Distans 16 km 75 min + styrka
- ⇒ Onsdag FM: Morgonjogg 8 km 40 min. EM. Temoppass: 15 min i marathonfart, 2 ggr 10 min i halvmarafart, 1 ggr 10 i fri fart. 3 min jogg mellan intervallerna.

- ⇒ Torsdag FM Lunchjogg 7 km 35 min. EM: Snabbhetsspass: 5 serier om 200-/400-ingar (på 32/65 sek) med dubbeljoggvila däremellan
 - ⇒ Fredag FM. Lunchjogg 9 km 45 min EM: Medelpass på Friskis och Svettis
 - ⇒ Lördag FM . Långpass Edsviken 32-33 km. 2 h 27 min. EM: Vila
 - ⇒ Söndag FM. Distans 18 km 80 min. EM: Vila
- Total 12 pass, cirka 15 mil. Intervallpassen på måndag, onsdag och torsdagar innehåller upp och nedjogg + styrke- rörlighet- och teknikövningar.

Hur ser en träningsvecka ut för dig under tävlingsperioden? Har inte spikat schemat ännu, men det kommer bli lite mindre mängd och lite snabbare intervaller.

Tränar du mest ensam eller i grupp? Nästan all kvalitet och långpass på Fredrikshofs träning. Övrig distans kör jag mest själv.

Vilket är ditt favoritpass och varför? Yasso 800, som vi i Fredrikshof kör var tredje vecka fram till Stockholm marathon. Spring 800-ingar i tänkt marathonfart (ex 2.45 om du siktar på att göra 2:45 på maran). Lika lång vila som intervallen. Vi kör det progressivt och började med sex st och kommer strax innan maran göra 10 st. Gillar inslaget av återkommande tester i träningen och så är det roligt att springa lite fortare än vanligt.

Vilka är dina favoritskor och varför? Mina Karhu racer, sköna skor som jag har mina bästa löparminnen i.

Vilken "löparprodukt" kan du inte leva utan? Min bandana runt halsen under vintern!

Hur tänker du kring styrka och alternativ träning? Viktigt, jag lägger in styrka/core/rörlighet några gånger i veckan. Förbättrar löpsteget och är skadeförebyggande.

Hur tänker du kring kost och hälsa? Försöker äta/leva sunt utan att gå till överdrift.

Vad är dina tre bästa tips till andra löpare?

- ⇒ Tävla på tävling, inte på träning.
- ⇒ Spring till- och från jobbet för att få in löpningen i vardagen.
- ⇒ Tänk på annat än löpning mellan träningspassen.



Här ska jag också bidra med medaljer hälsar Niklas.



Ungdomarna i löpargruppen

Några av de mest tränings- och tävlingsvilliga i hofvet är väl ungdomarna Napoleon Solomon-94, Mahad Abdullahi-96 (ny från april), Noah Berhane-94 och Yahan Faarax-95 (från Huddinge i våras, men dessvärre har sjukdom satt käppar i hjulet under säsongen).

Tillkommit under sommaren/hösten har Nigusu Solomon-95 gjort (från Huddinge). En meriterad löpare med bl a USM-seger i terräng 2010 samt deltog i U17-laget i Finnkampen 2011. En som hade stora framgångar förra året var Younes Jilali-94 (klubbrekord i P17 på 400m och 800m). Efter ett "sabbatsår" med vistelse i Marocko 7 månader utan nämvärd träning är han nu tillbaka och siktar på inomhussäsongen liksom de övriga.

Som synes ett riktigt starkt gäng i åldrarna 17-19 år nästa säsong! Napoleon har under hösten visat att han är tillbaka efter en envis skada i låret. Två USM-guld och seger i FIF-spelen på både 1500m och 5000m samma kväll! Båda resultaten nära pers! Så kom han fyra på Senior-SM på 3000mH med fina 9.14. När detta skrivs har han också hunnit med att vinna Lidingöloppetets 10km på nytt banrekord 32.06, han hade själv det gamla. Segermarginalen var 1.20 till tvåan i mål, till tvåan i klassen var det 2 1/2min.

Bilderna

Bilden överst visar laget som kom fyra i seiorklassen på Turebergsstafetten, fr v Yahan, Niklas, Noah, Mahad och på hans axlar Napoleon.



Därunder är det Noah som blivit ompysslad efter en befarad muskelbristning i sista kurvan på 400m. Det visade sig att det inte var så farligt, så några dagars vila och lätt träning var han snart igång igen med försiktigt stegrande intensitet.

Tredje bilden är från Lidingöloppet där det ser ut som en pigg Nappe inbjuder kranskullan till en dans, det skulle dom nog hinna med innan tvåan kommer i mål.



Understa bilden är från Göteborg där Noah, Nappe och Mahad deltog. Det man inte vann på löparbanan vann man som synes på Liseberg i pilkastning eller nå't. Det gäller att hålla hårt i priset bara, det är många som vill dela.

Träningen

Tävlingsssäsongen är nu över och en grundträningsperiod tar vid med ökad mängd och styrketräning. Någon tävling kan vara kvar för Napoleon, Hässelbyloppet och kanske Nordiska mästerskapet i terräng som går i Köpenhamn den 10 november. Om Sverige får ihop ett lag i P19 så kanske han blir aktuell även i Terräng EM i december.

En del av ungdomarna tränar med eller samtidigt som långlöparna på måndagar och onsdagar kl. 18 från ÖIP, samt terrängvarvet på lördagar kommer att stå på programmet framöver.

Mål för 2013

Terrängloppen både individuellt och lag. Där har vi ju stark besättning i framför allt P19-klassen. Inomhussäsongen ser nog både Napoleon och Younes fram emot, de tävlade ju inte inomhus förra vintern pga skada och utlandsresa. Mästerskapstävlingarna både inne och ute givetvis, samt att några kommer med i större galor sommaren -13. Så har vi Junior-EM för 19-åringar i Italien i juli att sikta på!

Bertil Carlén



Veteraner

VSM i Kil den 3-5 augusti

Ett litet gäng Hofvarveteraner hade valt att tillbringa den första helgen i augusti på den fina idrottsplatsen Sannerudsvallen i Kil (Värmland). Det var ett välordnat och gemytligt arrangemang – även för åskådarna. Som utmärkt teknisk ledare fungerade dessutom en viss Johnny Holm (Stefans pappa).

Deltagarlistorna innehöll inte enbart f.d. seniormotionärer med varierande framgångar, utan även för oss hofvare så namnkunniga personer som t ex Mattias Sunneborn (M40), Fredrik Uhrbom (M35), Stefan Holm (M35), Ulrika Johansson (f.d. landslagslöpare på 1500 m och 3000 m hinder – numera gift Flodin m.fl. Deras medverkan bidrog förstås också till den höga stämningen. Vädret var högsommarfint, bortsett från någon enstaka regnskur.

Innan jag går in på hofvarnas prestationer kan jag nämna att Uhrbom i M35 vann både 1500 m, 5000 m och 10000 m. På 800 m kom han 2:a (av 9 deltagare). I M40 vann Sunneborn 100 m på 11,15 och längdhoppet på 7,04 (= nytt mästerskapsrekord). Han ställde också upp i diskus, där han "bara" kom 4:a (av 8 deltagare). Sunneborns duktiga hustru Anna vann 100 m på 13,49. I K35 segrade Ulrika Johansson (-Flodin) överlägset på både 800 m (2.17,22), 1500 m (4.40,14) och 5000 m (17.06,99). Tiderna på 800 m och 1500 m innebar dessutom nya mästerskapsrekord. Inte dåligt efter att ha lagt ner sin elitsatsning pga barnafödande. Hennes 9 mån dotter var f.ö. med som åskådare. Det ska böjas i tid.... Jag frågade Ulrika om hon tänkte återuppta sin elitsatsning, och det är inte uteslutet, svarade hon. Kanske en välkommen förstärkning till nästa års Finnkamp?

Stefan Holm då? Jo, han vann förstås höjdhoppet på nya VSM-rekordet 2,08. Vår f.d. FIF-medlem Görel Manners (numera tävlande för Huddinge AIS) vann K45 på både 100 m, 200 m och 400 m. 200 m sprang hon på nya VSM-rekordet 27,97.

Till sist: Hur gick det då för våra egna tävlande? Fredrikshof representerades av 6 aktiva deltagare: Jonas Ljung (M50), Monica Ljung (K55), Bengt Myrberg (M60), Stig-Arne Mattsson (M60), Allan Hörnfeldt (M75) och Ewert Skymne (M80).

Jonas (som ställde upp meniskskadad) vann sitt heat på 400 m på 63,22 och slutade 5:a totalt. På 800 m blev han 2:a (av 7 delt.) på 2.19,08 och på 1500 m slutade han 2:a (av 3) på 5.05,30.

Monica kom 2:a på 5000 m med tiden 22.26,36 och 2:a även på 10000 m på tiden 46.39,39. Med den tiden raderade hon ut mitt (=svärmors) 17 år gamla klubbrekord på 47.32,8. Grattis! Roligt att det trots allt stannat inom "familjen".

I M60 vann Bengt Myrberg höjdhoppet på 1,55 m. "Mångsysslaren" Stig-Arne Mattsson (M60) ställde upp i hela 6 grenar och tog silvermedalj i tre av grenarna – tresteg 7,42 m, längdhopp 3,24 m och kula med 11,19 m. Resultaten i diskus (29,22), slägga (26,35) och vikt (11 m) räckte "bara" till en 6:e plats.

I M75 dök Allan Hörnfeldt upp efter några års frånvaro från löparbanorna. Han blev 2:a på 400 m (1.41,06), 4:a på 800 m

(3.59,71) och 4:a på 1500 m (8.02,72).

Slutligen kan jag rapportera att Ewert Skymne (M80) debuterade på 1500 m och vann med tiden 8.56,65! Han efteranmälde sig på plats för att den ende föränmälde (Folke Persson, Hästveda) ville ha en medtävlare. Måna guldets inspirerar Ewert till en satsning på medeldistans på äldre dar...?

Äldsta deltagare i Kil hittade vi i kastgrenarna (Idolf Sandahl, 92 år och Axel Magnusson, 91 år)! Äldsta kvinna var Elsa Enarsson, 82 år. Hon deltog ensam i höjd, längd, tresteg, kula och diskus. Fantastiskt!

Varför deltog inte jag själv då? Jo, hade tänkt anmäla mig på 800 m, men ett par da'r innan anmälningstiden gick ut stukade jag ena foten rejält under ett träningspass på besök hos Sten (och Gunilla) i hans fritidshus i Arbogatrakten. Så jag fick njuta av roliga och välarrangerade tävlingar från åskådarplats denna gång.

Nästa år går VSM-arena i Gävle. Då hoppas vi på ännu fler deltagare i Fredrikshofsdräkt. Det tummar vi på, eller hut?

Lena Skymne (K70)

Födelsedagar

Karin Reuterswärd	40 år	20 oktober
Bo Hellström	70 år	27 oktober
Rolf Nilsson	75 år	14 november
Auli Hermanson	60 år	16 november
Bert-Åke Olsson	60 år	09 januari
Fredrik Kronander	40 år	19 januari
Rudolf Ljungdahl	75 år	19 januari
Ann-Marie Andersson	70 år	01 februari
Dag Fast	70 år	08 februari
Bo Gander	65 år	17 februari
Astrid Häger	65 år	25 februari
Thomas Westin	60 år	26 februari
Anders Låftman	75 år	08 mars
José Toledano	85 år	19 mars
Ethel Gädda	90 år	20 mars
Gunilla Wallin	75 år	29 mars
Kerstin Janback	65 år	08 april
Hans Larsson	50 år	15 april
Per-Olov Alama	80 år	29 april
Andreas Johansson	40 år	29 april
Lars Erik Eriksson	90 år	04 maj
Marie Nordh	50 år	21 maj
Wanda Mases	60 år	01 juni
Åke Andersson	85 år	11 juni
Tommy Nordsten	50 år	21 juni
Bror Wahlsteen	60 år	27 juni
Bengt Agemark	65 år	22 juli
Jan Söderbom	70 år	22 juli
Martin Lundmark	50 år	29 juli
Lars Söderberg	70 år	06 augusti
Eva Ljungdahl	50 år	06 augusti
Hans Lundén	80 år	08 augusti
Gunnar Moquist	65 år	09 augusti
Sverker Unnes	70 år	13 augusti
Christer Nettelblatt	70 år	20 augusti
Bo Christer Bertilsson	60 år	22 augusti
Irène Östling	70 år	24 augusti
Per Diener	60 år	27 augusti
Håkan Ferm	60 år	26 september
Magnus Engström	50 år	27 september
Yvonne Levinovitz	60 år	31 oktober
Lars Lindberg	70 år	07 november
Viggo Westerlin	75 år	15 november
Philip Wehtje	30 år	17 november
Ola Bryngelson	65 år	21 november

HALVMARAN:

HÖGTRYCK PÅ VÄTSKAN I TANTO !

Halvmarans vätskekontroll i Tantolunden har ju sedan många år bemannats av

oss fredrikshofare. Så var fallet även i år. Ingrid Allerstam, ansvarig för det hela, hade kallat ca 50 personer till Tanto kl 15.00 en lördagseftermiddag i september.

Förutom själva vätskejobbet ingår även i uppdraget att bemanna en bandel från Liljeholmsbron fram till Ringvägen.

HÖGTRYCK

Efter en någon tveksam förmiddag slog vädret till med värme och sol. Detta i sin tur ledde till att mycket folk slöt upp och tillsammans med en fräsch musikunderhållning satte de ett ordentligt tryck på tillställningen.

När sedan 15.000 löpare skulle serveras vatten eller sportdryck, ja då fick även vätskepersonalen jobba för högtryck.

VÄNTETID

För några personer börjar jobbet redan vid 12-tiden då västar, mat, dryck, telefoner och T-shirts skall hämtas i Kungsträdgården. Eftersom det rör sig om 50 personer totalt blir det ett rejält lass. I år fick vi containern med allt material samt toaletterna placerade exakt på de ställen vi ville ha dem. Detta gjorde att förberedelsearbetet, fylla tankarna med vatten, placera ut bord, blanda till sportdryck m m , i år gick mycket snabbt.

Det uppstod på så sätt en ordentlig vilopaus innan det hela drog igång. Några tyckte därför att " man behöver väl inte komma så här tidigt " .

Men ibland krånglar det till sig och då måste man ha reservtid att ta till. Det har nämligen hänt att brandmännen tvingats ge sig iväg för att hämta mer slang, att en stor cistern inte gått att öppna eller att viss utrustning saknats. För att nu nämna några incidenter.

Utän en ordentlig tidsmarginal leder alla händelser av detta slag till en irriterande stress och hets.

STÄDNINGEN

Städningen, som i huvudsak består av att sopa ihop använda pappersmuggar,

är ett viktigt kapitel. I år var 3 – 4 personer igång redan från början och höll undan så gott det gick. När sedan de flesta hjälpte till då de sista löparna hade passerat, ja då gick det undan. Det är nämligen så att oftast ligger sopbilen alldeles i hämlarna på köbilen

Men sopåkaren var nöjd för hans sista replik innan han drog igen dörren var:

"Bra jobbat !"

Samma sak sa sedan Ingrid till alla som medverkat på vätskan vid Tanto och helt visst gjort en rejäl arbetsinsats.

20 minuter efter det att köbilen passerat syntes inte ett spår av att 15000 löpare druckit vatten eller sportdryck vid Tanto.

Hans Lundén



Rapport från nystartade löpargruppen.

I våras startade jag, Caroline Theorell, Ina Carlsson och Jennifer Tannfelt en ny träningsgrupp. Ina och Jennifer har gått Fredrikshofsakademin. Tanken var att barnen ska springa mer. Vi erbjuder barn som redan tränar i någon av friidrottsgrupperna, och nya barn, löpträning i rolig form. Vi brukar vara ca 10 barn mellan 8 och 13 år och delar in oss efter ålder. Vi springer i Lilljansskogen, på Östermalms IP och på Stadion. Vio har en mycket glad och trevlig stämning på träningspassen och vi ser framemot Lilla Lidingöloppet och sedan inomhustävlingar.

Pauline Hyttner

Du ställer väl upp!
som funktionär på
Vintermarathon
lördagen den 3 nov.
Starttid kl. 11.00 vid Fisksjöäng.

Vintermaran började som Fredrikshofs KM på marathon 1963 och vi behöver din hjälp.

Vi har även aktiva som behöver stöd utefter banan, ni funktionärer som hjälpte till i fjol fick beröm av löparna.

Hofvarhälsningar
Nordan
tävllingsledare





Det hemmasnickrade hindret kom till användning, här är det Nappe och Nigusu som tränar teknik.



Niklas och Noah på väg mot toppen av Galdhöppiggen. Väl uppe hälsar Nappe, Patric, Niklas, Nigusu och Noah till läsarna.



Nedan kollar Nappe att bilden blir bra under monteringen av parabolantennen. Nigusu har installerat kanalerna innan teknikern var klar med ledningsdragningen. Patric ordnar med frukostgröten och Nappe diskuterar kryddningen? av middagen med Noah.



Rapport från träningslägret i dalafjällen

Noah Berhane, Napoleon Solomon och Nigusu Solomon (ej släkt) åkte till Grövelsjöfjällen i Dalarna där undertecknad har en stuga för ett 19 dagar långt träningsläger i mitten av juli till början av augusti. Hemkomst veckan före USM i Sollentuna.

Träningen

Ägde rum i regel 2 ggr/dag på kalfjället och grusvägar i området. En härlig backe på 3km finns också som grabbarna älskar att hata så mycket att de springer den 2 ggr samma pass, 3km ner och 3km upp x2 =12km + några avslutande tempolopp efteråt. Förmiddagarna tränades i första hand lugn? distanslöpning på fjället ca 900-1000m höjd. 1 timme till 75 min.

Det med viss möda hopsnickrade hindret kom väl till pass då Napoleon och Nigusu skulle springa hinder på stundande USM. Båda hade också lite grundträning att ta igen efter diverse skador mm. Skulle nog behövas ytterligare hinderträning.

Olympiad och TV

Ett gäng tonåringar i nästan tre veckor med dålig internetuppkoppling måste få tillgång till musik och ett stort antal TV-kanaler så det inhandlades en stereobänk som knappt hann lyftas ur bilen förrän den var inkopplad. En tekniker kom med parabolantenn och monterade samt drog kabel som Nigusu kopplade i boxen medan teknikern fäste kabeln utomhus och trimmade in parabolerna. När han sen skulle ställa in kanalerna upplystes han om det redan var klart. Bra med tonåringar när teknikerna ska fungera. Det stundade ju Olympiska spel så det var värdefullt med bra TV-bild.

Patric och Niklas

Efter en vecka kom så Patric Rajala med buss och anslöt för en vecka. Efter ytterligare en dag kom så Niklas Simonsson också så var vi sex st i stugan. Niklas skulle träna upp sig till halvmaran i september.

Mat och diskning delades på så det blev lite spännande anrättningar med lite afrikansk anstrykning blandat med svensk (eller kanske norsk) lax och röding.

Bergsbestigning i Norge

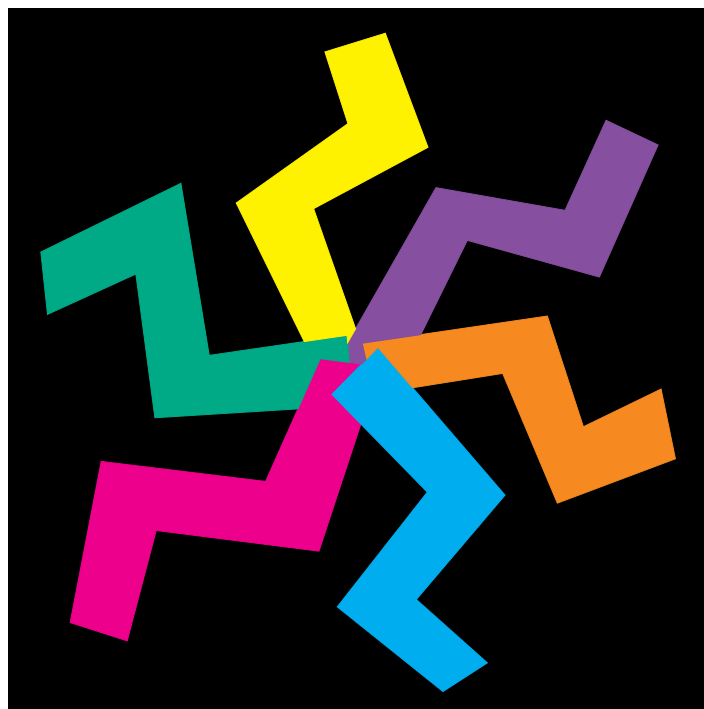
Efter att de första varit där i 10 dagar så behövdes ett avbrott i rutinerna så en resa till Norge med alla utom Bertil gjordes med målet att bestiga nordens högsta bergstopp, Galdhöppiggen. Niklas hade varit där en gång för tre år sedan så han visste vad som stundade. Han har dessutom körkort så han fick bli reseledare.

Bertil Carlén

FÖRENINGSBREV

B

Sverige
Porto
betalt



LÖPLABBET®