



# KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING JANUARI 2014 | Årg 103  
Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm, www.fredrikshof.org, friidrott@fredrikshof.org

## TERRÄNG-SM



Terräng-SM 2013 avgjordes i Falun, Lugnetområdet den 26-27 oktober. T.v. tar Napoleon emot publikens hyllningar efter en överlägsen seger på P19, 6km. Linus Holmsäter t. h. snabbaste hofvaren på långa seniorbanan.



RESUL TAT MÅL P19		0.21.00
1 N.Solomon	Fredrikshof	1:11:35
2 A.Holmblad	Spårvågen	+34
3 A.Nilsson	Mölnåls /	+38
4 O.Kingstedt	Huddinge /	+41
5 J.Weichbrodt	Mölnåls /	+1:04
6 S.Lundell Vakkuri	Enhorna IF	+1:08
7 A.Nilsson	IF Gota Ka	+1:15
8 W.I laile	Lurvikva FF	+1:18
9 A.Menqstaeb	Örnryte IS	+1:21
10 J.Ranqlin Grissler	Örnryte IS	+1:22

## VINTERMARAN

Sveriges numera näst största marathonlopp hade 396 löpare i mål på fulla distansen och 348 löpare på 8 km. Totalt 901 anmälda.

På bilden ser vi blivande herrsegraren Jonas Buud från IFK Mora med nr 1, och bredvid honom Linus Holmsäter tätt följda av Brian Buchtrup-Nielsen.

# KALLELSE

Fredrikshofs Friidrottsförening kallar härmed till

## ÅRSMÖTE

Tisdagen den 4 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 18 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 25 februari.  
Motioner till mötet skall vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor före årsmötet d. v. s. den 4 februari 2014.

Efter mötet sker utdelning av stipendier.

### Fredrikshofs IF Idrottsallians

#### kallar till årsmöte

måndagen den 24 mars kl. 18.00  
Idrottens Hus, Fiskartorpsvägen 15

Dagordning enligt stadgarna.

Alla i Fredrikshof är välkomna!



### Fredrikshofs-Sällskapet

#### kallar till årsmöte

#### **Separat kallelse kommer!**

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

Hej alla Hofvarvänner!



Du håller i vår fina klubbtidning KOLSTYBBEN en tidning som funnits sedan 1956, vi har ambitionen att komma ut med tre nummer under året. Redan i maj 1912 kom vårt första medlemsblad ut varje månad. Bladet kom ut fram till 1951 eller 1952 och Kolstybben tog vid. Dvs vi har haft en Klubbtidning i 102 år. Redan 1901 fördes det anteckningar i TRÄNINGSDAGBÖCKERNA fram till 1909 där Fredrikshofs verksamhet dokumenterades. Föreningens dokumentation måste vara unik i Sverige och friidrotten har kontaktat Alliansstyrelsens ordförande Kjell Larsson om att starta ett projekt under 2014, där vi ska digitalisera alla våra klubbtidningar. Flera sektioner har haft "egna" tidskrifter som speglar föreningens verksamheter. Vi återkommer om hur det går!

#### 2013

var ett fantastiskt Hofvarår med otroliga insatser på många plan. Idrottsligt var 2013 bästa året sedan 1969 då hofvarlegenden Chris Wade vann SM guld i Terräng 12km, 30km och Marathon. Skillnaden är att 2013 är att det var två personer vann guld, Napoleon Solomon 3000m hinder och Linus Holmsäter på 100km. Napoleon var även tvåa på 4km på SM-terrängen och laget på 12km blev fyra. Många av årets mål har uppnåtts och vi tog åtta SM medaljer 2013. Jessica Österberg (Lind) gick in på 10 bästa listan 5000m och vi tog många DM medaljer på junior- senior och veteranerna. Statistikmässigt var det ett fantastiskt år. Läs på vår hemsida som uppdateras av Niklas Simonsson som gör det bra! <http://www8.idrottonline.se/FredrikshofsFI-Friidrott/> och läs mer om verksamheten.

Våra klubbrekord är svårslagna, men de slås av våra duktiga aktiva, Kasper Sjöo P12, slog klubbrekord i diskus 0,6kg, 32,49. Vi hade åtta stycken aktiva bland de 25 bästa i Sv. Friidrottsförbundets statistik vilket visar på vår bredd. Det roliga är att många medlemmar strömmar till framförallt i träningsgruppen som Niklas Sydow håller i. Där skördas det många personliga rekord och vi konstaterar att träningsflit ger resultat.

Arrangemangen och de gemensamma träningarna stärker Hofvarandan, ekonomi och vår klubbkänsla. Kulmen på året är den traditionella julfesten där alla träffas som fungerat under året. I år var det rekorddeltagande med 133 fina Hofvare som njöt på Jakthornet under Manuel Vargas ledning, ni som inte var där missade något.

#### 2014

Bladet är oskrivet för 2014, men vi kan konstatera redan nu, att vi fått flera VDM-medaljer i Sätra Hall, vilket visar att Hofvet lever i all välmåga. Träningen fortsätter och det är nu under vintersäsongen grundträningen ska göras inför kommande tävlingar. Jessica Österberg, Ola Bryngelson och Kjell Kvarfordt sprang Stadion Marathon den 11 januari på goda resultat i besvärligt före. Vi ser fram emot alla fina resultat och redaktionen hoppas på många personliga rekord och att Hofvet syns på arenorna och vägarna 2014.

Arrangemangsmässigt i närtid har vi Premiärmilen söndagen den 30 mars och är vår näst största inkomstkälla efter Vintermaran. Lördagen den 26 april är det premiär för Womens Health Halfmarathon på Djurgården där Fredrikshof har fått förmånen att ta hand om banan. Alla medlemmar som vill hjälpa till och heja fram våra aktiva samt göra en insats för löpningen anmäler sig till:

Tommie Nordh mail: [tommienordh@hotmail.com](mailto:tommienordh@hotmail.com) eller på telefon 070-233 13 81  
Din insats behövs och man fungerar två och två.

Hofvarhälsningar

Tommie Nordh

Ordförande för 11:e året och medlem sedan 1967.

"en gång Hofvare, alltid hofvare"



<b>Innehåll</b>	<b>sid</b>
Kallelser	2
Ledare	3
Julfesten	4
Tävlingar i vår	4
Testvarvet	4
Klubblokalen	4
Terräng-SM	5
Tävlingar under 2014	6
Födelsedagar	6
Vintermaran 2013	7
<b>Medverkande i detta nr:</b>	
Tommie Nordh, text	
Bo Hellström, text	
Lars Allerstam, text	
Niklas Sydow, text	
Bertil Carlen, text, foto	
Rolf Nilsson, foto	

## Härlig FIF-anda på julfesten

Årets julfest för dem som ställt upp som funktionärer för FIF under året ägde rum den 21 december 2013, som vanligt på restaurang Jakthornet. Restaurangen skall ha en eloge för att de fick allt att fungera (ca 130 personer!). God mat dessutom!

Som en av de närvarande kunde jag glädja mig åt att få vara en del av denna fest i Staffan Perssons anda. Det är en lysande idé att uppmärksamma dem som hjälper till som funktionärer på detta sätt. Denna uppskattning gör ju att man gärna hjälper till 2014 också!

Stämningen var varm och hjärtlig som vanligt. En brokig samling hofvare från juniorer som årets svenska hindermästare Napoleon Solomon (duktig lottförsäljare dessutom!) till nestorn Allan Höglin, medlem sedan 1939 (året då undertecknad föddes!) åt, drack, sorlade och umgicks. Att få träffa gamla klubbkompisar efter flera år är riktigt kul!

Stämningen var hög, hofvarandan band oss alla samman och värdet av denna julfest kan inte överskattas. En av årets höjdpunkter, viktig eftersom den bidrar till klubbkänsla, gemenskap och framåtblickande, förutom alla minnen som den ger!

Utmärkelser utdelades också för olika prestationer under året och till min egen förvåning även till mig "för lång och trogen tjänst" (blev medlem 1955). Det var så oväntat att jag faktiskt blev lite rörd och inte fick till mycket till tacksal. Jag sa dock att jag är glad och stolt över att vara hofvare och det hoppas jag att alla andra hofvare också är. Tack också till vår entusiastiske ordf. Tommie Nordh och alla andra av dagens ledare som bär upp FIF i dag.

Torsten Tegnér, gamla idrottsbladets legendariske chefredaktör, tillika hofvare, kallade en gång för länge sedan Fredrikshof för "den goda föreningen". Orden stod bl.a för glädjen över klubbkamraternas framgångar, samarbetsviljan och enigheten. Låt oss allt framgent försöka fortsätta att vara den goda föreningen!!!

Lars Allerstam  
En gång hofvare alltid hofvare!

## Vårens tävlingar vi satsar på

Fredrikshof sponsrar medlemmarna med en betald tävling per månad, dessa har vi valt ut.

Tanken är att få med sig så många medlemmar som möjligt och göra det till en trevlig utflykt där vi visar upp Fredrikshof på allvar. Naturligtvis är det klubbjacka och tävlingslinne som gäller!

Anmälan sker till [tobiasdrugge@hotmail.com](mailto:tobiasdrugge@hotmail.com)

För våren bestämde vi:

Mars: 16:e mars **Två Sjöar runt** 11,2 km Sundbybergs IK  
April: 6:e april. **Slottsmilen**, Rånäs 4h (Slottsmilen är nya tävlingsklassen-ersätter Brukslunken)  
Maj: 17:e maj. **Skärholmsloppet** 5 km Löparakademin

## Testvarvet 8 december

För 51 första året avgjordes Testvarvet och på startlinjen stod sju tappra löpare. Tiderna denna dag var mycket bra då Håkan Klint sprang på 13.47 och gick in på 72:a plats på genomsnittstiderna listan. Övriga 6 var klart under 16 min en mycket bra standard. Etehl Gädda och undertecknad var funktionärer i lägg duggregn och +5 grader. Se resultatlistan på hemsidan eller anslagstavlan i klubblokalen.

Tommie Nordh

## Nästa testvarv

Den 22 februari kl. 11.00 kommer nästa Testvarv att äga rum. Anmälan för seedning på klubblokalen från kl. 10-10:30 Kom även du och testa vinterformen! Alla kan vara med!

## Klubblokalen

En upprustning av våra lokaler planeras. En grupp ska bildas för att gå igenom vad som behöver göras och vad som behöver inköpas.

Har du värdefulla synpunkter så maila gärna till [friidrott@fredrikshof.org](mailto:friidrott@fredrikshof.org)



Innan branden på ÖIP 2 juni 1997 kunde vi ha egna fester i våra då riktigt stora utrymmen på övervåningen. Foto: Rolf Nilsson



Runo Edberg, Manuel Vargas och Bertil Carlén i yngre dagar. Runo var redaktör för Kolstybben i ca 30 år innan han lämnade över till Bertil för ca 15 år sedan. Foto: Rolf Nilsson

## Terräng-SM i Falun



Nytt för i år var att SM-terrängerna blev flyttade till hösten efter årsmötesbeslut av SFIF. 2014 går mästerskapen också på hösten men i Eskilstuna.

På lördagen avgjordes bl. a. seniorernas korta bana, 4km på ett 2km-varv. Ensam att försvara Hofvets färger var Napoleon Solomon som tyckte att en kamp mot seniorerna var en lagom uppvärmning inför söndagens P19-lopp.

Tuff farthållning av bl. a. Lars Södergård som ett tag var loss med ca 20 meter före klungan där Napoleon kämpade med Hässelbylöparna Bouafif och Halill. Lite för tufft för Södergård som avlöstes av Bouafif som även han hade ett försprång på 20-30 m när 500m återstod. Bakifrån kom så Andreas Åhwall, blivande segraren, även han från Hässelby, med god fart när han passerade Napoleon och så vid 200m kvar även Bouafif. Napoleon trea på upploppet men kunde spurta om en slutkörd Bouafif och sluta som en sensationell silvermedaljör.

Söndagen var då dags för P19, 6km och seniorernas långa 12km som fångade vårt intresse mest. I P19-klassen var naturligtvis Napoleon stor favorit efter sitt lysande lopp på lördagen. Han skulle ta det lugnt och säkra segern för att efter drygt två timmars vila även springa långa seniorbanan. Han hängde där med i tätgruppen tills han efter två var blev spiktrampad och bröt, ändå nöjd med sitt SM-guld och silver. Medaljerna i hans hand på bilden t. h.

Bröt gjorde däremot inte Linus Holmsäter, Niklas Sydow, som hälsas välkommen i mål av Linus på bilden bredvid. Fredrik Kronander blev tredje Hofvare i mål och säkrade en hedrande fjärde plats i lagtävlingen.

Bertil Carlén

RESULTAT MÅL M 4000m		0:16:45
1 A.Åhwall	Hässelby €	12:17.9
2 N.Solomon	Fredriksho	+3.0
3 A.Bouafif	Hässelby €	+4.0
4 D.Lundgren	Turebergs	+4.5
5 L.Södergård	Vallentuna	+9.5



## Tävlingar 2014

### Mästerskapstävlingar, nationella

8-9 februari	ISM Mångkamp	Växjö
15-16 februari	IJSM/IUSM17	Sätra
22-23 februari	ISM	Göteborg
8-9 mars	IUSM 15-16	Växjö
26 april	SM 100 km	Uddevalla
14-15 maj	DM-stafett	Sollentuna
24-25 maj	Stafett-SM	Kil
31 maj	SM Marathon	Stockholm
1-3 augusti	SM	Umeå
8-10 augusti	USM15-16	Söderhamn
8-10 augusti	JSM/USM17	Gävle
13 september	SM halvmarathon	Stockholm
18-19 oktober	Terräng-SM	Eskilstuna

### Större övriga inomhustävlingar

24-26 januari	Hammarbyspelen	Sätra
1 februari	Raka Spåret	Sätra
2 februari	Lilla XL-galan	Sätra
6 februari	XL-galan	Stockholm/Globen
8-9 februari	Vinhundsvintern	Sätra
1-2 mars	Formenkollen IUDM	Sätra

### Större övriga utomhustävlingar

6-8 juni	SAYO	Sollentuna
21 augusti	DN-Galan	Stockholm/Stadion
23-24 augusti	DN-Galan Youth	Stockholm/Stadion
30-31 augusti	Finnkampen	Helsingfors

### Internationella mästerskap

7-9 mars	IVM	Polen
29 mars	VM halvmarathon	Köpenhamn
21-22 juni	Lag-EM	Tyskland
12 juli	EM bergslöpning	Frankrike
22-27 juli	Junior-VM	Eugene, USA
12-17 augusti	EM	Zürich
31 augusti	VM/EM 100 km	Litauen
8 november	NM/JNM terräng	Finland
14 december	EM/JEM terräng	Bulgarien

### Våra arrangemang och där vi hjälper andra arrangörer

30 mars	Premiärmilen	Stockholm/Freskati
26 april	Woman's Health Halvmarathon, Sthlm	
31 maj	Sth Marathon	Stockholm
4 juni	Parloppet	Stockholm/Haga
9 augusti	SM-Ultramarathon	Stockholm
30 augusti	Fredrikshofsspelen	Stockholm/Stadion
13 september	Stockh. halvmar.	Stockholm
4-5 oktober	Tjurruset	Stockholm/Södertälje
12 oktober	Hässelbyloppet	Hässelby
8 november	Vintermarathon	Stockholm/Freskati

### Träningsstider, gemensamma

Måndagar	kl. 18.00	ÖIP
Onsdagar	kl. 18.00	ÖIP
Lördagar	kl. 10.00	ÖIP

Se hemsidan för ytterligare info!

## Födelsedagar 2014

Eric Blomberg	75 år	21 januari
Fred Smedberg	85 år	05 februari
Mats Jensen-Urstad	60 år	21 februari
Tore Johansson	65 år	03 mars
Sten Odenblad 7	5 år	04 mars
Eskil Svensson	50 år	07 mars
Arne Gustafsson	95 år	17 mars
Clarence Klättborg	75 år	26 mars
Helen Wesström	40 år	01 april
Emanuel Westin	30 år	05 april
Eva Porserud	60 år	29 april
Ragnvald Rosenberg	75 år	20 maj
Olle Halvarsson	80 år	07 juni
Helena Qvarfordt-Ferm	50 år	10 juli
Lars Allerstam	75 år	16 juli
Isabelle Riedl	30 år	19 juli
Evert Tegle	65 år	31 juli
Linus Holmsäter	30 år	22 augusti
Conny Kyrk	75 år	31 augusti
Åke Diedrichs	75 år	08 september
Bertha Knutsson Østby	60 år	25 september
Bengt Olsson	70 år	27 september
Pegman Zand	40 år	29 september
Gunnar Dahlström	75 år	02 oktober
Daniel Förberg	40 år	10 oktober
Eva Edman	75 år	03 december
Per Grape	50 år	23 december



marathon.se

## Vintermaran 2013

Vintermaran Sveriges näst största Marathonlopp, efter Asics Stockholm Marathon, vem kunde tro det för några år sedan?! Det är många faktorer som gör det en av dessa är att vårt arrangemang genomsyras av passion och att vi älskar löpning. Våra funktionärer gör ett otroligt fint arbete under tävlingen för att löparna ska känna sig välkomna.

Kommittén bestod av Tommie Nordh, Bo Hellström, Hans Lundén, Gösta Johansson, Manuel och Bertil Carlén i förarbetet.

Tävlingen har satt sig och Vintermarans hemsida har förnyats via Marathon.se och anmälan har öppnats tidigare, detta resulterade i fler anmälda.

Några små förändringar har vi gjort, vätskan har flyttats, förstärkning av sjukvården, FMCK som är motorcykelburna hjälpte till att ha koll på banan.

Vädret var även i år på vår sida och det var ca 7-8 plusgrader och nästan vindstilla. Hofvet vann lagtävlingen även i år med Niklas Sydow som totaltvåa på 2.32.11 efter Jonas Buud IFK Mora som vann på 2.25.35, övriga som ingick i laget var Johan Malmberg som även vann M45 på VDM före Eskils Svensson. Magnus Engström var fjärde löpare och vann även VDM i M50. Kajsa Friström vann VDM i M45 i överlägsen stil. Kajsa Berg Huddinge AIS vann damklassen på 2.50.01.

På Vinterloppet drygt, 8 km var Jessica Lind tvåa i damklassen och Henrik Westerdahl tvåa i herrklassen.

Inför 2014 måste några saker justeras tack vare de många anmälda löparna.

- Nummerlappsutdelning dagen före på Löplabbet.
- Överdragsområdet måste ev flyttas.
- Första varvet måste vara längre, som det var nu kom eliten ifatt kön.
- Ev en bilssluss borta vid Ekhagen.
- Målområdet måste struktureras upp så flödet vid varvning och målgång blir smidigare.

Vi i tävlingsledningen vill tacka alla som gjorde tävlingen till en succé både för löparna och ekonomiskt för föreningen.

Här laddar Ola Bryngelson, Lennart Bresky, Kjell Qvarfort och Ann-Marie Andersson för nummerlappsutdelning och efteranmälningar i Jaktthornets Löparrum givetvis.



Manuel Vargas ovan och Hans Lundén under, några av de flitigaste funktionärerna under året var givetvis på plats





**LÖPLABBET®**