



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING JANUARI 2013

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



En Nordisk mästare har vi fått sedan förra Kolstybben. Napoleon Solomon överst på pallen efter en överlägsen seger när tävlingen avgjordes i Köpenhamn. Det var ett tag sedan vi hade en Nordisk mästare i terräng. Napoleon tävlade i P19, är född 1994 och har ytterligare ett år kvar i klassen!



På funktionärsfesten den 8 december på Jakhornet hyllades bl. a. Hans Lundén och Gösta Johansson för sina insatser under året. Tommie Nordh i mitten är glad över alla över 100 funktionärer som hjälpt till med arrangemangen.



Funktionärer och deltagare samlas vid start & målområdet inför nypremiären på Testvarvet den 8 december.



Fredrik Kronander går i mål på Vintermaran efter ett strålande lopp där han länge hängde med den blivande segraren Andreas Fransson.
Mer om vintermaran inne i tidningen

KALLELSE

Fredrikshofs Friidrottsförening kallar härmed till

ÅRSMÖTE

Torsdagen den 7 mars kl. 18.45. Restaurang Jakhornet, Fiskartorpsvägen 20, Östermalm, bredvid Östermalms IP
Lättare förtäring/mat från 18.00. Mötesdeltagare bjuds på mat.

Årsmötesförhandlingar 18.45-21.00 senast.

Om du vill äta anmäl/maila till kansliet senast 21 februari. mail: friidrott@fredrikshof.org

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/sammankallande.
 - e. Val av ombud till möten där föreningen har rätt att representera.
13. Övriga frågor.

Samtliga årsmöteshandlingar finns tillgängliga i klubblokalen på Östermalms IP från och med den 28 februari.
Motioner till mötet skall vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor före årsmötet d. v. s. den 7 februari 2013.

Efter mötet sker utdelning av stipendier.

Fredrikshofs IF Idrottsallians

kallar till årsmöte

måndagen den 18 februari kl. 18.00
Idrottens Hus, Fiskartorpsvägen 15

Dagordning enligt stadgarna.

Alla i Fredrikshof är välkomna!

HGF

Hofvets Gamla Friidrottare

kallar till årsmöte

måndagen den 21 februari kl. 18.00
Idrottens Hus, Fiskartorpsvägen 15

Separat kallelse kommer!

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

Fredrikshofs-Sällskapet

kallar till årsmöte

Separat kallelse kommer!

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!



Rapport Arrangemang

Här kommer årets sista rapport från arrangemangen.

Vintermarathon

I kanonfint löparväder avgjordes 2012 års Vintermarathon på Norra Djurgården lördagen den 3 nov. Jubileum eftersom Vintermaran startade som Fredrikshofs KM 1963, glädjande var att segraren 1964 Torbjörn Lind var närvarande med hustru. Vintermaraton arrangeras i Torbjörns bror, Jan Linds minne. Jan Lind var en utmärkt marathonlöpare och stor ledare i Fredrikshof på 1960-70 talen. Rekorddeltagande och med engagerade funktionärer blev det succé.

Testvarvet

Även här är det 50 års jubileum då arrangerades det första Testvarvet som alltid avgörs på vintern. Syftet med denna tävling där det är intervallstart med 30 sek och den långsammaste löparen startar först är att testa formen. För ungdomar är det 2 km och för övriga är det 4,3 km förhållanden kan variera under året, barmark och 15 plus grader eller som denna dag 8 minusgrader och bitvis oplogat med ett träd som fallit över bana. 15 tappra och tävlingsvilliga löpare dök upp och gjorde fina insatser. Tidtagningen sköttes av Ethel Gädda som gjort detta många gånger under de senast 40 åren.

Framtid 2013

Onsdagen den 6 feb kommer vi att arrangera inomhustävlingar i Sättra Hall för första gången. Med fyra grenar varje gång sprint, kast, hopp och en längre distans. Din insats behövs och givetvis hoppas vi att våra egna friidrottare är med och tävlar denna dag.

Följande arrangemang behövs din hjälp 2013.

Testvarvet Lördagen den 16 februari.
Premiärmilen, söndagen den 24 mars, Norra Djurgården
Ascis Stockholm Marathon, lördagen den 1 juni, Stockholm
Parloppet, onsdagen den 12 juni, Haga Parken
Stockholm Ultra Marathon, 50 och 100 km söndagen 4 augusti, Södra Djurgården, även SM på 100 km
FIF Spelen 27 augusti Stockholms Olympiastadion
Stockholm Halvmarathon, lördagen den 14 september, Stockholm
Tjur Ruset, lördagen den 5-6 oktober, hemlig plats.
Hässelbyloppet, söndagen den 13 oktober, Hässelby IP
Vintermarathon, lördagen den 9 november, Norra Djurgården.

Du ställer väl upp som funktionär?

Meddela Tommie Nordh, på
tommienordh@hotmail.com eller telefon 0708-68 20 32
Eller
Ingrid Allerstam, på
Ingrid.Allerstam@comhem.se

Väl mött 2013

Tommie "Nordan" Nordh
Ordförande och arrangemangsansvarig

Innehåll	sid
Kallelser	2
Rapport arrangemang	3
Internationella tävlingar	4
Testvarvet	5
Internationella mästerskap	6
Tävlingar 2013	7
Födelsedagar	7
Vintermaran	8
Veteranernas inne-DM	10
Poängplockare DM, SM, NM	11
Tillbakablickar 100, 50 år	11

Medverkande i detta nr:

Bo Hellström, foto
Rolf Nilsson, foto
Tommie Nordh, text
Bertil Carlén, text, foto
Yvonne Levinovitz
Martin Ekequist, foto
Christer Carlsson, foto
Martina Salander, text



Internationella avdelningen

USA

Vår månhgkämpare Martina Salander är ju numera studerande på Harvard i USA. Det hindrar henne inte från att tävla, och vi har nåtts av resultat från "Harvard Open". Fortsättning lär följa, och vi följer också!

Harvard Open

600m	
1 Martina Salander	1,38,68
55yH	
1 Martina Salander	7,70 fö
1 Martina Salander	7,96 fi
Kula	
2 Martina Salander	13,06

Presstopp!

Alldeles vid pressläggningen kom ett mail från Martina med hälsning till alla hofvare:

Hej alla hofvare,

som många av er känner till packade jag i augusti mina väskor för att bege mig till andra sidan Atlanten. Det har varit intensiva månader, fyllda av nya intryck och erfarenheter.

Harvard är skola som erbjuder fantastiska akademiska möjligheter och bjuder in till en mycket stimulerande miljö. Jag kontaktades av en person från skolans Athletic Department redan för två och ett halvt år sedan, i samband med Junior VM i Moncton, Kanada. Sedan dess har mejlväxlingarna och telefonsamtalen varit många och jag kände mig till slut övertygad om att skolan kunde hjälpa mig att nå mina akademiska såväl som idrottsliga mål.

Till skillnad från många andra skolor erbjuder Harvard inga sports scholarships och alla sökande, såväl idrottare som icke-idrottare går igenom samma omfattande ansökningsprocess. I december för drygt ett år sedan fick jag reda på att jag kommit in och jag var både överraskad och fantastiskt glad, inte minst med tanke på alla timmar som ägnats åt ansökningshandlingar, pluggande inför prov och uppsatser.

Min första semester på Harvard har minst sagt varit intensiv och höstens studier såväl som träning har varit tuffa. Jag känner dock att jag har gjort framsteg och ser fram emot vårens tävlingar. Säsongen i USA skiljer sig en del från i Sverige, då utomhussäsongen börjar betydligt tidigare.

Stora målet är det de Amerikanska Universitetsmästerskapen men ambitionen är att även göra en utomhussäsong hemma i Sverige, där Junior EM 22 är sommarens höjdpunkt.

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

Hofvarhälsningar,
Martina

MANCHESTER, USA

Som bekant ställde orkanen Sandy till det för arrangören av New York Marathon att de var tvungna att ställa in tävlingen med så kort varsel att våra deltagare från Fredrikshof redan var på plats när beskedet kom. Vad göra? Jo, leta upp en annan tävling i närheten!

Manchester City Marathon, USA, 4/11 2012

Brian och Niklas öppnade på 1.17 halvvägs men blev sedan felvisade och sprang drygt 6 km för långt.

M Maraton

1	Ben Payne, USA	2.24.43
33	Brian Nielsen	3.01.47
50	Niklas Sydow	3.07.12

Holland

Warandeloop, Tilburg, Holland, 25/11 2012

Efter överlägsna segrar i Lidingöloppet och Nordiska terrängmästerskapet så skulle nappet få möta tuffare motstånd på kontinenten.

Warandeloop är en stort årlig tävling som detta år också var Holländskt mästerskap. Många andra nationer passade också på att testa sig inför EM-terrängen som skulle äga rum i Ungern två veckor senare.

Så mycket test blev det inte för nappet då han drog ifrån efter ca 1200m och sedan ökade avståndet efterhand så drygt 100m skilde till tvåan i mål.

Formen var alltså god inför EM som han dessvärre inte kunde vara med i, men han har ett år kvar i P19-klassen. Konkurrensen på EM var inte heller så inponerande. Det skulle gått bra!

P19 6200m

1	Napoleon Solomon	19.37
---	------------------	-------

Ja, en överlägsen seger blev det återigen!





Funktionärerna fryser i väntan på målgången



Tommie och Ethel seedar deltagarna med 30 sek. mellanrum.



Efter Ugglevikskällan på utvägen har Mahad hunnit ikapp Mario.



Blivande segraren Niklas Sydow tar första kurvan snävt....



..men Vera chansar inte i halkan utan tar ut svängen!

Testvarvet 8 december

Sol, vindstill -8C. Oplogat efter ca 500m i ca 400m, nedfallet träd efter ca 2,8 km. Banan övrigt var plogad och i fint skick. Funktionärer: Hans Lundén, Caroline Theorell, Pauline Hyttner, Bo Hellström, Tommie Nordh, Ethel Gädda. Fotografer: Bertil Carlén och Bo Hellström.

Ungdomar 2km

Vera Lindgren 9.31

MK 4,3km

1	Niklas Sydow	14.20	
2	Fredrik Grimborg	14.43	
3	Mahad Abdullahi	15.40	
4	Fabio Malizia	15.42	
5	Johan Svensson	15.54	
6	Mario Reiloff	16.19	
7	Eskil Svensson	16.29	
7	Daniel Förberg	16.29	
9	Niklas Simonsson	16.31	
10	Tobias Drugge	16.34	
11	Joakim Nyström	17.34	
12	Charlotte Karlsson	18.02	K
13	Bo Rudemalm	19.32	
14	Charli Wassbergborbos	27.21	K

Tömilen och Snöfemman

Årlig tävling med start och mål vid Ugglevikskällan. Inte snö, men lerigt och delvis halt. Napoleon halkade tre gånger, men klarade änd segern på milen. Han och Mahad hade tänkt sig att springa terrängvarvet 25km, men avbröt när de såg att det kunde tävlas och efteranmälde sig.

M 10km

1	Napoleon Solomon	31.51
29	Eskil Svensson	39.28
34	Magnus Nordström	40.09
175	Anders Nilsson	52.28

M 5km Snöfemman

1	Isak Lidström, Linnea	17.32
79	Sverker Unnes	31.21
91	Mahad Abdullahi	47.50

K 10km

1	Cecilia Norrbom, Spårvägen	37.52
5	Kajsa Friström	42.02
28	Sara Agemark	51.08

Internationella mästerskap

Nordiska Mästerskapet i terräng

Köpenhamn 10 november

Efter seger i Lidingöloppetets P19 klass med nära minuten blev Napoleon Solomon uttagen till det svenska P19-laget som skulle tävla om Nordiska mästerskapet i Tårnby alldeles utanför Köpenhamn, ja, faktiskt på gångavstånd från Kastrup.

Niklas Simonsson, Bertil Carlén och Anette Dahlqvist reste ner för att supportera och filma längs banan. Strax före starten kom så Mårten Westberg och Micke Sjöholm med tåget från Stockholm.

Nappe gjorde oss inte besvikna, efter att ha legat i en framskjuten plats i klungan, tyckte han sin vana trogen att det nog gick lite sakta. En liten fartökning gjordes och så var det snart bara en norrmän med, ett ryck efter varvningen så var han ensam i täten. Loppet gick över tre varv så han var ensam och drygade ut avståndet till drygt 100m på andra varvet.

Svenska lagledningen stod vid en nerförsbacke och manade honom att ta det lugnt. Förmodligen tyckte han att det var lugnt, det var motståndarna som tog det ännu lugnare bara. Han blev kanske lite distraherad av hejaropen så han såg inte en låda som stod lite olyckligt i en kurva så han slog i låret ordentligt och fick plåstras om efter målet. Fotbollsspelare som han också är så var väl en smäll på låret inget att orda så mycket om. Kanske ändå gjorde det ont, därför ökade han inte ut avståndet ytterligare på sista varvet, segern var ju ändå tryggad.

Andreas Jansson, Nu i Hässelby samt Alexander Palm, Spårvägen såg till att komplettera Nappe så att silvret i lag bärgades, tydligen bara med en placering fram till guldet.

Efter detta så skulle det tävlas i ett terränglopp i Holland som en förberedelse till Terräng-EM som han var kvalificerad till men dessvärre inte kunde delta i.

Napoleon har dock 2013 på sig också då han fortfarande tävlar i P19-klassen. Blir intressant att följa fortsättningen om sjukdom och skador håller sig borta.



Silverlaget: Andreas Jansson, Alexander Palm och Napoleon Salomon med medaljer.



Napoleon och ett i övrigt helt tomt upplopp.
Foto: Deca Text & Bild

NM pojkar: Nappe i särklass

10 För två år sedan debuterade en 16-årig Napoleon Solomon på junior-NM med att ta brons. Idag var han som 18-åring helt suverän.

Nappe placerade sig direkt i frontlinjen och redan innan man hunnit ens halvvägs på 6 km-banan hade han ryckt loss och byggde allteftersom ut ledningen så att det i mål blev 16 sekunders övertag på tvåan, norske Ferdinand Kvan Edman.

Alexander förbättrade sin 13:e plats i fjol till den 4:e nu bara 5 sekunder från bronset.

Övriga fyra svenskar var alla debutanter, ja tre av dem var 96:or med tre år kvar i klassen. Bäst lyckades till slut Andreas Jansson som blev tia. I mitten av loppet hade också Oliver Lamber varit upp i kampen om den tredje platsen i laget men föll tillbaka på slutet.

Lagtävlingen blev ytterst rafflande med till slut tre länder samlade mellan platssiffrer summorna 14 och 17. Det land som visade sig ha haft marginalerna på sin sida var Norge som till slut triumferade med 1 poäng före Sverige och tre före Danmark.

Mur jämnt det var visas av att om den norske 7:an och den danske 8:an i loppet som kom in på samma sekund bytt placering hade lagen hamnat på 15, 15 resp 16.

Detta på Friidrott.se efter Nordiska mästerskapen. Det var inte bara de nedresta hofvarna som blev imponerade!



Napoleon visar upp guld- och silvermedaljerna



Några av de nedresta supportrarna Micke Sjöholm och Mårten Westberg hissar Napoleon efter den imponerande segern.

Tävlingar 2013

Mästerskapstävlingar, nationella

8-10 februari	ISM Mångkamp	Växjö
15-17 februari	ISM	Norrköping
23-24 februari	IJSM/IUSM17	Uddevalla
9-10 mars	IUSM 15-16	Malmö
18 maj	SM halvmarathon	Göteborg
25-26 maj	Stafett-SM	Huddinge
1 juni	SM Marathon	Stockholm
4 augusti	SM 100km	Stockholm
9-11 augusti	USM 15-16	Eskilstuna
9-11 augusti	JSM/USM17	Västerås
30-1 aug/sept	SM	Borås
26-27 oktober	Terräng-SM	Falun

Större övriga inomhustävlingar

26-27 januari	Vinhundsvintern	Sätra
2 februari	Lilla XL-Galan	Sätra
3 februari	Raka Spåret	Sätra
8-10 februari	Hammarbyspelen	Sätra
21 februari	XL-Galan	Globen
23-24 mars	Sista Chansen	Huddinge

Större övriga utomhustävlingar

Fullständiga programmet ännu ej publicerat

8-9 juni	Est-Fin-Sve mångk	
22 augusti	DN-Galan	Stockholm/Stadion
24-25 augusti	DN-Galan Youth	Stockholm/Stadion
7-8 september	Finnkampen	Stockholm/Stadion

Internationella mästerskap

1-3 mars	IEM	Göteborg
24 mars	VM-JVM terräng	Polen
8-9 juni	JNM/UNM, Mångkamp	
6 juli	EM bergslöpning	Bulgarien
10-14 juli	UVM17	Ukraina
11-14 juli	JEM22	Finland
18-21 juli	JEM19	Italien
10-18 augusti	VM	Moskva
9 november	NM/JNM terräng	Island
8 december	EM/JEM terräng	Serbien

Våra arrangemang och där vi hjälper andra arrangörer

24 mars	Premiärmilen	Stockholm/Freskati
1 juni	Sth Marathon	Stockholm
12 juni	Parloppet	Stockholm/Haga
4 augusti	SM-Ulramarthon	Stockholm
27 augusti	FIF-spelen	Stockholm/Stadion
14 september	Stockh. halvmar.	Stockholm
5-6 oktober	Tjurruset	Storstockholm
9 november	Vintermarathon	Stockholm/Freskati

Träningsstider, gemensamma

Måndagar	kl. 18.00	ÖIP
Onsdagar	kl. 18.00	ÖIP
Fredagar	kl. 17.00	ÖIP/Bosön
Lördagar	kl. 10.00	ÖIP

Se hemsidan för ytterligare info!

Födelsedagar

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 Bertilson	60 år	22 augusti
Iréne 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



marathon.se



Löpare och ryttare samsas på Djurgården, men har ryttaren kommit efter?



Mårten Westberg är så här lycklig när han blir påhejad vid en av varvningarna, skulle kunna tro att det var målgången



Det är skönt att ha lite sällskap med en klunga så länge det går. Nedan delas välförtjänt medalj ut precis vid målgången.



Vintermaran en klassisk tävling

1963 måste ha varit ett kreativt år i Fredrikshofs historien med starten av både Vintermarathon och Testvarvet, de styrande då var följande nedan, och Lasse Allerstam har ju varit funktionär vid vätskan de senaste två åren. Det är inte bara som uthålliga löpare som vi är kända utan våra funktionärer ställer alltid upp när vår kära förening kallar.

Ordförande	Erland Olsson
Vice ordf.	Lars Allerstam
Sekreterare	Eric Carlsson
Kassör	Olle Wallin
Ledamöter	Erik Eng
	Erik Reuterswärd
	Björn Larsson
Suppleanter	Elis Hultgren
	Bengt Ohlsson

Vintermarathon är en klassisk tävling som hade premiär 1963. Många av landets bästa långlöpare har genom åren sprungit denna tävling som traditionellt avgörs i november. De första åren var tävlingen ett öppet klubbmästerskap för Fredrikshof IF som på 60-talet var landets ledande löparklubb på längre distanser.

Ett intressant jubileumslopp

Lördagen den 3 november 2012 avgjordes Vintermarathon för 50:e året. Det blev ett extra intressant jubileumslopp! Med en rejäl ökning av de anmälda både på Maran och den kortare distansen drygt 8 km "Vinterloppet". Banan gick genom naturskön miljö i Nationalstadsparken på Norra Djurgården i Stockholm. Start och mål vid Fisksjöäng. Banan löptes i sex varv. Distansen är 42 195 meter. Idealisk temperatur på ca 6-8 plusgrader och vindstilla. Banmätare som vanligt var Bo Hellström.

Det glädjande var att Kajsa Friström vann damklassen, första gången som en hofvare vinner damklassen och att Fredrik Kronander belade andra platsen på personligt rekord. Under åren har sex hofvare vunnit herrklassen Ken Haith jubileumsåret 1963, Torbjörn Lind vann 1964 och 1965 som även var där och tittade på tävlingen. Flerfaldige svenske mästaren på marathon Chris Wade vann 1968, engelsmannen Colin Youngson 1973. Åke "Biten" Eriksson vann på Vintermarans snabbaste tid på kontrollmätt bana 1984 på 2.17.10. Han har även klubbrekordet på marathon. Niklas Sydow vann i Sala 2010 och går in bland Fredrikshofs giganter inom maratonlöpningen. Hofvet vann lagtävlingen där Fredrik Kronander, Mårten Westberg, Kajsa Friström och Tobias Drugge ingick.

Hofvet har vunnit lagtävlingen följande år 1975, 76, 78,80-82, 2009-2012 vilket visar en otrolig bredd föreningen har och att tävlingen är viktig för våra aktiva.

Tävlingen är viktig för föreningens alla medlemmar och ca 80 talet funktionärer var i gång denna dag och gjorde loppet till en succé. I tävlingsledningen ingick Tommie Nordh, Bo Hellström, Pauline Hyttner, Hans Lundén, Gösta Johansson, Bertil Carlén och Manuel Vargas.

Tävlingen arrangeras till minne av Jan Lind som var en stor ledare (ordförande, sekreterare, klubbtidningsredaktör, tränare, tävlingsledare) och dessutom en utmärkt maratonlöpare med 2.39 som bästa tid. Jan Lind har även ett SM silver i



Här är från vänster trean Daniel Nilsson, studenterna, segraren Andreas Fransson, Rånäs och tvåan Fredrik Kronander, Fredrikshof



Här är det Lars Allerstam som langar dricka.



Starten har precis gått, drygt 42km kvar för mara-löparna.



lag 10000m i Fredrikshof på 1960 och fram till mitten av 1980 talet.

Vintermarathonrekord på kontrollmätt bana

Damer Kajsa Berg Huddinge AIS 2.46.55 2011

Kajsa var tvåa på VM i Ultra Marathon 100km 2012

Herrar Åke Eriksson Fredrikshofs FIF 2.17.10 1984

Åke har vunnit Stockholm maraton två gånger pers 2.10.53

Sverige tvåa genom tiderna. Har Fredrikshofs klubbrekord på 2.15.43

VINTERMARANS BÖRJAN

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

“Granebergsväret 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 unikt, nämligen klubbmästerkapstävlingen i marathonlöpning. Med anledning av att ett halvdussin hofvare uttalat önskemål om ett marathonlopp 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 marathon 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”.
Ur Fredrikshofs verksamhetsberättelse 1964:

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

Vid tangetbordet

Tommie Nordh

2.21.32 på Vintermaran 1984 som femma.

Så här idylliskt kan det vara en höstdag på Djurgården

Rapport från IVDM i Sätrahallen

lördagen den 12 januari

Fredrikshofs färger försvarades av Yvonne Levinovitz Marie-Louise Wahlberg Stig Carlsson Hans Dahlén Bo Christer Bertilson och Pegman Zand ledsamt nog tog Mario Rieloff fel på dag. Våra aktiva ställde upp i 10 starter, och nya klubbrekord blev det både på 60 och 200m i K60 genom Yvonne Levinovitz.

Stig Carlsson skadade sig redan före start trots mina varningar att ta det lugnt under uppvärmningen, trots detta tog sig Stig runt på 60, 200, och 400m och var både glad och mycket stolt. Vi aktiva vill tacka Per Larsson och Christer Carlsson för att ni hejade på oss under tävlingen. Jag vill också framföra ett stort tack till IFK Tumba för en mycket bra och välordnad tävling.

Jag kan efter detta IVDM konstatera att det är alldeles för få av våra så duktiga veteraner som tävlar, vi var i år Stockholms minsta veteranklubb det känns inte alls roligt när jag vet vår kapacitet. Nu är det dags för oss att samla oss och visa att vi är Stockholms bästa klubb och det gör vi genom att börja tävla igen.

Jag hoppas verkligen att det kommer tävlande till IVSM i Karlskrona 9-10 februari anmälan skickar ni till mig senast den 29 januari via mail har ni frågor är ni välkomna att ringa mig på 0739-386369.

Lämpliga tävlingar för veteraner kommer jag att lägga ut på vår hemsida och i vår grupp på facebook. Ta till vana att gå in ett par gånger i veckan och titta, så ni inte missar något.

Låt 2013 bli ett nytt rekordår för Fredrikshofs veteraner. Veteraner som har förslag på hur vi ska förbättra vår tävlingsverksamhet eller om intresse finns för att blida träningsgrupper hör gärna av er till mig.

Yvonne Levinovitz
Veteranansvarig



Yvonne Levinovitz visar en av silvermedaljerna efter tävlingen. Klubbrekord blev det också!

IVDM, Sätra, 12/1 2013

M35 3000m		
1	Ulf Eriksson, Huddinge	9.54,07
3	Pegman Zand	12.16,14
M45 3000m		
1	Hans Dahlén	10.57,60
M60 60m		
1	Börje Andersson, Rånäs	9,14
2	Stig Carlsson	14,59
M60 200m		
1	Börje Andersson, Rånäs	31,35
2	Stig Carlsson	43,23
M60 400m		
1	Nils Nestor, Hässelby	64,30
2	Stig Carlsson	93,47
M60 3000m		
1	Bo Christer Bertilson	10.54,77
K60 60m		
1	Ulla Karneback, Tumba	10,62
2	Yvonne Levinovitz	11,23
K60 200m		
1	Ulla Karneback, Tumba	36,36
2	Yvonne Levinovitz	41,25
K65 60m		
1	Marie-Louise Wahlberg	17,22
K65 200m		
1	Marie-Louise Wahlberg	71,86
K65 Kula 3,0kg		
1	Elisabeth Augustyniak, Munsö	6,27
2	Marie-Louise Wahlberg	3,58



Stig Carlsson var så här glad efter tre silver och skadeproblem, hovfare ger sig ju inte så lätt!

Våra poängplockare 2012

i ungdoms och senior-mästerskap

Niklas Sydow, Håkan Klint Mario Rieloff

Terräng 12000m lag 3:a DM

Yahan Faarax

Terräng 4km 1:a P17 UDM

Napoleon Solomon

Terräng 6km 2:a P19 UDM

3000mhinder 4:a MS Stora SM

5000m 1:a P19 JSM

2000m hinder 1:a P19 USM

Terräng 6km 3:a P19 USM

Terräng 6km 1:a P19 Nordiska Mästerskapen

10000m 1:a MS DM

3000mhinder 1:a MS DM

Martina Salander

7 kamp 1:a KS ISM

Längd 1:a K22 JSM

Kula 2:a K22 JSM

100m häck 3:a K22 JSM

60 m häck 4:a KS ISM

60m häck 6:a K22 IJSM

Kula 2:a K22 IJSM

Jakob Jansson

10000m 5:a MS DM

Brian Buchtrup

10000m 2:a MS DM

Marathon 5:a MS DM

Marcus Janback

Diskus 2:a MS DM

För 100 år sedan.....

Under Olympiaden i Stockholm 1912 hade som de flesta nu vet Fredrikshof ansvaret för banan under marathontävlingen. 100-års jubileet firades bl a med ett marathonlopp som skulle likna den för 100 år sedan så mycket som möjligt, d v s fredrikshof banansvarigam med banchef Tommie Nordh som anförare. Funktionärernas klädsel skulle likna 1912 också. Rolf Nilsson fotade dessa välklädda personer tävlingsdagen.



...och för 50 år sedan

Utdrag ur Verksamhetsberättelsen 1963.

Fullständiga berättelsen finns på hemsidan.

Sektionen har 158 medlemmar, fördelade på 39 seniorer, 12 juniorer, 51 ungdomar och 56 ständiga medlemmar.

Under året har 8 styrelsemöten, 1 allmänt klubbmöte, 8 klubbträffar och 1 träningsträff på Bosön, samt årsavslutning med prisutdelning

Tävlingsarrangemang

Invgivningsterrängen, söndagen den 31 mars vid Fiskartorpet, inledde raden av våra årliga arrangemang. Trots att det är en klubbtävling, uppmärksammas den av press och radio.

Stadsloppet, som vi arrangerar tillsammans med Dagens Nyheter, gick i år den 19 maj för 43:e gången.

Ungdomstävlingen, arrangerades för 2:a gången den 23 augusti på Hjorthagens IP med 160 deltagare KM terrängen arrangerades söndagen den 6 oktober för 6:e gången i följd. Söndagen den 8 december avslutades årets säsong med KM i marathon.

Deltagare från andra klubbar hade även inbjudits. Tävlingen rönt stor uppmärksamhet, bl.a. med ett utförligt reportage i Stockholms-Tidningen. Seriematcher har arrangerats två stycken. Den första den 21 maj mot Nynäshamns IF och Stockholms Godtemplares IF. Den andra den 1 juli mot Ösmo Golf och Hammarby IF. KM tävlingarna och träningstävlingar har hållits på Östermalms IP och Hjorthagens IP.

Tävlingsssäsongen

Styrelsen konstaterar att sektionens medlemmar under året flitigt deltagit i arrangerade tävlingar, varvid en mängd framgångar och goda resultat uppnått i 90 tävlingar med tillsammans med 842 starter har medlemmar deltagit.

Terrängerna

I Sleipners terräng den 15 april segrade Olle Magnusson i juniorklassen. I lagtävlingen för oldboys placerade vi oss som 2:a lag. I laget deltog Bertil Karlsson, Ingemar Sjöberg och Eric Carlsson. Anders Rane och Christer Olausson gjorde goda insatser i A-ungdomsklassen. Vid DM, som i år arrangerades av Turebergs IF den 28 april, placerade sig Björn Larsson som 8:a på 12km. A-ungdomen Christer Olausson placerade sig som 14:e man i juniorklassen. I den senare klassens lagtävling blev vi 6:a. I Linneaterrängen några dagar efter gjorde Christer Olausson ånyo en fin insats och blev 3:a i A-ungdom. Och vid ungdomsmästerskapen i Tyresö den 5 maj blev han 5:a. Olle Magnusson deltog i Junior SM den 12 maj i Täby och blev efter en bra insats, 9:a och bäste stockholmare. I vår egen höstterräng segrade i A-klassen Anders Rane före Peter Nerman.

Stafetter

Gatustafetterna inleddes med Älvsjö Runt den 8 maj. Utan att ha bästa laget placerade vi oss som 5:a sammanlagt och 2:a i klass II. En topplacering och sensation låg länge inom räckhåll vid årets Stadslopp. Mot slutet kunde dock laget inte hålla den fina placeringen utan slutade som 13:e lag i mål och 2:a i klass III. Den bästa insatsen i laget gjorde Björn Larsson, som på Slussen sträckan blev 5:e man. I Dagbladstafetten gjorde laget en god insats och placerade sig som 14:e lag sammanlagt och 7:a i klass II.

Bansäsongen

Vi har liksom tidigare år deltagit med många tävlande i ett stort antal tävlingar. De bästa resultaten har uppnått av Björn Larsson, Olle Magnusson och.....(namnet har bleknat i originalet).



LÖPLABBET®