



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING Maj 2015 | ÅRG 115

Södra Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm, <http://www.fredrikshof.org>, friidrott@fredrikshof.org



I detta nummer: TEMA Maraton - Maratonhistorik -
Inför Stockholm marathon - Napoleons träningsläger i
Etiopien - Ny ordförande i FIF - Träna som gravid



INNEHÅLL

Vi lämnar snöblask och iskalla vårvindar bakom oss när vi går mot sommaren. För dörren står ASICS Stockholm Marathon, tillika SM. Därför har vi maratontema i detta nummer. Det är ett fylligt tema med stor historisk bredd som framför allt vår f.d. ordförande Tommie Nordh har sammanställt. Vi får även möta några av föreningens maratonlöpare som berättar om sina tävlingar och några av deltagarna till årets upplaga av Stockholm Marathon.

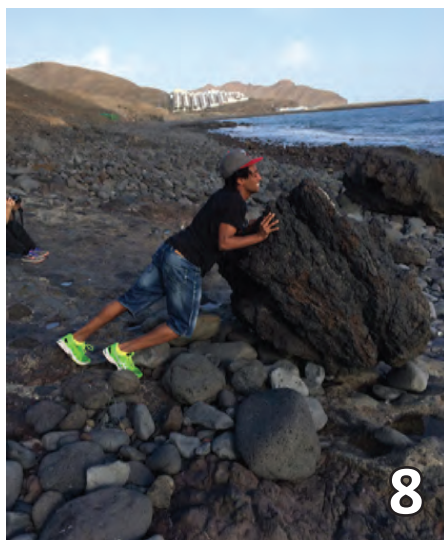
Under årsmötet fick föreningen en ny ordförande när Tommie Nordh, efter 15 år som ordförande, valde att arbeta vidare utanför styrelsen som arrangemangsansvarig. På årsmötet valdes Mårten Westberg till ny ordförande. På nästa sida sammanfattar "Nordan" sina 15 år som ordförande och på nästa uppslag ger vår nya ordförande sin syn på föreningens fortsatta utveckling.

Viktigt är att ett extra årsmöte har utlysts. Den 11 juni kl 18 har du som medlem möjlighet att göra din röst hörd på det extra årsmötet. Kallelsen finns på sida 6.

Till sist finns det massor av spännande läsning i detta nummer. Kom också ihåg att du som medlem mer än gärna får skicka in ett bidrag till Kolstybben eller komma med tips på och idéer om vad vi ska skriva om. Oss på redaktionen når du på: kolstybben@fredrikshof.org

Hälsningar
Kolstybbredaktionen

Tommie Nordh: 15 år i styrelsen	3
Mårten Westberg: Ordförande har ordet	4-5
Kallelse till extra årsmöte, Arrangemang	6
Bowlingkväll, Notiser, Noterat från tävlingsbanan	7
Träningsläger på Fuerteventura	8
Etiopien - Träningsparadis?	9
Födelsedagar, Nu är fredrikshof.org åter i drift	10
Fredrikshof behöver dig, Ett träningspass i Akalla	11
Friidrottsskola 2015, Lilla löpargruppen	12
Stora löpargruppen	13
Träning och graviditet	14-15
Tema maraton, Fredrikshof som maratonförening 1901-20	16-17
Olympiska spelen ur Jubileumsskriften 1941	18
Hofvets maratongiganter, OS i Athen 1906	19
Maratonvärldens näst meste mästare Henry Palmé	20
Fredrikshofs maratonlöpare: Björn Larsson	21
Fredrikshofs maratonlöpare: Chris Wade	22
Fredrikshofs maratonlöpare: Mike Rowland	22-23
Fredrikshofs maratonlöpare: Marita Björklund	24-25
Fredrikshofs maratonlöpare: Lena Skymne	26
Inför ASICS Stockholm Marathon	27
Verksamhetsplan 2015	28



Kolstybbredaktionen: Bertil Carlén (tryck), Tommie Nordh, Mårten Westberg (ansvarig utgivare) och Jessica Österberg (redigering). Kontakta redaktionen: kolstybben@fredrikshof.org

Tryck: IdealTryck AB, Vällingby. Bertil Carlén: bertil@idealtryck.se

Medverkande i detta nummer: Ingrid Allerstam, Mattias Arvidsson, Marita Björklund, Bertil Carlén, Jakob Jansson, Björn Larsson, Monika Ljung, Tommie Nordh, Mike Rowland, Birger Sasse, Lena Skymne, Henrik Stridh, Stina Svensson, Niklas Sydow, Chris Wade, Mårten Westberg, Jessica Österberg.

Fredrikshofs FIF, Södra Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm. Webb: www8.idrottonline.se/FredrikshofsFI-Friidrott/ och www.fredrikshof.org

15 år i styrelsen

En av mina föredömen i föreningsarbetet var Staffan Persson - en scoutledare, vice ordförande i hofvet under många år och en entusiastisk maratonlöpare med 3.22 som personligt rekord. Staffan var även ordförande i Stockholmsloppet (föregångaren till Stockholm halvmarathon) och "pappa" till vårt julbord för alla funktionärer. Staffan sa att så länge det är mer än 50% roligt att vara styrelsemedlem kommer jag att fortsätta.



Bild från Vintermaran 1983, grymt trött i ymnigt snöfall och i mål på 2.29. Biten debuterade med 2.25 i Nike Pegasus.

Bakgrunden till att jag engagerade mig i styrelsen var att vi lyckades förhandla fram ett avtal med Stockholm Marathon efter "försäljningen" av Stockholmsloppet. Ingrid Allerstam, Bertil Carlén och undertecknad kände ett stort ansvar att femårsavtalet sjuösettes och att vi uppfyllde våra förpliktelser mot Stockholm Marathon. 2001 blev jag ordförande hade en vision om att föreningen skulle inom tio år ha en stark ekonomi och en anställd sportchef som kunde avlasta våra övriga ledare och tränare. Tyvärr misslyckades jag med mitt mål att ha en anställd även om vi under några år hade Lasse Söderberg och Peo Karlsson. Ekonomin är starkare än någonsin och några tycker att vi är en funktionärsförening i negativ bemärkelse.

Under åren har jag haft förmånen att "jobba" med medlemmar som varit passionerade och velat föra föreningen framåt, ingen nämnd eller glömd, jo jag måste nämna Bosse Hellström, vår "evige" kassör som varit med på hela resan tillsammans med Bertil Carlén.

Jag har alltid vurmat för alla medlemmar och inte brytt mig så mycket om vilka resultat alla gör, även om jag gläds åt fina personliga rekord. När det gäller träningen har jag aldrig lagt mig i denna, men om någon frågar vad jag tycker delar jag gärna med mig. Jag litar på våra tränare som varit med mig genom åren och t ex Pelle Grape tränade Martina Salander och var 50% i tränarteamet med Dejan Mircovic som tillsammans med Pelle tränade de bästa mångkamparna i Sverige under flera år. Ingrid Allerstam, Mårten Westberg, Niklas Sydow, Hunter Mabon, Håkan Ferm, Stefan Nacksten, Lars-Göran Nordin mfl har varit med i med- och motgång. En av mina målsättningar med vår verksamhet att vi ska

aktivera alla våra medlemmar, då är det ett utmärkt tillfälle att träffas på ett tävlingsarrangemang, där man kan förena nytta med nöje. Funktionärer ser till att våra friidrottare får tävlingstillfälle samtidigt som man träffas, det är Hofvarandan i sin bästa form.

Fredrikshofs Friidrottsförening har ett gott renommé genom sina aktiva och ledare, där vi uppfattas som genuina och med ett stort ideellt engagemang för friidrotten - vi gör oss inte ovän med någon. Det enda undantaget var den schism med Tureberg när Stockholmsloppet sprack! Det blev min ingång som ordförande.

När jag går tillbaka under de 15 åren så la jag nog ner ca 2 timmar om dagen på Fredrikshof, vilket inte var en uppoffring utan en förmån. Detta tack vare stödet från er medlemmar!

Några minnesvärda ögonblick utan rangordning:

- * Martina Salander, Marcus Falkman, Vanessa Westerfelt och Kenzo Franzén, vinner ungdomsstafetten i Globen 2004.
- * Martina som tar vårt första kvinnliga SM-guld i mångkamp inomhus.
- * Niklas Sydow under 2.30 på Vintermaran, enträgen vinner.
- * Linus Holmsäter vinner SM på 100km.
- * När jag träffade gamla hofvare på Jaktthornet och spelade in dessa möten - de ligger på hemsidan.
- * Samarbetet med föreningarna i Stadionklubbarna (DN-Galan/Stockholm Bauhaus Athletics) där jag numera sitter i styrelsen.
- * När jag träffar alla medlemmar i klubbssammanhang i gemenskap, Testvarvet, träningar, tävlingar och arrangemang.
- * Den "nya" Kolstybben genom Jessica och Bertil.

- * Den nya hemsidan (IdrottOnline).
- * Mårtens träffar och träningar tillsammans med Niklas Sydow.
- * Bertil Carlén och Bosse Hellström som alltid stöttat mig i min gärning under 40 år.
- * Att Testvarvet kommit igång igen.
- * De gemensamma månadstävlingarna.
- * Att FREDRIKSHOF syns i olika sammanhang.
- * Dokumentationen av våra tidskrifter på hemsidan, klubbtidningar och Jubileumsskrifter.

Negativa minnen:

- * När mina mentorer Bertil Sjödin, Staffan Persson, Olle Wallin, Eric Carlsson och Runo Edberg gick ur tiden. Då var jag orolig hur jag skulle klara ordförandeskapet, men det gick bra tillsammans med engagerade medlemmar och styrelse.
- * När jag lade ner Dagbladstafetten och FIF-Spelen.
- * Att våra ungdomar tävlar alldeles för sällan.
- * När vi fick avslag på ansökan om SM-terrängen.
- * När vi fick avslag på vår motion till Svenska Fri om SM 10km landsväg (vi var 10 år för tidiga. Hässelby SK fick igenom samma motion 2013).

Framtiden är ljus och hofvet fyller 115 år nästa år och jag hoppas styrelsen tillsammans med övriga föreningar/klubbar tar tillfället i akt och gör en jubileumsskrift. Föreningen har gjort Jubelskrifter 1916, 1926, 1936, 1941, 1951, 1961, 1976, 1991 och 2001. Ur dessa skrifter tar vi avstamp mot framtiden. Utan historien ingen framtid eller ...

**/Tommie Nordh
som önskar den nya styrelsen lycka till!
"En gång hofvare, alltid hofvare"**

Ordförande har ordet

Jag tänkte skriva några ord om varför jag ville bli ordförande i Fredrikshof. Det blev rätt många ord är jag rädd så till dig som inte orkar läsa allt har jag ett förslag: läs rubrikerna. Ser du en rubrik som verkar spännande så läs det stycket.

Jag vill börja med att tacka min företrädare Tommie Nordh som har gjort ett fullständigt strålande jobb som ordförande. Fredrikshofs goda ekonomi och anseende som arrangörsklubb är till mycket stor del Nordans förtjänst. Att Nordan fortsätter som arrangemansansvarig, fast utanför styrelsen, gör att styrelsen kan fokusera på vår verksamhet. Det behövs. Klubben har tre elitlöpare som tar poäng i SM-sammanhang. Det är Napoleon Solomon, Linus Holmsäter och Niklas Sydow. Vi har också några lovande namn bakom de här tre, men det är långt ifrån tillräckligt. Jag skulle ljuga om jag inte erkände att jag är orolig.

Små resurser

En av Fredrikshofs svårigheter är att vi är en liten klubb omgiven av stora klubbar. Spårvägen, Hammarby och Hässelby har en omsättning som är tjugo gånger större än vår omsättning, eller mer. Vi samarbetar med dem men så ibland vill de se oss som någon sorts farmarklubb. Det vore fullständigt normalt i en lagsport, men det är det inte frågan om. Tyvärr finns det väldigt lite som talar för att rekryteringar från småklubbar till större är bra för svensk löpning. De flesta löpare utvecklas långsammare eller stannar helt i utvecklingen när de byter klubb till en storklubb. Pål Hafström brukade beskriva sin tid i en storklubb som att det var som att vara med i en kommun. Man fick de bidrag man skulle ha och ingen störde en men ingen brydde sig heller. Fredrikshof var däremot som att vara med i en familj. Folk bryr sig och lägger sig i. Det är inte alltid bekvämt, men det är en bättre miljö att utvecklas i som löpare.

Tyvärr har också utvecklingen i svensk löpning varit starkt negativ ända sen de stora långloppen gjorde att en handfull klubbar fick väldigt mycket pengar. Det är en utförsbacke som har pågått under större delen av mina 38 år som löpare. När jag var 18 år krävdes det 14.40 för att vara en av de tolv som gick till final i Stockholms distriktsmästerskap på 5000m. Nu räcker den tiden till en sjätte plats i SM. På maraton är utförsbacken än brantare. Nästan alla Sveriges bästa maratonlöpare



genom tiderna fick sin skolning innan en handfull klubbar började rekrytera löpare med hjälp av pengar. Jag har inget emot att en löpare byter klubb för att den andra klubben har bättre träning, men monetär rekrytering försämrar för alla. När jag som junior stod längst fram i Lidingöloppet såg jag hur Enhörnas elitlöpare presenterade sig för varandra. De hade varit klubbkompisar länge men aldrig setts. Då tyckte jag att Enhörnas lag var en papperstiger. Klubben fanns inte på riktigt. Någon sådan klubb vill jag inte att Fredrikshof ska bli, hur många SM-guld det än skulle ge. Nordan berättar att elitlöpare ibland frågar honom hur mycket bidrag de skulle få i Fredrikshof. Då brukar han svara att de har ställt fel fråga. Om de frågar hur vår träning är så är han däremot intresserad av att prata. Jag har exakt samma inställning. Senast jag var ordförande försökte jag få igenom en regel att ingen skulle kunna få en krona i bidrag sitt första år i Fredrikshof. Det vore en tydlig markering.

Samtidigt är det viktigt både för Fredrikshof och för svensk löpning att vi gör vad vi kan för att hjälpa de elitlöpare vi får fram att bli så bra som det över huvud taget är möjligt. Annars gör vi inte det vi ska. Då förtjänar vi inte bättre än att säga adjö till våra bästa.

Fokus på det vi kan bäst

Tyvärr gör det här att vi inte har råd att bli duktiga inom alla grenar. I 114 år har vi varit en av Sveriges absolut bästa klubbar inom långdistanslöpning. Här är kunnandet bland våra 325 medlemmar unikt. Emellanåt har vi varit duktiga på medeldistans och ibland har vi haft en del kompetens inom sprint. De åtta an-

dra grenarna inom friidrott har vi däremot vare sig tradition eller djupare kompetens inom. Samarbetet med Dejan i Hammarby har varit en interimslösning. Våra bästa hoppare/kastare/sprinters har tränat med Hammarby/Spårvägen. Det har fungerat men det betydde att våra bästa hoppare/kastare aldrig tränade med Fredrikshof. Där är vi inne på vad en klubb egentligen är. Jag tycker en idrottsklubb är en tränings- och tävlingsgemenskap. Har vi ingen träning för en kulstötare så ska vi rekommendera hen vidare till en klubb som har det. Däremot tror jag att vi skulle kunna klara av att ha en träningsgrupp för sprint och ett gäng som fokuserar på medeldistans. Då har vi allt från 100m till 100km i klubben. Klarar vi det så har vi en bredare verksamhet än vad vi har idag, när ungdomar från friidrottsverksamheten inte har någon junior/senior-grupp att gå till.

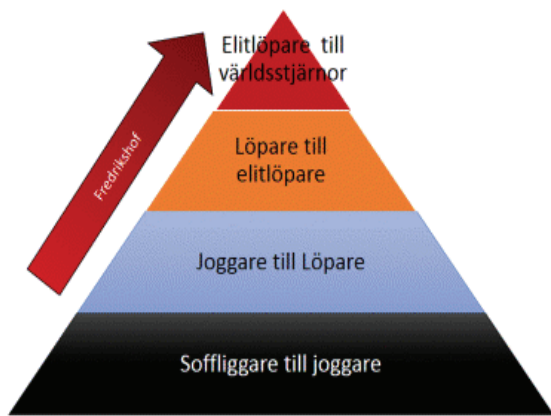
Fredrikshof har fina friidrottsgrupper för barn och ungdomar under ledning av Stefan Nacksten, Hunter Mabon, Magnus, Birger Sasse, Mattias Arvidsson och Lars-Göran Nordin men vi har nästan inga tävlande ungdomar. I fjol deltog tio barn/ungdomar i någon tävling, varav hälften i långdistanslöpning. 2015 har börjat bättre med Oskar Arvidsson, Bea Andersson, Evilda Lindstrand och Yahan Faarax i något av de två testvarv vi har kört hittills, men det räcker inte. Vi måste bygga upp mycket, mycket mer ungdomsverksamhet.

Inte bara Östermalm

Jag har förstått att många barn i vår ungdomsverksamhet inte har tid att tävla. De håller på med flera andra sporter och de åker iväg med föräldrarna på helgerna. Det decimerar våra friidrottsträningar till någon sorts fritids eller "barnvakt". Det är typiskt för Östermalm mer än någon annan del av Stockholm. Östermalm är rikt och har Stockholms äldsta befolkning. Dessutom konkurrerar vi med Spårvägen, som de senaste tio åren har byggt ut sitt rekryteringsnät väldigt väl här på Östermalm. Att bedriva friidrott för Östermalms ungdomar innebär alltså både motvind och uppförsbacke. Det betyder inte att vi ska sluta med det, men så länge vi bara rekryterar på Östermalm så får vi ingen stor ungdomsverksamhet.

Hitta ungdomar

För sju år sen gjorde jag tvärtom. Jag tog ledigt varje onsdag och åkte runt till skolor i förorten för att visa hur kul det kunde vara att träna löpning. Kvar från det projektet finns idag bara Napoleon, men så



Fler joggare blir fler löpare, blir fler elitlöpare, blir så småningom en eller flera världsstjärnor.

var ambitionen heller aldrig att vi skulle få några elitlöpare. Hans framgångar var en ren bonus.

I Stockholms lite fattigare förorter har ungdomarna färre idrotter som konkurrerar om deras fritid. Pojkarna spelar fotboll och de flesta flickor gör inte ens det. Det betyder att de heller inte åker på skidresor eller till lantstället på helgerna. Dessutom har få av de här barnen råd med dyra sporter som slalom, ishockey, tennis, golf och ridning. Det är alltså fotboll och löpning som fungerar. I femtonårsåldern sorteras dessutom de flesta ut från fotbollen. Här kan Fredrikshof göra nytta. När Napoleon gick med i Fredrikshof blev hans svenska mycket bättre, han fick ett kontaktnät som hans vänner i Jordbro helt saknar och hans självförtroende stärktes. Det kan vi ge många fler ungdomar, men om vi ska involvera fler så måste vi också ha träningsgrupper på deras hemmaplan. Då skapar vi ett intresse och en trygghet innan de ska ta tunnelbanan in till Östermalm.

På samma sätt hoppas jag att vi kan komma på fler grupper av unga där löpning kan göra nytta. Till exempel får nästan var femte pojke en ADHD-diagnos idag. Det skulle jag också ha fått när jag var ung om dagens diagnosverktyg hade funnits då. Men när Nordan drog med mig i Fredrikshof försvann svårigheten att fokusera i skolan och betygen steg brant. Michael Phelps är förstås ett bättre exempel. Han behöver träna för att fungera, men kunde till och med sluta med sin medicin när han var 14 år. Att träningen dessutom har gett honom 14 OS-guld gör ju förstås ingenting.

Från motionärer till elit

Fredrikshof har alltid varit den seriösa löparklubben som har välkomnat motionärer. Det är inte längre unikt men de andra klubbarna är nybörjare på området

jämfört med oss. Fredrikshof är original. Våra elitlöpare har aldrig varit för fina för att bry sig om nybörjare. Napoleons första Terräng-EM var han förkyld för att han hade tagit hand om en nybörjare som hade blivit efter på uppvärmningen en kall vinterdag. Värdet i den omsorgen går inte att överskatta. Att Niklas Sydow tog på sig rollen som tränare var en ännu större uppoffring, men som elitlöpare har han en trovärdighet som gör honom ovärderlig i klubben. Han förstår att för att få en högre pyramid så måste basen bli bredare. Fler joggare blir fler löpare, blir fler elitlöpare, blir så småningom en eller flera världsstjärnor. Gemensamt för allihop är att de vill bli snabbare än vad de är idag.

Nu kan inte vem som helst hänga med på Terrängvarvets 25 km med nästan 600 höjdmeter uppdelat på 13 stora backar och ett otal små, men vi har andra träningspass som nästan vem som helst klarar av att vara med på. För ungdomar är Mattias och Birgers torsdagsträningar den lättaste ingången. För vuxna är måndagarna lättast, men vi behöver fler "instegspass" för att växa. Då får vi så småningom fler som kan matcha Niklas på intervallpassen och i långpassen.

Alla åldrar

Fredrikshof är också en klubb där man kan börja som barn och fortsätta träna och tävla med samma glädje tills man är redo för långvården. När min lillasyster var tolv år sprang hon sitt första lopp på Stadion med en 40-årig Bosse Hellström på banan bredvid. Eftersom de var ungefär lika snabba på 400 meter så var det naturligt att de startade i samma lopp. Båda är fortfarande medlemmar än idag. Bosse har varit klubbens kassör i tre decennier och Victoria har fyra klubbrekord. Själv började jag inte förrän jag var 15 men jag tycker bara bättre och bättre om hårda intervallpass och tävlingar för varje



Det behövs fler instegspass för att tillgängliggöra träningen och för att växa.

år som går. Jag hoppas kunna förmedla den glädjen till fler, men för att göra det måste vi ha grupper för barn och ungdomar. Gör vi ingenting för att nå ungdomar så blir våra löpare ett år äldre för varje år som går. Idag är två av tre duktiga löpare i klubben veteraner. Veteranerna kan inte bli yngre men utvecklingen måste vända. Annars förblir vi inte en av Sveriges bästa löparklubbar genom tiderna länge till.

En dag för länge sen satt vi i bastun på Bosön efter ett intervallpass när vår unge medeldistansare Lasse Linder berättade om något han hade fått lära sig på KTH. Om man värmer vatten till kokpunkten så rör sig alla molekyler fram och tillbaka med en väldig hastighet. Om man istället kunde få alla molekyler att röra sig i samma riktning så skulle vattnet istället förflytta sig ett maratonlopp på två sekunder!

Ibland är Fredrikshof som det kokande vattnet. En väldig massa energi åt en massa olika håll. Den andra halvan av 1970-talet var det som om Fredrikshofs alla molekyler började samordna sig åt samma håll. Några få år i det tillståndet räckte för att skapa den våg av framgångar som gjorde oss till en storklubb under 1980-talets första hälft. Sen började energin tyvärr gå i olika riktningar igen och vi tappade majoriteten av våra topplöpare. Nordans decennium som oerhört effektiv ordförande har lagt grunden för en ny uppgång, fyrtio år efter den förra. Jag hoppas kunna förvalta det ansvaret, men ensam går det inte.

Om du känner att den riktning som jag beskriver här ovanför är rätt riktning så skriv ett mail till mig! Om du tycker det är fel riktning, beskriv vad du tycker är fel i ett mail (ordf@fredrikshof.org).

Mårten Westberg
ordförande i Fredrikshofs FIF

VIKTIG INFO: Kallelse till extra årsmöte 11/6

I och med snabba förändringar i styrelsen utlyses ett extra årsmöte den 11 juni kl 18:00 på Jakthornet.

När: 11 juni 2015
Tid: kl 18:00
Plats: Jakthornet

Dels finns diskussion kring budgeten angående elitlöparnas villkor:

Det extra årsmötet kommer, på styrelsens begäran, att behandla två frågor.

1) Per Gyllenhammar Hoppe har beslutat att lämna sitt uppdrag som vice ordförande på omedelbar verkan. En ny vice ordförande ska väljas på mötet. Även kassör Bo Hellström begär befrielse från sitt uppdrag, åtminstone fram till det extra årsmötet.

2) Det finns planer på att avvika från den budget som klubbades på årsmötet i mars. Dels genom Järva-projektet där en ansökan om bidrag till Allmänna Arvsfonden planeras och styrelsen vill ha medlemmars godkännande.

- Nu är det förstås möjligt att det blir avslag, varvid satsningen inte blir så stor som den jag önskar, men jag ansöker ändå om pengar för att kunna anställa ett flertal tränare, säger Mårten Westberg.

- I mitt "ordföranden har ordet" har jag tydligt beskrivit att en hårt satsande elitlöpare inte ska behöva lämna klubben för att nå sina mål. Nu står vi inför en sån situation, inte för att någon hotar att lämna klubben utan för att någon gör en verkligt seriös satsning mot en möjlig medalj i ett internationell mästerskap. När Napoleon tog sitt första SM-guld (2009) berättade en i Tureberg om hur mycket Kajsas väg till eliten hade kostat klubben. Då var svaret 100 000 kr per år tills hon blev invald hos SOK. I Napoleons fall talar vi om två år eftersom han lägger ner sin elitsatsning om han inte har nått den nivån senast 2017, säger Mårten.

Ansökan till Allmänna Arvsfonden finns att läsa på Fredrikshofs hemsida på IdrottOnline eller på www.fredrikshof.org. Där finns även verksamhetsplanen för 2015 att läsa. Verksamhetsplanen finns dessutom på sista sida i detta nummer av Kolstybben.

Arrangemang

Vintermarathon till Jan Linds Minne 2014

Det 52:e Vintermarathon avgjordes lördagen den 8 november vid Laduviken-Stora Skuggan på Norra Djurgården, och för fjärde gången i Fredrikshofs regi. Vädret var perfekt 7-10 plusgrader och vindstilla. Genom åren sedan 1963, har vi arrangerat Vintermarathon femton gånger.

Det stora deltagarantalet 935 anmälda innebär att Vintermarathon är Sveriges tredje största marathonlopp efter Asics Stockholm Marathon och Helsingborgs Marathon. Antalet anmälda på Maran var 580 och på Vinterloppet 355 löpare anmälda.

Segrade i damklassen gjorde Stina Karlsson, Nacka-Värmdö SK, på 3.00.16 i herrklassen segrade Jonas Buud, IFK Mora på 2.28.16. Jonas Buud genomförde tävlingen som en test inför VM på 100km i Qatar den 21 nov där vår Linus Holmsäter även ställer upp. Jonas är en ultra löpare av världsklass.

Några dagar efter Stinas seger blev hon medlem i vår fina förening vi hälsar henne mycket välkommen. Stina har redan varit med och lett träningar. Föreningen segrade i lagtävlingen, vilket innebär att vi arrangerar tävlingen 2016. I laget



ingick, Henriks Stridh, Johan Sandler, Eskil Svensson och Mikael Videfors. Henrik är nybliven medlem och vi hälsar honom mycket välkommen.

På Vinterloppet segrade Louise Wiker, Hässelby SK och Thomas Stevens, Uppsala LK. Tjugo Hofvare var anmälda till Vinterloppet och Vintermaran därav 14 kom i mål, givetvis ställde de tävlande hofvarna upp som funktionärer, före eller efter sitt tävlande. I sann Hofvaranda!

Tävlingen var även Stockholms DM för veteraner. Fredrikshofs FIF tog fem guld och ett silver.

Loppet sponsrades av Marathon.se, Löplabbet, Tennisstadion och Jakthornet. www.vintermarathon.se Marathon.se har marknadsfört tävlingen på löparsajtens marathon.se.

Dagarna innan tävlingen arbetade Tommie Nordh, Bertil Carlén, Manuel Vargas, Hans Lundén, Bo Hellström och Gösta Johansson som ansvariga för olika delar inför loppets genomförande. 85 funktionärer var i gång tävlingsdagen. Tävlingsansvarig var Tommie Nordh.

Premiärmilen 2015

Den 29 mars avgjordes den nionde upplagan av Premiärmilen som vi arrangerade tillsammans med Hässelby SK och Spårvägen FK, på en snabb 10km bana vid Stora Skuggan. Loppet är en fin test hur träningen har gått under vintern. Premiärmilen är en av våra klart största inkomstkällor.

Womens Healt Halvmarathon lördagen den 25 april

För andra året är vi med och hjälper till på den nya halvmaran på södra Djurgården för tjejer. Rekorddeltagande med över 3000 anmälda. Jessica Österberg var femma i fjol!

Vi ansvarade för delar av banan där Hasse Lundén, Bertil Carlén, Manuel Vargas, Gösta Johansson, Stig Himberg, Bengt Lundberg och Niklas Simonsson hade varsin bandel.

Föreningen behöver din insats: maila till tommienordh@hotmail.com eller ring på tel 070-233 13 81

Text: Tommie Nordh

Bowlingkväll

Vid årsmötet 2014, tilldelades långlöpargruppen under Niklas Sydows ledning ett stipendium ur Bertil Sjödins minnesfond för att främja kamratskap.

I mitten av november var det äntligen dags att träffas utan träningskläder och snor i ansiktet för bowling med efterföljande middag och sedan några öl på det.

Vi var ett 15-tal hofvare som slöt upp, det blev många skratt - helt enkelt en väldigt lyckad kväll!

En eloge till Tobias Drugge som hjälpte till vid bokningen.

Text: Niklas Sydow



<- Vann gjorde Tommy Nordsten. 2:a Brian Nielsen och 3:a Tom Ropeter.

Funktionärer:

Nästa arrangemang där vi behöver banfunktionärer är till Stockholm marathon, i första hand till Skeppsbron och Slussen (18 årsgräns) kl 10 - 17. Anmäl ditt intresse till Ingrid Allerstam: ingrid.allerstam@comhem.se

Klubbkläder:

Monika Ljung ansvar för försäljning av klubbkläder. Om du är intresserad av att köpa exempelvis tävlingslinne, shorts, tröjor eller andra klubbkläder kontaktas Monika på: monika.ljung@telia.com

Noterat från tävlingsbanan

Testvarvet

Under vintern har tre Testvarv sprungits (6/12, 21/2 och 7/3) med många löpare. Mest spektakulärt var kanske när Napoleon Solomon på decembers upplaga tog nytt klubbrekord på tiden 12 minuter blankt. Även Henrik Stridh har sprungit bra med bästa resultat 13:35 och Tobias Drugge har putsat sitt pers (15:11).

Vi har också haft debuterande kvinnor; bla Stina Svensson (16:29) och Bethany Thompson (18:12). Av våra ungdommar har några sprungit 2km, t ex Oscar Arvidsson, Johan Orre, Bea Andersson och Evidla Lindstraad.

Utomhuspremiär

För många är Två Sjöar Runt (15/3) förknippat med årspremiären på utesäsongen. I år var hofvets uppslutning till tävlingen stor med ca 20 anmälda hofvare.

Bland annat tog Henrik Ljungel nytt pers på banan med 90 sekunder och Niklas Sydow var strax under 27:30 trots att

chippet inte fungerade. Johannes Tegnér debuterade efter en skada och Martin Andersson fortsätter att leverera på hög nivå.

Skistar Everest Challenge

I februari arrangerades Skistar Everest Challenge för första gången med omkring 400 deltagare. Linus Holmsäter vann kändisklassen.

Barcelona marathon

Henrik Stridh tog sig under SM-gränsen på marathon i Barcelona som gick i mars på tiden 2:39:39, vilket är ca 2½ minut snabbare än han sprang på Vintermarathon 2014.

VDM halvmaraton

Kungsbackaloppet 18/4, VDM i halvmaraton, och på tiden 1:21.12 var Bo Christer Bertilson först i mål i M60-klassen. Närmast efter honom var Gunnar Bengtsson för Majornas IK Friidrott på tiden 1:30.57.

Vårstafetten

Liksom förra året ställde Fredrikshof upp i Vårstafettens mixklass (6/5). I år tog Tobias Drugge, Daniel Förberg, Bethany Thompson och Martin Andersson hem en fjärdeplats i Akalla.

SM i halvmaraton

På Kungsholmen Runt (9/5), tillika SM i halvmaraton, hade hofvet Niklas Sydow och Linus Holmsäter anmälda till SM men båda tvingades lämna återbud. Stina Svensson startade i SM och tog hem en imponerande 11eplats. Många andra hofvare startade i tävlingsklass, också dem med mycket fina resultat.

Veteran-DM

På VDM skördades flera medaljer. Mattias Arvidsson tog guld på 800m i M45, Sverker Unnes tog guld på 5000m i M70, Kjell Kvarfordt tog guld på 1500m (vinnaren kom från Gotland) samt guld i tresteg i M55, Marie-Louise Wahlberg tog guld på 100m, 200m och kula (3,0 kg) i K70. Fantastiska resultat av våra veteraner!

Fullständiga resultat finns på webben.

Träningsläger

Gran Tarajal, Fuerteventura



Den 27 december - 17 januari var Napoleon och under-tecknad på Kanarieöarna för träning och uppladdning inför kommande säsong.

Hyggligt varmt, ca 17-20 grader på dagarna, men en ganska besvärande vind gjorde att han inte tränade på banorna så många gånger. Träningen bedrevs mest i form av distanslöpning på förmiddagarna 70-90 minuter.

Eftermiddagen/kvällen blev det mer kvalitetsbetonad träning med ett vanligt inslag av intervaller på stranden, 5-7 gånger ca 3:45. Några gånger kortare tempolopp över ca 210m. 30-metersintervaller 20-30 st med betoning på accelerationen.

Efter en dagsutflykt på fyra timmar (promenad) till grannbyn passerade Napoleon idrottsplatsen och då kom bakifrån från

samma håll ett antal idrottsmän som såg ut att vara starka, åtminstone en av dem. Napoleon blev frestad att hänga på i jeansen och det kördes intervaller. Det var lite ansträngande att hänga med ledaren och senare på kvällen fick han höra "Jasså han, men det är världs- och olympiska mästaren i triathlon".

Boendet var i ganska nybyggda villor med tre sovrum och allrum med kök, eller nästan kedjehus. Det fick plats en liten pool om ca 2x4m på varje tomt. Själva samhället var lagom stort med gångavstånd till allt, affärer, idrottsplats, restauranger mm. Det var projekterat för ca 100 hus till, men spanska bankerna har väl slut med pengar, all byggnation stod stilla.

Samanfattningsvis: ett ställe man gärna återkommer till.

Text: Bertil Carlén



Etiopien – Träningsparadis?

Blir man bättre löpare efter att ha varit på läger i Addis Abeba på 2750m höjd i tre månader? Napoleon åkte dit första dagarna i mars för att se och själv testa hur världslöparna tränar. Han återkommer 28 maj och ska då kasta sig rakt in i tävlingssäsongen här med kvalificeringslopp på hinder till bl a Lag-EM i Ryssland till midsommar. Sedan blir det, med all säkerhet, deltagande i JEM i Tallin på Hinder 9-11 juli.

Tre månader är ganska lång tid så Niklas Simonsson och undertecknad tog en veckas ledighet i samband med Valborg och åkte ner och hälsade på så att han fick ett litet avbrott i träningsrutinerna. Napoleon mötte upp vid flygplatsen och så var det taxi upp till Gebrselassiss camp på 2750m höjd. Det visade sig vara basecamp för en stor del av träningen skedde på ytterligare 100-200m högre höjd. Här kunde vi bo på ett absolut okej hotell/resort för ca 100kr per person och dygn.

Vi kom fram mitt på dagen då flyget gick på natten. Det hann bli ett träningspass på eftermiddagen (för Nappe) och därefter presenterade han några av sin nya träningskompisar. Allt från 800m till maratonlöpare och 3.31 på 1500 via 13.07 på 5000m och 27.30 på 10000m och 2.07 på maran. Han verkade ändå som han klokt nog tagit det lugnt för att anpassa sig till höjden i början, men nu verkade han fartglad som vanligt.

Träningen var så att ett stort antal löpare

ställdes upp för en gemensam träning kl 7 på morgonen, kunde ibland vara ett backpass direkt efter sängen. Sedan frukost och den bestod av rått kött i ganska stora mängder för de inhemska löparna. Jag vågade mig inte riktigt på det utan nöjde mig med en kopp kaffe, som smakade betydligt bättre än det man får i Sverige. Sedan gick vi ut och tittade på den närmaste omgivningen och där hittade vi ganska primitiva löparbanor som lutade en aning nerför på upploppet, men det komparerades ju av motsvarande uppförslut på bortre rakan. Det var inte många som tränade där utan mesta träningen bedrevs ute på naturstigar/ängar.

På eftermiddagarna var träningen mer individuell då man kom överens med någon av de andra att träna intervaller eller distans, eller så tränade man helt själv utan att stressas av andra kanske för bra löpare. Helt klart trivs Napoleon där och han kan ju också göra sig förstådd. Skulle vi åka taxi eller buss så var det Napoleon som skötte priset förhandlingen på ett utmärkt sätt.



Tre månader är ganska långt men en vecka går rysligt fort så det blev dags att ta oss till flyget igen. Taxichauffören som hörde att vi var löpare visade oss var Bekele hade byggt sitt hotell nere i citykvarteren. Det var otroligt mycket byggkranar i stan som antagligen kommer att få en helt ny skyline om något år. Väl hemma känner jag (eller tror mig känna) att formen börjar komma efter att ha traskat omkring på höjderna

Text: Bertil Carlén

Födelsedagar

Fredrik Nilsson	50 år	12 juli
Göran Ronge	65 år	22 juli
Birger Sasse	50 år	25 juli
Ylva Rangne	60 år	13 augusti
Susanne Theorell	70 år	19 augusti

Monica Mauris	70 år	22 augusti
Kajsa Friström	50 år	11 september
Bo Rudemalm	60 år	13 september
Åke Kant	90 år	25 september
Brita Backström	75 år	25 september

GRATTIS önskar Fredrikshofs FIF!

Nu är www.fredrikshof.org åter i drift

I fjol tog tre Fredrikshofvare SM-pöäng: Niklas, Linus och Napoleon. I år blir Niklas Sydow veteran. Linus har ett par år kvar som senior. I Stora Löpargruppen har vi en handfull löpare under 35, men desto fler veteraner. Vi behöver fler yngre löpare. Mattias Arvidssons och Birger Sasses Lilla Löpargrupp är oerhört viktig, och gruppen i Akalla kan bli ett viktigt bidrag men för att lyckas behöver vi ett jämnt tillflöde av unga som vill springa. Det tillflödet är kanske styrelsens viktigaste uppgift.

Jag tänker så här:



Ellinor är 16 år och vill börja springa med en löpargrupp. Hon söker på webben. Först hittar hon www.fredrikshof.org. Där fann hon tills nyligen en återvändsgränd och en länk till IdrottOnline. På IdrottOnline hittar hon begränsat med information om träningen. Hon känner sig inte riktigt nöjd.

Ellinor hittar vidare till Studenterna.nu. Nu blir Ellinor gladare! Studenterna var en av få klubbar som avstod från IdrottOnline. Cedric Schwartzler, som byggde denna sida, har med stor sannolikhet bidragit till det enorma uppsvinget Studenterna fick från mitten av 1990-talet och som kulminerade för några år sedan. Men nu börjar ändå sidan kännas lite platt rent visuellt.

Ellinor hittar nu till Runday och Urban Tribes. Här känner hon sig verkligen hemma. Hon springer milen på 50 minuter och här ser hon att det räcker. Dessutom

verkar det vara kul att vara med - de har en gemenskap och är aktiva i sociala medier, precis som Ellinor själv! Ellinor väljer antagligen en av de här "klubbarna" och inser inte att hon skulle ha passat ännu bättre i Fredrikshof. Tyvärr är chansen att hon ska knacka på dörren till vårt klubbbrum väldigt liten.

Fredrikshof behöver en attraktiv webbplats och lite till. Vi behöver en rejäl närvaro på internet för att få fler unga att börja träna med Fredrikshof men också gör att skapa en gemenskap på webben för medlemmarna. En sådan webbplats har Jessica Österberg och Tomas Gunnare byggt de senaste månaderna. Om Ellinor fortfarande söker en löpargrupp så är det första hon ser i www.fredrikshof.org en inbjudan till de olika träningarna och träningsgrupperna. Efter det hittar Ellinor innehåll som får henne att känna att det här är en kul verksamhet att vara med i. Det är lättlästa bloggar om träning och tävling samt intressanta reportage. Bloggarna berättar om det Fredrikshof som alla vi medlemmar känner igen. Det Fredrikshof där träningspassen skapar en speciell gemenskap, har mer kunskap om löpning än någon annan och klubben där vi bryr oss om varandra.

För att hjälpa Ellinor och andra att hitta till våra löpargrupper provar vi också ett bloggsamarbete med Direkt Stockholm och trycker upp tvåtusen klistermärken för att marknadsföra den nya webben. Det är viktigt för att få fler att komma till vår sida.

En bra resultatservice är också viktigt, både för oss som är med i klubben och för att attrahera nya löpare. Därför skapar Tomas en uppdatering så att det ska bli lättare att få in nya resultat på ett smidigare sätt än vad det har varit på IdrottOnline.

Dessutom har Tomas fått styrelsens uppdrag att skapa tydligare e-post adresser.

E-post från Stora Löpargruppen kommer från spring@fredrikshof.org och nyheter från Lilla löpargruppen får man från ung.spring@fredrikshof.org. Friidrottskolan når man på friidrottskolan@fredrikshof.org och mig når man på ordf@fredrikshof.org istället för någon hotmailadress som skulle kunna vara vem som helst.

För närmare tio år sen skapade Riksidrottsförbundet IdrottOnline för att effektivisera hanteringen av Lokalt Aktivitetsstöd och liknande. Det var också en plattform för att göra hemsidor. Tyvärr har IdrottOnline stora begränsningar. Det är svårt att jobba med och hemsidorna blir platta och tråkiga. För att skapa en attraktiv sida bygger vi den nya webben som gör det lättare för fler att skriva bloggar och andra interaktionsmöjligheter. På det sättet hoppas vi att fler röster hörs på webben, som en community.

Det som fungerar bäst på IdrottOnline behåller vi på IdrottOnline, gäller t.ex. administrationen gentemot Friidrottsförbundet, med nyhetslänkar och resultatservice från den nya hemsidan. Det gör att båda hemsidorna kan samexistera på ett smidigt sätt. Ingenting tas bort och ingenting försvinner.

Den nya sidan ska få fler att vilja träna mer med Fredrikshof. Den är nog inte perfekt, men den är byggd i ett smidigt system. Jessica och Tomas har redan börjat diskutera när i framtiden den ska byggas om. Därför provar vi nu att visualisera och skapa en plattform för våra medlemmar på www.fredrikshof.org.

Jag tycker Jessica och Tomas har gjort ett fullständigt strålande jobb. De är verkligen proffs. Jag är oerhört tacksam för allt det arbete de utför utan att kräva något tillbaka.

Välkomna in till vårt nya "klubbbrum" på webben!

Text: Mårten Westberg

Fredrikshof behöver dig!

Nu startar vi:

Två löpargrupper i Akalla...

...en för tjejer och en för killar i högstadiet, mest åttondeklassare. Start kl. 15.45 från Kista International School.

...en långsammare grupp på onsdagar. För de som vill värma upp i sex minuter/km. Det betyder att ni kommer fram till intervallerna lite senare än eliten men vi fortsätter att köra samma intervaller på samma plats.

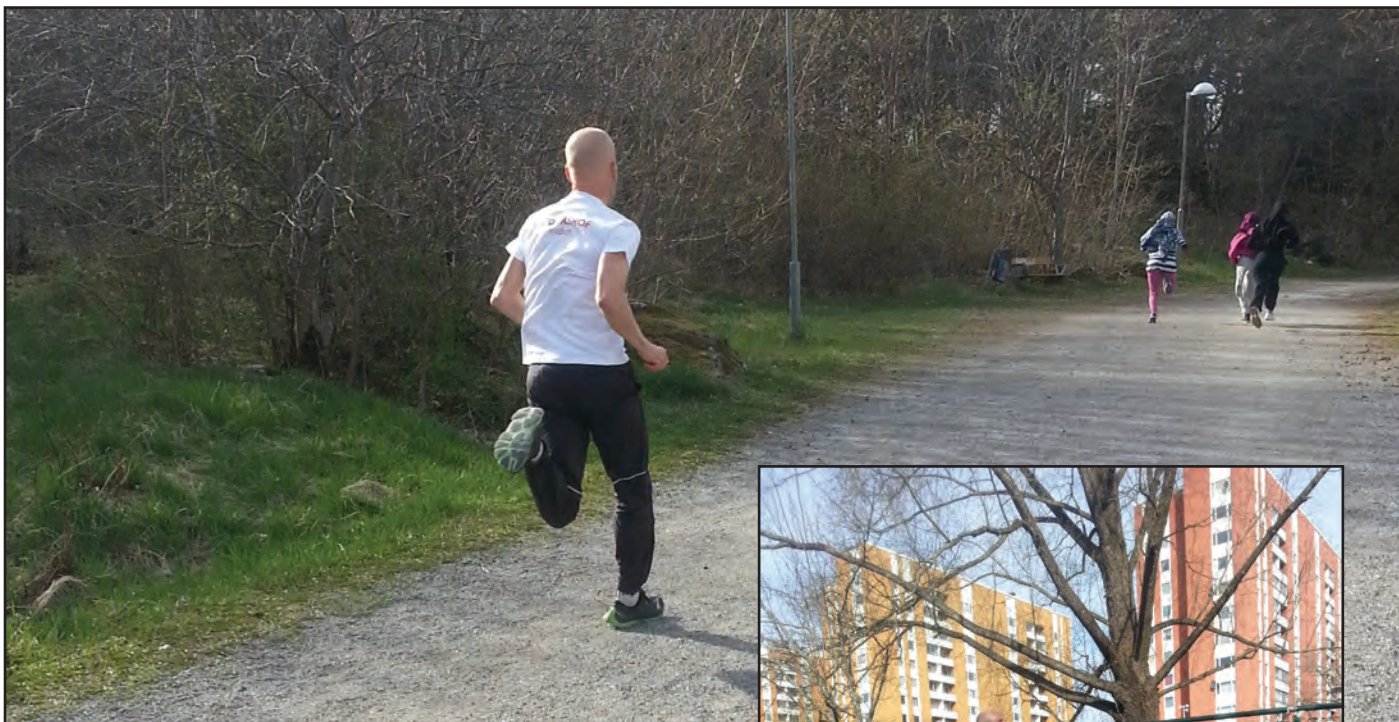
En sprint-grupp...

Vi har duktiga sprinters och flera som kan sprint-träning. Nu vill vi samla dessa så att vi kan börja rekrytera sprint-intresserade i åldrar från 15-30 år.

Är du intresserad av att dra igång någon ytterligare löpargrupp? Kontakta Mårten på: ordf@fredrikshof.org



“ Tänk inte på vad din klubb kan göra för dig.
Tänk på vad du kan göra för din klubb!



Ett träningspass i Akalla

“Idag var det elva högstadietjejer i hijab på träningen. Vi körde löpskolning och avslutade med att jag utmanade de tre snabbaste på 3*100m där de fick 20m försprång. Det ser mer ut på bilden, men det är en synvilla”

- Mårten Westberg -



Friidrottsskola på Stockholms Stadion 15-18 juni

I år kör vi Fredrikshofs populära friidrottsskola från måndag den 15e till torsdag den 18e juni. Fredagen är det ju midsommar och då brukar barnen ha roligare saker för sig!

Friidrottsskolan välkomnar alla barn från 6-12 år. Ingen förkunskap eller talang behövs.

För det mesta är vi på Stockholms Stadion, friidrottsarenan med världsrekord i antal världsrekord! Det är underbart att ha den för oss själva, men två dagar är vi ändå i Lilljansskogen med Ugglevikskällan som bas.

Att vi varierar är nytt för i år. Vi tror det blir roligare så.

En annan nyhet är att vi har mjukstart och mjukavslutning med rita och spela från 8-9 och fram till 18.00. Den förlängda dagen tar vi en tusenlapp extra för. Priset med förlängd dag är alltså 2 300 kr istället för 1 300 kr.

Mer information finns på:
www.fredrikshof.org

Anmälan/frågor:
friidrottsskolan@fredrikshof.org

Träning med Lilla löpargruppen

Löpargruppen för ungdomar har träningar två dagar i veckan, tisdag och torsdag, samt ger ut en instruktion för ett individuellt helgpas. Du väljer själv hur mycket du vill träna.

Träningen är lekfull men ingen lek, och riktar in sig på att erbjuda ungdomar mellan 11 och 15 år kvalificerad löpträning utifrån var och ens ambition och förutsättningar.

Tisdagar 18:00-19:15: uppvärmning och teknikträning på ÖIP tillsammans med Fredrikshofs ungdomsgrupp för friidrott, följt av ett 30-40 minuters löppas antingen i spåren runt ÖIP eller på bana.

Torsdagar 18:00-19:15: ett längre löppas med 2-3 km löppuppvärmning följt av löpskolning, därefter backträning eller intervaller beroende på vecka och säsong. Vi kör till exempel fartlek i spåren och stigar i Lill-Jansskogen, intervaller på Klap-

praktstigen, finlöpning i Humlegården eller banlöpning på Stockholms Stadion. Efteråt avslutar vi med ett kortare pass funktionell löpstyrketräning.

Lördag/söndag: Individuellt pass med lite längre löpning på 7-10 km, ofta kompletterat med olika moment som fartökningssträcka eller backmoment – Passet skickas ut till medlemmar i gruppen.

Häng med och träna!

Kontakt

Kontakta tränarna Mattias Arvidsson och Birger Sasse: ung.spring@fredrikshof.org

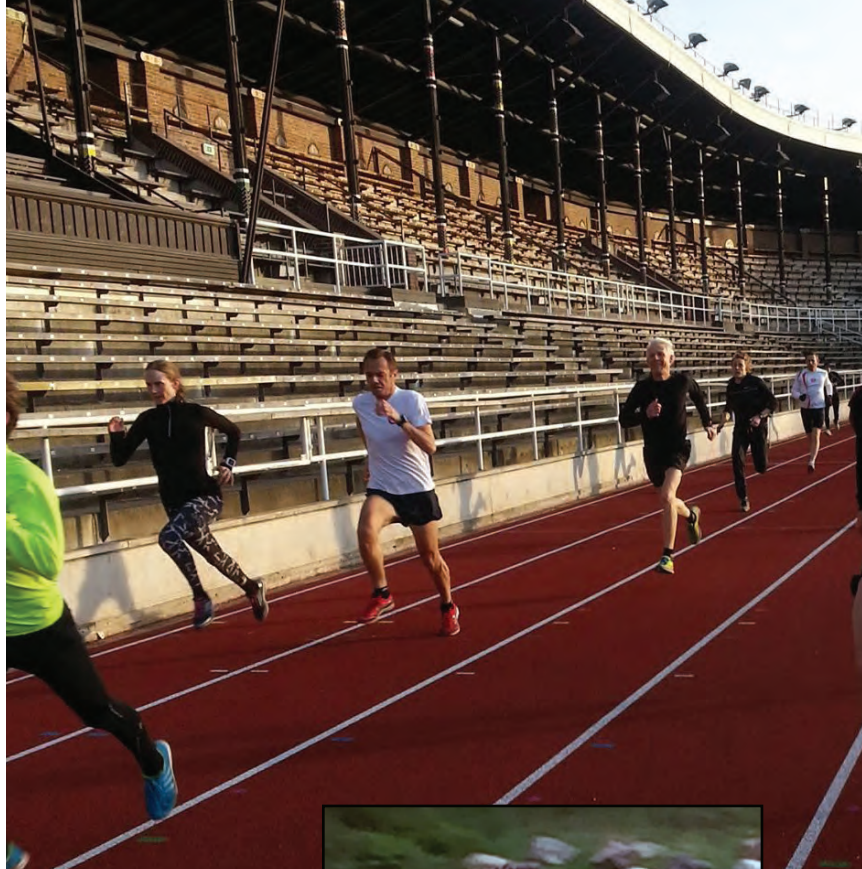
Onsdagsträningen bryter ny mark

Jag räknade efter och kom fram till att jag har lett närmare tre tusen träningspass med Fredrikshof!

På en onsdagsträning här om veckan (bilderna längst ned på s 13) bröt jag ny mark med ett pass löst baserat på forskningen som Niklas Psilander har berättat för mig om. Han säger att sju minuter är den optimala intervall-längden för påverkan på aerob tröskel & VO2. Det översätter jag till 2 km. Samtidigt ska pulsen ner så lite som möjligt under vilan. Därför kör vi lugn jogg i uppförsbacke som vila.

Att den första km är svagt utför ser jag som bra teknikträning i Bertil Sjärdins anda. Nordan, Biten och vi andra körde mycket lång UL och det hjälpte oss till bättre löpekonomi.

/Mårten



Delat ledarskap

- Nyckeln till framgång för en växande långlöpargrupp

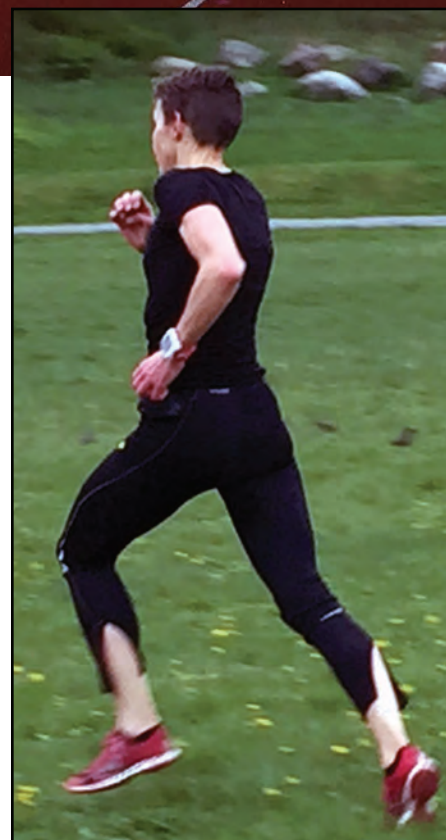
Under vintern och våren har Niklas och Mårten delat på tränaransvaret, mycket för att avlasta varandra men också för att kunna ge extra inspiration på passen. Här är Niklas beskrivning.

Jag har i vinter tränat med Lydiard-inspirerat med maran som fokus. På mina veckor har allt som oftast längre intervaller stått på schemat, medan Mårten oftast har valt att komplettera med snabbare alternativ och mer teknikfokus. Det har inspirerat och gett resultat. Det tydligaste resultatet är kanske att antalet riktigt lovande löpare växer snabbt. Det kanske roligaste är att jag sällan är ensam längst fram på intervallerna. Istället kan vi vara tre-fyra löpare som följs åt i elitgruppen. Samtidigt har vi förstås Fredrikshofs gemytligt välkomnande atmosfär som får alla att trivas och sporra varandra mot högre höjder. Det syns t.ex. i anmälningslistan till Stockholm Marathon.

Med sju löpare i SM på Stockholm marathon är vi bara en enda SM-deltagare bakom Hässelby, en plats vi delar med Studenterna, som vi "slår" på klart fler löpare

i maran utanför SM-klass. I år startar 41 hofvare, varav hela sju hofvare i SM. Det är förstås Stina Svensson bland damerna. Bland herrarna är det Linus Holmsäter och Niklas Sydow som båda var topp-6 (poängplats) i fjol. Dessutom Jakob Jansson och de nya och mycket lovande Henrik Stridh och Mathias Ösmark. Den sjunde löparen i SM-klassen är Olle Dahlberg, som är stödmedlem i hofvet för att han jobbspendlar och egentligen bor i Göteborg. Således tävlar han (än så länge) för Solvikingarna. För att hitta så många Fredrikshofare i SM-klass får vi gå tillbaka till Bertil Sjärdins maratonsatsning på det mytomspunna 1980-talet. Jag rekommenderar alla hofvare som fungerar på Skeppsbron den 30 maj att hålla koll på oss. Det kan bli en dag att vara stolt över!

Text: Niklas Sydow





Creative Commons

Jag tränade som gravid

“Åhh vad duktig du är” var en frekvent förekommande kommentar på gymmet när magen börjar bukta ut och främlingar räknat ut att jag var gravid. Plus att många ställde frågor och gärna ville känna lite på magen. När man är gravid ser man plötsligt gravida överallt - utom möjligen på gymmet. Det fanns förvisso enstaka gravida på gymmet men generellt var det få andra med buktande magar och ett nytt liv inuti (en del buktande magar har jag misstagit när blicken svept över gymmet och vid en närmare titt tillhört en man eller kvinna i full färd att bränna kalorier).

Det finns flera studier som visar att träning under graviditeten är positivt för såväl blivande mammors fysiska och psykiska hälsa (se t ex Cecilia Fridén, Birgitta Nordgren, Susanne Åhlund 2012). Även 1177/Vårdguiden rekommenderar motion under graviditeten för såväl mamman som barnets skull. Trots att det finns mycket forskning som pekar på träningens positiva effekt verkar många leva kvar (äldre och yngre

generationer) i den tidigare föreställningen om att träna som gravid skulle vara farligt eller förknippat med risktagande. Det är en trist inställning tycker jag med tanke på den forskning som finns. Kroppen genomgår såklart enorma förändringar i och med graviditeten som man måste ta hänsyn till (t ex hormonella och fysiska förändringar som sätter sina begränsningar i t ex vissa övningar som kan skada bäckenet, foglossning mm). Och för att inte tala om att vårda det nya livet som växer där inne.

En vanlig inställning tycker jag mig ha fått erfara är att om man tränar som gravid är man extra duktig men man ska egentligen inte “träna” i den mening jag menar träna. Såväl instruktörer på gym och gruppträninginstruktörer som barnmorskor och sjukgymnaster påpekar gärna att jag inte behöver göra alla övningar eller inte ta i så mycket - eller anpassa och göra övningarna enklare. “Var försiktig!” eller “Du kör efter din förmåga”. Samtidigt uppmuntras träning på MVC. Fast min syn på träning och barnmorskors syn på träning skiftar ganska mycket. Träning kan sammanfattas i begreppet “motion” och på MVC innefattar det promenader

(kanske även med stavar om man har bra kondis), enklare styrketräning och simning. I bästa fall kan även lättare cykling ingå i beskrivningen “motion”. Jag vet att min barnmorska reagerade flera gånger med “Oj, springer du fortfarande? Men då tar du väl det lugnt?”. Det är trist att känna att det verkar finns ett slags konsensus om att träning under graviditeten fortfarande förefaller vara “riskabelt” medan den träningsform som framför allt uppmuntras är promenader. Promenader klassificerar jag inte som träning utan som vardagsmotion.

Det går att träna och tävla

Det sägs att alla graviditeter är olika, unika och man får då anpassa träningen efter vad kroppen säger. Jag tror själv att jag, som är van att träna varje dag, skulle ha mått otroligt dåligt av att enbart promenera under graviditeten - även om jag använt stavar... I en magisteruppsats i idrottsmedicin/idrottsvetenskap drar författaren Johanna Öberg slutsatsen att elitaktiva gravida kvinnor kan ha en hög träningsdos, långt över de generella riktlinjerna utan att utsätta barnet eller sig själv för några risker. I studien deltog 100 elitaktiva kvinnor inom uthållighetsidrotter i en enkätundersökning. Liksom jag själv var det många som cyklade långt in i

graviditeten. Jag måste också säga att min graviditet var ganska "mild" utan större krämpor eller komplikationer vilket säkert bidrog till att jag kunde bibehålla en hög träningsdos hela graviditeten. Jag hoppas att allmänhetens, barnmorskors och sjukgymnasters syn på träning under graviditeten förändras eller åtminstone att den slutar generaliseras - alla graviditeter är olika och alla träningsförutsättningar är olika. Sedan är det givet att man inte kan satsa på att förbättra sig under graviditeten. Mitt mål var att tappa så lite som möjligt både i styrka och i kondition.

Det finns många riktigt duktiga idrottsskivinnor som har tävlat och tränat så gott som hela graviditeten. Förra året läste jag t ex att Alysia Montano tävlade på 800 m i graviditetsvecka 34 och var då bara 34 sekunder långsammare än sitt pers. Även andra elitlöpare har tränat och tävlat långt in i graviditeten. Nu kan jag ju inte räkna mig till den skaran av elitaktiva men jag har ändå en hög träningsdos, långt över motionären, och tyckte att träning under graviditeten inte var något problem (utom att magen var i vägen mot slutet av graviditeten).

Jag har på flera ställen läst att man ska undvika högintensiv träning under graviditeten. Till exempel ska man inte låta pulsen stiga över 160 slag/min. Det har jag hela tiden tyckt varit ett märkligt råd eftersom jag inte har funnit någon förklaring till det. Om det har med träningsintensitet att göra bör det, tycker jag, snarare vara individuellt vilken pulsnivå man inte bör överstiga. Jag försökte googla det och en anledning som jag läste någonstans var att hjärtslagen skulle skapa så mycket "oljud" för barnet att barnet kunde bli stressat. När jag ställde frågan till min sjukgymnast och barnmorska kunde de inte svara på varken varför hjärtslagen inte skulle överstiga 160 slag/min eller om det kunde beror på att barnet kunde bli stressat. Hur det verkligen är eller varför låter jag vara osagt.

Bergochdalbana

Jag ska berätta lite mer om min träning och tävlande under graviditeten. Jag blev gravid i juni 2014 och bara några veckor in i graviditeten (ca v 4) sprang jag Etape Bornholm utan att veta att jag var gravid. Tävlningen gick som en bergochdalbana. De två första dagarna gick det katastrofalt dåligt. Då sprang jag 10km landsväg och strandlöpning. Kroppen lyssnade inte på mig och jag "skyllde" på Linus Holmsäter och Mårten Westbergs träningsläger

veckan innan... Efter ett par dagar svorade kroppen lite bättre även om jag upplevde att det gick långsammare än vad jag normalt springer. Jag kan inte säga om det var på grund av graviditeten, om jag var sliten eller hade ätit/druckit för dåligt.

Efter Etape Bornholm var kroppen tung, trött och seg. Helt fruktansvärt seg. Vissa dagar kändes det helt enkelt hur bra som helst - som om jag var på väg mot mitt livs form. Andra dagar kunde jag knappt jogga 3 km. Den känslan fortsatte hela graviditeten. Jag sprang två tävlingar efter Etape Bornholm; Kistaloppet och Tjejmilan - och båda gångerna kändes det fruktansvärt dåligt. Första 5 km av Tjejmilan sprang jag i normalt tävlingstempo men andra halvan lade kroppen av och jag fick jogga i mål. Det är också en ovan känsla att känna att kroppen sätter stopp. Och det blev tvärstopp. I vanliga fall är jag van att kunna pressa lite till men det gick helt enkelt inte.

Jag fortsatte att löpträna i vanlig utsträckning till november, med intervaller mm. I november började löpningen gå otroligt segt och jag höll mig till distanspass. I december började ena ankeln bråka och jag fick kramp (troligen pga vätskeansamlingar, ett vanligt graviditetsbesvär) och vid nyår fick jag ge upp löpningen. Det innebar inte att jag slutade träna. Jag fortsatte med annan träning varje dag (som jag även tränade under hösten); tex cirkelträning, funktionell styrketräning, spinning, yoga och crosstrainer. Min begränsning på spinningen (som jag tränade ofta och på många plan fick ersätta löpningen) var att jag blev tvungen att sitta upprätt snarare än lätt framåtlutad mot slutet eftersom magen tog allt större plats i anspråk.

Jag tränade fram till en vecka innan förlossningen då jag åkte på influensa. Den 4 mars 2015 föddes min dotter. Jag har under hela graviditeten försökt lyssna på kroppen och det viktigaste tror jag är att vara flexibel och anpassa träningen efter kroppens förutsättningar (vilket skiftade från dag till dag). Samtidigt har det varit svårt att acceptera att kroppen säger ifråga när man är van att kunna pressa den, till exempel när det tog tvärnit under Tjejmilan. Vissa övningar går helt enkelt inte att göra av uppenbara skäl, såsom övningar då man ligger på mage, medan andra övningar avråds under graviditeten. Bland annat ska man undvika att snedbelasta bäckenet genom exempelvis utfallssteg. Även löpning snedbelastar bäckenet men jag gick efter principen att så länge

det inte gör ont bör det inte vara någon fara. Sedan ska man kanske inte satsa på att komma i sitt livs form under graviditeten, öka träningsmängden utifrån hur man normalt tränar och har tränat eller börja med nya träningsformer.

Något som jag reagerade på var att snabbheten snabbt försvann medan uthålligheten var lättare att behålla. Jag tyckte nästan att uthålligheten blev bättre. Jag kunde springa långt och länge så länge jag sprang, dock något långsammare än tidigare, men snabbheten och att hålla ett högre tempo, tävlingstempo, blev snabbt lidande. Jag hoppas att uthålligheten fortfarande finns kvar nu, efter graviditeten och att snabbheten kan tränas upp igen. Något som kanske skulle kunna styrka min tes är världsstjärnan Ingrid Kristiansen som fick barn i augusti 1983 satte i januari 1984 personbästa på maraton (2.27, Houston Marathon) (Grete Waitz 1989). Personbästa på kortare distanser kom för henne lite senare men det skulle kunna styrka min tes att uthållighet och styrka är lättare att behålla under graviditeten och direkt efteråt medan snabbheten kommer lite senare. Tränar man under hela graviditeten får man dessutom en successiv ökad belastning vilket borde främja styrkan. I den bästa av alla världar är det kanske så. Att kroppen efter förlossningen känns som en stor tung säck som luften har gått ur är en helt annan historia.

Text: Jessica Österberg

(Observera att jag är varken är sjukvårdsutbildad eller tränare/PT och har utgått från mina egna erfarenheter som gravid.)

Källor:

Grete Waitz (1989). *GRETE - en bok om löpning*. Stockholm Marathon/Tjejmilan

Cecilia Fridén, Birgitta Nordgren, Susanne Åhlund (2012). "Fysisk aktivitet och träning under graviditet och postpartum" ur *Fysioterapi* nr 7 2012: http://www.fysioterapi.se/admin/filer/Forskningpagar_fysioterapi-nr7-12.pdf

"Fortsätt träna under graviditeten" (2012) på idrottsforum.org: <http://idrottsforum.org/lakarvetenskapen-om-traning-och-graviditet/>

Johanna Öberg (2012): *Träning hos elitaktiva kvinnor i samband med graviditet inom uthållighetsidrott*. Magisteruppsats i idrottsmedicin/idrottsvetenskap vid Linnéuniversitetet.

TEMA: Maraton

42 195 meter... En beundransvärd och magisk distans att springa. Fredrikshof har under många år varit mästare på distansen med stora svenska förebilder inom föreningen.

Vi står inför de stundande svenska mästerskapen i maraton, på ASICS Stockholm maraton, den 30 maj och på TEMA: MARATON får vi möta några av hofvets löpare som ska kämpa mot personbästan och placeringar. I år har vi hela sju anmälda hofvare i SM av totalt 41 anmälda hofvare. Det gör att vi bara är en enda SM-deltagare bakom Hässelby, en plats vi delar med Studenterna, som vi å andra sidan "slår" på klart fler löpare i maran utanför



SM-klass. Innan dessa sidor gör Tommie Nordh, som själv har varit en fantastisk maratonlöpare, en djupdykning i Fredrikshofs tidiga maratonhistora mellan åren 1901 till 1920. Vi får även möta några av hofvets maratonlöpare som har skrivit om sina maratonupplevelser, sin träning och

känslan av att vara en del av Fredrikshof. Vi har fler maratonlöpare som har skrivit om sin maratonhistoria till senare nummer men i det här numret får vi bland annat möta Mike Rowland, Chris Wade och Lena Skymne, som vid flera tillfällen varit föreningens ordförande.

TEMA: MARATON

Fredrikshof som maratonförening 1901-1920

Redan från de första åren var det löpning som gällde för Hofvarna och ganska snabbt var det marathonslöpningen som blev hofvarnas gren. Vi kan konstatera att löpargiganten Gustav Törnros utmärkte sig direkt med fina resultat. Jag har hittat i våra jubileumskrifter att 1905 och 1906 vann han Skandinaviska Mästerskapen i marathon.

Ur Jubileumsskriften 1901-1916 skriven av Helmer Lundell och Nils Djurberg:

"I övrigt kännetecknades de första månaderna 1906 mest genom arbetet med förberedelserna till deltagande i Olympiska spelen i Athén. På föreningens förslag anhöll Sveriges Olympiska kommitté om tillstånd, att för träning få disponera Svea Artilleri R:ets ridhus, som också beviljades, och kunde träningsarbetet härigenom börja i januari. Efter en del förberedande uttagningar, i vilka Svanberg, Bergvall, Jansson, Törnros och Frans Karlsson visade sig vara de bästa, gingo



John Svanberg i ledning på Idrottsparken

så de egentliga uttagningstävlingarna av stapeln, till vilka föreningen hade anmält samtliga här ovan nämnda med undantag för Jansson. Om det nu kom an på intriger eller något annat må vara osagt, men omöjligt är det ej, att föreningen eljest kanske haft ännu en representant med på färden till Athén.

Resultatet av uttagningstävlingarna i marathon, som försiggick i snöblask, blev Törnros segrande med Sven Strömberg för Södermalms IK som andre man. Svanberg, Bergvall och Carlsson måste utgå. Uttagningskommittén utsåg emellertid

Törnros, Svanberg, och Bergvall till de svenska representanterna i de olympiska marathonslöpningen.

Nu stötte det emellertid åter på ekonomiska svårigheter, ty det fordrades att deltagarna skulle bidra till Greklandsresan med 100kr per man. Direktör J. S. Edström blev nu den som trädde hjälpsamt emellan och bisträckt föreningen med ett lån på 200kr och dessutom var han nog vänlig att lova, att hos Centralföreningen rekommendera föreningen för erhållande av ett understöd av ett understöd till motsvarande belopp."

Fredrikshofs OS-medaljer/placeringar 1906-1920:

2:a	1906	John Svanberg	2.58.20,8	OS-SILVER
4:a	1906	Gustav Törnros	3.01.00	
21:a	1908	Gustav Törnros	3.30.20,8	
28:a	1912	Ivar Lundberg	3.26.35,2	
28:a	1920	William Grüner	3.01.48	

Vid uttagningstävlingarna till London 1908 segrade Törnros på tiden 2.54.06. Svanberg var redan given och uttagen till maran 1908. Omkring en månad före OS-maran åkte Svanberg och Törnros över till London för att fullborda sin träning och slipa formen. Tyvärr hade Törnros precis innan resan stukat foten rejält och kunde inte vara i bästa form när loppet avgjordes.

1909 arrangerade föreningen en storinternationell marathontävling på Idrottsparken med 22 startande där Thure Johansson Göteborg vann före William Kohlemainen. Bergvall blev åtta och 5000 betalande såg tävlingarna.

1910 arrangerade Hofvet ett marathontävling den 2 juli Törnros blev tvåa och Ivar Lundberg sjätte man.

1912, gemensamt med den 7:e Arbetarkongressen, anordnade föreningen i Stadion den 1 september en del tävlingar bl.a. en marathontävling om FIF:s vandringspris i vilken Bergvall segrade. Dessa tävlingar försiggingo inför ett fullsatt Stadion och lämnade ett icke oansenligt netto.

Oftast löptes marathondistansen 40km som avgjordes på rundbanan. Gamla Idrottsparken där Östermalms IP ligger avgjordes många tävlingar på marathondistansen. John Svanberg blev medlem redan 1906 och var med i hofvet fram till 1909 då han gick över till Djurgården och då uteblev framgångarna och han diskvalificerades i januari 1909, för han pantsatt sina priser och tävlat om pengar.

Marathondistansen löptes på OS redan 1896 och det första marathontävling i Sverige gick från Södertälje till Liljeholmen. Där vann Nyström som sedermera blev medlem i Fredrikshof - det finns en bild i Jubileumsskriften 1951 på Nyström.

1909 lämnade Nils Djurberg vår ordförande in en motion om SM-distansen. Som vanligt är Svenska Friidrottsförbundet trögt när det gäller förändringar då

marathon redan löptes på OS. 1910 avgjordes det första SM på Idrottsparken där Fredrikshof arrangerade. Ingen hofvare på prispallen detta år. 1911 vann Gustav Törnros sin första seger redan 1912. OS året vann han uttagningarna och SM där William Grüner blev trea! Loppet avgjordes på OS-banan Stadion till Rotebro och tillbaka den 5 maj.

SM-maran på OS-banan!

1915 och 1917 arrangerade vi SM-maran på OS-banan! Det konstiga är att föreningen arrangerade SM 1915 då Nils Djurberg pläderat för att marathondistansen inte skulle få löpas. Bakgrunden till det är att eftersom portugisen Lazaro dog i 1912 års OS-marathontävling och det var extrem värme ansåg Nils att det var farligt att springa så långt. Tur var att han inte fick gehör för detta och våra framgångar som marathontävling kunde fortsätta.

Inför OS 1912 var Fredrikshof givetvis givna som ansvariga för OS-banan där vi genomförde vårt uppdrag exemplariskt. Det fanns sjukvård var femte kilometer och även en station där man kunde operera om det behövdes. Scouterna som var banfunktionärer kunde kommunicera via flaggor!

I slutet på 1910-talet dominerade Gustav Kinn IF Thor (10 guld) och hofvets kämpar William Grüner och Oscar Björk tog två silver och två brons. Gustav Kinn blev sedermera ordförande (1940-41) i Fredrikshof.

KM på marathon

1913 söndagen 24 augusti Stadion-Rotebro. Att vinna KM på marathon 1913 innebär säkert att du minst måste ha OS-meriter. Fantastiskt! Alexis Ahlgren och Jakob Westberg, Södermalms IK tävlade inte i KM. Thure Bergvall blev påkörd av en cyklist och slog sig rejält och utgick.

1. Gustav Törnros
2. Hans Schuster
3. William Grüner
4. J. Segersäll

Föreningens SM-medaljer på marathon 1910-1920:

2 guld
2 silver
3 brons

Internationella tävlingar

Gustav Törnros den 31 augusti 1907 i Helsingfors segrade Törnros och slog alla tre bröder Kohlemainen. Segrartid 2.42.23.

Hans Schuster 7:a i London Marathon om Sporting Life Marathon 1912 i juli.

Hans Schuster 1:a i Kristiania den 3 augusti. Årligen återkommande 1912.

Schuster han tävlade även 1913 i ovanstående tävlingar.

Gustav Törnros vann Skandinaviska Mästerskapen 1905 och 1906.

1913 William Grüner 1:a i Helsingfors 2.46.50 och vann kaffeservis och lagerkrans.

William Grüner 1:a i Köpenhamns Fodspors-förening mellan Helsingör-Köpenhamn 40,2 km söndagen den 18 maj 1913, segrartid 2.47.33

1914 vann Schuster DM på marathon, måste ha varit en stenhård konkurrens.

1914 sprang Grüner och Schuster i London Marathon, Grüner blev trea.

1915 blev Grüner blev trea i Köpenhamn Marathon.

OS-deltagare på marathon som utgått:

Gustav Törnros	1912
Thure Bergvall	1906 och 1912
William Grüner	1912 utgick
Hans Schuster	1912 reserv på hemmaplan.

Text: Tommie Nordh

Källor:

Fredrikshofs jubileumsskrifter, medlemsblad, stora grabbar och SOKs hemsidor, Svenska Mästerkapen i friidrott 1895-2005.

Läs mer marathontävlingar på nästkommande sidor...

Text ur Jubelskriften från 1941 sidan 14-15 som handlar om OS 1906. Texten är skriven av tre hovvare Thure Bergvall, Gustav Törnros och John Svanberg!

DE ALLMANNA TÄVLINGARNA.

Olympiska Spelens tävlingar

Resultaten av Spelens tävlingar ha vi alla läst i tidningarna, varför det är onödigt att lämna ett uttömmande referat. Endast det för vår föreningshistoria nödvändiga medtages. Av de våra som skulle deltaga i spelen ställde alla upp i sina resp. grenar, med undantag av Anton Nilsson. Orsaken till dennes uteblivande får nog sökas mest i att han ej ville finna sig i att löpa 5.000 som herr Hjertberg allsmäktigt bestämt.

I spjutkastning deltog V. Krigsman och nådde här den bästa placeringen av hovarna under Spelen. Sorgligt nog var han ej frisk och kom således ej upp till sina vanliga resultat, men lyckades det oaktat besegra flera framstående konkurrenter, bl. an. Sonne. Resultatet blev att Krigsman placerade sig som 13:de man med $46.85 + 38.95 = 85.70$ mtr.

Sedan komma vi till maratonlöpningen. Solen brände het, värmen var tryckande denna dag, Spelen största. Det myllrade av människor kring Stadion, allas mål för dagen. Flagorna voro hissade i topp, åskådarläktarna fyllda till sista plats av den mest entusiastiska publik.

Vår dag skulle det icke bliva; det visste de invigde på förhand. Vi talade några ord med Törnros före starten, han kände sig i god form, men dagen var för varm för honom. Men även Bergvall, Lundberg och Grüner hade tränat samvetsgrannt. Skulle det lyckas för dem kanske?

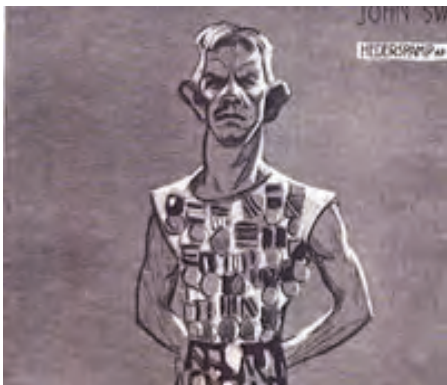
Uppställning till start tog lång tid, men så var det 70 löpare som skulle ordnas. Ändtligen är allt klart. Skottet går kl. 1.48.

Från starten vid Kungl. logen hade löparna att tillryggalägga tre kvarts varv på Stadion och så ut genom stora entrén. Farten var god från början. Vid första kontrollstationen Stocksund 5 kilometer från starten ledde Kolemäinen, Ahlgren och Speroni kl. 2.17.20 följda av: Boissière, Gitsham och Mac Arthur; som tolfte man passerade Törnros, men led redan svårt av värmen och måste strax bortom Stocksund lämna banan för första gången på grund av svimningsanfall. Han visade dock det rätta gryet och fortsatte strax igen för att i Järvatrakten få det andra svimningsanfallet. Åter fortsatte han. Kom förbi Tureberg och svimmade för tredje gången. Då gav han upp. Han hade dock gjort vad han kunnat och mera till och lika smärtsamt som det var för honom att behöva ge upp lika smärtsamt var det för oss att inte få se honom vinna den ära vi framför alla andra önskat honom, och som han säkert vunnit under mera mänskliga förhållanden.

Tureberg, andra stationen nåddes av följande: Kolemäinen 2.42.19, Mc Arthur 2.42.32 Gitsham, Lord, Ahlgren, Jacobsson, Speroni m. fl. I trettonde man 2.46.24 igenkände vi en gammal "hovare" nämligen Bergvall, som löpte flott. Han vore värd placering i dag, — tänkte vi, men lyckan skulle icke heller stå honom bi. Efter att ha passerat vändpunkten måste även han ge upp för värmens skull vid Tureberg på hemvägen. Men vi hoppas att Bergvall kommer att deltaga i årets kommande tävlingar. Tävlingsbanan har icke råd att förlora en så sympatisk löpare.

Av våra övriga hade även Grüner måst gå ur och endast den gamle Ivar Lundberg var nu kvar. Även för honom var värmen tryckande, men med den seghet och energi han vid flerfaldiga tillfällen visat sig ha höll han ut och kom in i Stadion som nr 28 med en använd tid av 3.16.38. Segraren Mc. Arthur från sydafrika använde 2.36.54 $\frac{8}{10}$.

Några av hofvets maratongiganter



Teckning av John (Johan) Svanberg.

TEMA: MARATON

John (Johan) Svanberg 1881-1957

Medlem 1905-1909, moderförening IF Drott (det står Nord i jubelskriften 1926). Storgrabb nr: 7.

Svanberg var en riktig allroundlöpare. Han vann SM på distanser från 1500 till maraton. Silvermedaljer blev det på 5 engelska mil och maraton i OS 1906, bronsmedalj på 5 engelska mil på OS 1908. Han vann SM på 1500 m 1907 och på 10000 m 1906 och 1907. Han satte ett flertal svenska rekord. Senare försörjde han sig som proffslöpare i USA. Inteckning i Dicksonpokalen 1907 på en mile 4.31,2. som var ett av Sveriges största friidrottsarrangemang. Ernie Hjertberg som var förbundstränare för de svenska friidrottarna inför OS 1912 var under en tid tränare för John Svanberg.

John diskvalificerades i januari 1909 då han pantsatt sina priser då tävlade han för Djurgårdens IF.



Gustaf Törnros.

Gustaf Törnros 1887-1941

Gustaf Törnros var medlem sedan 1903 då gjorde han sin första tävling och var medlem fram till sin död 1941. Storgrabb nr: 11.

Han deltog på tre OS på maraton, placeringarna var: fyra i Athen 1906, 20:e i London 1908 och utgick 1912 efter tredje kollapsen vid Turebergs Torg. Han var vår förste "store" löpare och var vice ordförande 1906 och 1907, klubbmästare 1905. Han var en hängiven hofvare som var Fredrikshof trogen i alla år. Inför OS 1906 hade inte Gustaf råd att följa med. Kostnaden var 100kr per deltagare. Sigfrid Edström lånade ut 200kr personligen till föreningen. Sigfrid Edström såg även till att Central Föreningen lämnade i bidrag 200kr så kunde alla hofvare åka till OS i Aten. Han var den förste svensken i världselit på maraton. Han vann SM i maraton 1911 och 1912.

Hans Schuster 1888-1970

Slog igenom när han fyllt 30 år och tog ett guld, två silver samt ett brons på 20km och maraton, åren 1921-22. Blev uttagen till OS i Antwerpen 1920 där han utgick. Var en av Sveriges främsta marathonlöpare under senare delen av 1910-talet. Skördade många framgångar interationellt. Reserv på hemmaplan 1912, OS-maran.

Thure Bergvall 1887-1950

Medlem sedan 1905 och 1913 bor han på Döbelnsgatan. Moderförening Skeppsholmens IK. Deltagare på OS 1906 och 1912 där han utgick. Thure var en allroundlöpare och tillsammans med övriga hofvar vann han många lagtävlingar.

Ivar Lundberg 1878-1952

Medlem 1910. På OS 1912, var han ende hofvare som tog sig i mål av fyra stycken, på plats 28:a med tiden 3.16.35,2. Han var åldermannen bland OS-löparna och hans rutin klarade av värmen.

William Grüner 1888-1961

Vann SM-guld i maraton år 1923. Vid OS i Stockholm 1912 utgick han ur maratonloppet medan kom på 28:e plats på sträckan vid OS i Antwerpen 1920. Ett guld, två silver samt ett brons på maraton. Var med i Antwerpen 1920 där han blev 28:a på 3.01.48 vid OS 1912 utgick han i värmen.

Text: Tommie Nordh

TEMA: MARATON

En historieskildring: maraton Athen 1906

Athen 1906: I maratonloppet 1906 hade Sverige sina största framgångar någonsin.

John Svanberg blev tvåa och Gustav Törnros fyra, bara tretton sekunder efter bronsmedaljören. Som i de flesta olympiska maratonloppen ställde värmen till problem för löparna. I hettan kollapsade den tredje svensken och tredje hofvaren Ture Bergvall och hans "hjälparyttare" – den cykelburne vattenmannen – har beskrivit läkarbehandlingen utmed banan innan de kom fram till Athen och hotellet:

en kamferinjektion och ett glas konjak. Det var tätt mellan sjukstationerna och eftersom Bergvall kollapsade redan under första halvan av loppet fick han många behandlingar under vägen till Athen. Kamferinjektionen och konjaken upprepades när han nådde Athen. Under de första olympiska loppet hade löparen en egen cykelordonnans under loppet. Enligt reglerna var ordonnansen tvungen att ligga bakom löparen. När löparen ville ha vatten var ordonnansen tvungen att hoppa av cykeln och springa ifatt löparen. Efter silverloppet i Athen klagade Svanberg att hans hjälparyttare inte orkat följa honom. Han hade fått klara sig utan vätska under sista delen av loppet."

"Längs hela banan fanns sjukvårdsetapper och när Bergvall i halvt medvetslöst tillstånd släpades fram till en sådan fick han

Källa: *Marathon boken*; av Pea Nilsson i samarbete med Torbjörn Wigg

Maratonvärldens näst meste mästare: Henry Palmé



Henry Palmé är maratonvärldens näst meste nationella mästare. Mellan 1934 och 1944 vann Palmé tio SM-guld och ett silver. Nedan följer Henry Palmés egen text ur Fredrikshofs femtioårsskrift från 1952.

Om jag skulle träna de svenska marathonlöparna för olympiska spelen i Helsingfors, skulle de få följa det program jag gjorde upp för min egen träning och till vilket Paavo Nurmi gav mig riktlinjerna.

Tyvärr har jag inte tid numer att träna andra och inte ens mig själv mer än till husbehov. Men det skall jag villigt erkänna, att nog kliar det i benen och nog skulle jag gärna än en gång vilja vara med i leken och kriga med Hagfors Jansson, Leandersson och det utländska milslukarna. Jag håller ungefär min tävlingsvikt och vet jag skulle kunna komma i högform igen. Åldern spelar mindre roll, betydligt mindre i varje fall, än många tror. Men är det så att det inspirerar någon av våra OS-aspiranter att lära känna litet av det program som hjälpte mig bland annat tio svenska marathonmästerskap och dubbla segrar i Sporting Lives, och att använda det i sin egen förberedelse så gläder det mig. Marathonlöpning är först och främst en konditionssak. Först när man känner att man har järnkondition är man klar att tävla på de 42 kilometrarna, och först då blir tävlandet en glädje och en källa till vederkvickelse.

Genom nederlag till seger

En nybörjare på distansen skall inte tro att framgångarna inställer sig omedelbart. Han kanske får erfara som jag själv att det

blir motgångar i stället. Men är han envis som en riktig idrottsman måste vara, så skall han också märka att han någonting lärt, att vägen till framgång går över nederlag.

Första åren visade det sig att Nurmis program var för hårt för mig. Men sen gick det utmärkt att följa det med de små justeringar som lämpade sig för mig med hänsyn till min fysik, mitt arbetet och fritid. Efter en höst med orienteringar satte jag vid jultiden igång med själva marathonträningen och omväxlande gick och sprang varje dag så länge att jag blev ordentligt svettig. I början hade jag gummistövlar eller grova kängor på fötterna och senare orienteringskängor eller gummiskor med bra sulor och alltid bastanta yllestrumpor. Och så undvek jag hårda vägar. De lättare skorna hade jag för att komma in i den snabbare rytmen. De hårda vägarna gav jag mig inte på förrän det blivit ganska varmt och då avslutade jag alltid motionen med en runda i terrängen.

NURMI tränade ju mycket på järnvägsbanken intill Åbo för att få in omväxling i steget, och när jag kom åt smet jag också då och då upp på en järnvägsbank – en bekännelse som kanske har sina risker att komma fram med.

Den träningen har också det goda med sig att man lär sina fötter att se. Det är nämligen faktum att man sedan inte behöver tänka på att väja för ojämnheter i vägbanan – man väjer automatiskt. Det där kan man också träna upp i terräng på knixiga och rotrika stigar, och själv hade jag en idealisk sådan bana vid Tuppstuga, en slinga på 12 km. som jag i högform avverkande i tre varv på 2.02 tim.

För övrigt var jag i form redan i slutet på mars eller i början på april och sen gällde det bara att underhålla den formen på lämpligaste sätt. 14 dagar före en marathontävling körde jag igenom hela distansen i bästa möjliga fart för att pröva mig och känna efter om och var det kunde ta emot. Dagen efter det provet joggade jag lätt i 20 min., gymnastiserade lika länge, som jag för övrigt alltid gjort som avslutning på min träning, och tog massage. Den lätta träningen fortsatte så hela veckan ut till på söndagen då jag brukade springa 20 km. på väg och lika långt i joggningstakt genom skogen. Så upprepades förra veckans program till och med onsdagen eller torsdagen varefter jag vilade till tävlingsdagen. Och en sak, som en maratonlöpare alltid måste göra är att springa efter sitt eget huvud. Han måste känna sig själv och inte låta lura sig följa med i rusning i början eller ryck. Jag undrar just om Valter Nyström kan göra detta – hålla igen för att ha reservkrafter sparade till slutet. Många tycker nog att maratonlöpningen är något enformigt. Den som provat på vet bättre. För mig var träningen ett nöje och tävlandet detsamma. Men använd vintern att spara krafter på. Det är fel att tävla året runt. Detta säger jag också med direkt adress till Nyström. En annan sak är om han tar skidåkandet som enbart motion. Och så lycka till i Helsingfors. Ännu har Sverige inte fått en olympisk guldmedalj på maraton – men den kanske bärgas i sommar.

Henry Palmé
ur Fredrikshofs 50-årsskrift 1952
sammanställt av Tommie Nordh

Möt Fredrikshofs maratonlöpare

Under årens lopp har vi haft många riktigt duktiga maratonlöpare i föreningen. På initiativ av fd ordförande Tommie Nordh har vi valt att göra en "maraton-serie" i några nästföljande nummer där vi får möta några av föreningens maratonlöpare som själva berättar om sin maratonkarriär.

I detta nummer får vi möta **Björn Larsson och Chris Wade** som var aktiva på 60-talet. Vi får även möta **Mike Rowland** som var aktiv på 70-talet, **Marita Björklund och Lena Skymne** som var aktiva på/från 80-talet.

TEMA: MARATON

Björn Larsson

Jag heter Björn Larsson. Född i Norrtälje 24/6 -36. Har arbetat som byggnadssnickare. Arbetsdagar 06.45-16.00.

Jag var medlem i Brottbys SK från 1948-1957. Sedan träffade jag Elis Hultgren från Fredrikshof som tyckte jag skulle bli en bättre löpare om jag kom till en större klubb och kunna utvecklas och få träningsråd bl. a.

Fredrikshof är en fin gammal klubb och gott kamratskap. Man kan skämta med varann utan att någon tar illa upp. När jag kom till Hovet började jag träna mer distans. Jag hade ingen tränare men fick mycket råd av bl a Elis Hultgren. Kortare löpsteg och räta upp överkroppen när jag blev trött. Löpte intervaller i backe m. m.

Som maratonlöpare tränade jag distanspass 8-15 mil i veckan. Varannan vecka under hösten och fram till mars blev det intervaller 10x1000m med 1 min jogg mellan varje kilometer. Tiderna på våren låg på 3.19 per kilometer. Varannan vecka 20x200m med 1 min jogg mellan på 31 sek. Då var jag i 48-50 årsåldern. 2 dagar i veckan löpträning till och från jobbet, distans dessa dagarna blev ca 30km. Det blev jobbiga pass ibland. Hade ett tungt arbete att utföra i både ur och skur.

Mitt roligaste pass gjorde jag i Vålådalen 1969 då jag var uttagen på landslagsläger på 10 dagar. Min rumskompis var Agne Kimby från Tureberg. Vi fick för oss att springa till Holland (Undersåker) 3 mil och vända, totalt 60km på 4.10, blåsigt och -6 grader. Läkaren Rolf "Lammet" Ljungqvist tyckte att vi var tokiga. Vilket härligt pass!

Det blev Vintermaran som gick Handen-Dalarö 1963. Orutinerad som jag var, gick ut lugnt, gjorde 2.58 och var duktigt trött.

Personliga rekord:

800m	1.59,5
1000m	2.39,1
1500m	4.05,9
2000m	5.39,0
3000m inomhus	8.30,2
3000m utomhus	8.33,4
5000m	15.03,0
10000m	31.08,6
halvmarathon	1.09.52
Marathon	2.34.52
30km landsväg SM-5:a tid	1.41.34

6x5km, kontrollmätt bana. Testtävling 30km Jär-fälla 1968(?). 5:a på tiden 1.38.59. Segrartiden ca 1.33.00.

Jan Lind (ordförande på 60-talet i hovvet) i björnskinns mössa tar tid.

Före det tävlade jag på distanser från 800m till 10000m. (Har gjort ca 18 maror, 10st under 2.40).

Mitt bästa maraton gjorde jag på Vindelälvsstafetten 1985, 49 år gammal noterade jag 2.34.57 och blev 5:a på slutsträckan.

Mitt roligaste maraton gjorde jag i Berlin samma år, kom på 18:e plats med 2.36.20 (trots ryggsmärta) i 40-årsklassen. Vilket publikhav som hejade på löparna.

Förebilder: Chris Wade och Elis Hultgren om några.

Slutade löpträna vid 60-årsåldern pga ryggsbesvär. Började gå mycket ca 60-90 min 5 dagar i veckan i tävlingsfart (fick fotbesvär). Köpte en Racercykel, har kört några 1000 mil. Att jag tränade beror på



att jag fick hjärtproblem (flimmer). Har under min löpartid tränat ca 15000 mil.

Träningsråd: Träna mer. Vi har ju knappt några kvar. Ett fåtal, det är de bekväma som tagit överhand. De tider vi gamla veterangubbar gjorde räcker bra i dagens samhälle. Vart har alla tagit vägen?

Vill du berätta något om hovvet som du tycker är bra? Allting var bra tycker jag på min tid. Så tror jag det fortsätter i framtiden. Kolstybben har blivit en tidning (färg) som är rolig och intressant att läsa.

Som avslutning får jag tacka för att jag inte blev bortglömd.

Hovarhälsningar
Björn Larsson

Chris Wade

Född 1937.06.21 i Oxford, England. Son till en engelsk präst. Flyttade till Sydafrika efter andra världskriget 1946. Skolgång i Sydafrika. Studerade till civilingenjör vid universitetet i Natal. Utexaminerad 1960 och återvände till England. Verksam som civilingenjör i England 1960-67. Bodde och arbetade i Sverige mellan 1967 och 2002 förutom mellan 1972 och 1977 då jag var stationerad i Saudiarabien. Bor i England sedan 2002.

Var tävlingscyklist mellan 16 och 19 års ålder. Sedan löpare. Medeldistans (engelsk mil, 880 yds, mm) och terränglöpning under många år.

Comrades Marathon (90 km) i Sydafrika 1958. 1960 – London Athletic Club för bantävlingar och Ranelagh Harriers för tävlingar i terräng- och landsvägslöpp.

Kom till Sverige 1967 och blev medlem i FIF.

Blev introducerad som medlem i FIF av Jan Lind, som tillsammans med andra löpare hade bott i mitt hus i Wimbledon.

1966 – Började inse att jag inte hade den nödvändiga hastigheten för 1500 m, antagligen pga att jag hade för korta ben och gick därför in för längre distanser.

1967 – Sprang Lidingöloppet och kom på 7e plats. Sprang också många landsvägslöpp.

1968 – Var i Mexico City och såg OS. Sprang många landsvägs- och terränglopp i Sverige. Blev svensk mästare i maraton.

1969 – Svensk mästare i maraton, även mästare i terränglopp 10 000 m och 30 000 m. Bästa maratontid 2.17.42 samt 2.17.52. Vann Lidingöloppet på 1.42.

1970 - Fick skada i höften pga överanstängning.

1972-1977 Arbetade i Saudiarabien, ingen löpning men mycket squashspel.

1978-2002 Sprang ungeför 10 km varje lunchrast från arbetsplatsen.

2003-2015 Springer fortfarande(!) 5 dagar i veckan genom skog och på landsväg under 1 timme, men börjar bli väldigt långsam!

Maximal träningsinsats: 1968/69 under vinterperioden, 3 gånger per dag nästan alla dagar, 10 km före arbetet, 10 km under lunchrasten, 15-20 km på kvällen, mestadels på vägar pga av ljuset och med varierande hastighet.

Hade aldrig någon tränare eller rådgivare.

Totalt antal maraton var 12-15. Tiderna var 2.17 – 2.25. Förutom maratonlopp i Sverige har jag sprungit i Kosice, Tjeckien, i Ankara, Turkiet, i London och Manchester, England.

Bästa hälsningar
Chris Wade

TEMA: MARATON

Mike Rowland

Under 70-talet hade jag två höjdpunkter när jag sprang för FIF. Den första var 1972 och den andra när jag studerade konst i Stockholm 1975-1978. Dessa kom att bli några av de lyckligaste åren i mitt liv. Träningsmöjligheterna i Sverige passade mig perfekt och jag träffade några av mina vänner för livet.

Jag kom till Stockholm våren 1972 för att förbereda mig för brittiska uttagningstävlingar på marathon.

Jag studerade konst i min hemstad Newport. Jan Lind arrangerade så jag fick tävla för FIF och härbärgerade mig hos sin familj i Sollentuna, där jag tränade för det mesta. Den första gången jag tog på mig FIFs röd/vita tävlingströja var i en stadsstafett som startade på Hötorget. Det var det 51:a Stadsloppet som FIF arrangerade. Vi kom på 8:e plats.

Jag minns att jag var väldigt nervös eftersom jag sprang första sträckan. "It just seemed like a mad sprint", mina lungor höll på att brista när jag lämnade över till nästa löpare. Välkommen till Stockholm.

Nästa stora stafett var i Finland, Palmasstafetten, och åter fick jag ansvaret att springa första sträckan. Men innan det hade vi uttagningstävlingar och sprang Testvarvet. Lasse Melander sprang ifrån mig den dagen, men några år senare hade jag ett av mitt livs bästa lopp på just den banan.

Jan Lind och jag reste till Finland dagen innan resten av laget och vi mötte dem vid färjan. På den här tiden var jag mycket seriös med min löpning som låg på 150-200km varje vecka. Så jag blev skräckslagen när några i laget stapplade av färjan med lite för mycket innanför västen.

Loppet gick nästa dag och laget presterade verkligen bra. Jag minns att jag mötte Kjell Björnfot, Lars-Göran Asp och som jag tror, Tommy Nordhs far Björn. Jag var väldigt nöjd med min löpning på första sträckan och låg på tredje plats när jag lämnade över till nästa Fredrikshofslöpare. Jag låg alldeles bakom Pekka Päivärinta och Rolf Hesselvall, och blivande olympiske mästaren på 1500 meter, Pekka Vasala, var långt bakom oss.

Jag återvände till U.K. i fantastisk form, men var inte tillräckligt bra för att ta plats i det olympiska laget för Storbritannien. Jag var tillbaka i Stockholm en kort vända den sommaren, och träffade då Lars-Martin Ahlgren (mer om detta senare).

Min andra vistelse i Stockholm varade i tre år. Jag hade slutat med elitträning men höll mig i form genom löpning några dagar i veckan. Lars-Martin Ahlgren var vänlig nog att låta mig bo i hans lägenhet på Odengatan 46 och snart sprang vi tillsammans på morgnarna och tränade med start på Östermalms IP två gånger i veckan. Det ledde till att jag kom ordentligt i form, livet var perfekt - konststudier dagtid och löpning för att hålla mig frisk och vältränad.

Jag mötte Lars-Martin första gången när Jan Lind tog med mig till Färneboloppet. Lars-Martin sa senare att han blev helt häpen när jag, en halvtimme innan loppet, frågade om vi kunde smita iväg och ta en kopp kaffe och en mazarin. Tack och lov vann jag loppet.

(Jag sprang själv i motionsklassen och det var otroligt inspirerande att lära känna Mike/Lars-Martins kommentar).

För egen del, eftersom jag i huvudsak var en landsvägslöpare, älskade jag att träna på sågspånsbanorna runt Stockholm som t ex motionsspåret runt Lill-Jansskogen, Rösjön etc. Kurvor och backar gjorde varje löpning intressant och var bra för benen. "Oh happy days!"

En bonus med att löpa med FIF var att



Chris Wade var en av Europas och världens bästa marathonlöpare åren 1968-1970 med 2.17.42 som bäst. Världsrekorden var då 2.08.30.

vi kunde träna och tävla på Stockholms Stadion. Det var min favoritstadion att tävla på och att se på tävlingar. Så många bra medeldistanslöpare utförde stora bedrifter där, många världsrekord sattes. Somrarna -72 och -76 såg jag alla olympiska favoriter på 5000 och 10000 meter, inklusive den utan konkurrens störste, Lasse Virén.

Inte långt från Stadion ligger platsen för mitt livs snabbaste lopp. Det var en dag då jag flög fram och det var runt Testvarvet. Lars-Martin Ahlgren var chockad hur snabbt jag hann upp och förbi honom. (Mike har den snabbaste tiden på Testvarvet, 12.15 / Lars-Martins kommentar). Traditionen vid den här tiden var att gå på Tudor Arms för några öl och en bit mat innan vi gick hem till Lars-Martin för att se TipsExtra.

Min favoritträning var att med ett stort gäng Fredrikshovslöpare springa från Östermalm ut på Djurgården. Under höst och vår var där inte många som promenerade, det var vårt eget träningsparadis. Vi var bra uppvärmda när vi var framme vid Djurgårdsbrunnensbron, där vi delade upp oss i grupper på fem eller sex. Vi sprang på en rad. Efter femtio steg ropade ledaren "femtio" och löparen bakom sprang upp i täten de sista tio stegen och första löparen lade sig sist, tills alla

löpare hade legat i täten som farthållare. Följt av en kort återhämtning med joggning, och så iväg igen. När tröttheten satte in var det lätt att tappa räkningen och kaos kunde ta över, dock inte särskilt ofta. (Det var en kul typ av träning och man fick ta i när man sprang upp i täten och drog sina sextio steg / Lars-Martins kommentar). Anders Låftman, Sten Odenblad, Lars Göran Asp och Jan Öst är några av de löpare som var med på denna typ av träning. Det var alltid någon omgav ett Tarzanvrål längs vägen.

Det fantastiska var att allteftersom jag blev allt mer vältränad och snabb, så blev hela gruppen detsamma och personliga rekord sattes, somliga rent spektakulära sådana.

Det måste ha varit under vårens stafettsång som vi värmdes upp ut till Djurgårdsbrunnensbron och gjorde kraftprovet till Lilla Sjötullsbron. Jag tror det var i samband med Bertil Sjödins träningsrundor.

Vi brukade radda upp oss tvärs över vägen och bränna iväg som Lätta Brigadens anfall, vrålades "enkelt, enkelt", men enkelt var det aldrig. Därefter kort vila och återhämtning tillbaka till startpunkten. Det var mycket bra träning med en stor grupp.



Mike Rowland en härlig löpare i kortbyxor och linne i ett vintrigt lopp. 2.16 som bäst, dock ej i hofvets färger. Tränade världens bästa marathonlöpare Steve Jones 2.07.13 (1985).

800- och 1500-meterslöparna var bra på de första sträckorna, med marathonlöparna hanging on like grim death, väntande på revansch under de senare sträckorna.

Min studietid gick mot sitt slut 1978 och jag återvände till Wales. Jag var i topkondition och sprang för FIF tillsammans med Lars Göran Asp, Lars-Martin Ahlgren och Anders Malmgren. Som en konsekvens av mina prestationer utsågs jag av Wales att delta i Samväldesspelen i Edmonton, Kanada.

Jag kommer alltid att vara tacksam för den fantastiska tid jag hade med FIF, vänerna jag fick och de minnen jag vårdar.

**Mike Rowland
Newport, Wales 2014**

“Vad Fredrikshof har betytt för mig”

Marita Björklund

Att springa maraton har aldrig varit det viktigaste för mig – att springa däremot har varit det. Ända sedan jag började att regelbundet löpträna vid 26 års ålder, strax efter jag hade fött min yngste son – den enda vana jag för övrigt lyckats behålla genom livet – har löpningen betytt oerhört mycket för mig. Den har hjälpt mig genom sorg och glädje, gett mig många vänner och stor gemenskap. Tävlingsarna har varit en viktig sporre, både de mindre och de större, och Fredrikshof som löparklubb har varit viktig för mig.

TEMA: MARATON

Sju maratonlopp har det blivit, en droppe i havet i jämförelse med många av mina löparkompisar i Hofvet, men de är minnesvärda och jag kommer aldrig att glömma den mäktiga känslan att springa in under målskynket efter ett genomfört maratonlopp, vare sig det var i Stockholm, New York, Boston, Berlin eller i Växjö. För det var i dessa städer jag sprang dem och de är alla pärlor i mitt löparliv.

Att komma med i en löparklubb drömde jag om tidigt men jag trodde inte att det var möjligt för mig, som visserligen tränade regelbundet men inte hade några märkvärdiga tider. Jag sprang för att må bra, men med två småbarn och ett heltidsarbete på 70-talet gick det inte, åtminstone inte för mig, att kombinera detta med en storsatsning på löpning. På den tiden var det inte så vanligt att man delade på sysslorna i hemmet utan det mesta föll på kvinnan, hur jämställd hon än försökte vara.

En kväll i Grimstaspåret i Vällingby i en av Stockholms västra förorter, året efter jag hade fyllt 40, skedde det ofattbara. Jag träffade på en trevlig man vid namn Gösta Paulsson som tyckte att jag hade hyfsad fart i spåret och som därför frågade mig om jag inte kunde tänka mig att börja springa för Fredrikshof. Min första reaktion var protest: inte kunde väl jag, i den åldern och med mediokra tider springa för en klubb. För mig var löparklubbar sådana som Hässelby och Spårvägen med



stjärnglans över sig. Men så blev det, och 1987 kom jag till Fredrikshof som då hade en mycket aktiv verksamhet för löpare i min ålder och som hade en fin klubblokal med omklädningsrum vid Östermalms IP. Vi träffades regelbundet varje tisdagskväll och sprang i olika grupper ut på Djurgården. Efter det fikade vi tillsammans och vi turades om att ha hand om fiket.

Förutom våra regelbundna tisdagsträffar var det Testvarv ett antal gånger under höst/vinter/vår och luciafirande varje år. I regel i samband med att ett Testvarv hade gått av stapeln. Under flera år satt jag också i styrelsen för friidrottssektionen, vilket även innebar att vi då och då träffade huvudstyrelsen, som då var den samordnande styrelsen för samtliga fyra sporter inom Fredrikshof (löpning, cykel, gång, bowling). Ordförande under min tid var Lena Skymne och vice ordförande Staffan Persson, som också var ordförande för Stockholmsloppet, friidrottssektionens flaggskepp på den tiden, en varje år återkommande halvmaraton genom Stockholm i slutet av augusti.

Fredrikshofs friidrottsklubb har betytt oerhört mycket för mig. Här fick jag erkänsla för mitt stora löparintresse, jag fick vara med i ett löparsammanhang, och här har jag mött många av mina bästa vänner, vänner som aldrig sviker och som funnits kvar under snart trettio år. Mitt hjärta kommer alltid att klappa för Hofvet. Under alla år har jag valt att ”täv-

la” för Fredrikshof. Det är med en känsla av stolthet som jag ser Fredrikshof efter mitt namn i startlistor. Även om mina tider alltid varit blygsamma så känns det fint att det finns en klubb som tillåter alla att vara med. Vindelälvsloppet är ett lopp som Fredrikshof ställde upp i under många år, ibland med både ett elitlag och ett motionslag. Där fick jag förmånen att tävla med flera duktiga hofvare och fick alltid springa två sträckor. En gång kom jag faktiskt in som första tjej i en deltävling och fick då ta emot en stor krans. Den bilden som då togs på mig i mitt hofvarlinne är jag jättestolt över.

Stockholm 1988 och 1990

Klart jag skulle springa mitt första maraton i Stockholm, min hemstad. Här kunde jag ju hoppa av när som helst och ändå hitta hem, om jag inte orkade ta mig igenom. För det kändes inte så jätteenkelt att ta sig från ett halvmaraton eller Lid- ingöloppets 15 km till ett helt maraton. Jag var ju så trött när jag kom i mål på halvmaran. Och inte hade jag så stor lust, och inte tid heller, att öka på mina löpar- rundor med alltför många kilometer.

Förutom löpningen hade jag ett heltids- jobb i vilket ingick ett antal resor runtom i Sverige och utomlands flera gånger om året. Men det löste sig med löparskorna nerpackade i resväskan. Många är de mornar runtom i Europas huvudstäder där jag under min morgonrunda sett solen gå upp, sett hemlösa människor sova på katalogerna i de gamla telefonkiosker- na och sett ljusen tändas i pråmarna längs de floder som genomkorsade städerna, bland annat i Lyon.

Kanske skilde jag mig från mina löpar- kompisar i det avseendet att jag inte tränade så många mil inför ett maraton- lopp. Mitt mål i mitt första Stockholm Marathon var att jag skulle vara så fräsch i mål att jag kunde ta mig upp och nerför trapporna vid ÖIP utan ansträngning och inte behöva ligga som en ”död sill” i mas- sagetältet. Detta lyckades jag med.

Mina två Stockholm Marathon re- sulterade i tider på 4,05 och 4,11, vilket med dagens mått säkert är hyfsade tider. Men då, när jag sprang, låg jag långt efter många av mina löparkompisar i Hofvet. De var fantastiska löpare, flera av dem gick under 3 timmar och andra låg

strax över. Jag beundrar dem djupt men jag har aldrig varit lagd för avundsjuka utan är jättenöjd över de tider jag har presterat. Och alla var vi vänner, ingen tittade snett på den andre för en sämre eller bättre prestation utan vi gladdes åt varandra.

New York Marathon 1989 & 1991

Så var det dags att sätta på sig 10 000 kronorshortsen och åka till den stora staden på andra sidan Atlanten. Vi kallade shortsens för detta eftersom resan kostade ungefär i den storleksordningen och shortsens ingick i det "kit" vi fick av researrangören. Vi var ganska många som drog iväg den där höstdagen 1989, det var Ewert och Lena, som sen blev paret Skymne, Maud Höijer, då Svartengren, Rulle Ljungdahl, Hasse Danielsson, Conny Kyrk, med flera. Alla trogna Hofvare.

Starten gick på Staten Island i tidiga morgonstunden och vi bussades dit. Sen gick loppet genom fem stadsdelar och massor med människor kantade gatorna. I mitt rödvida hofvarlinne uppmärksammades jag med att publiken flera gånger skrek "F I F (på engelska fonetiskt F AJ F) let's go! Och plötsligt var jag inne i Central Park och passerade mållinjen. Gissa, vad det kändes bra! Dagen efter klättrade flera av oss hofvarlöpare upp i Frihetsgudinnan, ett antal trappsteg, nästan 400, tror jag.

Ytterligare ett New York Marathon blev det. Och den resan två år senare, 1991, kröntes av att Lena och Ewert gifte sig i New Yorks Town Hall. Rulle Ljungdahl och jag var bröllopsvittnen och det blev en uppsluppen stämning på grund av att vi alla hade genomfört New York Marathon. Den som vigde Lena och Ewert var djupt imponerad och frågade oss alla "did you really make it?" Sen blev det en bröllopsfest som anordnades av researrangören Nisse Lodin.

Mina New York-marathontider har legat mellan 4,08 – 4,12.

Berlin Marathon 1992

Maratonbanan i Berlin var (är) känd för att vara snabb och det blev även så för mig. Banan är flack och går genom hela Berlin. Åren efter 1989 då den förhatliga muren föll, var även speciell. Vi startade vid Brandenburger Tor, sprang mot gamla ÖstBerlin, på den gamla paradgatan Unter den Linden och passerade Alexanderplatz med TV-tornet innan vi slutligen sprang i mål på Kurfürstenstrasse vid

Gedächtniskirche, den kyrka som träffats av bomber under andra världskriget och sedan behållits i sitt halvraserade skick.

Visst var jag trött även mot slutet av detta maratonlopp men också euforisk. Jag såg nämligen redan vid halvtid att jag låg bra till mot tidigare tider och det kändes förstås bra. Mot slutet med bara några kilometer kvar att springa dök en tysk journalist upp med en mikrofon och frågade hur jag mådde. Jag kunde bara skaka på huvudet och stöna fram "ich bin so müde" (jag är så trött) vilket fick honom att försvinna. Precis när jag gick under målskyttet tittade jag upp på klockan och såg att den lyste 3.49.44 och överlycklig sprang jag de sista stegen. Den gången lade jag mig faktiskt på massagebänken och fick välbehövlig massage innan jag gick hem till hotellet, (hotell Berlin) där jag delade rum med Ewert och Lena Skymne. Även här var vi många hofvare som deltog och vi träffades både före och efter loppet och umgicks.

Växjö Marathon 1995

Det blev en annorlunda upplevelse mot tidigare. Vi var cirka 15 hofvare som åkte ner och bodde i Rottne hos Anders Brasks blivande fästmo och sambo, Ulla-Beth Fransson, som vid den tiden ännu inte hade flyttat upp till Stockholm. Även här blev tiden drygt 4 timmar.

Loppet startade utanför sporthallen i Växjö och gick sedan sju varv runt Växjösjön. Passerade bland annat mentalsjukhuset S:t Sigfrids på andra sidan vilket föranledde kommentarer som "undras vilka som har problem egentligen, de som finns inne på sjukhuset eller de som springer varv efter varv runt sjön".

Det här med att springa en rundbana både försvårar och underlättar. När man varvar kommer tanken: här kan jag bryta eller motsatta tanken: ja, men det gick ju bra det här varvet, jag tar ett till. Så kändes det för mig. Men min sporre den här dagen var en tjej som stod på motsatta sidan och som varje gång jag passerade skrek mitt namn: Marita, det här går jät-tebra. Hon var så inspirerande att jag såg framemot att träffa henne igen, igen och igen. Hon hjälpte mig genom hela loppet.

På kvällen gick vi ut och dansade i Växjö Folkets park och det blev mitt livs bästa dansparksbesök. Jag blev uppjuden gång på gång och det kändes inte som om jag var ett dugg trött trots loppet.

Boston Marathon 1996

År 1996 skulle jag i april fylla 50 år. Mot slutet av mars skulle Stig Hellström fylla 60 år. Tillsammans bestämde vi att vi skulle fira dessa speciella födelsedagar med en present till oss själva: att springa Boston Marathon. Just detta år var det fritt fram för alla européer oavsett maratontider att delta för loppet fyllde 100 år. Annars var (är) man tvungen att kvala in och det hade jag inte klarat. Kanske Stikkan hade gjort det men i och med att vi ändå kunde delta var det inte aktuellt med kvalificering.

Med entusiasm gick vi in för att marknadsföra loppet hos flera av våra kompisar och även nu blev vi till slut ett stort gäng som åkte. Själv åkte jag några dagar tidigare för att besöka vänner i Vermont, cirka två timmars resa norr om Boston. Jag anslöt sedan till resten av gänget någon dag innan.

Jag blev inte så förtjust i upplägget av Boston Marathon. Vi bussades utanför stan redan kl 5 på morgonen och fick vänta åtskilliga timmar innan starten gick. Det serverades enbart söta bakverk, vilket jag i vanliga fall är en stor älskare av, omöjligt kunde äta före start. Så jag var hungrig redan när startskottet gick. Och under hela loppet serverades enbart vatten.

Men jag tog mig igenom och känslan när jag sprang in på upploppet var också här euforisk. Så här många år efteråt kan jag identifiera mig med de som 2013 också måste ha svängt in på upploppet och blev stoppade. Tråkigt och ofattbart att ett attentat kan riktas mot människor som valt att antingen se någon familjemedlem eller vän komma i mål eller ha valt att testa sin kondition med att genomföra Boston Marathon.

Något mer maratonlopp efter Boston har det inte blivit för mig men lusten och känslan för löpningen tror och hoppas jag aldrig kommer att försvinna. Men numera blir jag också väldigt glad av att heja både på mina klubbkamrater men även på andra som funktionär på de lopp som Fredrikshof anordnar. Att få deras leenden och tack för att de blir påhejade är belöningen för att stå och ibland frysa i flera timmar. Det hoppas jag kunna få fortsätta att göra flera år framåt och här har jag starka förebilder bland annat i form av Ethel Gädda som upp i 90-årsåldern fortsätter att komma och vara med.

[/Marita Björklund](#)

Lena Skymne

Lena Skymne (f d Sjöblom och innan dess även mamma och svärmor till Jonas och Monika Ljung, som också är aktiva medlemmar i FIF). Född 26 april 1940, går alltså upp i klass K75 i år.

TEMA: MARATON

Jag gick med i FIF 1975, men jag är osäker på vem som "lockade in mig". Har alltid gillat friidrott - även under skoltiden - men inte bara löpning. (I skolan var jag också bra i slungboll och längdhopp.)

Innan jag gick över till FIF hade jag ett kort tag varit medlem i Mälarhöjdens IK, där jag tränade ihop med Siv Jansson (numera Pettersson). Senare träffade jag Ove Engman (Elvans IF), gammal känd maratonlöpare i hela Sverige, och då tog intresset för långlöpning fart på allvar. Vem som fick mig att gå över till FIF 1975 är jag osäker på, men jag tror nästan det var Eric Carlsson (numera avliden).

Det ganska unika med Fredrikshof tycker jag är den kamratliga och schyssta andan i klubben - oavsett om man är gammal eller ung, elittränande eller motionär.

Vi hade ju förmånen att ha en egen rymlig klubblokal vid ÖIP med rejäla omklädningsrum för både killar och tjejer och dessutom litet kök och gemensam möteslokal. Där träffades bl a vi veteraner varje tisdagkväll för gemensam träning. De flesta gav sig ut på någon variant av Djurgårdsrundan (de flesta tog nog hela varvet på ca 14 km). Några kanske istället körde lite kvalitetsträning i LillJansskogen, t ex backintervaller. Efteråt samlades vi alla i fikarummet för eftersnack, planering av kommande tävlingar mm - och fika. Oftast var det allas vår Roffe Nilsson som förberett detta. Om han inte var där, var det alltid någon annan som ställde upp.

Just den sk Hofvarandan tror jag är nästan unik för vår klubb. Oavsett gammal eller ung, elittränande eller motionär, sjuk eller frisk, glad eller ledsen/bekymrad ställer vi upp för varandra - uppmuntrar eller tröstar. Framför allt var det så innan den ödesdigra branden 19 ??, då hela vår lokal eldhärjades.

Så småningom lyckades vi hitta en provisorisk klubblokal i Hjorthagen. Det var

naturligtvis inte detsamma, men vi lyckades ändå med gemensamma krafter hålla ihop verksamheten något sänär. När ÖIP-längan var restaurerad fick vi tyvärr inte tillgång till samma typ av klubblokal som innan branden. Sammanhållningen bland åtminstone veteranerna blev inte riktigt densamma. Men många av oss fortsatte att träffas för gemensam träning med efterföljande fika, men då fick vi hålla till i Tennisstadions omklädningsrum med fika och eftersnack i korridoren utanför, där det också fanns ett litet "kommersiellt" fik. Det fungerade hyfsat i några år, men på senare år blev vi allt färre som kom upp på tisdagkvällarna, delvis för att några försvunnit pga ålder, sjukdom eller avlidit. Och nyblivna veteraner har kanske hittat andra sätt att hålla ihop gemenskapen och verksamheten (kanske tillsammans med seniorerna?).

Hur tränade jag? På 80-talet löptränade jag i genomsnitt ca 3-4 mil/vecka. Ofta deltog jag i den gemensamma tisdagsträningen från ÖIP. Veteranerna sprang då oftast "Djurgårdsrundan" ca 13-14 km. Ofta sprang jag väl hela rundan, men ibland blev det avkortat och kanske lite mer intervallbetonat istället. (Jag blev nog aldrig någon utpräglad långlöpare). Ibland körde vi backträning i LillJansskogen istället, och det gillade jag nästan mer. På helgerna blev det antingen ett långpass eller någon tävling, t ex vårt eget Testvarvet, som man ogärna ville missa. Dessutom gympade jag regelbundet med Friskis&Svettis, vilket jag fortsätter med än idag. Marathonlöpning har aldrig varit min favoritdistans, men jag har ändå genomfört ca 12 lopp varav det första i Stockholm 1988 (3.27.00).

Mina roligaste marathonlopp är utan tvekan de jag gjort utomlands och framför allt New York Marathon 1989 och 1991. 1989 åkte jag tillsammans med bl a Maud Höijer och Marita Björklund, som jag delade rum med. Även Rulle Ljungdahl, Hasse Danielsson och Ewert Skymne mfl hofvare var med. Det bar sig inte bättre än att Ewert och jag "tände" på varandra (jag var "dessvärre" gift då), och vi fattade så småningom så mycket tycke för varandra att det ledde till skilsmässa för min del (Ewert var då singel - så vitt jag vet). Eftersom vi "fann" varandra i New York tyckte vi det vore kul att också gifta sig där, så 1991 sprang vi New York Marathon igen, förlovade oss på mållinjen och gifte oss i City Hall da'n efter.

Oförglömliga marathonlopp utomlands var också 5 st Berlin Marathon åren 1990-



1993 och 2000 och Boston Marathon 1996 och Medoc Marathon 2004.

Jag har nog haft flera förebilder - både i Hofvet och utanför - men de jag tänker mest på är faktiskt Evy Palm och Anders Szalkai. Båda två lärde jag först känna på Springtimes träningsresor till Mallorca.

Efter att ha genomgått en höftledsoperation i oktober 2013 är det troligen sluttränet för mig - i varje fall vad gäller löpning. Jag går på sjukgymnastik för att stärka upp rygg-, höft- och lårmuskulaturen, tar allt raskare promenader (gärna med hjälp av stavar) och går nu regelbundet på Friskis&Svettis, där jag gympar och styrketränar efter förmåga. Tyvärr blir det aldrig någon tävlingslöpning mer för min del, men jag kommer alltid att gå och titta på när mina klubbkompisar och andra löparkompisar är ute och tävlar (t ex Stockholm Marathon och Halvmarathon, Lidingöloppet, Hässelbyloppet mfl) Själv kan jag dock inte hålla mig ifrån Våruset och Tjejmilen, där jag tar mig runt med hjälp av stavar. Det är fortfarande så härligt med KÄNSLAN att delta tillsammans med många andra gamla löparkompisar!

Det som är bra med Fredrikshof är att det inte är några hierarkier - alla behandlas lika och är schyssta mot varandra. En stor förtjänst i att vi skapat och fortfarande behåller "Hofvarandan" tycker jag är Tommie Nordhs. Och det säger jag absolut inte för att "smöra"! Jag är säker på att ingen i klubben motsäger mig - eller har jag fel?

/Lena Skymne

Inför ASICS Stockholm marathon 2015

Det drar ihop sig inför ASICS Stockholm marathon tillika SM i maraton. Lördagen den 30 maj 2015 avgörs Stockholm Marathon för 37:e gången och i vanlig ordning har vi en hel rad hofvare som står på startlinjen eller som funktionärer längs banan. Och i publiken hittar vi kanske ytterligare ett gäng! Här får vi träffa några av löparna som startar i SM på maraton 2015.



Niklas Sydow

Hur många gånger har du sprungit Stockholm marathon?

- Två gånger (2013 och 2014).

Vilka är dina personliga rekord på Stockholm marathon resp maratondistans?

- 2:29:11 från 2014 års lopp.

Vad har du för målsättning i år?

- Kunna starta och ha pigga ben!

Vilken är din favoritdel på banan?

- Hofvarnas vätskestation vid Söder Mälarstrand men gillar egentligen hela banan-vilken folkfest!

Hur kan hofvare på publikplats bäst heja på dig?

- Genom att ropa Heja Niklas, heja hofvet, det ser bra ut, du drar ifrån...



Henrik Stridh

Hur många gånger har du sprungit Stockholm marathon? Vilka är dina personliga rekord på Stockholm marathon resp maratondistans?

- Jag har bara sprungit Stockholm maraton 1 gång tidigare, år 2008. Då gjorde jag 2.47. I våras gjorde jag 2.39 i Barcelona vilket kvalade in mig till SM.

Vad har du för målsättning i år?

- Jag tror jag har kapacitet för 2.35-2.37, men kommer nog mer sikta på en bra placering än att jaga några specifika mellantider. Sen hade det varit roligt om jag slog Olle Dahlberg från Solvikingarna men som även tränar med Fredrikshof.

Vilken är din favoritdel på banan?

- Sista 300 m på stadion.

Hur kan hofvare på publikplats bäst heja på dig?

- Från 35 km och framåt är det skönt med någon som skriker på en, där behövs det som mest.



Stina Svensson

Hur många gånger har du sprungit Stockholm marathon?

- Jag är ju nubie på det här med tävlande.

Vilka är dina personliga rekord på Stockholm marathon resp maratondistans?

- Har sprungit vintermarathon två gånger. Pers är 3.00.16.

Vad har du för målsättning i år?

- Det givna målet är att gå under 3 timmar på Stockholm marathon.

Vilken är din favoritdel på banan?

- Pass på favoritdel eftersom jag inte sprungit.

Hur kan hofvare på publikplats bäst heja på dig?

- Publikplats tänker jag att det är bra med support på de delar av banan där det är glest i publiken.



Jakob Jansson

Hur många gånger har du sprungit Stockholm marathon?

- 3-4 stycken typ.

Vilka är dina personliga rekord på Stockholm marathon resp maratondistans?

- Ca 2:37 i Stockholm, utomlands 2:30.

Vad har du för målsättning i år?

- Bara komma igenom som ett långpass efter två år med lite skador, sjukdomar och framförallt dålig motivation. Kanske kan bli 2:37-2:39 eller brytning.

Vilken är din favoritdel på banan?

- Tyvärr första 5.

Hur kan hofvare på publikplats bäst heja på dig?

- Partiet 36-40km är ju jävligt tunga, om man kommer dit.

Fredrikshofs FIF önskar Niklas, Henrik, Stina, Jakob och alla andra hofvare lycka till på Stockholm Marathon!



Verksamhetsplan 2015

Verksamhetsidé

Fredrikshofs FIF ska vara en framgångsrik fridrottsförening, som tillvaratar förmågor i alla åldrar och som använder sina resurser på ett professionellt och ändamålsenligt sätt.

Vision

Fredrikshofs FIF:s vision vilar på fyra pelar: gemenskap, stolthet, elit och bredd.

Alla medlemmar uppträder på ett kamratligt, respektfullt och hederligt sätt mot varandra och i alla sammanhang där man representerar föreningen. Alla vårdar föreningens renommé och tar speciellt ansvar för medlemmarnas trivsel. Alla medlemmar känner sig välkomna och delaktiga i föreningens **gemenskap**.

Medlemmarna känner berättigad **stolthet** och föreningens väderingar, inriktning och idrottsliga prestationer på alla nivåer från ungdom och elit till veteranverksamhet.

Ekonomiska och tränarmässiga resurser avdelas kontinuerligt för föreningens **elit**, vilket ger idrottsligt framstående resultat och nationellt och internationellt.

Breddverksamheten utvecklas genom fortlöpande, långsiktiga satsningar på tränarkompetens och är utformad så att den förstärker medlemmarnas känsla av **gemenskap** och ansvarstagande.

Mål 2015

1. Att arrangera Friidrottsskolan-Löparskola, Vintermarathon samt vara medarrangör vid Premiärmilen.
2. Att därutöver åta sig minst tre externa funktionärsuppdrag.
3. Att tillsammans med Hässleby SK och Spårvägens FK samarbeta Stockholm Ultra Marathon (tillika SM).
4. Att ha gemensamma tävlingsmål för våra medlemmar där föreningen går in och betalar anmälningsavgifterna.
5. Att använda hemsidan Idrottonline som huvudinformationskanal och ge ut fyra nummer av Kolstybben.
6. Att ha 325 betalande medlemmar.
7. Att arrangera klubb- och funktionärsträffar.
8. Medverka i arbetet att förse distriktet med kvalificerade tävlingsfunktionärer för arenafriidrott genom att till exempel genomföra Friidrottens ABC.
9. Att ta minst fyra SM medaljer.

10. Att delta i lagtävlingar och stafetter.
11. Att vara bland de 30 bästa på SFIF:s ranking.
12. Att ha tio aktiva i SFIFs officiella statistik. (100-bästa)
13. Genomföra SFIF's "Vaccination mot doping".

För att nå dessa mål skall, alt. har föreningen:

- 1-3. Utse en arrangemangskommitté.
4. Att presentera tävlingarna på hemsidan samt utse en anmälningsansvarig.
5. Redaktionskommitté bestående av Tommie Nordh, Bertil Carlén samt Jessica Österberg fortsätter sitt arbete.
6. Att starta en ny träningsgrupp.
7. Arrangemangskommittén ansvarar för denna.
8. Utse en utbildningsansvarig.
9. Delta på SM tävlingar.
10. Utse lagledare vid vart och ett givet tillfälle.
11. Att delta på SM tävlingar.
12. Att våra aktiva uppmuntras att delta i tävlingar, genom att betala anmälningsavgifterna.
13. Rekvirera erforderligt material och stöd från SFIF för genomförandet.

Sponsorer

