



KOLSTYBBEN

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

Linus 5:a och Niklas 6:a på SM-maran



Träning

Intervjuer

Nya hemsidan

Stockholm Marathon



Fredrikshofs Friidrottsförening. Kolstybben nr 2 juni 2014

INNEHÅLL

Ordförande har ordet	2	Från Stockholm marathon (SM) 2014	15
Hemsidan - viktig information	3	Marathon -i våra gener	16
Brev från Martina	3	Hinderlöpning -också en hofvargren	16-17
Presentation av styrelsen	4-5	Löparlegenden Ulf Johansson	18
Utmärkelser till våra SM-medaljörer	6	Nytt klubbrekord	18
Intervju med Kajsa Friström	6	Årsbästa	19
Rapport från arrangemang	7		
Säsongspremiär Två sjöar runt	8		
Träningsläger och Slottsmilen	9		
Womens Helath halvmarathon	10		
Köpenhamn halvmarathon/VM	11		
Marathonprofilen Bo Engwall	12-13		
Träning: Hur svårt kan det vara?	14		

TACK till alla medverkande i detta nummer:

Redigering: Bertil Carlén, Jessica Österberg

Text: Bertil Carlén, Bo Engwall, Tobias Drugge, Kajsa Friström, Linus Holmsäter, Tommie Nordh, Martina Salander, Niklas Sydow, Mårten Westberg, Jessica Österberg

Foto: Bertil Carlén, Niklas Simonsson, Mårten Westberg, Bo Österberg, Leif Österberg m.fl.

Ordförande har ordet

Våren är tidig i år och det märks när jag är ute och tränar. Vitsipporna i Lill-Jansskogen får en att häpna, lika vackert varje år. För mig som varit med några år är våren SM och DM terrängerna samt stafetterna Dagbladet och Älvsjö Runt. Allt är inte som förr och terrängerna går numera på hösten vilket man testade i början av 1920 talet och ändrade tillbaka ganska snabbt till våren. Fredrikshofs ledare och aktiva rasade över denna flytt till hösten då vi var giganter i terrängerna där vi dominerade totalt. Stafetterna är borta och idag gäller bara de individuella tävlingarna och inomhustävlingar. Vi hade otroligt kul tillsammans då alla ifrån sprinter, hoppare, kastare, medel- och långdistansare hade något att samlas kring lagen i terrängerna och stafetterna. Det gav bredd och en härlig klubbkänsla.

Säsongen är igång med landsvägslopp och mer om det inne i tidningen. Kontinuerlig rapportering och uppdatering av vår verksamhet sker numera i Kolstybben där vi planerar tre nummer i år och på hemsidan som uppdateras flera gånger per vecka. DU HAR VÄL ETT LÖSENORD så du kan gå in på sidan?

Vi har även samlat tränarna till ett tränarmöte där vi gick igenom kölistor mm och där Mattias Arvidsson som tränar i Niklas Sydows grupp är med som tränare

i Lars-Göran Nordins och Hunter Mabons träning, vilket inneburit att vi betat av kölistan som Viveca Sasse ansvarar för.

Stadions banor ska läggas om direkt efter Stockholm Maraton vilket gör att Friidrottsskolan i år är förlagd till Östermalms IP. Titta på hemsidan vad som sker. Banträning mm får ske på Östermalms IP.



Hofvarhälsningar
Tommie Nordh

Fredrikshofs nya hemsida:

Viktig information för medlemmar!

Fredrikshofs hemsida har fått nytt utseende med Niklas Simonsson och Jessica Österberg som redaktörer. Där hittar du alltid aktuell information så se till att gå in på sidan kontinuerligt - och glöm inte att logga in!

Nytt på hemsidan

Hemsidan uppdateras flera gånger i veckan med nyheter, senaste tävlingsresultat, information om träningsgrupperna och träning, medlemsinformation med mera.

Har du en nyhet som du vill dela med dig av? Kontakta Jessica Österberg: yezz81@hotmail.com

Viktigt att logga in

Alla Fredrikshof FIF:s medlemmar har fått inloggningsuppgifter till hemsidan och kan komma åt medlemssidorna med information som enbart är riktad till medlemmar, till exempel kan du läsa Kolstybben, styrelseprotokoll och andra dokument. Loggar in gör du uppe i hemsidans högra hörn men hjälp av det lilla nyckelhålet. Du kan använda ditt personnummer (tio siffror) som användarnamn samt ditt personliga lösenord. Lösenordet du har fått kan du själv ändra under fliken "Min sida". Har du inte fått inloggningsuppgifter eller tappat bort dem,

<http://www8.idrottonline.se/FredrikshofsFI-Friidrott>



kontakta Niklas Simonsson: simonssons@live.se så får du ett nytt lösenord.

Vi uppdaterar statistiken

Vi håller dessutom på att uppdaterar statistiken som finns på hemsidan. Gå gärna in och se efter så att dina rekord finns med. Vi försöker även samla in statistik från 10 km landsväg. Skicka dina rekord och eventuella uppdateringar till Niklas Simonsson: simonssons@live.se

Brev från Martina:

Hej alla Hofvare,

Hoppas att allt är bra med er därhemma och att vårvädret har tillåtit många långa, sköna löparrundor.

Som en del av er känner till studerar jag på Harvard sedan hösten 2012 och är på sluttampen av mitt andra år när jag skriver denna hälsning. Det känns märkligt att redan har gått två år sedan jag packade mina väskor för att bege mig till andra sidan Atlanten för att anta nya utmaningar.

Som jag berättade i föregående hälsning, tävlade jag en del under mitt första år på Harvard och placerade mig bland annat på en femteplats på de Amerikanska Universitetsmästerskapen. Kort därefter fick jag reda på att jag hade en stressreaktion och en bristning i plantarfashion och det resulterade en lång rehab. Foten kändes avsevärt bättre under sommaren men under sensommaren/hösten började min höft besvära mig. Efter magnetröntgen och möten med läkare kunde det konstateras att jag hade skelettpålagringar i min höft. Jag fick lyckligtvis kontakt med duktiga Leif Swärd på Artrocentrum i Göteborg och under jullovet genomgick jag en höftartroskopi.

Det har varit utmanande att genomgå ytterligare en rehab men jag har gjort framsteg under de senaste veckorna och har kunnat stegra träningen. I och med den föregående operationen kommer jag inte att tävla i sommar men hoppas att få tillbaka



Martina, längst till höger i bild.

suget och känna mig motiverad att komma tillbaka efter sommaren.

I och med operationen och rehab, har jag kunnat lägga mer energi på studierna och jag har under våren tagit både psykologi- och ekonomikurser. Jag kommer att tillbringa större delen av sommaren i New York, där jag ska praktisera på Svenska Handelskammaren. Augusti kommer jag att spendera hemma i Sverige för att ladda upp batterierna inför kommande termin. Hoppas att jag får möjlighet att se några av er i augusti och stort lycka till med träningen och tävlandet i sommar!

Hofvarhälsningar
Martina Salander

Presentation av Fredrikshofs styrelse 2014



Ordförande Tommie Nordh. Bilden är från Stockholmsloppet 1984 då Tommie "Nord-an" Nordh delade segern med Åke "Biten" Eriksson.



Sekreterare Bosse Wallsten som även syns frekvent ute på tävlingar som starter. Han gick med i Fredrikshofs FIF 2009 och är hjälptränare.

Tommie Nordh

Ordförande

Född år: 1960

Medlem i FIF sedan: 1967

Blev medlem i FIF för att: Min pappa var med i föreningen.

Aktiv: Sporadiskt mellan 1967-1976 som ungdom 1000m, sedan 1977-1990 elitaktiv i grenar mellan 400m och marathan.

Personliga rekord (urval): 1.67 (höjd), 1.55 (800m), 14.09 (5000m), 1.05 (halvmaran), 2.21 (maran)

Tidigare styrelseuppdrag: Har haft alla positioner i Fredrikshofs styrelse sedan 1977, förutom kassörens (där har Bosse abonnerat på posten).

Jag kan tillföra detta till FIFs styrelse: Engagemang och föra Fredrikshofs tradition vidare, där friidrotten och löpningen i första hand har varit dominerande. Kamratskapet och att kunna ta med- och motgång.

Motto: En gång hofvare, alltid hofvare! Jag kommer alltid att jobba för föreningen i närhet med medlemmarna. Jag försöker att undvika uppdrag i organisationer som är "högre" upp i idrottshierarkin.

Det roligaste jag varit med om i hofvet: Jag grät en tår när våra ungdomar (Martina Salander, Kenzo Franzén, Vanessa Westerfelt och Markus Falkman) vann finalen i ungdomsstafetten i Globen 2004 - det var friidrott i världsklass. Jag delade glädjen med Ingrid Allerstam på läktaren, en höjdpunkt som hofvare. När Niklas Sydow gick under 2.30 på Vintermaran var rörande och jag kunde känna hans glädje i målet. Hårt arbete ger frukt till slut.

Bosse Wallsten

Sekreterare

Född år: 1961

Medlem i FIF sedan: 2009

Blev medlem i FIF för att: Hjälptränare

Aktiv: I tidigare klubbar (MIK, IFK L-ö & Flemingsberg).

Personliga rekord (urval): ½marathon 1.11,09, marathon 2.29,17.

Tidigare styrelseuppdrag: Sekreterare resp. vice ordförande i lokal fackklubb. Medlem av ledningsgrupp på arbetet.

Jag kan tillföra detta till FIFs styrelse: Helhetssyn, analys, ordning och struktur. Gedigen erfarenhet av friidrott och ledarskap på det yrkesmässiga planet.

Motto: Har inget

Det roligaste jag varit med om i hofvet: Måste vara när Niklas Sydow gick under

2.30 på maran. Det är en fin prestation av honom och jag vet av egen erfarenhet att det inte sker av sig självt!

Bo Hellström

Kassör

Född år: 1942

Medlem i FIF sedan: 1977

Blev medlem för att: vi var ett gäng långkottar som tränade från Hellasgården och bl.a. jag ville tävla i tävlingsklass för någon förening. Av en händelse träffade jag Tommie Nordhs pappa Björn Larsson som tipsade oss att gå med i Fredrikshof, "det är bara att haka på någon träning så ordnar det sig" som han sa. Den första träningen blev för mig rena tävlingen, det handlade om "Djursholmsvarvet" på c:a 22 km med 5 st 1000m-intervaller inlagda. Ledare för passet var elitlöparen Mike Rowland som lugnade mig med att säga "går det för fort kan du ju alltid avstå från intervallerna. Om du håller samma fart som innan intervallerna börjar så hinner du ifatt för vi kör lugnt emellan". Men vaf... man vill inte vika ner sig...

Personliga rekord (urval): 800m 2.14,??, 1500m 4.30,??, 5000m 16,39, 10000m 34,41, maran 2.50.51

Tidigare styrelseuppdrag: Blev "inlurad" i styrelsen 1978/1979 att ta över som kassör under pågående säsong med anledning av att kassören Birger Nylén fått ett arbete i Mora. Vid årsskiftet krävdes att det skulle göras bokslut, "jaha ja, hur gör man så'n't?". Upp på vinden för att leta rätt på ett gammalt kompendium. Därefter har kassörsjobbet fortsatt med undantag för tre år på nittioalet.

Motto: Har inget direkt motto, men en erfarenhet är att ju mer man har att göra ju mer hinner man göra. Jag tror det gäller generellt eftersom man då tvingas vara fokuserad och strukturerad.

Det roligaste jag varit med om i hofvet: Kan just inte komma på något speciellt roligt tillfälle men det har hela tiden varit en glädje att vara omgiven av hängivna klubbkompisar.

Niklas Simonsson

Ledamot

Född år: 1991

Medlem i FIF sedan: 2005-06-29

Blev medlem i FIF för att: Jag var med på Fredrikshofs Friidrottsskola 2005 där en ledare såg min snabbhet och tyckte att jag skulle börja träna sprint.

Aktiv: 2005-2011 60m-800m. Nu aktiv på motionslopp 10km - halvmaraton.



Övre raden från vänster:

(1) Niklas Simonsson, ledamot i styrelsen och även redaktör för hemsidan.

(2) Monika Ljung, ledamot och ny i styrelsen från 2014.

(3) Viveca Sasse, ledamot och ny i styrelsen från 2014 då hon också återinträdde i föreningen. Bertil Sjödin är testledaren.

Nedre raden från vänster:

(1) Bo Hellström, kassör och har varit kassör sedan 1978/1979.

(2) Bertil Carlén, adjungerad. På bilden är han tillsammans med Napoleon Solomon.



Personliga rekord (urval): 100m: 12.33
P15 klubbrekord 2006 (100m: 11.91+2,1 medvind P16 2007)

Tidigare styrelseuppdrag: Ledamot sedan 2013, tilldelad som webbredaktör

Jag kan tillföra detta till FIFs styrelse: Mina egen erfarenheter och tankar.

Motto: Smärta är tillfälligt!

Det roligaste jag varit med om i hofvet: Träningslägret med juniorlöparna uppe i Dalafjällen sommaren 2012. Vi tog även en dagstur över till Norge för att bestiga Nordens högsta berg Galdhøpiggen.

Monika Ljung

Ledamot

Född år: 1957

Medlem i FIF sedan: 2007

Blev medlem i FIF för att: Ville tävla för en klubb och kände flera i FIF.

Aktiv: Började springa i 45-årsåldern och har tävlat på olika distanser upp till marathon.

Personliga rekord (urval): Marathon 3.46 (2010), halvmarathon 1.43.09 (2013), 10km 46.43 (2013).

Tidigare styrelseuppdrag: Ny i styrelsen

Jag kan tillföra detta till FIFs styrelse: Tillvarata veteranernas intressen.

Motto: Det ska vara kul!

Det roligaste jag varit med om i hofvet: Det är alltid lika roligt att representera hofvet, både som tävlande och funktionär.

Viveca Sasse

Ledamot

Född år: 1968

Medlem i FIF sedan: 1990-1995, 2014-

Blev medlem i FIF för att: Mårten Westberg och Bjarne Thysell sprang ikapp mig i Hagaparken en dag och tyckte att jag skulle börja springa i Hofvet och så blev det.

Aktiv : 1990-1995. Långdistans.

Personliga rekord (urval): 3000 m 10.38,15. 10 000 m 38.41,04

Tidigare styrelseuppdrag: Har ej varit med i styrelsen tidigare.

Jag kan tillföra detta till FIFs styrelse: Erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar. Startade upp Fredrikshofs ungdomsträning en gång i tiden.

Motto: Skjut inte upp till morgondagen det du kan göra idag.

Det roligaste jag varit med om i hofvet:

De träningsläger vi hade i Loughborough (England) under ledning av Bertil Sjödin.

Bertil Carlén

Adjungerad

Född år: 1946

Medlem i FIF sedan: 1963

Blev medlem i FIF för att: Vi var ett gäng på jobbet som tränade och gick med samtidigt för att en av oss kände Björn Larsson (Tommies pappa) som var med i hofvet.

Aktiv: 1963-1974

Personliga rekord (urval): 23,4 på 200m, 51,4 på 400m, 3.31 på marathon.

Tidigare styrelseuppdrag: Bland annat ordförande 1983-1984.

Jag kan tillföra detta till FIFs styrelse: Adjungerad, ingen rösträtt. Kloka inlägg?

Motto: Det finns inget som är tråkigt, bara att jobba på!

Det roligaste jag varit med om i hofvet: Mycket att välja av men träningslägren är alltid roliga, och så stafettsegern i Globen samt silvret (efter målfoto) på SM 3x800 P19 i Växjö.

Kajsa Friström: OM ULTRA

Stort GRATTIS till vinsten i Lida Ultra Marathon (89 km). Berätta om tävlingen!

– Det var premiär för Lida ultra i år, man springer på en 17 km varvbana i skogen och kan välja mellan 54 km och 89 km. Innan start hade jag inte bestämt vilken sträcka jag skulle spinga, man kunde ändra sig under loppet, och med tanke på skador och Stockholm Marathon 14 dagar senare så var jag mer inställd på 54 km. Men kroppen kändes bra och jag gillade de långsträckta backarna och det mjuka underlaget, dock blev jag ordentligt trött på slutet och det var skönt att det bara var ett 89 km och inte ett 100 km-lopp. Lida Ultra är ett lopp långt ifrån Stockholm marathons publikfest man springer ofta helt själv utan att se någon medtävlande, men bitvis mycket vacker natur och arrangörerna hejar uppmuntande på vid varvning och vätskekontroll. En trivsamtävling. Jag vann livstids fria starter i Lida Ultra.

Det är inte första gången som du springer ultramarathon. Hur reagerar kroppen?

– Man behöver lång återhämtning. Efter en vanlig mara (42 km) brukar det för mig ta 3 veckor innan jag tränar som vanligt ultra ännu längre. Man har både ont i muskler och känner sig lite allmänt trött och hungrig. Efter Lida tog jag en semesterdag då jag vet hur seg jag brukar vara. Men känner mig nu ändå ganska pigg, tror att det mjuka underlaget gjorde att jag inte blev så sliten. Återstår att se hur kroppen klarar Stockholm marathon. Jag brukar ofta simma och göra vatten gympa för att få bort stelhet efter lopp.

Hur planerar du träningen för att tävla på ultradistanser?

– Jag planerar inte min träning, följer inte något träningsschema och tränar sällan med klocka. Men har jag en ultra framför mig så springer jag några extra långpass. Nu för tiden måste jag anpassa träningen efter skadeläget.

Kommer du att fortsätta satsa på ultra?

– Jag har ju livstids fria starter i både Lida och Sörmlands ultra, som jag kommer att



fortsätta springa så länge kroppen håller. Snart 50 år gammal kan jag nog inte kalla min ultralöpning för satsning. Men det finns många ultror utomlands och i svenska fjällen som jag gärna vill springa.

Du sprang Stockholm Ultra och kom 6a förra året. Kommer du springa i år igen?

– Innan Stockholm Ultra hade jag aldrig sprungit någon 100km och det var något som saknades i min "löparkariär" men något jag bara tänkt göra en gång. Nu har jag ju i år sprungit 89km och nästan glömt hur jobbiga de sista varven var så jag kanske ändrar mig och springer.

Utmärkelser till våra SM-medaljörer



Stadshuset i Stockholm är en speciell plats. För de allra flesta är det platsen där kungen varje år delar ut medaljer till några av världens smartaste personer. Men för mig och Napoleon är Stadshuset platsen där kvinnor med basröst, biceps och tatueringar i nacken med eldsflammar ber om tips för barfotalöpning.

Den 8 april delade Stockholm Stad ut priser till de idrottare som tagit SM-guld och representerat någon av stadens klubbar. "Nappe" har ju blivit ganska van vid färgen guld, men för mig var 2013 första gången jag stått på pallen i seniorsammanhang, och jag var lite nervös inför kvällen.

Nervositeten höll i sig i knappt tio minuter. Kvällen rivstartade med utdelningar av medaljer. Någon läser upp namn och sport, och jag hör plötsligt mitt och Nappes namn, och vi springer upp för att ta emot medaljerna. Vi ger idrottsborgarrådet en "high-five", och stjälar ett strängt le-

ende från Säpovakterna. När vi på vägen från podiet inser att de som fått pris innan oss är "Stockholms Ballongflygarförening", en samling äldre män i kavaj (en har monokel), inser vi att blandningen av atleter är, ja, blandad, och att vi själva faktiskt kan vara ganska stolta över våra prestationer även i Stadshuset!

Kvällen avslutas med vin, mat, och lite mer vin. Eftersom jag inte kommer ihåg om Napoleon är 16 eller 23 så kan vi väl nöja oss med att säga att Nappe är en hejare på att dricka hallonsaft, fast han har inget att sätta emot tjejerna från Stockholm Mean Machine, Sveriges enda halvprofessionella damlag i Amerikansk Fotboll.

Jag hoppas att vi får fler anledningar att komma till Stadshuset. Eftersom mina kemi- och fysikexperiment sällan sträcker sig längre än att få till den perfekta balansen av Oboy och röd mjölk så blir det nog inga besök i Stadshuset på grund av Nobel. Jag får helt enkelt försöka springa snabbt med Hovet även i fortsättningen.

Linus Holmsäter

Rapporter från arrangemang



Premiärmilen

Premiärmilen är föreningens näst största inkomstkälla efter Vintermaran och vi kan konstatera att våren, som kom tidigt i år, gjorde att det blev deltagarrekorde med drygt 4200 anmälda. Se resultat på hemsidan där Jessica Österberg sprang väldigt bra i vårvärmen, med en 8:e plats.

Vi arrangerar denna tävling tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK. Olle Walleräng, Spårvägens FK satte nytt banrekord, då han förbättrade Mikael Ekwalls, Strömstads LK med nästan 30 sek. Tack alla funktionärer som hjälpte till. Vad kul vi hade, eller hur?



Bild från Testvarvet den 12 mars 2014.

Testvarvet...

har återuppstått och vi har genomfört tre tävlingar sedan nyår en gång i månaden och fina resultat har gjorts. Vi har gått från ca 7-8 löpare till 15 stycken vid sista tävlingen i mars. Testvarvet har löpts sedan 1963 och mäter 4.200m på en kuperad bana i Lill-Jansskogen. Individuell start med 30 sek. mellan varje löpare där den långsammaste startar först och de raskare på slutet. Jessica Österberg och Niklas Sydow har gjort oerhört fina resultat 15.47 och 13.15. Dessa hårdkörningar på Testvarvet är mycket bra för att skaffa "hårdhet" och en känsla för den egna kapaciteten vilket inneburit att båda satt personligt rekord på halvmaran 1.24 för Jessica på Womens Health halvmaraton och för Niklas i Köpenhamn på 1.10. Även övriga som sprungit Testvarvet har gjort fina personliga rekord och resultat under våren. Testvarvet återkommer i höst.

Womens Health Halvmarathon

Vi har även ställt upp med ett 40-tal funktionärer på premiären av Womens Health Halvmaraton där Jessica Österberg gick in på tredje plats på genomsnitterna listan på 1.24.45. Seeta Dageryd och Kajsa Friström ligger före i statistiken.

Tack!

Alla ni som hunnit hjälpa till på våra arrangemang i början på året har gjort en jätteinsats för vår förening. Året har börjat bra! Vi ses på funktionärsfesten i slutet av året då alla som hjälpt till på något av våra arrangemang blir inbjudna att delta i festen. Mer information om den i kommande nummer av Kolstybben.

Friidrottsskolan

Friidrottsskolan kommer att genomföras dock i liten skala, fyra dagar före midsommar på Östermalms IP. Vi kan inte vara på Stadion då det läggs nya banor där i sommar. Arbetet påbörjades omedelbart efter Stockholm Marathon och pågår fram till DN-Galan, då allt ska vara klart. Ingen träning eller tävling alls där i sommar således.

Ansvarig för Friidrottsskolan är Frida Friström som varit med i flera år tillsammans med sin bror August och Irma Östervall.

Stockholm Ultra Marathon den 9 augusti

Stockholm Ultra Marathon samarrangerar vid tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK på södra Djurgården. Vi ska ställa upp med minst 15 funktionärer varje funktionärspass (kl. 06-12, kl. 11-18 och kl. 17-23). Vi brukar vara banvakter där vi har ett gott rykte om fina insatser.

Vem minns inte Linus Holmsäters SM-Guld och Kajsa Friströms 6:e plats på SM förra året!? Du ställer väl upp i år! Kontakta Tommie Nordh.

DN Galan den 21 augusti

Föreningen gick ur Stadionklubbarna 2010 pga av att det dåvarande ledarskapet var under all kritik. Den dåvarande styrelsen lyssnade överhuvudtaget inte på medlemsföreningarna och vi ser resultatet de senare åren, där det ekonomiska resultatet varit negativt.

Vi har valt att gå in därför att numera är medlemsföreningarna representerade i styrelse och i verksamheten. Ordförande Jan Kowalski, Spårvägens FK och organisationen har gjort stora förändringar under de senaste åren och andan är mycket positiv. Fredrikshof har varit med ca 25-talet funktionärer trots att vi inte varit medlemmar i organisationen. Vi har fått biljetter till DN-galan för vår insats.

Vi var med och bildade Stadionklubbarna 1944 och vi har som friidrottsförening ett stort ansvar att kliva in i DN-Galan och bidra med vår erfarenhet och känsla för friidrotten. Fredrikshofs IF var den första förening som arrangerade en internationell GALA på Stadion direkt efter OS 1912. Dessutom har arenan varit "vår" sedan 1912 där vi närt mot- och framgångar med idel segrar och nederlag.

Fredrikshofsspelen den 30 augusti

FIF spelen kommer att genomföras på en nyrenoverad Stadion lördagen den 30 augusti med Bo Wallsten och Per Gyllenhammar-Hoppe i tävlingsledningen.

Det är första gången sedan FIF-spelen startades 1972 som den avgörs på helgdag.

Mer information om tävlingar och arrangemang finns på hemsidan som uppdateras löpande:

<http://www8.idrottonline.se/FredrikshofsFI-Friidrott/>



Starten i herrklassen 11,2 km i jubileumsupplagan av Två Sjöar Runt i mars. Det är den 50:e upplagan av tävlingen.



Johan Sandler (58), Tomas Gunnare (34) och Henrik Ljungel (45).

Säsongsinledning: TVÅ SJÖAR RUNT

Då var man där igen. Ångest blandas med förtjusning när man inser att det snart är dags för säongsdebuten! Jag uppskattar att jag gjort någonstans mellan 150-200 löptävlingar, men bara 10 stycken "premiärtävlingar". Ett visst mått av nervositet är alltid närvarande, men premiären är alltid speciell.

Här i huvudstaden är det inte lika uppenbart när debuten egentligen äger rum. I skrivande stund (påskveckan) sitter jag på en uteservering i t-shirt och äter pizza. Uppifrån norr kommer fortfarande rapporter om utmärkta skidspår. I Norrbotten måste man vara med och springa det som går. Här kan man välja och vraka bland olika löptävlingar i princip året runt. Egentligen var inte vinterns uppehåll mer än 6 veckor för min del. Jag hade redan hunnit med att köra ett par tävlingar. Men det var nu det kändes som att 2014 skulle börja på allvar. Två Sjöar runt, 50:e upplagan, le Grande Depart!

Det är nu man får svar på vad man egentligen har sysslat med hela vintern. Löpning är konkret, det är rättvist, det är ärligt. Det är du mot klockan. Din kropp mot distansen. De faktorer som kan jobba emot dig är lika för alla. Man kan inte gömma sig bakom bra lagkamrater eller skylla på en dålig domare.

Rent fysiskt brukar min nervositet yttra sig på främst två sätt. Magen och halsont. Magen är nästan alltid i uppror före tävlingar. Kanske kroppens sätt att göra sig stridsberedd? Göra sig av med all onödig vikt. Halsont drabbas jag bara av när jag är riktigt laddad. Det tror jag är mer psykiskt. Första gången halsen spökade fick jag panik! Infektion på gång! Nu vet jag att det bara är ett tecken på att jag verkligen vill prestera.

Dagen före Två sjöar runt sprang jag ett långpass. 25 km i ett måttligt tempo. Också ett bra knep för att ta lite press ifrån sig själv. Sen är ju även distansen 11,2 km en ganska prestigelös sträcka. En sån tävling går ju inte att jämföra mot nått annat än just den tävlingen året före.

Första gången jag sprang Två sjöar runt var 2010. Det var en av de första mindre tävlingarna jag sprang i Stockholm. Jag jobbade i Huddinge, bodde i Högdalen och tränade med Huddinges löpklubb.

Då snöade det stora blöta flingor och var fortfarande vintrigt i Stockholm. Innan start pratade jag lite med en trevlig kille som hette Niklas. Han sprang för nån klubb som hette Fredrikshof, och förslog att jag skulle komma och träna nån gång. Så blev det, redan 2010 gjorde jag min första träning med Hofvet, men det tog ytterligare några år innan bitarna föll på plats så jag kunde bli medlem på allvar.

Jag har alltid tilltalats av traditioner, av det klassiska. I en värld där allt förändras i all snabbare takt finns det en trygghet i att vissa saker är konsekventa. Att få äran att dra på sig Fredrikshofs vita tävlingslinne och få delta i den tävlingen som startade upp hela motionsvägen i löpning känns stort! Mer klassiskt än så blir det inte inom löpsporten.

Vi var 10 hovfare som kom till start och det kändes som att minst lika många hejade på. Det är en ganska rolig bana på så sätt att start och mål är mitt i en backe. Lite ovanligt sätt att påbörja och avsluta en tävling på. Hur gick det då? Jodå! Mitt 10de år som någorlunda seriös löpare kommer med största sannolikhet bli den bästa, hittills. Därmed kan ännu en debut läggas till handlingarna.

Tobias Drugge



Från vänster: Tobias Drugge, Tommy Nordsten, Niklas Sydow, Jessica Österberg och Johannes Tegner.



Träningsläger i Sundsta. Efter ett av distanspassen visar Niklas Sydow några rörlighetsövningar.



Tobias Drugge tar en välförtjänt kaffepaus efter ett träningspass.



Träningslägret avslutas med Slottsmilen. Start och mål vid Rånäs Slott. Arrangör: Rånäs 4H



Tåten i herrklassen: Janne Holmén, Linus Holmsäter, Anders Fransson och Niklas Sydow.

Träningsläger och tävling i Roslagen

Vi var ett fåtal löpare som anslöt i Norrtälje på fredag eftermiddag, så där lagom trötta efter en arbetsvecka. Packningen slängde vi in i bilen som min make Leif körde ut till fritidshuset, som skulle vara vår hemvist under träningslägret, medan vi löpare sprang dit.

Vi sprang 13km på banvallen i solnedgången, alldeles vindstilla med en lätt grönska som tittat upp på åkrarna så här tidigt i april. Väl framme vid fritidshuset i Sundsta, alldeles intill sjön Lommaren, packar vi upp för helgens träningsläger, umgås och lagar kvällens middag tillsammans.

Nästa morgon är vi uppe tidigt och startar första träningspasset innan frukost, innan klockan ens har slagit 8. Vi är alla ivriga att komma iväg och det blir ett distanspass med inslag av 8-10 fartökningar. Också detta pass springer vi på banvallen, fast från motsatt håll som vi kom från dagen innan. Johannes, som är ny medlem i Fredrikshof, tar ett uppiggande dopp i Lommaren, innan vi avslutar morgonens

träning med några styrkeövningar. Fru-kostbuffé väntar när vi är klara och det är tillräckligt varmt i solen för att sitta och njuta på altanen.

Till lunch ansluter flera löpare, bland annat vår tränare Niklas Sydow, i sällskap med ordförande Tommie Nordh. Det blir löparsnack och minnen som avhandlas innan vi går till närliggande Sundsta säteri och lunchar. Till eftermiddagen är vi flera löpare på träningspasset. Det blir en distansrunda med avslutande rörlighetsövningar, instruerade av Niklas. Vi laddar upp inför morgondagens tävling i Rånäs. Vi hinner i alla fall samla på oss över tre mil under fredagens och lördagens träningspass - och det kommer att visa sig vara bra uppladdning inför tävlingen.

Söndag morgon packar vi och gör oss redo för Slottsmilen. Vi får lite hjälp med skjuts av Liselott och Linus som kommer från Stockholm för att tävla. Idag är det mulet, lätt kyligt när vi drar på tävlingslinnen och börjar värma upp inför de 10km vi ska springa.

I herrklassen tar Linus Holmsäter en tredjeplats (efter Rånäslöparna Janne Holmen och Anders Fransson) följd av Niklas Sydow. I herrklassen springer bland andra Tommy Nordsten på 38 minuter och Henrik Ljungel persar med 1,5 minut. Johannes Tegner visar framfötterna och springer på strax under 36 minuter. I damklassen vinner jag överraskande före Vallentunas Dace Landström. Liselott tar fjärdeplatsen och överraskar med att springa flera minuter snabbare än hon trott. Därefter tackar vi för oss och åker hemåt efter en trevlig helg i Roslagen.

**Hofvarhälsningar
Jessica Österberg**

Women's Health Halvmarathon

Det är spännande att få vara med i premiärupplagan av en tävling. Det är imponerande att nya Women's Health Halvmarathon lockat över 2000 kvinnor att ta sig an en halvmaran.

Eftersom det var så många anmälda passade jag på att åka till tävlingsområdet vid Sjöhistoriska museet dagen innan för att hämta mitt startkit. Det var en del människor i rörelse vid tävlingens mässområde på fredag kväll.

Nervositeten spred sig i kroppen under tävlingsdagens morgon och det fanns liksom ingen plats för frukost i magen. Vi var tidigt på plats och jag kunde värma upp och vänta på starten i den varma försommarsolen. Det visar sig bli en strålande varm dag med sol och blå himmel på Djurgården.

Det känns lite lyxigt att få starta bland de seedade löparna, längst fram. Och där finns såklart också favoriten Isabellah Andersson. Klockan 11 går starten och nu ligger två varv runt Djurgården framför oss, över två mils löpning.

Till en början springer jag tillsammans med ett par andra tjejer. Det känns väldigt skönt med det väl utspridda stödet från andra hofavre runt banan, både som funktionärer och som publik, och det



Isabellah Andersson leder från start och går i mål som vinnare.

känns som att jag bli mest påhejad av dem jag springer med. Att man sedan också har namn på sin nummerlapp gör också att helt okända människor hejar på oss och ropar våra namn.

Första varvet går lätt, och jag får dra vårt lilla gäng en stor del av varvet, men när vi passerar Gröna Lund för andra gången kommer en trötthet smygandes. Jag tror att det är det varma vädret som ger sig tillkänna. Det är inte bara för mig tröttheten kommer utan också för de andra tjejerna jag springer med. Det gör att de snart börjar tappa och avståndet mellan oss utökas successivt. Jag får känslan av att jag sprungit ensam nästan hela tävlingen. Det är tur att det finns en



Det blir en femteplats för Jessica Österberg på halvmaran.

del hofvare och publik som hejar fram mig – det hjälper!

Sista delen av banan är en liten extrasväg runt Kaknästornet. Det är lite småbackigt och det är svårt att hålla tempo, speciellt när dem bakom tappar allt mer, och jag kan inte se någon framför mig, annat än cyklisten som visar vägen. Målgången är verkligen fint arrangerad med snygg layout. Äntligen inom räckhåll! En sista liten spurt gör att tiden landar på 1:24:43, vilket är nytt pers för mig, och en femteplats i premiärupplagan av Women's Health Halvmarathon. Jag vill tacka alla hofvare för stödet längs banan!

Jessica Österberg

En vanlig tisdagkväll på Östermalms IP



Ett 15-tal ungdomar med fyra ledare tränade olika grenar, hopp, sprint i backe, samt 4-5 st skulle ut och springa distans ca 5km. Ledarna berättade att så här har det sett ut varje tisdag sedan i höstas (inomhus tidvis).

Övre raden fr.v: Alexandra Fischerström Granat, Hunter Mabon (tränare), Andrew Mabon, Fabian Engström, Lars-Göran Nordin (tränare), Oliver Broström, Isak Sjöo, Erik Skeppholm, Richard Fischerström Granat, Mattias Arvidsson (tränare).

Nedre raden fr.v: Love Johansson Sundblad, Alva, Agnes Fischer, Lova Thunholm, Oskar Arvidsson, David Hillgård, Magnus Granat (tränare).



Niklas Sydow på väg mot dunder-pers i Köpenhamn.

Foto: Mårten Westberg

Niklas resa till **1:10** på halvmaran

Någon gång under hösten 2012 fick jag tips om att biljetter till VM i halvmarathon skulle släppas till försäljning. Köpenhamn hade fått förtroendet att arrangera mästerskapet som samtidigt skulle hållas som ett masslopp för motionärer. Såklart hängde jag på låset och fick tag i en startbiljett, därmed kunde ett och ett halvt år av förberedelser inledas...

18 månader senare åkte ett gäng hofvare ned till den danska huvudstaden. Håkan Klint och Mattias Käck tog morgonflyget ned och var bussiga nog att hämta Magnus Burlings och mina nummerlappar då vi flög ned efter jobbet på fredagen. Vi träffades på Scandic Hotel vid centralstationen mitt i stan, vilken tydligen också var basen för många andra tillresta svenskar. Det blev en hyfsat tidig kväll och förväntansfulla åt vi frukost ihop. Då starten på loppet gick först kl 13, fanns gott om dötid på hotellet. Som tur var kunde vi zappa in på längdskidåkningstävlingen Årefjällsloppet som sändes på norsk tv - faktiskt riktigt bra avkoppling då plågade skidansikten slog bort potentiell nervositet.

Två-tre kilometer från hotellet låg starten, såklart hamnade jag längst bak i startgrupp fem och fick armbåga mig fram till första startgrupp. Tyvärr fanns ytterligare en elitstartgrupp för VM löparna vilket gjorde det svårt att värma upp ordentligt med de obligatoriska stegringsloppen. Där träffade jag Brian och Martin Kjäll-Olsson, svensknorsken med bla ett brons på marathon för några år sedan. Han siktade på runt 70 minuter, varför jag beslöt mig att inledningsvis hålla koll på honom.

Så gick då äntligen starten på loppet, jag kom iväg bra med en förstakilometer på 3:20 men hade håll - antagligen då inte uppvärmningen varit speciellt omfattande. Lyckligtvis försvann problemet någon kilometer senare, kanske för att jag hörde Mårtens röst. Han hade tydligen rest ned i hemlighet och gastade som aldrig förr, vilket visade sig att bli till stor hjälp under hela loppet. Klart jag ville göra bra ifrån mig nu!

Fem kilometer passerades enligt plan på 16:40, andra femman gick t.o.m. lite snabbare. Vi passerade milen på på 33:12 och Martin Kjäll-Olsson fick släppa. Benen fortfarande lätta. Jag kände mig het. Jag visste att vinterträningen skulle ge betalt. Vi var en ganska stor grupp löpare som fångade in alla möjliga landslagsmän på Köpenhamns gator, med publik i två- och tredubbla led, discomusik och orkestrar längs banan - ett häftigt arrangemang.

Vid 16 km började jag bli trött, dock hade farten knappast sänkts men vid 19 km fick jag släppa klungan. Sen var det bara att kämpa sig in i mål. Klockan stannade till slut på 1:10:06 - nytt personbästa med över minuten och 120:e plats i världen. Under flera års tid har jag jagat 70 minuter på halvmaran och det känns såklart fantastiskt att äntligen ha lyckats. Framförallt är jag nöjd med att ha ett väldigt jämnt lopp med snitt på strax under 3:20 per kilometer. Vid tidigare försök har jag tappat mycket på sista halvan, men det är alltså ett minne blott!

Efter loppet firade vi med en torr burgare på Jensens Bofhus, därefter var det dags för lite sightseeing i Köpenhamn. Turister som vi ville såklart äta Wienerbröd på café vid Nyhavn-det serverades tydligen bara till frukost... Några drinkar senare i hotellbaren var det läggdags. Så mycket sömn blev det inte, det verkade något oerhört i benen - en fantastisk känsla som bekräftade att jag fått ut maximalt av min kapacitet den dagen.

Niklas Sydow

Marathonprofilen **BO ENGWALL**

Inför Stockholm marathon träffar vi marathonprofilen Bo Engwall (född -55) som var medlem i Fredrikshof mellan 1978 – 1982 när han bland annat tog sitt personliga rekord på marathon 2:18.09 (1979).

Hur kom det sig att du blev marathonlöpare?

– Jag hade hållit på med långlöpning i drygt 2 år och då snittat 6-7 mil/vecka och nådde som bäst 33.19 min på 10000m och insåg då att jag "lättast" och eventuellt skulle kunna nå elitnivå på marathon med den mängdträning som många elitlöpare bedrev då. Talangen kändes inte räcka till för banlöpning.

Vad gjorde att du blev "hofvare"?

– Jag inledde min marathonsatsning 1977 och fick tips året efter om att Fredrikshofs IF hade många duktiga löpare som satsade och därför blev det ett naturligt steg att byta från Stockholms Studenters IF (som numera tydligen blivit betydligt en bredare långlöparklubb än förr).

Det sägs att du tränade ca 300 km i veckan som aktiv. Berätta om hur du tränade när du var elitaktiv?

– Ha, ha, jag skulle vilja veta varifrån den uppgiften kommer? Efter mina inledande 3 år som löpare 1974-1976 med snitt 6-7 mil/v ökade dosen rätt häftigt till årssnitt 10 mil/v 1977 (2.35 h på maran), 16 mil/v 1978 (2.25 h), 18 mil/v (varierade mellan 14 och 24 mil/v) 1979 (2.18 h), vilket var min topp. P.g.a. lite strul med muskelobalans/svaghet i höftmuskel blev årssnittet sedan kring 13-16 mil i flera år. 1980 gjorde jag 2.18 h en andra gång men sedan bar det utför, med 2.23 1983 som sista bra resultat p.g.a. samma problem i höften.

Beskriv hur en normal träningsvecka såg ut för dig?

– En typisk vecka när jag var som bäst, utgjordes av 3-4 dagar med lugna distanspass på 30 km i ca 4.20-4.30 min/km. Sedan någon långlöpartävling 10-20 km alternativt snabbdistans liknande sträckor eller något kortare. Ibland en 5-10 km snabbdistans samma vecka även vid tävling. Från mars - oktober tävlade jag i snitt ungefär en gång i veckan, ibland



Bo Engwall på Lidingöloppet 1982. Tid omkring 1:46.

enstaka Vinterpokaltävlingar december-februari. Resten av veckan var det ofta distanspass på 10-20 km som utfyllnad. Under mina bästa år 1979-1980 blev det väldigt få intervallpass, men ett wind sprint-pass med Fredrikshofs-löpare på bana 5 km varav varannan hundring i nära max var ett av rätt få riktigt hårda pass på bana som jag körde. En och en halv vecka efter satte jag mina pers på 1500 (4.08.9) och 5000 m (15.03).

Om det blev vilodagar/tröstätardagar p.g.a. bistande inspiration (regn etc.) passade jag på att dagen efter springa långpass på 40-50 km i distanslöpningstempot, och det blev rätt många sådana pass 1978-1980.

För mig var således främst rätt ensidig mängdträning under flera år det som resulterade i att jag sannolikt nådde nära min marathonpotential. Antalet löppass på minst 30 km rörde sig alltså om klart över 100 st per år.

Vad hade du för favoritpass och vilka tyckte du mindre om?

– Jag tyckte förmodligen bäst om mina väldigt många och lugna 3-milare helst i soligt och ganska varmt väder, så de förenade på ett mycket behagligt sätt (marathontränings) nytta med nöje.

Däremot gillar jag inte alls om att springa i regn och under elitåren blev det då allra högst 20 "regntunga" kilometer i ett "skräppass" utan nämnvärd inspiration. Jag brukade ofta försöka vänta ut dåligt väder för att eventuellt slippa regnet.

Intervallpass gav mig jämförelsevis inte heller någon större njutning men betydligt mer gärna sprang jag dem än regnpass, och bl.a. därför prioriterade jag snabbdistanslöpning kring mjölk-syretröskeln 5-20 km i millopps-marathontävlingstempo som jag upplevde som mycket effektiv träning och som ändå gick relativt lätt och avslappnat på den tiden så länge tempot var rätt avvägt, d.v.s. kring 3.10-3.20 min/km.

Tränade du någon alternativ träning till löpningen?

– Nej inte då, men hela min ungdomstid

innan löparkarriären "lekte" vi ishockey timtals åt gången som spontanidrott på vintrarna. Ett år hade jag mer bokförd istid än några klubbanslutna i min klass i gymnasiet. Jag hade också fått lite spänst och spelade en hel del badminton i och efter skolan i gymnasiet. Jag gillade dock inte klubbidrottande utan ville vara fri och obunden då men hade viss talang för dessa idrotter och några lokala spelare och en tränare ville "värva" mig i hockey resp badminton när jag var 16-17 år gammal.

Hur har du fått ihop en elitsatsning på marathon med familje- och arbetsliv?

– Jag prioriterade löpningen framför allt annat.

Var det värt det för en elitsatsning?

– Javisst, jag älskade och tycker fortfarande om det lata löparlivet även om jag är så lat att jag tränar för lite nu...

Hur ser du idag tillbaka på din mest aktiva tävlings- och träningsperiod?

– Med lite "avund" nu - på mig själv DÅ. Tänk hur kunde det gå så fort då? - och vad läskigt långsam jag är nu. Tänk att som i 25-årsåldern kunna ge sig ut på en lugn spontan tremilsrunda när som helst och bara flyta fram och vara i "nuet" och känna hur lätt det går. Den känslan på långa pass saknar jag nu, delvis för att jag numera inte ens känner mig uthållig nog att försöka springa så särskilt långt över en mil.

Sedan var det förstås även mycket roligt att efter en målmedveten marathonsatsning under några år kunna tillhöra de bästa i Sverige, och att resultaten då hade räckt ännu lite bättre i den svenska konkurrensen nu, även om avståndet till världseliten idag förstås har ökat kraftigt, omkring 5 minuter ytterligare, sedan kenyaner och andra afrikanska marathonlöpare satsat allt mer och tagit över nästan helt bland de 50-100 bästa i världen under de senaste decennierna.

Berätta om ditt bästa löparminne?

– Jag har väldigt många bra löparminnen eftersom jag sprungit över 700 lopp, men ett av de främsta är nog när jag efter en stark andra halva blev bäste svensk på 13:e plats på 2.20h i mitt första landslagsuppdrag 1979 i Brüssel Marathon som var en förlaga till Europacupen i marathon som annars officiellt startade 1981 i Agen i Frankrike (där jag blev 4:e och sista man i laget). Första gången under 2.20h på Nordiska mästerskapen 1979 (2.18h, 5:a på NM, 3:a på SM) var väldigt roligt i samma lopp som Kjell-Erik Ståhls debut (2.16h 3:a NM, 1:a SM).

Vilket är ditt bästa minne från Stockholm marathon?

– Även där finns en hel del att välja på, men känslan av Runner's High ca 3 mil in i första Stockholm Marathon 1979 när jag kom upp från Slussen in i enormt täta åskådarled på Norr Mälarstrand är ett

av de starkare minnena i loppet där jag slutade 6:a liksom året efter.

Tränar/tävlar du fortfarande?

– De senaste 15 åren har resultaten blivit årligen nästan minuten sämre per mil och därmed har inspirationen att träna och tävla flitigt avtagit, men det blir ännu 5-6 löpmil i veckan + en del längdskidåkning på vintern. Fram till för några år sedan sprang jag en hel del backlopp uppför på 7-16 km i Spanien med viss framgång i veteranklass M45-M50.

Vad skulle du säga är de vanligaste nybörjarens med träning inför marathon?

– För mycket prylfixering och efter några års uppbyggnad för lite mängd, för få riktiga långpass och ibland kanske t.o.m. för högt BMI (>20) är några saker som jag tror passar in på lite för många långlöpare idag. En marathonlöpare ska inte se "atletisk ut"...

Vilka träningsråd skulle du ge till löpare som ska springa Stockholm marathon?

– Bygg upp löpmängden successivt under 4-6 år till en årssnittnivå på minst ca 14 mil/vecka, fartlöpning mest som snabbdistans eller ofta långlopp ca en gång i veckan samt helst ca 2 -3st 3-milspass per vecka och gärna en 4-milare då och då. 20-30 löptävlingar om året på 5 km - halvmarathon är utmärkt, och som jag tyckte väldigt rolig, marathonträning.

Tävlingsinformation: Inför Veteran-SM

Årets stora händelse för veteraner - VSM - närmar sig med stormsteg. I år hålls tävlingarna dessutom i Stockholm!

Veteran-SM går i år på Källbrinks IP, Huddinge. Arrangör är Huddinge AIS. Reservera 25 - 27 juli i er kalender. Vi hoppas att många hofvare anmäler sig till och deltar i Veteran-SM!

Mer information om tävlingarna kommer längre fram. För att inte missa viktig information - håll utkik på Fredrikshofs hemsida:

<http://www8.idrottonline.se/FredrikshofsFI-Friidrott>

Klubbjackor: Dags att beställa

Vill du synas i en Hofvetjacka? Det är dags att göra en beställning av Hofvetjackor.

Jackorna säljs till självkostnadspris, cirka 700 kr för medlemmar.

Funktionsjacka i högsta kvalitet från Adidas, Nike eller Trimtex.

Jacka i softshell med FIF-emblem på bröstet.

Vid intresse, skicka e-post till Tommie Nordh: tommienordh@hotmail.com

Ange storlek, dam/herr och vilket märke ni har haft på tidigare jackor.



Nordan (nr 12), SM 10 000m, Stadion -84. 29:37.

TRÄNING: HUR SVÅRT KAN DET VARA?

Kolstybbsredaktionen har frågat mig om jag kan ge några träningstips. Min korta karriär som tränare varade i knappt tre månader sen gav jag upp! Varför, det var många anledningar, men den största var att de aktiva inte ville tävla utan ville träna inomhus och göra det "lätt" för sig.

Text: Tommie "Nordan" Nordh

Det finns lika många träningsmetoder som det finns människor och alla tror på sin "modell". För att nå framgång måste man bryta normerna och göra det som man själv tror är rätt och som kan vara utvecklande. Jag tror på tränarrollen och en utomstående kan se saker och ting på ett annat "sätt", om nu personen har denna förmåga.

Jag har varit med i snart 40 år och kan skönja att det går "mode" i träningsmodellerna. 1960 talet rådde intervallträningen och "Long slow distance" som demonträneren Arthur Lydiard anammade på 800m upp till marathonlöpare med stor framgång. På 1980-talet kom mentalträning och därefter stretching, kost, och nu något som kallas "natural running" där man ska springa på framfoten och gud vet vad.

Här kommer mitt recept utifrån den jag sett, hört, gjort och läst de sista 40 åren och du vill bli bra på medel- och långdistanssträckorna:

1. Det finns inga genvägar eller att träna smart. Nyckeln är att du måste träna kontinuerligt med så få avbrott som möjligt.
2. Du måste själv vilja träna och vara motiverad, ska du träna minst 14 pass i veckan måste du själv göra jobbet.
3. Variera träningen; spring långt, spring kort, spring fort, spring långsamt, se till att du blir rejält trött minst en gång i veckan. Springer du platt 10km i 5min/km då blir du bra på bara det!
4. Tävla minst ett lopp i veckan som maratonlöpare kan du springa 400m och uppåt och vise versa.
5. All träning ska vara löprelaterad. Cirkelträning kan gå an.
6. Löp kuperat minst tre dagar i veckan,

och då menar jag backar, pulsen går upp och du lär dig att springa med olika tekniker.

7. Träna upp fötter och underben så du kan springa med spikskor fyra dagar i veckan det är "naturlig löpning". Gör det inte omständigt utan enkelt.

8. Ha volym i träningen 15-25 mil/veckan, variera farten.

9. Använd inte hjälpmedel som broddar eller tex ICE-Bug. Du ska träna, inte göra det enkelt. Vid halt underlag tränar du tekniken, fötterna och kroppshållningen du måste använda det du "har" dvs kroppen när du springer.

10. Viloveckorna ska vara 7-12 mil/veckan. Våga vila, dvs aktiv vila!

11. Våga bryta mönster har stor volym på intervallerna, det blir lätt att köra 8-10 x 1000m varför inte springa 20 x 1000m eller 20 x 2000m eller som Emil Zatopek 40x400m. Variera intervallerna.

12. De flesta aktiva som blivit bra har varit "ensamvargar" och använt gruppen som inspirationskälla. Dom har alltid gått sin egen väg och testat gränserna. Jag tror på gruppen och att man tränar ihop.

13. Känner du för att springa 5 mil på träning eller köra 25x400m i kängor och munkoverall för att du ska träna upp kroppen att "bära" tungt. För att när tävlingen kommer sätta på dig tävlingsskorna, linne och short för att känslan ska komma. Idag ska allt vara så lätt som möjligt.

14. Kasta bort GPS eller pulsmätaren, den stressar bara. Gå på känsla istället.

15. Använd tiden till träning och var effektiv, drick endast före och efter träning. Är

det extremt varmt kan du dricka vid tex bensinmack.

16. Tävlrar du mycket testar du ju att dricka i hög fart.

17. Spring Testvarvet eller liknade om det inte finns en tävling en vecka, använd nummerlapp!! Det ger erfarenhet och "hårdhet".

18. Snöpulsnig är bra, du lyfter knä och måste arbeta hårt. Går även att köra snöpulsnig i intervall form.

19. Tro inte på alla undersökningar och tester som kommer ut i tidningar etc. Dessa påminner mig om veckotidningarnas bantningskurer. Håll träningslinjen och ska du ändra något gör det bara med en sak ändra inte allt.

20. Det viktigaste av allt DET SKA VARA KUL..... att träna, samt att VÅGA TESTA NYA DISTANER.

LYCKA TILL HÄLSAR Tommie "Nordan" Nordh som aldrig varit trött på tävling eller träning (all trötthet är inbillning som en f.d. elitlöpare sa, numera medlem).

Fotnot; Jag hade ett intressant samtal med Torbjörn Lind i somras som var en allroundlöpare av rang 400m 1.54 och maran på 2.29 och har en del klubbrekord. Han berättade att säsongen delades in i terränger, stafetter, banlöpning och därefter på hösten långlopp. Jag tror på den idén och tanken.

En 800 löpare som heter Dan Karlsson (tävlade först för Stocksäter och därefter Mälarhöjden på 1980-talet) gjorde 1.47 på 800m och på hösten 1.47 på Lidingslöppets 30km. Dagens medel- och långdistansare vågar inte tävla inom det spektrumet. BRYT MÖNSTER!



Martin Hafström, Janne Pettersson, Ingemar Pettersson, Tommie Nordh och Bo Engwall hos Mårten kvällen före maran.

SM-maran 2014

Dagen innan årets Stockholm Maraton träffades ett gäng f.d. lovande hofvare hemma hos Mårten Westberg mitt i Stockholm. Det börjar bli en tradition att vi föredettingar träffas och utbyter minnen och erfarenheter från förr.

De som mötte upp denna gång var Bosse Engwall (2.18), Martin Hafström (2.16) Mårten Westberg (2.21), Tommie Nordh (2.21), Jan Pettersson (2.23), övriga inspiratörer som var med Ingemar Pettersson (stafettlöpare), Bertil Carlén (400m löpare och tränare) och Mats Edlund (5000m löpare) Det kom några "juniorer", David Nilsson, Högbys IF (2.21), Linus Holmsäter (2.29) och Niklas Sydow (2.29) som skulle tävla på maran dagen efter.

Vi "gamlingar" uppskattade att "juniorerna" orkade lyssna på oss, som pratade träning. Vi kunde konstatera att vi tränade mycket mängdträning i timmar och mil, det gav fina resultat.

Starten gick kl 12.00 på Lidingövägen som vanligt och alla rusade iväg, förhållandena var bra 14 grader och molnigt med lite duggregn, ingen vind. Niklas och Linus som är erfarna och kloka män gick inte med i den värsta rusningen, även om Linus var något före Niklas de första 5 km, där alla funkterade hofvare var banvakter och hejade på våra löpare, med de snyggaste klubbdräkter som finns. (Linus springer alltid i rosa byxor och det är ju nära röd färg). Ute på Djurgården på långa andra varvet började det hända saker, Linus/Niklas håller en fin och jämn fart. Konkurrenterna börjar tröttna och upp på Västerbron ökar Linus och drar ifrån Niklas. Grabbarna "nöter" på och plockar löpare och Niklas kämpar hårt för att komma i kapp Linus. Båda två har ett tigerhjärta/hofvarglöd och vill inte ge sig. I mål kommer båda på nytt personligt rekord, Linus på 2.28.56 och en 5:e plats på SM. Niklas även han på nytt pers 2.29.11 och SM 6:a, otroligt. Vid Odenplan langade Mårten och Napoleon vätska vilket de gjort under hela banan och hjälpt våra marathönhjältar, tack för er insats, bra jobbat.

David Nilsson, kom in på andra plats och gick som en "smörkniv" genom fältet och disponerade sina krafter rätt, han borde vara hofvare.

Vi f.d. måste erkänna att dessa prestationer är bra och vi önskade alla lycka till, när "ungdomarna" lämnade oss vid 20.00 tiden.

Notering för att få perspektiv till deras fina insats vill jag förmedla andra Hofvares insatser från Stockholm Maraton:

1982 värmeåret med över 30 grader varmt, blev Martin Hafström total-femma och 4:a på SM (2.23.51), Bo Engwall 7:a och 5:a på SM 2.26.22.

1981, Martin total 8:a 2.22.08 och Bosse 10:a på 2.23.27

1983, Martin total 15:e 2.18.57 och SM 4:a.

Att Linus och Niklas tar SM-poäng, är bland de 6 främsta är mycket bra.

Sten Odenblad och Lars-Göran Persson som har genomfört nästa alla Stockholm Maraton var med i år igen och fullföljde givetvis. Vår tidigare ordförande Micke Videfors gick under 3 timmar, 2.59.41 och Johan Malmberg sprang på 2.49.41. Givetvis hade vi många hofvare med som gjorde fina insatser och kämpade sig till bra resultat.

Kajsa Friström som hade ett Ultra lopp i benen, för några veckor sedan, gjorde som vanligt en stabil och väl genomförd insats. Jag vill gratulera alla Hofvare som var med denna dag både som löpare och funktionärer. Utan våra funktionärer inget Stockholm Maraton.

Marathönhälsningar Nordan

F.d. lovande löpare, som lämnat över till våra yngre löpare, som har sina pers framför sig!

Marathonlöpning

i Fredrikshofs gener

Marathon löpningen går som en röd/vit tråd genom historien och vid 1906 års jubileums OS i Aten tog John Svanberg silver och Gustaf Törnros blev fyra samt att Thure Bergvall var med, dvs tre hofvare på OS. Ni kan läsa mer på hemsidan om denna resa där grabbarna skriver i en av jubileumsskrifterna om resan och OS-tävlingarna. 1912 hade vi fyra löpare på startlinjen.

Tre hofvare i OS och trots detta fanns inte marathon med i SM-programmet, Nils Djurberg och Hofvets styrelse lämnade in en motion 1909 om SM på marathon och 1910 blev det SM den 5 juni på rundbana 40km med Fredrikshof som arrangör. Tyvärr blev det ingen medalj till Hofvarna men redan 1911 och 1912 slog Gustaf Törnros till och blev mästare. 1912 blev även William Grüner trea, som var reserv i OS-laget 1912.

Under åren har hofvarna tagit 17 guld, 9 silver och 7 brons på marathondistansen.

Giganten genom alla tider är Henry Palmé som tog 10 SM guld och ett silver. Vi kommer att ha en egen artikel om Henry som var en världslöpare på Maran.

Vårt senaste SM guld vanns 1980 i Kristianopel av Bo Engwall och Martin Hafström (de fick inte dela segern trots att det ville det) Bosse Engvall blev dömd som segrare. Läs mer om Bosse i Kolstybben på sida 12-13.

Marahälsningar
Nordan (14 maror)



Henry Palmé

Hinderlöpning

också en riktig hofvargren!

Historia

Hinderlöpning har sitt ursprung i 1800-talets Storbritannien då man sprang mellan städer och hade dess kyrktorn (steeple) som riktmärke. På vägen passerades oundvikligen hinder i form av åar, diken och stenmurar. Den moderna friidrottsgrenen härstammar från ett 2 mile (ca 3200 m) långt terränglopp med hinder vilket var en del av Oxford Universitys idrottstävling år 1860. År 1865 fick tävlingen ungefär sin nuvarande form genom att hinder placerades ut på en löparbana.

Hinderlöpning infördes som OS-gren vid Paris-spelen 1900, då som både 2500 och 4000m. 1904 var sträckan 2500m, 1908 3200m (2 mile), men 1912 fanns inte grenen med på OS-programmet. Sedan OS 1920 har man sprungit den nuvarande längden. Vid OS-finalen 1932 sprang man dock 3460 på grund av att funktionärerna

räknade fel på antalet varv och löparna fick springa ett varv extra. Kenya har dominerat grenen sedan slutet på 60-talet. Först att springa under åtta minuter var Kenyanen Moses Kiptanui som den 16 augusti 1995 sprang på tiden 7:58,18 i Zürich i Schweiz. På damsidan var större tävlingar tidigare ovanliga, men sporten har i början av 2000-talet slagit igenom på allvar.

Världsrekord

Världsrekordet innehas av Saif Saaeed Shaheen tävlande för Qatar (tidigare Stephen Cherono från Kenya) på tiden 7:53,63 och sattes den 3 september 2004 i Bryssel. Marockanen Brahim Boulami har sprungit på 7:53,17 men detta rekord underkändes 2003 då Boulami testades positivt för EPO.

Damernas världsrekord innehas sedan Olympiska sommarspelen 2008 av ryskan Gulnara Samitova på tiden 8:58,81.

Fredrikshofs hinderhistoria

Hinderlöpning, terränglöpning och de långa distanserna har alltid varit Hofvets starka grenar genom 114 år! När vi gör en genomlysning av denna gren formar sig följande:

Två fjärdeplatser på OS och en ytterligare OS plats 1936.

Alla som är insatta i Fredrikshofs verksamhet vet att Napoleon Solomon blev svensk seniormästare på 3000m hinder 2013. Vad säger vår tradition om detta: Redan 1914 sprangs det hinder där flera hofvare deltog (det finns bilder från loppet, men jag kan inte hitta dessa just nu,

OS-deltagare



Gustaf Mattsson, fyra i Antwerpen 1920



Frans Harry Ekman
Landslagsman på 30-talet

håller på och flyttar). 1915 likaså både 1914- och 1915 utan vattengrav en av våra giganter inom löpningen Gustaf Mattsson blev trea på 10.13,5 och 1915 vann John Zander SM, även då utan vattengrav. John var på trettioalet ordförande i Fredrikshof, traditionen förs vidare, 1936 blev Frans Harry Ekman 2:a på SM 9.18.4 och blev uttagen till OS i Berlin.

Sverige har alltid varit efter när det gäller att utveckla friidrotten och är det än idag, med "gamla" gubbar som inte vågar tänka nytt! From med 1915 till 1935 var det inte SM på denna gren, men på OS fanns den med.! Hur tänkte förbundet då.....????Redan 1920 då Gustaf Mattsson blev fyra i Antwerpen och 1928 då vår stora löpare Nils Eklöf blev fyra på 3000m hinder och Ragnar Magnusson blev 5:a på 10000m och 6:a på 5000m.

Tänk er tre hofvare på poängplats i OS.

På 1980-talet hade vi en hopper ungdomar som var framstående på hinder Måns Malmberg USM-mästare och svårslagna rekord som inte Napoleon Solomon slagit. Magnus Jansson 5.57 håller än idag och Richard Låftman och Stefan Nilsson var i USM finaler. Tommie Nordh var Svealands trea efter Kim Berghäll och Åke "Biten" Eriksson och Biten utan specialträning gjorde låga 9 min för 30 år sedan.

Början man gräva lite i historien kommer vi säkert att hitta fler resultat på god nivå. Gå in på vår hemsida och läs mer under statistiken och bästa genom tiderna.

Vi önskar Nappe lycka till och vi hoppas han kommer till OS och blir bättre än fyra....träna väl och mycket. Blev inte Mustafa Mohammed fyra på ett OS?

Vår enda kvinnliga löpare på hinder är Sara Talia som hade distriktrekord på hinder när grenen slog igenom. Hon gjorde 6.59,11 på 2000mh och 11.26,82 på 3000mh.

Nordan

Som testade hinder för att det var kul. 5.54 och 9.14 med fall på en GP-tävling i Göteborg.

Senaste/Regerande mästaren

Om vårt första arena-SM sedan 1933!

Tidigt på säsongen gjorde Napoleon Solomon 9.03 på hinder i Uppsala och såg att möjligheterna till en riktigt bra placering på stora SM fanns. Nu gällde träning! Träningsläger i St Moritz följt av tre tävlingar i USM med två guld och ett silver (efter målfoto) gjorde att formen bara steg och till Borås, där stora SM gick kom en laddad Napoleon och tog ledningen efter 1200m och avståndet ökade till de bakomvarande. Det blev närmast ett sololopp även om Turebergs Daniel Lundgren närmade sig på slutet, men med full kontroll på upploppet efter att ha klippt sista vattengraven så kunde nappe kosta på sig att vinka till publiken. Lugn avslutning men ändå nytt klubbrekord, 8.57,36.

I år hägrar ev. landslagsuppdrag och kanske EM, kvaltid 8.37,5. En förutsättning är svenskt medborgarskap som bör bli klart nu under juni.

Tommie Nordh och Bertil Carlén



Napoleon i träning 27 maj inför säsongen

Våra 10-bästa

1500m hinder

Sture Larsson-25	4.18,8	1944
Lars Melander-51	4.25,22	1969
Olle Magnusson-44	4.28,4	1962
Dag Hermfelt-46	4.29,4	1965
Björn Larsson-36	4.29,5	1959
Måns Malmberg-65	4.32,15	1981
Staffan Skog-47	4.33,6	1965
Christer Olausson-45	4.36,7	1964
Torbjörn Lind-43	4.36,8	1964
Göran Ewerlöf-44	4.38,7	1964

2000m hinder

Tommie Nordh-60	5.54,59	1982
Napoleon Solomon-94	5.55,05	2013
Magnus Jansson-62	5.57,6	1981
Måns Malmberg-65	6.02,61	1982
Rickard Låftman-64	6.07,78	1982
Dag Hermfelt-46	6.11,22	1966
Lars Melander-51	6.16,8	1969
Stefan Nilsson-65	6.17,44	1982
Staffan Skog-47	6.32,2	1966
Mahad Abdulahi-96	6.38,23	2013

3000m hinder

Napoleon Solomon-94	8.57,36	2013
Åke Eriksson-62	9.02,28	1983
Tommie Nordh-60	9.14,32	1983
Frans Harry Ekman-08	9.17,2	1935
Torbjörn Lind-43	9.19,4	1965
Sture Larsson-25	9.26,0	1947
Dick Ewans-47	9.30,2	1966
Magnus Jansson-62	9.30,47	1988
Måns Malmberg-65	9.31,3	1983
Kjell Fredriksson-61	9.31,3	1984

Möte med en löparlegend...

Ulf Johansson

Löparlegend. Ulf Johansson, 72, berättar om sitt rika löparliv för ett ungt gäng Fredrikshofare. Ulf har gjort 2.18 på maran och sprungit totalt 26 412 mil sedan debuten 1962.

Han var bland de första i Sverige som förstod att löpning kan var bra för psykiskt sjuka personer. Och han var också tidigt ute med att springa till och från jobbet.

Det är ingen överdrift att kalla Ulf Johansson för löparlegend och löparpionjär. Denne 72-årige norrbottning från Notviken i Luleå, numera Enskedebo, har betytt mycket för långlöpnings utveckling i Sverige. På 60- och 70-talet var han framgångsrik på maraton och på 80- och 90-talet gav han ut löparböcker och tränade vanliga motionärer (bland annat mig) i Enskedegruppen, en löst sammansatt löpargrupp som varje söndag hade Enskede IP som bas.

Idag återsåg jag honom när han var in-

bjuden av Fredrikshofs friidrottsförening att berätta om sitt löparliv. Vid sidan av löpningen har han arbetat som spring-schas, inhoppare på Norrbotten Kurirens sportredaktion, på Norrbottens Järnverk ("vi var 5 000 anställda men bara 1 000 som jobbade, de andra spelade poker") och 19 år som gymnastiklärare på psykiatriska avdelningen på Långbro.

-Jag var den förste som införde fysisk träning inom psykiatri. Vi sprang bland annat i de 1 400 meter långa kulverterna i källaren på Långbro och ett år ställde 21 patienter upp i Stockholm Marathon, berättade han. Då utbröt en spontan applåd!

"De ä bar å åk", sa Ingemar Stenmark. Och det är också Ulf:s filosofi- krångla inte

till det, "de ä bar å spring", skulle kunna vara hans motto. Men träna bara det som är roligt, jämför dig inte med andra. Fast varför springa över huvud taget?

-Du blir någon. Man får en identitet. Tjerna var som galna i mig, jag var tvungen att skaffa en förlovningsring på Buttericks för att freda mig. Ska du bli riktigt duktig måste det göra jävligt ont, som att ta bort blindtarmen utan bedövning, skojar han.

Ulf är still going strong, springer 5-8 mil i veckan men tävlandet slutade han med 2004. Till dags dato har han fått ihop 26 412 mil, en fantastisk bedrift. Jämfört med mig "leder" han med 12 000 mil och jag kommer aldrig att hinna ikapp.

-Nu är jag som tjuren Ferdinand, på träningsrundorna luktar jag på blommorna.

Keep on running!

Skribent okänd

Födelsedagar

20 maj	Ragnvald Rosenberg	75 år
07 juni	Olle Halvarsson	80 år
10 juli	Helena Qvarfordt-Ferm	50 år
16 juli	Lars Allerstam	75 år
19 juli	Isabelle Riedl	30 år
22 augusti	Linus Holmsäter	30 år
31 augusti	Conny Kyrk	75 år
08 september	Åke Diedrichs	75 år
25 september	Bertha Knutsson Østby	60 år
27 september	Bengt Olsson	70 år
29 september	Pegman Zand	40 år
02 oktober	Gunnar Dahlström	75 år
10 oktober	Daniel Förberg	40 år
03 december	Eva Edman	75 år
23 december	Per Grape	50 år

GRATTIS!

NYTT KLUBBREKORD!

I maj satte Jessica Österberg nytt klubbrekord på 10 000m. 37,14 lyder Fredrikshofs nya klubbrekord för damer. För ett år sen var Jessicas personliga rekord på milen 43 minuter.

Brian ställde Brian upp som farthållare åt Jessica. Han höll fart för 37,30. Klubbrekordet var 37,44. Allt gick bra i åtta kilometer, då Brian, Jessica och ett koppel löpare som hängde på dem varvade en löpare och trasslade ihop benen. Brian hörde det och tänkte "bara det inte är Jessica" men det var förstås precis vad det var. Hon stöp och skrubbad upp båda knäna. Brian hjälpte henne upp så att hon inte förlorade så mycket tid. Ändå var det varvet det enda varvet som låg på klart över 90 sekunder. De sista två kilometrarna fick hon springa med blödande knän men var snabbt tillbaka i rytmen under 90 sekunder per varv. Med 37.14 sänkte hon alltså klubbrekordet med en halv minut. Det var dessutom Jessicas bandebut på 10 000m.

I Arenamilens damklass blev Jessica trea, efter Frida Lundén och Dace Landström som båda också satte nya personliga rekord och klubbrekord. Alla omständigheter var i det närmaste perfekta för 10 000m, och Vallentuna gjorde bra reklam för sig som tävlingsorganisatör.

Mårten Westberg

Årets bästa resultat från inomhus- och utomhussäsongen:

Årsbästa inne 2014

60m

Felix Grape -90	7.51	Hammarbyspelen, Sättra
Andrew Mabon -99	9.00	Hammarbyspelen, Sättra
Evert Tegle -49	9.85	VSM, Storängshallen

200m

Evert Tegle -49	32.97	VSM, Storängshallen
-----------------	-------	---------------------

400m

Allan Hörnfeldt -37	104.98	VSM, Storängshallen
---------------------	--------	---------------------

800m

Joakim Sigvald -77	2.23.29	VDM, Sättra
Allan Hörnfeldt -47	4.03.32	VSM, Storängshallen

1000m

Irma Östervall -99	4.13.89	Hammarbyspelen, Sättra
--------------------	---------	------------------------

1500m

Napoleon Solomon -94	3.58.53	Raka Spåret, Sättra
Joakim Sigvald -77	4.57.46	VSM, Storängshallen
Bo Christer Bertilsson -53	5.04.30	VSM, Storängshallen
Allan Hörnfeldt -36	8.10.64	VSM, Storängshallen

3000m

Napoleon Solomon -94	8.28.01	ISM, Göteborg
Brian Nielsen -76	9.28.09	VDM, Sättra
Bo C Bertilsson -53	10.43.69	VDM, Sättra
Joakim Sigvald -77	10.49.66	VDM, Sättra
Kjell Kvarfordt -59	12.19.57	VSM, Storängshallen

Kula 3kg

Kasper Sjöo -01	9.07	Hammarbyspelen, Sättra
Marie-Louise Wahlberg -45	3.31	VSM, Storängshallen

Tresteg

Kjell Kvarfordt -59	6.79	VSM, Storängshallen
---------------------	------	---------------------

Höjd

Bengt Myrberg -51	1.52	VSM, Storängshallen
-------------------	------	---------------------

Årsbästa ute 2014

10 000m

Mattias Käck -84	34.33.51	Arenamilen, Vallentuna IP
Jessica Österberg -81	37.14.21	Arenamilen, Vallentuna IP
Brian Nielsen -76	37.14.26	Arenamilen, Vallentuna IP

10 km landsväg

Linus Holmsäter -84	32.40	*Ej kontrollmätt bana
Niklas Sydow -80	33.09	*Slottsmilen, Rånäs
Johan Sandler -76	34.20	*Slottsmilen, Rånäs
Fredrik Holmberg -86	35.37	Kungsholmen Runt
Johan Malmberg -65	35.50	Påsksmällen, Enhörna
Johannes Tegnér -86	35.58	Påsksmällen, Enhörna
Tobias Drugge -80	36.55	*Slottsmilen, Rånäs
Henrik Ljungel -72	36.26	*Slottsmilen, Rånäs
Jessica Österberg -81	37.48	*Slottsmilen, Rånäs
Tommy Nordsten -63	38.02	Premiärmilen, Stockholm
Jonas Ljung -62	38.11	*Slottsmilen, Rånäs
Staffan Westerdahl -70	39.15	Premiärmilen, Stockholm
Michael Kjellsson -81	39.58	Premiärmilen, Stockholm
Joakim Sigvald -77	40.42	Premiärmilen, Stockholm
Magnus Nordström -70	40.58	Milspåret, Stockholm
Sifisio Nkambule -80	42.04	Kungsholmen Runt
Daniel Förberg -74	43.41	Påsksmällen, Enhörna
Niklas Simonsson -91	43.44	Kungsholmen Runt
Kjell Kvarfordt -59	44.29	Winter Run, Stockholm
Liselott Byström -81	44.29	Premiärmilen, Stockholm
Johannes Wickbom -79	46.28	*Slottsmilen, Rånäs
Sten Odenblad -39	54.19	Strömmingsloppet, Vaxholm
Susanne Theorell -45	57.28	*Bore Cup deltävling 3
Beverly Harrington -55	1.06.00	Kungsholmen Runt
Paul Ruben Poppendicker -68	1.11.00	Premiärmilen, Stockholm
Gunilla Wallin -38	1.12.36	Premiärmilen, Stockholm
	1.22.13	Kungsholmen Runt

Halvmaraton

Niklas Sydow -80	1:10:06	Köpenhamn
Brian Nielsen -76	1:13.33	Köpenhamn
Johan Sandler -76	1:17.35	Göteborgsvarvet
Mattias Käck -83	1:17.44	Köpenhamn
Johan Malmberg -65	1:18.03	Göteborgsvarvet
Fredrik Holmberg -86	1:19.26	Kungsholmen Runt
Eskil Svensson -64	1:22.19	Kungsholmen Runt
Håkan Klint -79	1:22.43	Helsinki City Run
Fredrik Nilsson -65	1:23.13	Kungsholmen Runt
Jessica Österberg -81	1:24.43	WHHM, Stockholm
Magnus Engström -63	1:26.25	Kungsholmen Runt
Andreas Nordfors -88	1:26.30	Kungsholmen Runt
Kajsa Friström -65	1:29.22	Kungsholmen Runt
Carl-Magnus Theorell -84	1:32.11	Göteborgsvarvet
Martin Germanis -82	1:33.30	Göteborgsvarvet
Liselott Byström -81	1:39.14	Kungsholmen Runt
Niklas Simonsson -91	1:46.00	Göteborgsvarvet
Ola Bryngelson -48	1:57.45	Stadion Marathon, Stockholm
Kersin Grape -58	2:14.01	WHHM, Stockholm
Beverly Harrington -55	2:38.09	*Sydkustloppet, Trelleborg
Annika Bryngelson -48	2:46.11	WHHM, Stockholm

Maraton

Före SM, se hemsidan för uppdatering		
Brian Nielsen -76	2:40:49	Boston Marathon
Fredrik Nilsson -65	3:06.43	Marathon de Paris
Kjell Kvarfordt -59	3:58.19	Stadion Marathon, Stockholm
Astrid Häger -48	5:38.36	Stadion Marathon, Stockholm

SPONSORER:





LÖPLABBET®