



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING September 2015| ÅRG 115

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



I detta nummer: Stockholm Ultra - VM 100 km-
Hantera nervositeten - Alternativ konditionsträning -
Ultravasan - Maratonberättelser - Veteran-SM



INNEHÅLL

Stina & Linus i VM

Jag tyckte det var stort med två hofvare i VM 100 km. Att de skulle komma hem med Guld och Silver från lagtävlingen i VM och EM, det är helt enormt. Vi skriver om Stinas resa fram till sjunde plats i världen. Den snabba resan är nog svår att förstå, till och med för henne själv.

Det är minst sagt spännande tider.

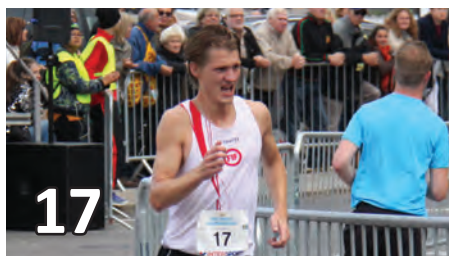
På hemmaplan har vi glädjande nog haft många hofvare, både i tävlingslinnen och funktionärsjackor.

Den 22a september väntar ett nytt extra årsmöte. En kallelse har gått ut till alla medlemmar men på baksidan finns ett program för kvällen.

Kontakta oss gärna på Kolstybbredaktionen om du vill medverka i nästa tidning: kolstybben@fredrikshof.org

Hälsningar,
Jessica (red.)

Succé på Stockholm Ultra	3
Två hofvare i VM 100 km, Stinas VM-resa	4
VM i Winschoten	5
Flera medaljer på VSM i Uddevalla	6-7
Ett löparäventyr: I fäders fotspår för framtids segrar	8
Full fart för ungdomsträningen, Därför tränar vi utförlöpnig	9
Projekt Suburb	10
Fredrikshof sprider sig digitalt, Bloggat	11
Våra hjältar funktionärerna	12
Alternativ konditionsträning	13
Noteringar från tävlingsbanorna	14-15
Stockholm halvmaraton - att börja träna efter graviditeten	16-17
Stockholm halvmarathon	17
Gör upp med nervositeten	18-19
Del 2 i Fredrikshof maratonhistoria: 1921-1945	20-21
Fredrikshofs maratonlöpare: Mårten Westberg	22-23
Fredrikshofs maratonlöpare: Caroline Theorell	23
Fredrikshofs maratonlöpare: Maraton-Kajasas löparkarriär	24-25
Fredrikshofs maratonlöpare: Anders Eriksson om maraton	26-27
Årsbästa 2015: bana	27
Födelsedagar, Ny styrelsemedlem, Styrelsen informerar	28



Kolstybbredaktionen: Bertil Carlén (tryck), 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: Mattias Arvidsson, Bo-Christer Bertilson, Bertil Carlén, Tobias Drugge, Henrik Engström, Anders Eriksson, Kajsa Friström, Emma Jäger, Jerry Nilsen, Tommie Nordh, Stina Svensson, Niklas Sydow, Caroline Theorell, Mårten Westberg, Cecilia Åkesdotter, Jessica Österberg, Leif Österberg.

Fredrikshofs Friidrottsförening. Södra Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm. Webb: www.fredrikshof.org E-post: friidrott@fredrikshof.org

Succé på Stockholm Ultra

(Nästan) helt otippat tar Stina Svensson SM-guld när hon debuterar på 100 km under Stockholm Ultra Marathon. Dagen kantas av flera rejäla hofvarprestationer; bland annat vinner Linus Holmsäter 50 km och Bethany Thompson den nya klassen 75 km. En strålande dag för hofvet - både genom tävlingsdeltagande och som arrangör.

Stina Svensson slog många med häpnad när hon debuterade på 100 km. Hon var tredje kvinna i mål, efter kroatiskorna Marija Vrajic och Nikolina Sustic. Det som kanske förbluffar är tiden Stina gjorde det på - 7:51:19 - som är den näst bästa tiden gjord av en svenska (totalt tredje bästa tiden).

– Helt galet. Har liksom inte hunnit smälta vare sig det eller, kanske framför allt, tiden jag gjorde det på, säger Stina Svensson direkt efter vinsten.

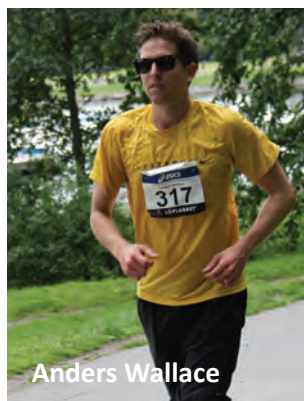
Lite senare berättar Stina om sin debut på 100 km:

- Målet var att komma runt. Jag har aldrig kört så långt förut och var osäker på hur det skulle funka. Jag har kört två pass på 6 mil och ett av dem körde jag i 4:47-tempo och det kändes okej så jag tänkte att det borde funka. Därför blev jag inte jätteskrädd när jag låg på 4:40-tempo men tänkte att jag kanske inte skulle kunna hålla det hela vägen. De två sista varven blev det riktigt tungt. Då hade jag följcykeln framför mig och det var en orsak till att jag orkade hålla igång. Det tar mycket kraft och sliter mycket på leder att springa en ultra. Nästa gång ska jag förbereda mig med fler riktigt långa pass. En del säger att man ska springa tretimmarspass två dagar i rad som förberedelse men jag tror att jag behöver fler långa pass.

– I början av loppet sprang jag med Frida Södermark och ett gäng på tre till fem personer. Sedan droppade Frida av men det var en kille kvar. Sedan droppade han av men då kom en kille som körde 50 km som jag hängde ihop med. Det är skönt när någon annan kör i samma tempo, det håller humöret uppe eftersom man utbyter några ord. Det bli lite pepp när man är ute så länge. Nästan åtta timmar, det är sjukt länge. Sedan måste jag säga att det var en härlig stämning med alla människor runt banan och alla hofvetfunktionärer som hejade och andra som hejade på "Stina". Mårten, som skulle gifta sig, var ute och hejade, Jerry kom med rapporter varje varvning, Henrik Stridh som bröt stannade kvar för att heja och



Bethany Thompson



Anders Wallace

alla andra klubbkamrater. Det var ett kul lopp med fantastisk stämning.

Kajsa Friström var ca två minuter från sitt personlig rekord och knep femteplatsen i SM på tiden 9:31:55.

Bland herrarna gjorde Henrik Stridh en hård öppning med tider som pekade ned mot 7 timmar. Tyvärr höll det inte hela vägen utan han tvingades bryta drygt halvvägs. Kjell Kvarfordt sprang in på en tredje man i M55 – mycket imponerande på tiden 11:34:21.

I år var det premiär för 75 km, en distans som både Bethany Thompson och Anders Wallace gav sig på. Bethany höll ett imponerande jämt och snabbt tempo. Bethany såg väldigt stark ut när hon segrade i damklassen på 6:54:20 – en segermarginal på 15 minuter före Madeleine Bokedal, Deloitte IF.

– I'm very pleased that they introduced the 75 km distance as it's a great step-



Stina Svensson



Tobias Drugge

ping stone for those of us who eventually want to get to 100 km but don't want to repeat the 50 km race. I have done that twice so this was perfect. I found the last two laps tough but the support was so good I pushed on! This is a race I'll probably return to Sweden to do again! säger Bethany som nyligen flyttade till Italien.

Linus holmsäter, som redan är uttagen till VM 100 km i september, segrade på 50 km. Han kom i mål på 3:16:36 och passerade marathon på 2:45. På en 7e plats kom Mikael Videfors och 13e plats Tobias Drugge som körde Ultranas som en rejäl genomkörare inför Ultravasan, bara ett par veckor efter Stockholm Ultra Marathon.

Det blev en riktig succé på Djurgården under Stockholm Ultra Marathon. Hofvet gjorde fantastiska insatser på tävlingsbanan och många hofvare var där och hejade fram dem från funktionärsplats.

Text & foto: Jessica Österberg

Två hofvare i VM!

Redan i början av juli var det klart att Linus Holmsäter uttogs till landslaget på 100 km. Efter Stina Svenssons vinst i Stockholm Ultra Marathon 100 km, som också gav ett och SM-guld, i augusti utsågs Stina att åka till Winschoten, Nederländerna för att representera Sverige i VM på 100 km den 12 september.

Linus Holmsäter, som springer VM 100 km för andra året i rad, kommer att få sällskap i landslagstruppen av Jonas Buud, IFK Mora, Patrik Werme, Torsby LK Fritjof Fagerlund, Rånäs 4H och Henrik Jannborg, Västerås FK.

Stina Svensson får sällskap av Frida Södermark, GOIF Tjalve, Sophia Sundberg, Väsby IK och Kajsa Berg.

Vi hofvare är stolta över Linus och Stina och önskar dem lycka till i Winschoten.



Foto: Jessica Österberg



Foto: Jessica Österberg

Stinas VM-resa

Stina Svensson har skrivit en veckodagbok veckorna innan VM på 100 km i Winschoten. Denna finns publicerad i sin helhet på www.fredrikshof.org. Här nedan följer kortare utdrag ur hennes texter och hennes resa mot VM.

Publicerat 2015-08-30

Ur del 1: Jag ska verkligen springa i landslagsdräkt

- Fem veckor mellan Stockholm Ultra och VM i 100km. Vad är optimalt utnyttjande av dessa? Veckan efter Stockholm Ultra skulle vara lugn. Jag har väldigt svårt att ta det lugnt... Men nu blev jag faktiskt sjuk så det gick av bara farten. Spenderade större delen av way out west-festivalen på hotellrummet med feber och allmän olust att göra något annat än sova. Så kan det gå. Efter den lugna veckan följer tre veckor som vanligt, för att avsluta med en lite lugnare vecka igen

Många tankar om loppet den 12 september även om jag försöker hålla mig lugn. Målet är solklart: gör om samma sak. Jag gjorde ett bra lopp på Stockholm Ultra så det kommer inte gå mycket snabbare. Men samma räcker bra. Speciellt om en ser till lagtävlingen där de tre bästa tiderna räknas. Vi är fyra tjejer som åker. Får minst tre av oss till lopp på personbästa eller i närheten kommer vi antagligen ta en framskjuten placering.

Skillnaden för mig denna gång kommer vara att jag har erfarenheten med mig från Stockholm Ultra: jag vet att min kropp klarar det, hur den reagerar på den påfrestning det innebär att springa 100km och vad den behöver för att komma runt. Sedan är jag också medveten om att mycket kan hända under ett så långt lopp: magen kan balla ur, det kan vara kallt (jag har svårt att klara kyla), soppatorsk osv. Det är bara att hålla sig kall och hoppas på det bästa. Jag vet att jag presterar bäst när jag har roligt och jag ser verkligen framemot den 12 september! Under veckan fick jag e-post från friidrottsförbundet ang beställning av kläder. Helt galet! Bara en sådan sak: jag ska verkligen springa i landslagsdräkt!

Publicerat 2015-09-06

Ur del 2: Tankar, energiintag och tilltagande nervositet

- Senaste veckorna har det varit mycket fokus på energiintag. Inser att det där är något jag kan optimera. Började med att ta en sväng förbi Runners Store efter Stockholm Ultra och fick en lektion av Andreas Falk som har god koll på ämnet efter diverse ultraäventyr. Det började med att han frågade: "Har du bråttom?" En djungel! I slutändan finns ett gäng ganska likvärdiga preparat vad gäller innehåll och hur snabbt, rent teoretiskt, de kan tas upp. Gäller att hitta den av dessa som funkar bäst för just min mage. Så efter det har jag gett mig ut på lååånglöp fullpackad med gels och energy bars (och vätska som ju också måste till!). Sedan har jag stannat till lite då och då (säg varje mil) och tagit något. Då finns det mycket en kan tänka på. Var ska jag stanna? Vilken ska jag välja nu? Hur svarar kroppen? Hur känns det i magen? Är smaken i munnen acceptabel? Ja, sådant där kan uppta en del tid.

På torsdag eftermiddag bär det av mot Winschoten inför loppet på lördag. Det närmar sig... Och därmed som vanligt en tilltagande nervositet och prestationsoro... Om det inte går bra på lördag gäller det att komma ihåg att VM-resan med förberedelser och allt runt omkring hursomhelst varit fantastiskt roligt. Bara att bryta ihop ett litet tag i så fall och sedan gå vidare. Det är ju inte så att världen kommer rasa samman. Främst bland mina tankar just nu är en grym pepp inför loppet: jag vet att jag kan och förberedelserna har varit riktigt riktigt bra. Med andra ord ypperligt läge för att prestera på topp!

/Stina Svensson



Foto: från Stina Svensson

VM i Winschoten

Jag är oerhört glad över mitt val att åka till VM. Jag fick nämligen se svensk löpnings största framgång sen Gärderuds OS-guld i Montreal för drygt fyrtio år sen. Jag har aldrig tidigare varit med om att Sverige dominerar ett världsmästerskap i en stor och internationellt spridd gren som 100km.

När Sverige firar VM-guld i bandy, orientering, längdskidor eller inbandy så är det fina idrotter som är stora i Sverige, men bara utövas i en handfull andra länder. Frågan är om inte det gäller ishockey också, men i VM var de stora hoten från USA, Ryssland, Japan, Italien, Spanien och Italien. Australien, Brasilien och Mexiko är också med. Afrika representerades av Algeriet. Sydafrika är en stor nation i ultralöpning. Här är det nästan lika internationellt som i fotboll. Det är i det ljuset som Sveriges två VM-guld, två VM-silver och fyra EM-guld igår ska ses.

Folk skämtade om hur de allihop fick lära sig den svenska nationalsången igår! Med EM och VM, individuellt och i lag så spelades den sex gånger! Någon sa att om USA hade dominerat lika eftertryckligt så hade deras erbarmligt långa nationalsång förlängt ceremonin med en timme.

Jag vill gärna framhålla laginsatserna. Det är ju lika mycket lag- som individuell tävling. (Själv fokuserade jag klart mest på att heja fram de Svenska treorna). När fotbollslandslaget vinner en match pratar man inte bara om Zlatan. Jonas och Kajsa är fenomenala och värda all uppmärksamhet, men det som alla de andra länderna pratade mest om var våra lag. Hur kan lilla Sverige få fram så många bra ultralöpare? Jag ser en likhet till den numer avsomnade framgångsvågen i arenafri-

idrott efter att Christian Ohlsson, Kajsa Bergqvist och de andra slog igenom, och till framgångarna i tennis och slalom efter Björn Borg respektive Ingemar Stenmark.

Och mitt i allt den här historiska framgången har vi TVÅ fredrikshofvare! Det är svårt att ta till sig. Alla tittar på Sverige och undrar hur vi gör för att springa så bra. Igår fick jag två frågor av de andra löparna i det svenska laget: (1) "Hur kan ni vara så bra?" och (2) "kan jag byta till er?"

Svaret på fråga 2 är "ja, om du kommer för träningen, men du ska veta att ingen får en krona i stöd det första året som hofvare". Svaret på fråga 1 är nog tradition, entusiasm och fokus på löpekonomi. Samma faktorer har under mina år i klubben gett oss ett tiotal långlöpare i svensk elitklass. Martin Hafström, Bosse Engwall, Åke "Biten" Eriksson, Tommie Nordh, Janne Pettersson, Carolina Nyhlén och Napoleon Solomon. Samma faktorer har nu gett oss Linus och Stina: Två exceptionella talanger som genom hårt arbete kommer hem med ett VM-guld, ett VM-silver och två EM-guld.

Ändå är deras väg till medaljerna helt olika. Linus är supertalangen som alltid höll på med en massa andra saker. Han sprang femtusent meter en gång och gjorde en strålande debut. Jag tror 15.17. Men Linus tyckte inte det var kul, så han

sprang det aldrig mer. Ultramarathon tycker han däremot om. Därför tävlar han flitigt i det. Det senaste halvåret har han lagt nästan all vaken tid på arbetet med sin app "HeyOuts" som i dagarna ska lanseras. (Den är riktigt bra). Linus träning har till 90 procent varit att springa till alla möten, och att prova olika träningsformer som vill få vara med i hans app.

Stina har däremot sällan missat ett pass med Fredrikshof sen hon kom med i fjol. Hon är en tvättäkta träningsnarkoman som vi hade så många av på det mytomspunna 1980-talet. Igår startade både Stina och Linus ganska lugnt i förhållande till de flesta motståndare. Båda började röra sig uppåt i fältet efter tre-fyra mil. Där fick Linus problem med en geting som flög in i munnen och stack honom vid svalget och i läppen. Det var riktigt läskigt men han fortsatte ändå. Tyvärr tror jag den incidenten påverkade resten av loppet eftersom den uppåtgående trenden bröts där. Starkt ändå att ta sig i mål för lagets skull, precis som i fjol då Linus råkad ut för samma matförgiftning som en av favoriterna.

Stina fortsatte däremot passera löpare under resten av loppet. Det är en härlig känsla som rimligen är än mer värd när man ska tävla i över sju timmar, och vara trött i tre. Stinas andra halva var ett par minuter snabbare än hennes första. Alla andra tappade fart. Stina var också en av de få som orkade le under det sista varvet. För ett år sen höll Stina inte på med löpning på den nivå hon gör idag och nu är hon sjua i världen! Sånt går bara om man har en gedigen träningsbakgrund, och det har hon. Stina har tävlat i simning som ung. Det kan också förklara hennes enorma träningsdisciplin. Simmare tränar ju väldigt hårt och mycket redan i unga år.

Text & foto: Mårten Westberg



Målgång på 800m för Emma Jäger. Foto: Jerry Nilsen



Prispallen för Bo-Christer Bertilsson. Foto: Jerry Nilsen

Flera medaljer på **VSM** i Uddevalla

Veteran-SM i Uddevalla 24-26 juli bjöd på flera medaljer. Emma Jäger som blev svensk mästarinna i K35 på både 800 och 10000m, båda på riktigt bra tider. 800 meter sprang Emma nästan lika fort som vår fenomenale Bo-Christer Bertilsson som vann 800m och kom trea på 200m i M60 men stod över 5000 och 10000m som vanns på betydligt beskedligare tider.

Bröderna Westerdahl kom båda fyra på 5000m på precis under 17 minuter, trots att Fredrik sprang i M35 och Staffan i M45. Det är inte alltid det går långsammare i äldre åldersklasser. I M45 sprang även Jerry Nilsen 5000m. Dessutom tog Stene Odenblad ett brons. Vid 75 år gör Stene fortfarande milen på under timmen!

Grattis till ett guld på 800m och ett brons på 200m på VSM i M60 **Bo-Christer Bertilsson**. Hur känns det?

- Kul, särskilt med brons på 200m vilket var en liten chansning men samtidigt något jag tänkt på skulle vara kul sedan jag fick vinna VSM i halvmaraton i våras. Tänkte att det väl inte är så många som sprungit allt från 200m till halvmaran.

Du har sprungit VSM flera gånger. Hur var årets tävlingar i Uddevalla?

- Tävlningarna var mycket välorganiserade och funktionärerna entusiastiska och smidiga. Jag har skrivit till dem och tackat vilket också uppskattades.

På 800m (2,29,70) vann du med flera sekunders marginal. Vann dessutom bättre tid än efter guldet i fjol. Vill du berätta om loppet?

- Det var väl inte något taktiskt smart lopp egentligen. Jag tog täten från start och såg sen till att hålla undan för mina löparvänner och närmsta konkurrenter Nils Nestor och Tauno Mertala som vänligt nog höll sig bakom.

På 200m (29,97) nådde du inte hela vägen fram men var mindre än sekunden efter vinnaren. Vill du berätta om loppet?

- Eftersom jag inte sprungit på bana sen förra året var jag stel i benen efter 800 och kände inte att 1500 eller längre skulle vara särskilt angenämt men däremot kunde jag ju jogga ett par hundra meter även på stumma ben och som sagt det var lite av en dröm att få vara med bland de snabba grabbarna. Hade hemifrån fått med mig ett par gedigna spiks - ca 25 år gamla - som visserligen saknade några spikar men som gick att snöra på. Tappade bort tävlingslinnet så det blev långskjortan. Kom iväg ok i starten på 5e banan och kände att jag tog in på de utanför mig men så kom det ett par killar från innern och gick om på sista 50 och då hade jag väl inte riktigt rätt snabbhetsträning för att svara. Glad och lite förvånad trea! (Efteråt dock kramp i höger hamstring).

Är du nöjd med dina insatser? Något du hade velat göra annorlunda?

- Jag är nöjd, hoppas klubben också. Inte så bra med bristning i hamstring efter 200ingen med tanke på VVM i terräng veckan efter men men.

Hur laddade du upp inför tävlingshelgen?

- Jobb, badminton och sprang lite ruscher och en motsvarande 800m sågspån i skogen någon dag före (på 2,26). Kände mig ovanligt pigg då. Tävlingsdagen körde jag och hustrun bil ner till Uddevalla på morgon och kom precis lagom till att hinna jogga några minuter före start. Inte optimalt men det är ju inte på liv och död jag springer utan för att det kan vara lite skoj ibland att pröva vingarna.

Får vi se dig på fler tävlingar den här säsongen? Vad satsar du på till nästa säsong?

- Får se om hamstringsskadan läker snabbt nog för att vara med på VVM i bergslöp och Lidingöloppet. Hade från början också tänkt ställa upp i VSM i 5-kamp men känns inte rimligt nu. Nästa år - kanske VSM i badminton, beror på ben och hälsa.

Grattis till två VSM-guld och två nya pers i Uddevalla **Emma Jäger**. Hur känns det?

- Tack! Det känns bra.

Hur var det att springa på VSM?

- Det var jätteroligt. Det var ett superfint arrangemang och roligt att det verkligen kändes som ett mästerskap. Jag vet inte var det går nästa år men det är inte alls omöjligt att jag vill vara med och tävla även nästa år.

Vad hade du för förväntningar inför VSM?

- Oj, jag vet inte. Jag brukar aldrig tävla om placeringar utan mer för att få en tid som jag är nöjd med. Samtidigt som jag hade sett att det inte var så många anmälda i min klass så nog hade jag förhoppningar om att ta medalj.

Du sprang 800m (2,30,04) på fredagen, hur var det loppet?

- Det var roligt! Den stora behållningen var den fantastiska stämningen som rådde mellan de tävlande. Det verkade som att alla andra kände varandra och trots olika klubbtilhörigheter önskade alla varandra lycka till innan och grattade varandra efter loppet. Det var fint att se. Det kändes uppriktigt. Loppet i sig var också roligt. Det var kraftig blåst som var jobbig på ena långsidan men å andra sidan medvind på upploppet.

På söndagen sprang du 10 000m på 39,36,34 - nytt personligt rekord på distansen för andra gången i år. Berätta om loppet!

- Det var helt ärligt inget härligt lopp. När jag sprang sub 40 för första gången, några veckor innan, hade jag positiva tankar från start till mål. Det här loppet var fyllt med negativa tankar. Den kraftiga blåsten gjorde att det blev väldigt tungt halva varvet. Startfältet blev ganska utspritt och jag hade ingen rygg att lägga mig bakom. Jag hade också dålig koll på tiden och trodde hela tiden att det gick sämre än vad det gjorde och jag sprang och svor över att det gick så dåligt. Detta trots att Jerry var snäll och ropade varvtider till mig men huvudräkningen funkade tydligen inte så bra när man är trött.

Är du nöjd med dina insatser? Något du hade velat göra annorlunda?

- Jag är nöjd. Ett SM-guld var inget jag trodde att jag någonsin skulle få och nu fick jag två. Sen hade det ju förstås varit roligt om konkurrensen hade varit lite hårdare. Tror dock att jag hade kunnat



Emma Jäger och Sten Odenblad efter 10 000m på VDM. Foto: Jerry Nilsen

få bättre tider i båda loppen om det inte hade blåst så mycket.

Hur laddade du upp inför tävlingshelgen?

- Jag hade semester och var med familjen hemma hos mina svärföräldrar veckan innan. Det innebar för lite mat (jag är vegetarian och mina matvanor skiljer sig ganska markant från mina svärföräldrars) rikligt med vin (alltid trevligt att dricka vin med svärfar) och på tok för lite sömn (jag säger bara tältsäng). Dock drack jag 1 liter rödbetsjuice inför båda loppen. Vet inte om det har någon inverkan men jag gillar att dricka rödbetsjuice inför lopp.

Du är riktigt snabb, tänker du fortsätta springa medeldistans?

- Vet inte, kanske. Jag föredrar egentligen att träna för långdistans. Ju längre intervaller desto bättre. Men det är inte omöjligt att det blir något mer medeldistanslopp framöver.

Hur upplever du skillnaden mellan att springa medeldistans, 800m på bana, jämfört med långdistans, 10 000m på bana? Hur tänker du när du lägger upp loppen på de olika distanserna?

- 800 m har jag bara sprungit två gånger. En gång på träning (inofficiellt KM) och så på VSM nu. Den distansen tror jag att jag skulle kunna bli bättre på om jag lär mig disponera loppen bättre. Första gången

jag sprang gick jag in i väggen efter 300 m efter att ha följt Mårtens råd att maxa på första varvet och springa det andra varvet på vilja. Det gav mig ett betydligt sämre andravarv än förstavarv. På VSM tänkte jag att jag skulle försöka få lite jämnare varv vilket resulterade i att jag tror att jag sprang lite för mesigt under första varvet och hade lite för mycket krafter kvar till upploppet. Svårdisponerat helt enkelt.

- 10 000m på bana känns lättare att disponera. Tycker dock att det är svårt med varvtider och att omvandla dem till en sluttid. Jag kollar mest av vad GPS-klockan säger att jag håller för tempo det funkar tillräckligt bra.

Vad har du för mål resten av säsongen? Nästa säsong?

- Är lite restriktiv med tävlingar eftersom jag blir väldigt nervös och det tar för mycket energi från mig. Dock vill jag ju passa på att tävla nu när jag är i hyfsad form. Skulle vilja springa 5000m på bana vilket jag aldrig har gjort tidigare samt gå sub40 på 10 km landsväg.

- Nästa säsong känns för långt borta för att veta. Jag har lite problem med återhämtningen och drar lätt på mig skador så mitt primära mål för nästa säsong får vara att hålla mig skadefri. Får jag bara vara skadefri en längre period så kan jag säkert kapa tider under nästa säsong.



Ett löparäventyr: I fäders spår för framtids segrar

Tobias Drugge berättar om sitt löparäventyr längs Vasaloppsspåret när han sprang Ultravasan 90 km i augusti - en tävling han hade sett fram emot ett år!

Det är inte varje natt man vaknar upp halv 2, full av energi och klarvaken. Natten mot lördag den 22 augusti var en sån natt. Det var inte det minsta problem att studsa upp ur den varma sängen på Best Western hotell i Mora. Det här var dagen jag hade sett fram emot i över ett års tid! Nu ville man bara komma iväg. I fäders spår för framtids segrar. Vasaloppet till fots. Men först väntade en hotellfrukost och busstransport till Berga by i Sälen.

Förberedelserna hade gått planenligt. Träningen, kolhydratuppladdning, långpassen. Allt var genomfört. Nu kom belöningen! Det enda jag var lite oroad över var att jag skulle ha bränt för mycket krut på Stockholm Ultra 50 km två veckor tidigare. Jag skulle ju ta det som ett långpass. Men med nummerlapp på bröstet så blev det ju självklart inte så. Helgen mellan Stockholm Ultra och Ultravasan så hade benen känts riktigt slitna. Även på Bellmanstaffeten på onsdagen före Ultravasan kände jag mig riktigt slut. Men det var inte helt oväntat eftersom jag då befann mig i slutet av min tömningsfas.

Jag visste att största hotet mot att klara av de 90 kilometerna var mitt ego. Eller kanske bristande självinsikt är ett bättre ord. En egenskap jag verkar besitta är att nästan alltid öppna alldeles för hårt. Jag anser mig ha blivit något mer rutinerad senaste tiden på att disponera krafterna optimalt. Men jag vet också att ju mer laddad jag är inför en viss tävling, desto större är risken att övertändningen tar över förståndet. "Den där Buud ser väl inte så farlig ut, jag tar rygg på honom"

90km är var också helt ny mark för

mig. Jag hade ingen som helst aning om hur kroppen skulle kännas efter 50km. Kan jag ens springa så långt?! Målsättningen var ändå att prestera optimalt. Inte "bara" ta sig i mål. Men vad var då en optimal tid? Det var så länge sen jag sprang en mara så jag kunde inte ens ha det som riktmärke. Jag visste att jag var i mitt livs form. Men det kanske var en farlig vetskap med tanke på min bristande självinsikt? "Jag slog faktiskt Buud förra året på stafettsträckan Läde-Eldris, jag kanske kan slå honom i år också."

Att Jonas Buud lyckades springa Ultravasan på 5:45 är för mig helt ofattbart efter att ha sett banan! 39 minuter per mil. Jag kan intyga att det inte är några lättköpta mil heller. 860 höjdmeter, partier med mjuk sand, spänger, smala stigar med rötter och stenar. Några skarpa kurvor, mycket knöligt och mjukt underlag. Jag tycker helt klart att han borde vinna Bragduldets i år. Å andra sidan har det priset helt förlorat sitt värde enligt mig efter att Fredrik Kessiakoff inte vann det 2012.

Vasaloppet har alltid fascinerat mig. Jag tror jag har sett alla lopp sedan så långt jag kan minnas. Att nu få befinna mig på startlinjen utan att behöva oroa mig för valla, trängsel, spårbrist eller för lite träning på snön kändes lyxigt. Ingen risk för bakhalt här inte!

5:00 gick startskottet. Det var dimmigt och bara fem grader i luften. Jag, Mårten Westberg och Brian Nielsen slog följe längs den mashallprydda vägen ifrån Berga by. Det var helt magiskt att se den knallröda solen sakta stiga samtidigt som man förflyttades i vykortslika vyer. Kilometrar-tickarna förbi snabbt när man har trevligt

Jag var beredd på att lida. Man får räkna med magproblem, kramp, illamående och all möjlig smärta helt enkelt. Men den enorma plågan kom aldrig. Det här var och förblev en dag när löpningen är som bäst.

och springer på så tekniska underlag. Det var lite oroande att värmen skulle trycka på ju längre man kom in loppet.

Jag var förbered på att lida. Man får räkna med magproblem, kramp, illamående och all möjlig smärta helt enkelt. Men den enorma plågan kom aldrig. Det här var och förblev en dag när löpningen är som bäst. Jag fick ordentligt med energi bara av att byta tröja i Evertsberg. Jag sprang nån mil i bar överkropp och till och med njöt av solen. Jag fick säga åt mig själv på skarpen "Nu taggar du ner! Det är faktiskt 45km kvar".

Sista biten var faktiskt lite plågsam. Fötterna var ömma och svullna. Knäna kändes också stumma. Knäna är faktiskt fortfarande lite ömma. Kraften var liksom slut. Jag trampade luft. Man kände hur farten sjönk och man kunde inte göra nånting åt det. I Eldris drack jag säkert över en liter vätska för att orka de nio sista kilometerna. Men jag hade aldrig nån riktig kris. Varken fysiskt eller mentalt. Det var bara en väldigt trevlig löppupplevelse. Jag lyckades snitta 55 min/mil och var bara 2,5 efter Buud i mål. 2,5 timmar alltså!

Text & foto: Tobias Drugge

Full fart för ungdomsträningen

Efter en trevande start med ett långt sommarlov, har de sista veckornas träningar börjat bli välbesökta igen. Gamla deltagare som tränat en del tillsammans med en del nya talangfulla, gör att nivån har lyfts ytterligare en bit.



Vi arbetar på med att fylla på gruppen ytterligare och har tagit fram ett annonsblad att sätt upp och skicka ut till olika forum. Målsättningen är att komma upp till en grupp med cirka 15 kontinuerligt återkommande ungdomar.

En av våra första träningar under hösten träning bjöd först på ett kul fartlekspass i Fiskartorpsspåret, som sedan avslutades med några stafetter där alla klämde de sista krafterna ur redan trötta muskler. På torsdagen följde vi upp med tre stycken fallande intervallstegar med joggvila på klappjaksstigen. Även här var det trötta men glada ungdomar på hemjoggen.

Höstens tävlingssäsong har också dragit igång, framför allt med arenalopp. Vi deltar bland annat på Brommospelen och på arenatävlingar i Bålsta. Förhoppningen är att få fler ungdomar att våga sig på tävlingar framöver, och det finns gott om chanser att pröva på allt från kortare arenalopp till längre i terräng under hösten. Som vanligt är det bara att höra av sig till tränarna om man vill veta vad som är på gång, eller har önskemål om tävlingar. I veckobreven står det alltid om aktuella tävlingar som vi tänker delta på.

Tisdagar och torsdagar kör på som vanligt fram till höstlovet. Efter höstlovet kommer tisdagsträningen att bli inomhus, medan torsdagar varvar omgivningen runt Östermalm med Bosön. Målsättningen är som tidigare att hålla träning alla lovfria tisdagar och torsdagar, året runt.

Text & foto: Mattias Arvidsson

Därför tränar vi utförlöpning

TRÄNINGSFILOSOFI Varför springer vi så ofta intervaller i svag utförsbacke? Frågade en av löparna i Stora Löpargruppen.

En förutsättning för en ekonomisk löpteknik är att foten landar långt bak, och att den är på väg bakåt när den tar mark. Det tränar man väldigt väl genom att springa i svag utförsbacke. Jag vet faktiskt ingen träning som hjälper så bra som just UL (utförlöpning).

Berzie sa att när Tommie drog med mig till träningen med Fredrikshof hade jag ett uselt löpsteg. Det såg ut som att jag satt på toa och sprang!

Den som revolutionerade det här var Sebastian Coe, den engelske Lorden som precis har blivit ordförande i det internationella friidrottsförbundet. Som löpare hade han ett steg som inte lämnade något öga torrt. Det var helt enkelt balett på löparbanorna. Det steget hjälpte Coe till åtskilliga världsrekord varav ett på 800m stod sig i över 20 år tills David Rudisha slog det för några år sen.

På 1980-talet tog min tränare Bertil "Berzie" Sjödin mig, Nordan och Biten till Loughborough University där Coe pluggade och tränade ihop med flera av dåtidens bästa medeldistanslöpare. En dag fick vi se den 8km långa utförsbacken där Sebastian Coe sprang sina beryktade UL-pass om 20*400m på 55 sekunder med 100m tillbakajogg som vila. Det var ingen backe. Knappt ens en slagmota! Lutningen var så liten att om man satte en skateboard i början av den så skulle man få sparka var 50e meter för att inte stanna.

Poängen, förklarade Berzie, var att lära sig springa med höften framför markkontakten så att all kraft i steget riktas framåt. Att bara springa utför ger ingenting förklarade Berzie. Det kan till och med vara skadligt. Om du landar med foten framför höften så får du en stöt rakt in i knä- och höftleden. Det är verkligen inte bra. Därför ska du aldrig springa i en brantare utförsbacke än att du klarar att hålla tekniken. UL är i första hand teknikträning.

Det här var speciellt viktigt för mig. Berzie sa att när Tommie drog med mig till träningen med Fredrikshof hade jag ett uselt löpsteg. Det såg ut som att jag satt på toa och sprang! Fyra år senare hade jag fått Sveriges näst mest ekonomiska löpsteg (mätt som ml syre som går åt per kilo kroppsvikt och minut vid löpning i 15 km/timmen). Bara Kjell Erik Ståhl var bättre.

Tack för det Berzie, Steve Wouton som förmedlade kontakten och Sebastian Coe som lät oss vara med på träningsarna!

Text: Mårten Westberg

Projekt Suburb

- Vad är det? Vad ger det Fredrikshof?



Foto: Karin Jonsson

Vad är projekt Suburb?

Projekt Suburb går ut på att rekrytera ungdomar från invandrartäta förorter eftersom forskning visar att dessa ungdomar ofta står utanför idrottsrörelsen. Fredrikshofs styrelse beslöt i våras att det projektet skulle gå i små steg. Det ska jag villigt erkänna att jag inte ville göra, men att det nog var en bra idé. Steg ett var en träningsgrupp en gång i veckan från Kista International School, där Bosse Wallsten då arbetade. Bosse förmedlade kontakt till idrottsläraren Armando Acosta som var varit en stor supporter sen dess.

Att leda träning i Akalla är dock inte riktigt som att leda träning på Östermalm eller i Täby. Jag har aldrig till exempel varit med om att leda träning för unga i slöja med kängor på fötterna, men det går. En tre kilometers uppvärmning är det bara att glömma. Gruppen är för heterogen för det. Någon springer iväg i full fart medan någon annan gå-joggar. Man måste hålla sig på en mindre yta. När vi springer till det stora berget två kilometer bort så får täten vända tillbaka gång på gång för att hämta upp den/de som är sist. Akalla har dock flera fördelar:

1. Här finns flera talanger med naturlig spänst och löpsteg som inte håller på med någon sport.
2. Akalla by och de stora gräsfälten är strålande träningsområden. Bättre kan man inte önska sig.
3. Idrottslärarna blir glada när de får kontakt med en idrottsklubb.

Under september tränar jag grupper från Cordobaskolan på tisdagar, onsdagar och torsdagar. Här tränar jag 10 pojkar på tisdagar och torsdagar medan jag tränar en lika stor grupp flickor på onsdagar. Så får det bli eftersom en del av ungdomarna har föräldrar som inte vill att deras barn ska vara i mixade grupper. Gruppen som utgår från Kista International school på onsdagar är däremot tänkt att vara mixad. Här kom inledningsvis bara pojkar men sen övergick gruppen till att enbart innehålla flickor. Till den gruppen rekryterar vi nu både pojkar och flickor. Brian och jag var på Husbyfestivalen och pratade löpning med ett hundratal ungdomar. Några av dem kommer nog komma någon av de kommande onsdagarna.

Vilka stödjer projektet?

Bland de som stödjer projekt Suburb finns Brian Nielsen och Löparakademin. De är ute i området för att rekrytera ungdomar till Kistaloppet och till sitt tio-veckors program (som går ut på att få ungdomar i form för att kunna springa en mil). Löparakademin och projekt suburb är så naturliga "kompisar" att något formaliserat samarbete inte behövs. Detsamma gäller Kista Sports Club som bara jobbar för att få ungdomar att motionera på vilket sätt som helst. De är entusiastiska till att vi finns i Akalla.

På det extra årsmötet före semestern fick projekt Akalla mycket hård kritik för att det var min idé. Så är det. Egentligen är alla projekt någons idé. Stämningen gjorde dock tydligt att det inte är lämpligt att låta Fredrikshof söka de 650 000 kr som jag ville söka från Allmänna Arvsfonden och Järvalyftet. Därför arbetar vi nu med Bromma IF som huvudspår. Tanken är att en eventuell projektledare ska vara placerad hos Bromma IF och att Bromma tar hand om alla ungdomar som vill hålla på med hopp, sprint eller kast. Vi håller oss vid vår läst sen hundra år: medel- och långdistanslöpning.

Vad ger det här Fredrikshof?

Fler unga löpare. Det **ÄR** en bristvara. Samtidigt rekryterar vi förstås unga löpare från Östermalm. Det motsäger inte varandra. Tvärtom är målet att Lilla Löpargruppen ska få ungdomar från flera delar av Stockholm.

Tanken är också att vi och Bromma "delar på" Kungsholmen på samma sätt som i Järva. Vi tar medel- och långdistans. Bromma tar resten.

Vad ger vi de här ungdomarna?

Träning, vänner utanför förorten, bättre svenska och bättre skolresultat. Ungdomar som idrottar får nämligen bättre motivation och förmåga att koncentrera sig. Framför allt har vi som idrottsföreningar i Stockholms mest välmående områden ett kontaktnät som de här ungdomarna knappast skulle kunna få utan vår medverkan.

Text: Mårten Westberg

Bloggar



Fredrikshof

Flera dagar i veckan kan du se dem lämna klubblokalen på Östermalms IP för ett träningspass i Fiskartorpet, Stadion eller någon annanstans i Stockholm. I bloggen möter ni några av löparna från...



Fredrikshof sprider sig digitalt

Fredrikshofs sprider sig digitalt! Sedan i början av augusti finns delar av hofvets löparbloggar även på Östermalmsnytt: www.ostermalmsnytt.se

När Fredrikshofs nya webbsida sjösattes började flera av klubbens löpare att blogga om livet i spåret.

Jag har skrivit ett blygsamt inlägg (lovar skärpning) men njutit av flera från bland annat Mårten Westberg, Tobias Drugge, Jessica Österberg och Stina Svensson. Det är ganska tydligt att vi inte bara är bra på springa i hofvet - vi kan skriva också. Jag jobbar med att skriva. Vet inte hur många formuleringar och texter som skapats samtidigt som jag sprungit. Löpningen ger näring åt skrivandet och skrivandet gör att jag måste springa. Hur det fungerar får någon psykolog reda ut någon gång.

Jag jobbar med att skriva. På Östermalmsnytt. Och när jag fick höra att vi skulle blogga på den nya webbplatsen kändes det naturligt att låta historierna från hofvets löpare synas i en blogg hos oss på Östermalmsnytt. Jessica Österberg - som är en av dem som ligger bakom fredrikshof.org - nappade på idén och sedan i början av augusti finns Fredrikshofs löparblogg på ostermalmsnytt.se.

Lite mer Fredrikshof i livet

Att synas på en extern sida är bra. På Östermalmsnytt läser vi kontinuerligt igenom våra bloggar och hittar vi något

extra intressant puffar vi för det på nyhetsplats och i våra sociala mediekanalet. De som läser och följer Östermalmsnytt kommer helt enkelt få mycket mer Fredrikshof i livet. Och vem vet - efter tillräckligt mycket bloggande kanske vi i hofvet får nya löpartalanger och vänner.

Samtidigt är det här så klart inte en envägsgrej. Östermalmsnytt är glada över Fredrikshof. Så här sa chefredaktören Helene Claesson när jag frågade om det färskaste samarbetet.

- Även om vi vill klarar vi inte att beakta allt som händer i den här stadens föreningsliv. Därför är det fantastiskt roligt när vi hittar samarbeten - som till exempel Fredrikshofs blogg - där vi får möjlighet att presentera nya roliga och spännande historier från stadsdelen på vår webb.

Östermalmsnytt ägs av Direktpress. En koncern som tidigare i år startade ett gäng nya lokaltidningar i Stockholm. I samband med detta lanserade vi även stockholmdirekt.se. Ett slags moder-skepp med en mängd nyheter från samtliga lokaldelar på webben. Även här finns Fredrikshofsbloggen att läsa - och Helene Claesson tror på succé:

- Stockholmarna tycks älska löpning, människorna och historierna runt den. Jag skulle tro att Fredrikshofs löparblogg kan hitta läsare i hela Stockholm.

Text: Henrik Engström

Finns det någon gräns mellan smärta och njutning?

▪ Löpning kan vara 100% njutning och 100% smärta. Även njutningen och smärtan kan komma i olika former. Man kan njuta av naturen, löpkänslan, vädret, avkopplingen eller hormonduschen efter ett hårt pass. Man kan njuta av en prestation, ett par riktigt sköna skor eller stämningen på en tävling.

Smärtan kan också komma i olika former. Särskilt när man springer långt. Det kan vara kramp, mjölksyra, illamående, olika varianter av magbesvär. Det kan också vara en skada eller ett resultat. Man kan ställa sig frågan: finns det egentligen någon tydlig gräns mellan smärta och njutning?

/Tobias Drugge

Löpning och sex

▪ Ett långpass i Stora Löpargruppen brukar innefatta diskussioner om precis allt. Grekland, Ukraina, bilmärken. Allt! Någon gång om året kommer ämnet in på den där andra trevliga aktiviteten och också gör oss svettiga och glada. Då är det framför allt två vinklar som brukar komma upp:

1. Ska man avhålla sig före ett lopp?
2. Är löpare bättre i sängen?

/Mårten Westberg

Varför jag är löpare

▪ Jag och en av träningskompisarna diskuterade om man måste vara tävlingsmänniska som löpare. Jag tror inte det. Men det behövs nog ett del målmedvetenhet och beslutsamhet. När jag började springa för tre år sedan var varje träningspass jobbigt. Varje steg var segt, tungt och jobbigt. Jag var helt slut varje gång. Sedan passerar man en gräns och plötsligt blir inte varje träningspass jobbigt utan det finns en variation mellan att springa ett lätt pass och ett tuftt pass.

/Jessica Österberg

Läs hela bloggarna på: www.fredrikshof.org

Våra hjältar funktionärerna!

Att arrangera tävlingar är en viktig roll för friidrottsföreningarna i friidrottssverige! Utan arrangörer av tävlingar kommer våra aktiva aldrig att få möjlighet att tävla.

När Fredrikshof bildades den 3 oktober 1901 arrangerades första tävlingen redan dagen efter bildandet. Det var en stavhoppstävling på innergården på Fredrikshofs slott. Deltagare och funktionärer var vår stiftare Helmer Lundell och sekreterare Gotthard Westerberg.

Dåtid: 1963 arrangerades den första Vintermaran som Fredrikshofs KM på maraton, banläggare Björn Larsson som tävlande tillsammans med Lasse Allerstam som fortfarande är funktionär på Vintermaran - över 50 år senare.

Nutid: 2009 vann hofvarlöparna i Borlänge lagsegrern och Vintermaran har sedan 2011 arrangerats av hofvet, vid Stora Skuggan, genom fina lagsegrar av våra maratonlöpare av klass och exemplariskt arrangemang av våra hjältar FUNKTIONÄRERNA. 2014 vann Stina Swenson damklassen och senare i år SM på 100km och uttagen till VM i Nederländerna.

SM på 100km (Stockholm Ultra Marathon) arrangeras av Fredrikshof tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK sedan 2013. Utan detta arrangemang hade säkerligen inte Stina och i föl Linus Holmsäter blivit uttagna till VM på 100km.

Det är viktigt att alla aktiva/friidrottare ställer upp som funktionärer på våra tävlingar. Det stärker sammanhållningen. Tänk på det ni som tävlar mycket, att ni är föredömen och det är viktigt att ni även syns i gul väst som funktionär, vilket många gör både före och efter arrangemanget, vi har fina exempel som Kjell Kvarfordt, Tobias Drugge och många fler som både funktionerar och är med och tävlar! Hofvet syns i olika sammanhang både som arrangör av tävlingar och i resultatlistorna.

Premiärmilen är ett av vårt största arrangemang och ger en stor inkomst till vår verksamhet.

Tävlingen avgjordes i rekorddeltagande och i uruselt väder +4 grader ösregn och



Foto: från Tommie Nordh

vindbyar på 15 sekundmeter. Hofvarna ställde upp mangrant och slet som bara den.

Kungsholmen Runt (SM på Halvmaran) och **Womens Health Halvmarathon** arrangerades under våren och hofvarna hade hand om banan som är viktig och gav en stor inkomst till föreningen.

Stockholm Ultra Marathon som i år var SM på 100km som vi arrangerade tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK, det var 16:e gången genom historien som vi arrangerade ett SM. Nyckelpersoner som hade hand om banan i över 20 timmar. Bo Hellström, Ingrid Allerstam (bandel B), Gösta Johansson, Bertil Carlén och Bengt Lundberg (bandel C), Hans Lundén, Felix och Pelle Grape (bandel A), alla som haft viktiga roller genom åren, tränare av aktiva på elitnivå, aktiva med SM-meriter och styrelseledamöter som fört föreningen framåt genom decennier. Tillsammans med våra flitiga och positiva funktionärer som ställde upp under några timmar och till upp till 18 timmar, en av hjältarna är Sverker Unnes som tillsammans som övriga hjälpte till under dygnet. Organisationen Eurogames avgjorde sitt 50km lopp under Stockholm Ultra Marathon.

Stockholm Bauhaus Athletics Week är ett gemensamt arrangemang av Stadionklubbarna som bildades av 12 föreningar 1944 för att arrangera friidrottstävlingar på Stadion.

Vi arrangerade tävlingen tillsammans

med övriga elva föreningar, Hässelby SK, Spårvägens FK, FK Studenterna, Väsby IK, Täby IS, Sundbybergs IK, Hammarby IF, Bromma IF, Turebergs FK, IFK Lidingö och Huddinge AIS. Detta har utvecklats till en vecka av arrangemang som visar upp Stockholms friidrott på ett positivt sätt alltifrån Kids "pröva på friidrott" i Kungsträdgården till Seminarier och Big Shot (kula) i Kungsan.

Stadionklubbarna har även uppdraget i år att arrangera **Finnkampen** på Stadion, tänk att våra arrangemang på Stadion visar att friidrotten är att räkna med och fotbollen får en "utmanare" om vår fina hemmaarena, där hofvet arrangerade den första internationella Galan på Stadion 1912.

Under denna vecka möts alla friidrottsföreningar/klubbars medlemmar och gör något gemensamt för vår friidrott. Jag önskar att fler medlemmar var med och hjälpte till under denna vecka.

Huddinge AIS fick uppdraget att arrangera friidrottstävlingen för Eurogames och gjorde det med bravur! Huddinge är en av de föreningar i Sverige som arrangerar flest tävlingar för vår idrott både på och utanför arenan.

**Hofvarhälsningar
Tommie Nordh
Arrangemangsansvarig i Hofvet**



Foto: Jessica Österberg

Alternativ konditionsträning

Löpfung är väldigt enkelt. Ta på dig skorna och spring mycket och i olika farter så kommer resultaten. Tyvärr är skador och känningar sällan ovanliga hos löpare, vilket jag har fått erfara den här våren och sommaren. Tur att det finns gott om alternativträning som också belastar hjärta/lungor och i många fall är roliga att genomföra! Alternativa träningspass kan även läggas in under skadefria perioder för att dryga ut och bibehålla en hög träningsdos, samtidigt som det minskar risken för att slita ut kroppen. Här kan vi lära oss mycket av skidåkarna som under uppbyggnadsperioden varierar träningsmomenten en hel del. Jag vill därför ge tips på några alternativa sätt att träna kondition.

Rullskidor: Helt klart min favorit bland alternativträningen på sommaren, mycket tack vare att träningen sker utomhus, förbereder mig för vinters längdskidåkning och att fästet alltid är perfekt. Jag har ännu inte kommit upp i samma pulsnivåer som vid löpintervaller, troligen är min teknik för dålig. Däremot fungerar rullskidsåkning utmärkt som distansträning, faktiskt med högre pulsnivåer än vid vanlig distanslöpfung. Det beror antagligen på att hela kroppen aktiveras. En stor fördel är att rullskidsåkning på ett naturligt sätt bidrar till god styrketräning för bålén, se dock upp för snäva kurvor och branta utförlöpor. Försök också att ge dig ut på nya rundor för variationens skull, men håll dig till cykelvägarna.

Längdskidor: Som rullskidor fast ännu roligare och lättare att få upp pulsen tycker jag.

Längskidor: Som rullskidor fast ännu roligare och lättare att få upp pulsen tycker jag. Dessutom en härlig naturupplevelse utan dess like! Enda nackdelen är väl att skidor behöver vallas vilket kan vara tidskrävande - om du inte vill sladda runt på bakhala skidor. Samtidigt är det rätt kul att mecka lite med laggen i källaren, testa nya vallor etc. En naturlig del av sporten helt enkelt.

Myrlöpfung: Går ut på att söka upp och klafs runt på en myr. Ganska lätt att få upp pulsen rejält och är bra styrketräning, var dock beredd på att klä dig i långa oömma kläder och gärna orienteringsskor - du lär bli rejält skitig. I Stockholmområdet har jag sprungit myr vid Nackamasterna. Det ska också finnas i Täby. Vore kul om vi kunde spela myrfotboll någon gång!

Orientering: Chans att springa mycket obanat. Det går enkelt att komma igång med orientering genom Naturpassets banor som finns utplacerade i hela Sverige. Blir ganska lågintensiv träning för den ovane men tiden försvinner gärna och i alla fall jag tittar inte lika

hysteriskt på pulsklockan under passet. Sök gärna upp en orienteringsklubb, t ex tränar Centrum OK i området kring Lilljansskogen på torsdagar, vilket passar bra dagen efter Fredrikshofs intervallträning.

Crosstrainer: Inte helt fel. Lite småtrist att inte kunna röra sig framåt. Pulsen går att få upp rejält, även om jag blir lite väl svettig och stånkar lite väl högt på gymmet när jag blir trött.

Cykel/spinning: Också bra, minimerar stötar som uppstår vid löpfung. Dock tycker jag att farterna verkar lite läskiga. Spinning görs ofta i grupp och är hyfsat kul, men jag gillar inte riktigt att sitta i ett mörkt rum. En smaksak.

Rodd: Stärker bålén, användi handskar för att undvika valkar på händerna.

Vattenlöpfung: Skonsamt och nära löpfung. Ser kanske lite suspekt ut och lätt att känna sig "i vägen".

Simning: Gå gärna en crawlkurs, så kan fler i hofvet också tävla i trendsporten Swimrun.

Kajakpaddling: Också bra för bålén. Mer av en söndagsaktivitet för mig, men en väldigt trevlig sådan-förutsatt att inte kajaken välter...

Lycka till med löpträningen och alternativträningen!

Text: Niklas Sydow

Trailvinst för Kajsa

STOCKHOLM TRAIL. Två tuffa varvningar i Hammarbybacken! I juni avgjordes den tuffa terrängtävlingen Stockholm Trail. Där tog Kajsa Friström segern på 46 km med god marginal till andra kvinna i mål.

– Banan var mycket kuperad och oländig men går på stigar som jag ofta tränar på vilket var en stor fördel. Banläggarnas målsättning var att banan skulle vara utformad så att det skulle gå fortare att springa än att cykla. Jag fick en lucka till andra tjej efter ett par km i en brant stigning. Jag sprang en stor del av loppet tillsammans med några killar. Det var många dypölar, rejält blött med lera upp till knäna på de värsta ställena, säger Kajsa.

Högst upp på pallen för Förberg

- Det är inte ofta man får titulera sig som vinnare på 1500 m, men på självaste nationaldagen så fick jag stå högst upp på pallen. Senast jag gjorde det var i tonåren, en herrans massa år sedan. Tiden var inte så märkvärdig 5:07 min och motståndet var sisådär - några mångkampare som hade 1500 m som avslutande gren. Ledde från start till mål. Kollbrink en gammal höjdhoppare var närmast ca 50 m efter. Tävlingen heter Tyresö ungdoms- och veteranspel. Har fått mersmak för medeldistans siktar på att ta klubbrekordet för M40 som innehas av Mårten Westeberg våran ordförande. Så får bli lite mer snabbhetsträning framöver, säger Daniel Förberg.



Foto: Leif Österberg

Framgångar på Runrundan

RUNRUNDAN. Trippel pallplats på Runrundan genom kämparinsatser av bröderna Fredrik och Staffan Westerdahl och Bethany Thompson! En solig och fin dag i juni gick halvmäran Runrundan runt Vallentunasjön. Bethany tog en stabil andraplats och bröderna Staffan och Fredrik Westerdahl tog dubbel pallplats genom en andraplats av Staffan och en tredjeplats av Fredrik.

– Tyvärr tröttnade jag rejält på slutet, ledde länge ganska klart men sedan kom väggen. Jag blev passerad med 800m kvar av loppet, berättar Staffan.

Resultatet efter Runrundan blev tre pallplatser för hofvarna!

Noteringar från



Foto: Leif Österberg

Napoleon och Jessica gör varsin comeback

HÄLSOLOPPET. På Hälsoloppet i Huddinge den 2 september gjorde Napoleon comeback efter en sommar av mystiskt usel form och sprang in på en andraplats på strålände 30.49. Bland kvinnorna kom Jessica Österberg trea (38.33), efter sin comeback efter graviditet och förlossning.

Dessutom representerade Napoleon, Staffan Westerdahl (34.57), Christian Schmidt (43.52) och Jessica Fredrikshofs lag som kom på andra plats - fyra minuter efter Studenterna. Individuellt startade dessutom Jacob Jansson (33.09) och sprang in på sjunde plats. Tyvärr ingick Jakob inte i laget eftersom det skulle föränmälas. Jerry Nilsen var förste - och enda - hofvare i mål på 5 km (20.38).

15 km tuff terräng

URSVIK X-TREME. För de riktiga bergsgetterna finns Ursvik X-treme trail. Hofvet är representerade i topp i finalen genom 1 Hugo Hultqvist (tävlade för SIK Skidor) 58.35, 2 Håkan Klint 58.49 och 5 Johan Sandler 59.47. En otrolig prestation att springa under en timme på 15 km i riktigt tuff terräng.

Nya klubbrekord för Stina

STOCKHOLM MARATHON/ULTRA Stina Svensson har i år tagit två nya klubbrekord. På Stockholm Marathon sprang hon i mål på 2.57,41, cirka 1,5 minut bättre än Kajsa Friströms rekord från 2003.

På Stockholm Ultra debuterade Stina på 100 km och tog nytt klubbrekord på 7.51,19. På VM 100 km i Winschoten förbättrade Stina klubbrekordet till 7.38.15.

tävlingsbanorna

Linus = ultradistans

STOCKHOLM TRAIL. På Stockholm Trail tar Linus Holmsäter en ohotad seger på distansen 21 km på 1.34.08. Efter sig i mål har han som fjärde man Johan Sandler på 1.38.01 och som 11:e man Henrik Stridh på 1.45.21.

STOCKHOLM ULTRA. Eftersom Linus tagits ut till landslaget i VM 100 km valde han att springa den kortare distansen 50 km på Stockholm Ultra i år där han ledde från start till mål. I mål gick han på 3.16.36 och passerade ett maraton på ca 2.45.

JÄRVLOPPET. Linus Holmsäter sprang även Järvloppet, vars banor följer stigar kring Öjeberget i Järvsö och är väldigt varierad i kuperad terräng, den 15 augusti. Linus tog där en tredjeplats på distansen 21 km.

ULTRAVASAN. Två veckor efter Stockholm ultra satsade Linus på Ultravasan 45 km men blev tidigt illamående och tvingades bryta. Desto bättre gick det för Tobias Drugge som körde hela sträckan, 90 km i Vasaloppsspåren, och gick i mål på 8.15.20, strax före hofvets f.d. ordförande Mikael Videfors på 8.16.05. Mårten Westberg gjorde också ett tappert försök på 90 km och kom till Evertsberg, 47 km, innan han bröt.



Foto: från Ola Bryngelsson

Lopp för 65+

VETERANKRAFTSLOPPET Ola Bryngelsson i sitt första Veterankraftslopp, ett lopp för alla som är 65+. Den 9 september gick denna 10 km-tävling på Stora Skuggan. Det slutade med vinst i H10km jogg och 5:a totalt av 74 startande.

På bilden ser vi Ola tillsammans med legenderna Lars-Åke Lundbäck och Evy Palm.



Foto: Bertil Carlén

Oskar - en ung talang!

SAYO/HUDDINGESPELEN. Oskar Arvidsson som tränar i Lilla löpargruppen har visat framfötterna på tävlingsbanan. Han och Johan Orre deltog i SAYO på Sollentunavallen i juni, och Oskar även på Huddingespele, där de båda tävlade på 600m.

- Trots att inget av loppet bjöd på optimalt väder, först blåsig och kallt och sedan tryckande varmt, så lyckades både Johan och Oskar få till personliga rekord, berättar tränare Mattias Arvidsson.

Under 40 på milen för Emma

LÅNGLÖPARNAS KVÄLL. Emma Jäger sprang under 40 minuter på Långlöparnas kväll - vilket också gav ett DM-brons. Återigen på VSM var hon under 40 minuter på bana.

TJEJMILEN. På Tjejmilen i september sprang hon på 39.50 - första gången under 40 minuter på landsväg! Grattis till framgångarna!

Jessica segrar i Vetlanda

VP CITYLOPP. I Vetlanda springer Jessica Österberg sitt första 10 km-lopp efter att dottern Lovisa föddes i mars. Det slutar med en seger på VP Citylopp på tiden 38.46. Hon vinner även spurtpriset efter 2 km löpning på Vetlandas gator.

Nytt på kvinnornas 10 bästa-lista

TJEJERNAS KVÄLL. Tjejerna visar framfötterna när det gäller banlöpning. Bethany Thompson och Jessica Österberg springar 3000 m på Tjejernas kväll. Bethany gör en strålande debut på distansen när hon gör ett stabilt lopp på 10.58,96. Jessica putsar sitt pers med ca 37 sekunder och tar sig in på en femteplats på 10 bästa-listan med tiden 10.32,41.

SOMMARSPÉLEN. På Sommarspele den 25 augusti bådades för flera utmärkta resultat med många hofvare på startlinjen och ordförande Mårten Westberg hejar ivrigt på alla löpare. Flera nya pers förde kvällen med sig. Bland annat sker några nya förändringar på kvinnornas 10 bästa-lista genom att Emma Jäger debuterar på 5000 m och tar sig in en sjätteplats med tiden 18.51,82. Även Jessica Österberg springer 5000 m och tar nytt pers på 17.58,11 vilket ger en andraplats på 10 bästa-listan.

Mot Stockholm halvmaraton - att börja träna efter graviditeten

Det kändes som en revansch att springa Stockholm halvmarathon i år. Förra året blev det en DNS för mig pga graviditeten och det var riktigt surt. Under mitten av graviditeten träffade jag Ulrika Flodin för att få lite tips och råd från en nybliven tvåbarnsmamma. Ett mål, spånade vi på, var att jag skulle kunna komma igång till Stockholm halvmarathon i år. Och jag gillar mål och visionen var att åtminstone klara av att springa halvmaran i september. Det gällde bara att komma igång med löpningen efter att barnet fötts...



Joggingvagn är ett perfekt för löpträning. Ett av våra bästa köp! Foto: Leif Österberg

I mars föddes vår dotter och det dröjde inte länge innan jag startade med lättare träning. Att föda barn, sa någon till mig (eller om jag läste det någonstans), är som en renovering av kroppen. Den beskrivningen kan jag verkligen hålla med om. Jag kunde inte ens föreställa mig hur kroppen skulle vara efter en fullgången graviditet. Totalt södertrasad. Organen befann sig på fel plats, bäckenet hade gått isär och helt plötsligt var den där stora kulan en del av världen utanför magen. Det var som att bryta ned kroppen till grunden och efter det är det bara att börja bygga upp den igen. Långsamt.

Komma igång att träna

De första veckorna var det faktiskt tillräckligt ansträngande med promenader. Det var som att all kondition också försvann ut med barnet. Fast konditionen kommer relativt snabbt tillbaka. I alla fall för mig. Ett bra tips, när man kommit igång med promenader, är crosstrainer. Skonsam och effektiv konditionsträning - perfekt med en crosstrainer hemma så är det bara att köra medan barnet sover.

Det gäller förstås att ta det lugnt i början. Efter ca två veckor började jag med enkel styrketräning och det var nästan en chock att upptäcka att hela bäckenet gungade fram och tillbaka när jag gjorde ett höftlyft. Någon hårdare styrketräning var det inte frågan om i början men styrkan återvände snabbt. Samtidigt måste man låta det ta den tid det tar. Allmänna

Jag kunde inte ens föreställa mig hur kroppen skulle vara efter en fullgången graviditet. Totalt södertrasad. Organen befann sig på fel plats, bäckenet hade gått isär och helt plötsligt var den där stora kulan en del av världen utanför magen.

träningsrekommendationer till nyblivna mammor lyssnar jag inte direkt på eftersom de är väldigt generella, generaliserande. Har man tränat långt in i graviditeten (jag tränade hela graviditeten även om det var andra konditionsformer än löpning de sista två månaderna) tror jag att det går snabbare att komma tillbaka till "träningsform".

När kan man börja springa?

Den stora frågan är förstås: NÄR kan man börja springa? Om det var något jag googlade många gånger under graviditeten var när man kan börja springa igen. Råden går minst sagt isär. Och jag kände mig minst sagt bedrövad flera gånger. Tittar man på många ambitiösa

elitlöpare är de snabbt igång med löpningen efter förlossningen, bara ett fåtal veckor efter förlossningen. Generella råd säger att man ska vänta cirka sex månader med jogg/löpning/hopp mm. På MVC fick jag information att man ska vänta sex månader... Sex månader? Det är ju mer än ytterligare en halv graviditet... Efter lite påtryckningar kunde barnmorskan på MVC sträcka sig att vänta tre månader, men helst fyra.

Jag började gå-springa efter ungefär 1,5 månad och då sprang jag korta sträckor i uppförsbackarna i motionsspåret. Jag minns ett av de första passen där jag kände hur bäckenet gungade fram och tillbaka. Det var lite läskigt och gav en tankeställare. Jag tog det försiktigt i början men märkte snabbt att stabiliteten kom tillbaka - plus att jag tränade höftpartiet och coremuskulaturen ordentligt emellan varje gång jag begav mig ut i spåren igen. Jag tror att det är viktigt att bygga grunden ordentligt - men sedan kan man göra det olika snabbt, tränar man två dagar i veckan tar det såklart längre tid än om man tränar två gånger per dag.

Jag började tidigt gå på gruppträningspass, till exempel spinning och olika styrkepass. En vanlig reaktion och fråga från många var om inte mjölken sinar om man helammar sitt barn. Varför skulle den göra det? Inte heller är det någon fara att träna hårt och samtidigt amma. Vad man kan tänka på är att mjölksyran kan göra mjölken sur en halvtimme till

timmen efter ett mjölksyrapass vilket kan göra att barnet suger sämre. Svårare än så är det inte. Kroppen prioriterar hela tiden barnets behov i magen och det verkar kroppen (mjölkproduktionen) även göra efteråt. Jag kan också tillägga att vi nyligen var på dotters sexmånaderskontroll och läkaren sa att dotter följer sina tillväxtkurvor perfekt.

Comeback i hofvet

I mitten av maj, två och en halv månad efter förlossningen, började jag springa lite mer sammanhängande även om det bara handlade om några få kilometer de första gångerna. Därefter var det bara att öka på försiktigt och lyssna på kroppen.

I mitten/slutet av juni gjorde jag en efterlängtat comeback i Stora löpargruppen. Det var ett kärt återseende och många nya ansikten hade dykt upp i löpargruppen. Då började jag också med lite hårdare träning jämfört med tidigare distansjoggar. Under sommaren kom jag igång ordentligt med löpningen. Det gick förvånansvärt snabbt att komma tillbaka trots att jag många gånger misströstat och trott att jag sedan länge sprungit min sista mil under 40 minuter. Så var inte fallet...

I augusti började jag ta mig ut på tävlingsbanorna igen vilket kändes otroligt roligt. Jag sprang kvartsmaran KK-joggen och förvånade såväl mig själv som andra med en tredjeplats. Därefter rullade tävlingarna igång och jag lyckades ta pers på både 3000m och 5000m. Nu kändes det inte längre omöjligt att springa halvmaran...

Många menar att kvinnor som fött barn blir starkare efter barnafödandet och det kanske ligger någonting i det. Kanske är det just för att kroppen bryts ned totalt och går isär på många sätt för att man sedan ska kunna återuppbygga den - en renovering helt enkelt. Det ger också en viss "vila/återhämtning", åtminstone från löpningen under min graviditet, och en nystart efter barnet har fötts.

Joggingvagn

Mårten har tipsat om att skaffa en joggingvagn och en joggingvagn var en av de bebissaker jag såg fram emot att skaffa. Kruxet var att jag var tvungen att vänta till dotter var sex månader gammal. Det visade sig svårt att hitta butiker med joggingvagnar inne som gick att prova. Jag testade en begagnad vagn och insåg snabbt att höj- och sänkbart handtag är en viktig funktion, speciellt för mig som

är relativt kort. Det är kanske bra att tänka igenom vilka funktioner man önskar.

Sedan är säkerheten och åkkomforten av ytterst vikt - det värdefullaste man har ska åka i den där vagnen. Och jag är otroligt nöjd med valet av vagn. Det bästa av allt är att dotter verkligen älskar att "åka springvagn med mamma". Vagnen har blivit ett ovärderligt träningsredskap och en kul aktivitet tillsammans med dotter, som det märks att hon uppskattar. Och då började veckomängden öka lite också.

Stockholm halvmarathon

Så var det äntligen dags. Målet! Jag var nervös men inte SÅ nervös. Snarare fokuserad. Det kändes lite dumt att ställa sig i elitgruppen på sina gamla meriter och hoppades att jag skulle kunna matcha mina gamla resultat på halvmaran.

Starten gick och allt kändes behagligt (även om vinden emellanåt var besvärlig). Många hofvare hejade på längs banan (stort **TACK** för ert stöd!) och jag fick en bekväm resa till mål på 1.23 - tillika nytt pers med nästan två minuter. Jag är riktigt nöjd. Nu: mot nya mål!

Text: Jessica Österberg



Foto: Leif Österberg

Stockholm halvmarathon

Det blev en blåsig dag för löparna som sprang Stockholm halvmarathon den 12 september. Över 30 hofvare fanns i startlistan och över 20 tog sig i mål - och många med bravur! Till exempel debuterade Henrik Engström på halvmaran och sprang i mål på 1.20.49. Torsten Östervall hade målsättningen att ta sig under 1.40 - vilket han lyckades med!

Jakob Jansson (startnr 17) visar fin form när han tar sig i mål som 6e man på respektabla 1.11.48, vilket också är en tredj-

eplats i DM. Håkan Klint (startnr 32) går i mål som DM:7a på totalt 18e plats med 1.15.34 tätt följd av Johan Sandler (startnr 47) på 28e plats med det nya perset 1.16.41.

Bland kvinnorna startar Beverly Harrington, Birgitta Welanders och Jessica Österberg. För Jessica blir det 11e plats, DM7:a samtidigt som hon klättrar till andra plats på hofvets 10 bästa-lista. Många hofvare gör strålande resultat för dagen och fullständiga resultatlistor finns på: www.fredrikshof.org

GÖR UPP MED NERVOSITETEN

Tack för frågan att skriva i klubbtidningen. Speciellt intressant att skriva om ett så spännande ämne som nervositet. Det är något alla kan relatera till. Ibland är nervositet en positiv laddning. Hos andra prestationsångest. Men vad är det? Vad gör den? Finns det något man kan göra?

Vad är den?

Reflektera tillbaka över ett tillfälle när du var riktigt nervös. Det behöver inte vara kopplat till löpning eller tävling. Det man ofta minns är tankar och själva känslan. Kanske även att det händer saker i kroppen. En fysiologisk reaktion som högre puls, snabbare andning, en viss spändhet, ökad uppmärksamhet osv. Nervositet är kopplat till allt detta; tankar, känslor och en rent kroppslig reaktion.

När en utmanande situation närmar sig stiger ofta nervositeten. Det går att jämföra med när vi tidigare i historien kunde träffa på ett rovdjur. När något rörde sig i gräset längre bort var det en signal att fokusera uppmärksamheten. Vad är det för något? Är det farligt? Även om det prasslade långt bort och de dagliga systemerna fortsatte släppte man aldrig helt uppmärksamheten på ljudet.

Det som skiljer människan idag från tidigare är inte så mycket i själva grundprogrammeringen. Vissa uppdateringar har skett för att möta nya krav men våra grundläggande reaktionsmönster är desamma. Idag finns det mycket få rovdjur och inte mycket som är farligt på riktigt. Men vi har ändå ett väl utvecklat system för att reagera. Vad vi uppfattar som en utmaning eller prassel är väldigt olika. Vissa är nervösa för att tävla, andra för bolån, möten eller om färgen i hallen verkligen blev som planerat. En del kan till och med bli nervösa för att de inte är nervösa.

Vad vi sätter för namn på känslan varierar med hur starkt den känns. Nervositet, rädsla, ångest och panik är samma sak; men varierar i styrka. Det är i grunden en stressreaktion i vårt sympatiska nervsystem. Det är denna reaktion som klickar igång en överlevnadsinstinkt och gör oss redo att möta utmaningar. Det kan kännas bra att tänka att om vi blir nervösa är det ett bevis på att vårt system för överlevnad fungerar.

Tidigare i människans utveckling var det denna reaktion som räddade oss när ett rovdjur närmade sig. Ju närmare faran

Cecilia Åkesdotter

Har en bakgrund som idrottslärare och tränare inom Taekwondo.

Jobbar på Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Undervisar i idrottspsykologi och beteendeförändring.

Är grundutbildad psykoterapeut (KBT) och idrottspsykologisk rådgivare för lag och idrottare.

Blev medlem i Fredrikshof under 2015 och tränar idag med Stora löpargruppen.

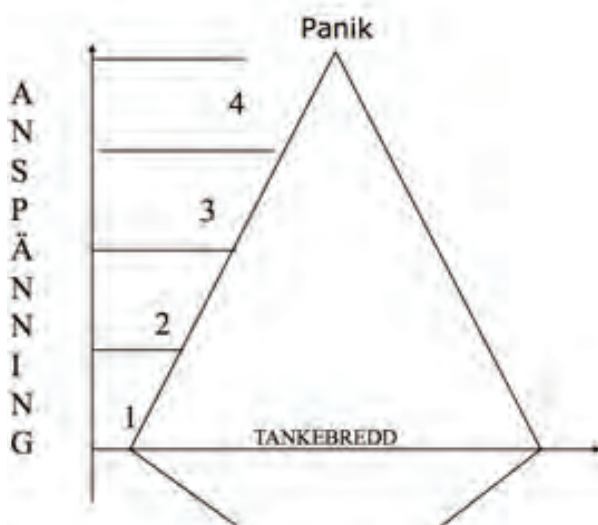


Bild 1

Nervositet kan uppfattas som laddning, energi, oro, rädsla eller prestationsångest. Det beror på hur stark känslan är men även på hur man tolkar symtomen.

kom, desto starkare reaktion. Det kan man känna igen när det närmar sig en tävling. Lite tankar och känslor kan dyka upp några dagar/veckor innan ett viktigt lopp. Ju närmare tävlingen kommer desto mer ökar reaktionen. Ser vi bakåt i tiden var det en mycket bra reaktion. De som hade en sämre utvecklad förmåga att reagera kanske hamnade i magen på en björn.

Vad gör den?

Nervositet kan uppfattas som laddning, energi, oro, rädsla eller prestation-

sångest. Det beror på hur stark känslan är men även på hur man tolkar symtomen. Det var inte till så stor nytta att tänka glada tankar när man mötte en björn. Då var det mer funktionellt att tänka negativt. Att automatisk tolka situationen farlig när kroppen reagerar ökade chansen till överlevnad. Det kan vara ett problem idag när vi inte möter så många situationer som är farliga på riktigt. Medvetenhet om detta kan vara bra att ta med sig, det är naturligt att tänka negativt vid nervositet. Men dessa tankar är i sig ett mycket dåligt bevis på hur det är i verkligheten.

En annan effekt av att maximera chansen till överlevnad var förmågan att agera snabbt. Det fanns inte tid att överväga, resonera eller tänka flexibelt. Det gör att ju mer nervös desto mindre flexibel blir man i tanken. Förmågan att ifrågasätta riktigheten i våra tankar och känslor minskar.

Om 1-2 på bilden till vänster (Bild 1) är lätt nervositet kan vi se igenkännande på våra tankar och kanske nästan skratta åt dem. Att jag fortfarande känner såhär efter alla år på banan. Den fysiska reaktionen tolkas mer som en positiv laddning. När vi kommer högre upp ökar de negativa tankarna och det är svårare att få distans till dem. Den övre delen 3-4 står för prestationsångest. När tankebredden smalnat av så mycket är det svårt att se på sina tankar och känslor med distans. Då återkommer negativa tankespor. De är ofta väl uppkörda med samma typ av tankar som kommer tillbaka. De kallas för tankefällor och några exempel är:

Svart-vitt-tänkande Det finns inga mellanlingar. Om någonting inte känns bra är det total katastrof. Tankar som kännetecknar svart-vitt-tänkande är ingenting, fullständigt eller totalt. Ett exempel är att det kan kännas som att ingenting fungerar. Eller tankar på att uppladdningen nu blev totalt misslyckad för att man inte kunde få in de där extra passen som var planerade på semestern.

Tankeläsning Det kommer tankar om att andra tänker negativt om en själv. Detta utan några som helst bevis mer än en känsla. Innan tävling blir man säker på att andra tycker att man är dålig och inte platsar att vara med.

Selektiv uppmärksamhet En liten detalj får all uppmärksamhet och fokus. Detta gör att allt annat positivt inte går att ta in. Ett exempel är att få mycket positiv feedback på sin utveckling av tränaren. Men när saker ställs på sin spets ligger allt fokus ligger på den där lilla detaljen som man blev uppmuntrad att utveckla.

Ökad medvetenhet om att det är normalt att tänka negativt vid nervositet och tankarna inte behöver betyda något är det första steget att komma ur en tankefälla. Ett tips är skatta hur många 100 % man tror att tanken är sann när man är som mest nervös. Sedan skattar man hur mycket man tror på tanken just nu, när nervositeten är längre bort och man ser

Vad kan man göra?

- **Vara medveten om sin nervositet.** Att det är en naturlig reaktion och ett sätt för kroppen att förbereda sig. Se tankar och känslor som just tankar och känslor och inte som ett bevis på hur verkligheten är. De är en naturlig reaktion vid nervositet men behöver stämma med verkligheten eller påverka resultatet.
- **Att fokusera på det man ska göra** sänker nervositeten. Det kallas för beteendefokus. Många märker att nervositeten släpper när starten väl har gått och man har satt igång. När man väl är igång klingar nervositeten ofta av då varje steg blir ett bevis på att det går bra.
- **Fokus på sådant som ligger utanför den egna kontrollen** t.ex. motståndare eller resultat höjer nervositeten. Att fokusera på processen och det som ligger inom egen påverkan sänker den. Idrottare som enbart har resultatmål upplever mer tävlingsnervositet än idrottare som har flera olika typer av mål. Inom litteraturen kallas det för målsättningsparadox. De främsta idrottarna är ytterst tävlingsbenägna men har löst gåtan att om de fokuserar på resultat under tävlingens gång ökar de fysiologiska reaktionerna av nervositet (t.ex. spändhet och andning) som försämrar resultatet. Det är därför bäst med processmål (vad man ska göra) under tävling. Resultatmålen används för att behålla motivationen under tyngre träningsperioder i vardagen.
- **Känslor smittar**, att omge sig med någon som inte är så nervös kan vara till stor hjälp. Det kan även hjälpa att skratta eller gäspa. Något roligt händer sänks anspänningen och att gäspa aktiverar det parasympatiska nervsystemet och lugnar kroppen istället för att gasa.
- **Ibland kan det vara kontraproduktivt att trycka bort negativa tankar.** Det kan bli en "pingpong" match i huvudet. En massa energi går åt till att slå bort en negativ tanke med en positiv. Vad som händer när vi undviker något är att det känns lite bättre i stunden. Problemet är att det byggs upp en rädsla för det som undviks. Att det känns bättre att tvinga bort negativa tankar skickar en signal till hjärnan att tanken är farlig på riktigt (annars skulle det ju inte kännas bättre när vi trycker bort den). Det gör att tränga bort negativa tankar tillfälligt minskar nervositeten, men att den bara växer i styrka ju mer den trycks undan. När känslan blir tillräckligt stark blir det svårt att trycka bort den.
- **Reflektera över vilka negativa tankar och tankefällor** som kommer när du är nervös. Ofta kommer samma tankar tillbaka men med högre volym ju starkare känslan är. Kan man lägga märke till tankarna tidigt är de enklare att bemöta och ifrågasätta. Om tankarna har sprungit iväg för långt och dragit tag i varandra är det svårare. Det är därför inte fel att uppmärksamma om man är nervös dagarna innan. OK, nu tänker jag såhär. De här tankarna kommer troligtvis komma tillbaka starkare och starkare ju närmare tävlingen kommer. Det är ok, det är bara tankar och de behöver inte påverka eller vara sanna. De kan få följa med på tåget.

tillbaka på det som hände. Att tro 80 % på att man inte passar i startgruppen på tävlingsdagen men bara 20 % eller 0 % på tanken under en träning är ett exempel. Att det är så det fungerar, att tankar är

tankar och inte sanning kan skapa en distans som sänker nervositeten i stunden.

Del 2 i Fredrikshofs maratonhistoria: 1921-1945

Marathon och långlöpningen var under de första tjugo åren Fredrikshofs signum och tyvärr var det världskrig 1916 och vi hade säkerligen haft många hofvare med 1916 och 1940. 1921 började som 1920 slutade...med många medaljer på de långa distanserna.

I förra numret presenterades Schuster, Grüner och Palmé. Nu fortsätter vi med Henry Palmé, Thore Enochsson, Gustaf Mattsson, Herbert Olsson och Gustav Kinn.

Henry Palmé

Henry Palmé skrev "Mitt glädaste Hofvarminne" i en jubelskrift:

Bland mina glädaste minnen sätter jag min debut som Hovare och samtidigt som löpare. Det var den 8 oktober 1928. En skälvtande yngling var på väg till Fiskartorpet där Hovet skulle avhålla sin avslutningstävling för året. Hur skulle det gå och vad hade jag egentligen där att göra. Skulle jag verkligen skruda mig i gamla Svanbergs, Törnros och »Mattes» anrika tävlingsdress, den vita tröjan och de röda byxorna? Det var inte utan att man kände en aning av ångslan, men samtidigt en viss stolthet att få vara med i samma klubb som de gamla glörfierade storfråsarna. Många tankar korsade min hjärna, skulle jag orka springa banan runt? Hur långt skulle jag komma efter de andra? Jag var inställd på fiasko. Tävligen gällde sträckan »Fiskis—Stora varvet—Fiskis». Starten gick och vägsträckan försvann bakom oss fortare än jag vågat drömma om. Innan jag riktigt hunnit fatta det, voro vi faktiskt vid Skogvaktarbostället på hemväg. Då hördes plötsligt ett eggande tillrop: »Heja, det går ju bra det här», (jag tror det var Fröjd som fått syn på den lille nykomlingen.) »Du har bara två framför Dig!» Vad menade han? Jag såg flera på vägen framför mig, men då kom jag att tänka på klassindelningen, så, innan jag riktigt hunnit fatta galoppen stod jag på backkrönet vid »Fiskis» som vinnare av klass 2. Och detta min allra första tävling. Vilken känsla av välbefinnande efteråt. Jag som trodde att man skulle vara mera död än levande, knallade omkring bland mina nya vänner i ett glädjerus. Jag märkte att detta var det verkliga gänget, som man skulle kunna trivas med och kämpa för. Jag är tacksam för den dagen som jag alltid kommer att minnas. Den gav mig något stort, något som jag inte visste om förut, och jag lovade mig själv att försöka efterlikna mina klubbkamrater samt bli en verklig Hovare med tiden. Detta är för mig ett av de ljusaste minnen jag har som Hovare.

Henry Palmé.

Storgrabb nr: 93. Vann "Sporting Life Marathon", London Marathon 1938-1939 var en av världens bästa maratonlöpare. Han var i fin form 1940 och tänk om... 1940 om det inte blivit världskrig? Kanske en medalj?



Henry Palmé, Storgrabb nr 93, tävlade för Fredrikshof och var en av världens bästa maratonlöpare

Han var ordförande i hofvet vid vårt 50års jubileum 1949-51 och åren 1946-47.

Klubbmästare på maran 40000m 1936:

1:a Henry Palmé 2.33.09 (SM 1:a)
2:a Herbert Lindström 2.43.07 (SM 6:a)

OS placering 1936 Berlin:

13:e Henry Palmé 2.46.08,4

Han hade stora magproblem och fick gå långa sträckor och hans placering måste ses som en stor prestation.

EM placering:

1938 Paris 3:a Henry Palmé

Föreningens SM-medaljer på maraton 1921-1945

- 12 guld (Henry Palmé 10st , William Grüner 1st, Thore Enochsson 1st)
- 4 silver (Hans Schuster, Gustaf Mattsson, Henry Palmé och Herbert Olsson)
- 3 brons (Herbert Olsson 2 st och William Grüner)

Notering att på 20km landsväg (SM distans 1916-1925)

- 5 guld (Gustaf Mattsson 3st, Gustaf Lin-

derholm 1st och Hans Schuster 1st)

- 2 silver (Gustaf Linderholm och Gustaf Mattsson)

- 4 brons (Emanuel Lundström 2st, Gustaf Mattsson och Gustaf Linderholm)

1945 upptogs vägdistansen 25 km, undrar hur många SM-medaljer vi missade under 1926 – 1944?

Thore Enochsson (Thorhammer) 1908-1993

Medlem 1933 och SM-Mästare på maraton (lag 1:a i Terräng-SM 8km). Han hade en kort karriär i Hofvet. Kom från Frösö IF, var känd för att springa i sandaler då han vann SM på maran. Var tvåa på maraton i EM-Turin 1932 tävlande för Frösö IF, på 2.54. Han deltog även i 1936 års OS-mara där han blev 10:a då tävlande för IK Ymer.

Thore var en stor bohem som levde livet lite som det kom sig, men han var en STOR löpare och hade en otrolig vilja att ta ut sig.

Gustaf Mattsson, 1893-1977

Kanske är Gustav Mattson Fredrikshofs

Bilden 1 t.h: Den nybliven Svenske Mästaren gratuleras av gamle mästerlöparen John Svanberg. En bohem, Thore Enochsson och en strikt affärsman från USA, John Svanberg. Bilden är scannad från boken "Två annorlunda hjältar" skriven av Erik Wiger. Bilden är tagen 1932 i Södertälje. Boken handlar om två Hofvare John Svanberg och Thore Enochsson och deras livshistoria genom löpningen. Denna bok kan rekommenderas om man är intresserad av träning och tävlingar ur en hofvares eller löparens perspektiv.

Bilden 2 t.h: Gustaf Mattsson, kanske Fredrikshofs störste idrottsman genom tiderna!



störste idrottsman genom tiderna!? Stor grabb nr: 53. 3:a Silver i terränglöpning lag, individuell placering var 10:a. 4:a 3000m hinder, 10.20,0.

Vår meste Svenske Mästare med följande medaljskörd:

5000m	1 silver
10000m	2 silver och 1 brons
20km väg	3 guld, 1 silver och 1 brons
Marathon	1 silver
Terräng 8km	2 silver och 2 brons individuellt
Terräng 8km lag	9 guld och 1 silver

Gustafs totala medaljer:

- 12 SM guld
- 8 SM silver
- 4 SM brons

En storlöpare av rang som hade ett stort register, två silver på 10000m - givetvis slagen av en hofvare 1921.

Henry Palmé och Ragnar Magnusson måste rankas högt genom tiderna. Detta trots att vi har John Svanberg och Gustaf Törnros med OS-medaljer/placeringar samt en mängd SM-guld. En otrolig all-roundlöpare och fick en backe uppkallad efter sig i Dagbladstafetten "Mattssons-backe" där han avgjorde stafetten ett år.

Herbert Olsson 1894-1969

Enligt Jubielumsskriften 1951:

"som såg så vek ut men hade den verkliga viljekraften om som nu lyckats med sin friluftsgård".

Hofvarna åkte upp till Skarvruet, Tändalen, på träningsläger 850 meters höjd och slipade formen där han ägde och sponsrade våra aktiva. John Wåhl-

berg (JSM mästare på 3000m 1945-46) har berättat att Herbert var en utmärkt tränare/rådgivare. Notera att Herbert var som bäst runt fyllda 40 år.

Gustav Kinn 1895-1978

Gustav Kinn var ordförande i hofvet 1940-41. Han tog 10 SM-guld på marathon för IF Thor, med stenhårda bataljer med hofvarna. Tänk er diskussionen mellan Henry Palmé och Gustav Kinn. Vilket kunnande det fanns när det gällde marathont träning!

Han var med på tre OS: 1920 17:e, 1924 8:a och 1928, 23:a.

SM-maror med hofvarmedaljer:

1922, Gävle:

2. Hans Schuster-88	2,53,30
---------------------	---------

1923 avgjordes SM, Stockholm Stadion-Rotebro (OS-banan):

? William Grüner-88	2.43.36
? Gustaf Mattsson-93	2.45.29

1925, Norrköping:

3. William Grüner-88	2.52.54
----------------------	---------

1933, Borås:

Tog Fredrikshofs IF, storslam på marathon- SM i Borås. (fyra man bland de 10 bästa):

1. Thore Enochsson -08	2.19.12
2. Henry Palmé -07	2.25.45
3. Herbert Ohlsson -94	2.28.45
9. Henry Rydal -22	2.53.24

SM silver till Henry Palmé - ska man ta stryk av någon ska det vara en Hofvare!

1934, Ragunda:

1. Henry Palmé-07	2.34.32
2. Herbert Ohlsson-94	2.35.16

1935, Värnamo:

1. Henry Palmé-07	2.29.50
2. Thore Enochsson-08	2.34.32
(UIF-Matteus Pojkarna)	
3. Herbert Olsson-94	2.36.37

OS uttagning inför 1936 den 8 juli, 31 km med start på Enskede IP och vändpunkt i Handen:

1. Thore Enochsson-07	1.50.35
(IK Ymer)	
2. Henry Palmé-08	1.56.10
4. Herbert Lindström-08	1.59.38

Under dessa år hade Hofvet starka terräng och 10000m löpare som säkert hade placerat sig högt även på marathondistansen.

Ragnar Mangusson (landslagsman på 10000m och med på OS med en femteplacering på 10000m och 6:a på 5000m), **Gunnar Jansson** (vann Stockholmssloppet 25 km), **Gösta Bergström** (terrängspecialist och medaljör flera gånger på 10000m) **Emanuel Lundström** (SM medaljör på 20km och terräng) listan skulle kunna göras hur lång som helst).

Marathonmedaljer 1921-1945, en storhetstid!

- 11 guld
- 4 silver
- 3 brons

Nästa nummer är Fredrikshofs marathon del nr 3, 1946-1980!

Text: 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 **Mårten Westberg** som gjorde sina allra bästa maratontider på 80-talet men är idag aktiv, tränare och ordförande i Fredrikshof samt **Caroline Theorell, Kajsa Friström** och **Anders Eriksson** som vi ännu ser ute på tävlingsbanorna.

Mårten Westberg

Jag var en av Bertil Sjödens adepter, eller lärjungar. När jag började kunde jag inte ta mig under 32 sekunder på 200m. Fyra år senare hade jag med Bertils träning kommit mer på 25,9 på samma sträcka samtidigt som jag då snittade 14 mil i veckan. Det betyder att de flesta veckorna var runt 17 mil.

I högstadiet var Tommie Nordh och jag klasskompisar och konkurrenter om att vara bäst i klassen (och skolan) och i terrängbanan. Tommie var lite bättre än mig så jag sprang 5 km om dagen för att komma ikapp honom. Självlärt berättade jag inget om det. Inte ens när han frågade. Självt tränade han ingenting alls....sa han. Så en dag när jag satt och pustade ut efter mitt träningspass kom Tommie in för att gå på toa under sin milrunda. Gapskrattande gick han in på toa. Båda var avslöjade. Efter det bjöd Tommie med mig in till Österamalm's IP och sin tränare Bertil Sjödin. Då, 1976, var det väl Måns och Petter Malmborg, Tommie Nordh och jag. Sen blev vi fler och fler som tränade backe, löpteknik och snabbhet från ÖIP kl 17.15 varje måndag, onsdag och fredag. Som mest kunde vi vara 40 ungdomar.

Unikt med Fredrikshof

Vi har alltid haft en större kärlek till löpningen och till varandra i Fredrikshof än i andra klubbar. Pål Hafström beskrev en gång sitt medlemskap i Fredrikshof som att han var med i en familj. Sitt fd. medlemskap i en av våra stora konkurrenklubbbar beskrev han som att vara medlem i en kommun. Den beskrivningen gillar jag.

Vi har varit bäst eller en av de bästa klubbarna i Sverige på maraton i ett helt århundrade. Det har gett kunskap och mängder av traditioner som Hofvarvrålet, Löparetikett som hur man betar sig på intervallpassen, Backen där ingen talar, Röd-Vita brigaderna, knasiga tävlingar

på träningslägren och en massa annat som inte kan kopieras. Pengar är flyktigt men kultur består. Därför kommer det fortsätta komma bra maratonlöpare från Fredrikshof.

Om träningen

Bertil Sjödin var min tränare, mentor och läromästare. Vi kallade vår träning "Den vetenskapliga metoden" eftersom allt var baserat på forskning. Bertil var nämligen en av världens ledande idrottsfysiologer. Bland annat visade han att mjölksyratröskeln låg vid 4 miljondelar mjölksyra i blodet. Därför tog vi blodprov när vi sprang snabbdistanst. På det sättet optimerades snabbdistanstens så att varje löpare sprang i exakt rätt fart.

Den kanske viktigaste läxan från Bertil var dock en helt annan. Han ägnade konsekvent mest energi åt den som alltid kom till träningen och följde träningsplanen. När vi presterade bra resultat var han glad å våra vägnar, men resultatet var aldrig viktigast för Bertil.

Tommie och jag började springa till skolan (5 km) 1978. Då hade jag hållit på med löpning i något år men det betydde att vi snabbt kom upp i 12 pass i veckan. Det tvingade alla våra konkurrenter att öka sin träning för att hänga med. Som mest snittade jag 20 mil i veckan. Det var när jag sprang för University of Texas –Pan American. Då hade jag viloveckor på 16 mil och maxveckor på 24 mil. Då tävlade jag varje lördag och sprang tunga intervaller varje tisdag och torsdag.

Jag hade fyra favoritpass:

Windsprints: jogg i kurvorna och full sprint på rakorna var passet som kunde tvinga upp mig i 220 i puls.

Terrängvarvet: precis samma varv som nu, men vi sprang mycket hårdare i back-

Personliga rekord

200m: 27.1 på kolstybb med startblock.

400 häck: 61.00

800m: 2.01 (2.00,13 i stafett: sista sträckan när Tommie, jag och två kompisar kom femma i JSM 4*800m).

1500: 4.05

3000m: 8.43

3000m hinder: 9.37...eller 35.

5000m: 14.58

10 000m: 31.12 (30.50 på landsväg)

Halvmara: 1.08,13 (första halvan i det lopp där jag satte personligt rekord på maran).

Marathon: 2.21,39

arna än nu för tiden och ibland gick det fort de sista 7-8 km.

Snabbdistanst: En mil uppvärmning i lugn fart, en mil på 32,10-33.20 och en mil nerjogg.

"El Popo": Den mexikanska vulkanen Popocateptl. Passet började 4000 meter över havet och gick först brant nedför i 15-20 minuter. Sen kom vi till en brant av mjuk lavasand. Den sanden tog vi oss upp för med hjälp av både armar och ben och hade snudd på maxpuls i säkert 45 minuter innan vi kom till "Campo de las Tres Cruces" på 5 300 meters höjd. Då var vi blå-vita i ansiktet. Det här passet körde jag med Janne Pettersson, vår kompis Fig och några av världens ledande gångare på 1980-talet.

Om att tävla

Det var viktigt för Bertil att vi skulle tävla på massor av olika distanser. Allt från 200m och uppåt. Därför var det naturligt att vi också prövade marathon. Mitt första försök gjorde jag när jag var 16 år. Då gjorde jag 2.30 vilket folk kallade ett världsrekord tills A Lennart Juhlin tog fram mätthjulet för att kontrollera banan, som visade sig vara 1,7 km för kort.



Mitt bästa och roligaste marathonlopp var Dallas White Rock Marathon. Jag gled runt första halvan på 1.08,13 och kände att jag hade åtminstone två växlar kvar. Det var en härlig känsla. Tyvärr räckte den inte så länge. Det var ovanligt kallt i Dallas och jag var ovan vid kyla efter ett halvår i 30-40 graders värme i södra Texas. Jag fick kramp i magen och lyckades till slut få någon att ge mig sin dagstidning som jag stoppade innanför tävlingslinnet. Den behöll jag som värmeomslag och lyckades ta mig igenom resten av loppet. Det mesta gick egentligen fel, och det är lite

snoptet så här i efterhand att det skulle bli mitt bästa lopp på min huvudsträcka.

Om förebilder

Ja, Lars-Martin Ahlgren var min första förebild. Han var på gränsen till landslaget på marathon när jag började med löpning. Jag hade sju år som slalomåkare bakom mig. Slalomen var väldigt hierarkisk. De bästa pratade bara med de bästa åkarna. Vi som aldrig ens nådde stockholmsfinalen pratade med varandra. Ingen pratade med nybörjarna. Mitt

första lopp i Fredrikshof var KM på 200m. Jag kom sist. När jag hade gått i mål kom Lars-Martin fram till mig och sa "Hej, det är du som är Mårten va? Hur är det med knäet?". Jag kunde inte tro mina ögon och öron! Han inte bara visste att jag existerade, han brydde sig om mig! Då, precis i det ögonblicket, blev jag löpare och Fredrikshofare.

Mike Rowland var min förebild i lekfullhet. Han kunde t.ex. plötsligt sprinta iväg rakt in i skogen för att försöka fånga en kanin med bara händerna. Mitt i ett långpass! Hans spontana glädje gjorde det roligare att träna, samtidigt som han ändå var en väldigt seriös och duktig löpare. Linus Holmsäter påminner väldigt mycket om Mike.

Ja, jag älskar löpning. När jag lämnade University of Texas tänkte jag att jag skulle sluta med aktiv löpning och bara motionera. Det gick i ett par månader. Sen upptäckte jag till min stora förvåning ett sug efter intervaller, som jag trodde att jag hatade. Jag har svårt att tänka mig ett liv utan löpning.

Jag har tre enkla råd till dagens mataonlöpare:

1. Träna minst 700 pass om året om du har ambition att bli elit.
2. Ju fler mil i veckan, desto bättre tid på marathon.
3. Se till att du har dubbelt så många lätta pass som hårda pass.

/Mårten Westberg

Caroline Theorell

Jag började träna med Fredrikshof som junior under hösten 2002. Jag var tidigare med i Solna FK men bytte till Fredrikshof då min dåvarande tränare slutade och träningsgruppen löstes upp. Jag visste inte så mycket om Fredrikshof innan jag började träna med klubben men jag visste att det var en bra löparklubb vilket var anledningen till att det blev Fredrikshof.

Det jag gillar med Fredrikshof är klubbbandan, har alltid känt mig välkommen i klubben.

Jag sprang mitt första marathonlopp 2007 – det var Stockholm Marathon. Aldrig igen tänkte jag efter målgång. Då var det den dittills varmaste upplagan av Stockholm Marathon med 31 grader

i skuggan. Men sedan dess har jag ändå sprungit ytterligare fyra maror; Stockholm Marathon ytterligare två gånger, en fjällmara (Axa Fjällmarathon) och en terrängmara på Sandsjöbackleden som i huvudsak sträcker sig genom Halland. Den roligaste maran jag sprungit är utan tvekan Axa Fjällmarathon som jag sprang 2012. Jag har alltid gillat att springa i skogen. Detta lopp var ett äventyr, vi sprang över ett par fjäll och såg renar längs med banan. Det var en väldigt härlig miljö att springa i.

Den snabbaste mara jag hittills har sprungit gjorde jag 2010 på Stockholm Marathon (3.40.19). Men har som ambition att förbättra den tiden!

/Caroline Theorell



Maraton-Kajsas löparkarriär

Jag är född (1965) och uppvuxen i Östersund. Började min "idrottskarriär" som skidåkare i OPE IF när jag var 14 år gammal. När Östersunds duktiga 400-meterslöpare saknade löpare på längre distanser för olika lagtävlingar, tillfrågades jag och kom så att börja springa. Fick mest springa 3000m och 1500m, gjorde som 15-åring 10.39 resp 4.46. Sprang också en del terräng-tävlingar, skid-och löpsäsong avlöste varandra. Ofta var det skidtävlingar både lördag och söndag, tävlingar som innebar långa bilresor till olika byar i Jämtland, vallning och testning av skidor, därefter ett kort lopp och sedan rengöring av skidor och hemresa. Dvs stora delar av helgen gick åt för några kilometers skidåkning. Det är enklare med löpning.

1979 var jag, min bror och pappa och tittade på det första Stockholm Marathon, Kom ihåg att jag extra följde Meeri Bodelid som jag kände igen från skidåkning. Samtidigt bestämde jag mig för att jag också någon gång skulle springa Stockholm Marathon.

Fem år senare 1985 när jag var 19 år gammal sprang jag mitt första Stockholm Marathon. Jag hade alldeles för stor respekt för distansen, andra halvan gick 20 minuter fortare än den första och sluttiden blev 3.39. Fortsatte sedan natten på inestället Alexandra och gick hem vid fyratiden på morgonen fortfarande pigg.

1986 flyttade jag till Stockholm, gick med i Hammarby friidrott och fick en nytändning för löpning med alla tävlingar som fanns här i huvudstaden. 1994 lämnade jag Hammarby, trots roliga år där. Klubben var lite av en ungdomsklubb och där fanns då inte så många som sprang marathon.

Under åren 1994-1997 gjorde jag uppehåll från löptävlingar, min dotter Frida föddes -94 och min son August -96. Under denna period sprang jag många träningspass med en gammal Emmaljungavagn. Joggingvagnar fanns knappt då, Löplabbet hade en som var svindyr.

Första tävlingen efter barnuppehåll var Årstaviken runt (10km), minns att Fredrikshofs Saari Huusko drog ifrån mig på Liljeholmsbron. Hon gjorde en fartökning och jag hade inte en chans att haka på.

1998 föll valet av en ny klubb på Fredrik-



shof, här behövde jag inte känna mig gammal och här fanns många långlöpare som jag redan kände. Förutom Saari Huusko, Inger Pettersson och Ylva Ragne så hade jag redan i början på 80-talet en sommar när jag sprang en långlopps-cup i Stockholm, lärt känna Caroline Smith och Torsten Ståhle. Caroline har klubbens 5000m rekord och den nu bortgångne Torsten som har många av veteranrekorden. Torsten intresserade sig verkligen för min löpning, han var så ofta med på tävlingar och hejade på mig och andra hofvare. Om han inte var där och hejade så ringde han ofta efter loppet. Det hände också att vi stötte på varandra under träningspass i trakten av Björkhagen där han bodde.

En stor support har jag också haft i Sverker Unnes som har engagerat sig i min löpning. Han har bättre koll på mina löpresultat än vad jag har.

I Fredrikshof har jag överhuvudtaget fått mycket uppmärksamhet och klubben har varit generös mot mig.

Som 35-39-åring i Fredrikshof nådde jag mina bästa löpresultat. Ett mål under dessa år var att göra maran under 3 timmar och att på Stockholm Marathon vara topp tio bland svenskarna och topp 20 totalt.

Tävlingsminnen

Bästa lopp: I Stockholm Marathon 2003 lyckades jag med tiden 2.59.15 äntligen komma under 3 timmar, efter så många

lopp strax över. Det var först vid 40km som jag förstod att den här gången var chansen att lyckas lite bättre än tidigare, så många ropade till mig: "du kan gå under 3 timmar", både människor jag kände och okända. Blev strax efter målgång gratulerad av Fredrikshofs och marathon-sällskapets Jan Lind.

2004 min bästa placering, SM 4:a och totalt 8:a. Ett varmt Stockholm Marathon där många knäckte sig i värmen. Jag lyckades disponera krafterna väl, var stark på slutet och kunde plocka många placeringar. Jag var då 38 år gammal och de tre tjejerna framför mig på SM ungefär lika gamla och jag minns att Lorenzo Nesi efter loppet skrev att vi alla var födda mitten av 60-talet. Han menade väl att vi alla var lite överåriga och inte direkt några framtidsloften.

2.59 är inte någon jättebra tid, men jag hållit en jämn standard under många år. Jag har gjort 16 Stockholm Marathon lopp under 3.15. På Lidingölloppet 30 km har jag banrekordet för åldrarna 39, 41, 47 och 49.

Kungsholmen runt, en tävling med många trevliga minnen. Jag sprang mitt första 1983 och har vunnit 3 gånger och under några år sprang mina äldsta barn knatteloppet.

När jag satte mitt pers på halvmarathon, på tiden 1.23.23, gick ett skosnöre upp. Jag hade ett par nya Saucony fast switch med några slags glatta skosnören som lätt gled upp.

Besvärliga lopp: Vällingby Marathon har ofta genomförts i dåligt aprilväder. Ett år hade det kommit 1 dm tung blötsnö under natten - funderade på att springa i gummistövlar. Arrangörerna fick också problem och jag tror att det var efter det året som de la ner loppet. Trots alla dåliga väder i Vällingby Marathon så har Evert och Lena Skymne ofta varit där och hejat.

Ursviks Ultra 75km med fem varv på extremlan och start kl 12 på natten. Jag hade en alldeles för tung pannlampa som åkte ner i pannan, det var hopplös snömodd att springa i, snö som på vissa ställen smälte till sjöar framåt morgonen och gick i mål vid 9-tiden på morgonen med rejält frusna fötter.

Ett varmt Östersund Marathon utan vätskekontroller, fanns en obemannad kontroll som de flesta sprang förbi utan att se, och boende efter banan tog fram vattenslangar och bjöd på vatten.

Så naturligtvis det kallaste Stockholm Marathon 2012: 3 grader, blåst och regn. Sprang i mössa, vantar och långa tights och försökte peppa mig med att tänka på alla skidtävlingar som jag ändå genomfört i kyla och blåst.

Felspringningar: Sörmlands Ultra 50km, sprang ca 1km fel någonstans efter 40km och tappade ledningen, lyckades jaga ikapp och om. Det var inte min enda och inte den längsta felspringningen i det loppet men den mest frustrerande. Har tagit mig många lopp att lära sig den banan.

Brutna lopp: Av alla hundratals lopp jag sprungit så har jag bara brutit två. Stockholm Marathon 1990: jag hade sprungit hela loppet men ville inte bli registrerad för en så dålig tid så jag passerade inte mållinjen. Hade den våren tränat ihop med tre andra tjejer efter ett allt för hårt träningsprogram och vi misslyckades alla fyra med de tider under tre timmar som vi skulle prestera. Mina nu registrerade 24 Stockholm Marathon skulle egentligen vara 25.

Det andra var ett Lidingölopp där jag egentligen inte borde ha startat då jag var förkyld.

Favoritlopp: Sörmland Ultra, ett 50km långt terränglopp med start i Björkhamnen och mål Haninge i vacker natur längs Sörmlandsleden.

Från första året 2001 när vi var ett 40-tal startande löpare, bl a några militärer med

ryggsäckar, och 50km ansågs extremt långt. Till idag när loppet är fulltecknat och 50km i dessa ultralöpningstider inte alls betraktas som särskilt långt. Jag har sprungit alla lopp sedan 2001 utom ett 2005 när min dotter Anna föddes.

Antal lopp: Vet inte exakt hur många maror jag sprungit, men tilltaget i underkant är det 50. Men, det är väl inte så mycket att komma med bland Fredrikshofs "löparrävar". 22 Ultror har jag genomfört, men antalet halvmaror är omöjligt att räkna ut.

Värsta lopp: Stockholm Ultra 100km 2013, det mest plågsamma av allt jag sprungit. När min högra baksida högg som värst trodde jag att jag skulle tvingas bryta, att all träning innan och alla redan sprungna varv var förgäves men med försiktig fotnedsättning av höger fot kunde jag fort sätta i mål. Och tack alla hofvare för all påhejning alla blöta svampar och all coca-cola. Så mycket coca-cola har jag aldrig druckit förut på en dag. Mina fötter kunde jag knappt titta på efter loppet, alla mina redan sargade obefintliga tånaglar efter alla års löpning flöt liksom ovanpå blåsor. Men ändå nöjd med att ha klarat av mitt första 100km på en hyfsad tid 9.29 och SM 7:a.

Fredrikshofsträning

Av tidspraktiska skäl tränar jag oftast själv. Men två träningspass med Mårten Westberg som har haft särskild betydelse vill jag nämna:

Ett hårt 30km pass med backryck så sent som veckan innan Lidingöloppet och jag trodde att jag bränt mitt krut i förväg. Men, jag sprang mitt bästa Lidingölopp 2.06 och kom tvåa efter Lena Gavelin. Tack Mårten!

Ett annat pass satte Mårten Djurgårdens 14-åriga pojkfotbollslag att jaga mig upp för Fiskartorpsvägen. När jag sedan körde en lättare variant av detta pass med Hammarbys 15-åriga fotbollstjejer ville flera av dem lägga sig ner och dö.

Träning

Till skillnad från många andra långlöpare är jag ganska ointresserad av ha koll på mina träningsmängder, kilometer och mil per vecka osv. Jag vet faktiskt inte hur mycket jag tränar, slutade registrera träning som 17-årig skidåkare då så mycket skulle bokföras, träningsmängd, valla, temperatur, snötyp mm. Detta blev allt-

för tidskrävande, har dock sparat en gammal träningsdagbok från ett år när jag åkte över 300 mil skidor.

Jag följer inga träningsprogram tänker mer på att få in bra träningspass tex långpass inför längre lopp och gör en ungefärlig plan på lämpliga pass närmaste veckan alternativt ett bra upplägg inför kommande tävlingar. Har sprungit drygt 40 km som längst på träning då oftast tillsammans med andra då jag tycker att så långa pass är jobbiga att genomföra själv. Annars är ett favoritpass, att en ledig dag genomföra ett långpass i Nackareservatet och sommartid avsluta med ett bad. Försöker så ofta det går få in någon slags naturupplevelse i träningen.

I dag tycks det som att man gör löpträning mer komplicerat än vad det är. För mycket träningsprogram som måste följas och klockor och tider som ska hållas både på träning och tävling. Tror att man själv måste hitta den rätta balansen mellan hård/lätt träning, långa/korta pass och av vila. Sprang själv bättre på tävling när jag slutade med klocka och i stället fokuserade på avspänd löpning.

Många motionärer/elitmotionärer tränar med mål och satsningar som om de vore elit, vilket jag tror ökar risken för att man tappar löpglädjen. Därför vill jag ge några enkla träningsråd:

- Spring mer på känsla, lyssna på kroppen och anpassa träningspassen därefter.
- Spring i varierande terräng, inte bara på vägar utan också på stigar och i oländig terräng i skogen.

Trots en sliten löparkropp med en hel del skavanker tränar och tävlar jag fortfarande. 2015 vill jag slutföra mitt 25:e Stockholm Marathon och springa Stockholm Ultra Marathon 100 km.

Att vara med i Fredrikshofs Friidrottsförening innebär:

... en speciell känsla att tävla/springa för klubb med så långa löpartraditioner
... att få möjlighet att träna med erfarna ledare centralt i Stockholm på bra träningsmarker
... att få en bra klubbtidning
... att efter avslutat tävlande få fortsätta uppleva tävlingsatmosfär som funktionär

Springa kommer jag göra så länge det går och i Fredrikshof kommer jag att vara kvar.

/Kajsa Friström

Anders Eriksson om maraton

Om jag skulle välja att presentera mig med hjälp av siffror så skulle det kort och gott stå 52, 181, 72, 1 och 1. Det första är ålder, det andra längd följt av vikt samt antalet fruar och barn. Men för att försöka göra en något mer målande beskrivning så har och är löpningen såklart en viktig del i mitt liv. Som livsstil, som meditativ tillflyktsort, som både effektiv njutnings- och tortyrform samt inte minst som samtalsämne.

Större delen av mitt yrkesverksamma liv har jag ägnat åt marknadsföring. Under de senaste 15 åren med frågor som har sin utgångspunkt kring företagets rättigheter och möjligheter att få göra reklam.

Man skulle också kunna säga att jag är en hejare på David Bowie. Framför allt hans, i mitt tycke, mest kreativa era under 1970-talet. Ett annat intresse jag är svag för är europeisk 1900-talshistoria, främst med fokus på perioden 1920 - 1945. Många skulle säga att den bor en nörd i mig. Och jag finner ingen anledning att ha en avvikande uppfattning.

Mina bästa tider på marathon har jag haft under de senaste tio åren, alltså mellan 2004 till 2014. Och jag hoppas att jag alltså ska kunna hålla mig under 2.50-strecket i ytterligare ett par år.

Berlin är inte bara en stad jag älskar. Det är också i denna stad där många med mig lyckas presentera sina allra bästa maratontider. Banan är flack, vacker och rolig att springa. Mina bästa tider i Berlin är:

- Berlin Marathon 2007: 2.46:27
- Berlin Marathon 2014: 2.48:45
- Berlin Marathon 2004: 2.49:38

Att gå med i en klubb

En tidigare kollega till mig som hette Göran hade varit en trogen Hofvare under många år och tipsade mig om klubben. Trots att Göran oftast bara löptränade en eller ett par gånger i veckan så var han betydligt snabbare än de flesta av oss övriga. På våren 1995 följde jag med till den gamla klubblokalen – den brann ner två år senare - och bestämde mig direkt för att även jag skulle bli Hofvare. I år firar jag med andra ord 20 år som stolt Hofvare.

Att klubblokalen då, precis som nu, låg i närheten av var jag bodde utgjorde heller inte något direkt hinder. Och dessutom

gillade jag namnet Fredrikshof FIF. Att kunna tävla för en klubb kändes dessutom mer naturligt än att bara tävla i eget namn.

Jag tror att alla som tillhör en klubb – oavsett om det avser en båtklubb eller kennelklubb – känner stolthet och gemenskap med att tillhöra en grupp. Men det jag uppskattat med Fredrikshof är det personliga engagemanget och den kamratanda som är så påtaglig. Missförstå mig rätt, men av Stockholmslagen i till exempel fotboll, så finns det något personligt och folkligt över Hammarby (även om jag inte är Hammarbyare). Och jag kan både känna samma sak med Fredrikshof.

Jag har ett par löparkompisar som tränar för andra klubbar och jag kan konstatera att stämningen inte är i närheten av den som Fredrikshof lyckas skapa. Att vår klubb dessutom har 114 år på nacken präglar också den positiva bilden av vårt fina Fredrikshof.

Om träningen

Jag har alltid varit lite av en ensamvarg när det gäller träning. Så klockan har varit min främsta och bästa tränare och är det även idag. Däremot har jag emellanåt försökt att träna några vänner och kollegor med att förbättra deras löpsteg. Mitt motto är – dra ihop stegen!

När jag för 20 år sedan började springa med och för Fredrikshof var min träning alldeles för ensidig. Allt för ofta bestod träningen av pass på mellan 10 till 15 kilometer, och oftast på asfalt under den kalla och mörka årstiden. För att under de ljusa årstiderna även inkludera terräng.

Men sedan tio år tillbaka – sent ska syndaren som bekant vakna – har min träning blivit något mer varierande.

När jag blev Hofvare så sneglade jag till viss del på Göran och tränade därmed inte så värst mycket. Månaderna inför ett marathon blev det så klart fler mil och jag kunde komma upp i fem till sex mil på en vecka inför ett stundande marathonlopp. Men under perioder där en tävling var mer eller mindre avlägsen blev det oftast bara halva distansen.

Idag när jag blivit äldre så behöver jag öka träningen med ytterligare ett par mil i veckan för att kunna hålla samma tider

som för tio år sedan. Så det finns klart positiva sidor med att bli löpare som äldre – man tvingas träna mer för kunna hålla sig kvar.

Ett av de pass som jag efter alla år uppskattar att springa är från bostaden i korsningen Sibyllegatan/ Östermalmsgatan bort till Fiskartorpsvägen och ner mot vackra Stora Skuggan. Med andra ord kring Hofvets domäner. Därefter bort mot studentbostäderna vid Lapkärrsberget. Vidare förbi det ståtliga Naturhistoriska museet och Frescati därefter in i lummiga Lill Jansskogen och passera Stockholms vackraste byggnad Stockholms Stadion för att slutligen åter vara hemma. En sträcka på ganska exakt 10 kilometer. Ibland blir det ett lite lugnare 45-minuterstempo. Andra gånger ett pass runt 40 minuter. Och så klart intervall när lusten att plåga sig lite extra faller på.

På den ljusa sidan av året brukar jag förlägga delar av löpningen på Lidingö. Den som gillar backar vet att det inte går att bli besviken på Lidingöspåret. Framförallt inte om man väljer att springa hela sträckan på 30 kilometer. Att löpträna i kuperad terräng blir som en slags höghöjdsträning. När man efter en tids nötande bland backar och rötter och återgår till den fantastiska asfalten märker man direkt att det plötsligt finns en högre växel man kan lägga i.

Varför marathonlöpning?

Att jag fastnade för distansen 42 kilometer och 195 meter berodde på att jag var för dålig på kortare distanser. Mina sluttider på halvmaror är i det närmaste identiska med min halvtid under ett marathonlopp.

Mitt bästa marathonminne är nog det från Berlin Marathon 2004. Jag hade aldrig tidigare lyckats ta mig i mål under tre timmar. Men jag hade varit ack så nära. Eller vad sägs om tider som 3.00:42 eller 3.00:27? Men nära skjuter ju ingen hare. Det verkade som att det fanns en högre makt som helt enkelt inte ansåg att jag skulle få stoltsera med en 2.59:59-tid.

Men envishet är som vi alla vet en bra egenskap en marathonlöpare. Och den här söndagen gick det helt enkelt vägen. Klockan vid Brandenburger Tor visade på 2.49:38 i samband med målgången. Vad

Födelsedagar

Stig Himberg	75 år	15 oktober
Lennart Kroné	60 år	28 oktober
Johan Malmberg	50 år	3 november
Per Larsson	70 år	9 november
Lars-Martin Ahlgren	70 år	18 november
Marie-Louise Wahlberg	70 år	22 november
Bi Britt Edsgren Edston	65 år	4 december
Pentti Harakka	70 år	10 december

Vi gratulerar alla hofvare på födelsedagen!

Ny styrelsemedlem

Jag trodde att min karriär som löpare var över när Anders Nilsson som jag tränade med i Studenterna i mitten av 90-talet lurade med mig till Manuel Vargas träningsgrupp 2012. Jag sprang då ca 2 gånger i veckan för motions skull och fixade väl milen på ungefär 50 minuter och hade inga direkta planer på att börja träna med klubb igen, eftersom jag inte trodde det var möjligt för någon på min nivå. Efter värdefull träning i Vargas grupp tog jag steget över till stora löpargruppen, som jag tränar med nu.



Under min korta tid i Fredrikshof så är det väl främst dessa händelser som jag minns med glädje: När jag som protokollförare bevitnade Napoleon Salomon slå alla tiders banrekord på testvarvet med tiden 12.00 (mitt stoppur visade 11.59) och Stina Svenssons framfart under Stockholm Ultras 100 km och hennes uttagning till landslaget.

Själv så är det min bidragande insats till lag segern för Hofvet i Skärholmsloppet som jag minns med glädje. Jag har aldrig varit någon storlöpare och mitt bästa resultat är 10.33 på 3000 m från 1996 och på äldre dagar är det 20.13 på 5000 m från veteran SM i somras. Om jag slipper muskelbristningar i hamstring och rumpa, som hindrat mig från att löpträna de senaste två vintrarna så hoppas jag vara god för 40 minuter på milen till våren och sedan som yngst i M50 2018 förvandlas från motionär till hygglig veteranlöpare. Har sagt till Tommy Nordsten att 2018 så får han passa sig, som då är i M55. Men fortare än 38 minuter på milen vill jag nog inte springa, för man vill ju inte se ut som en tjej.

Jag har varit styrelseledamot i Hofvet sedan 11 juni, då jag begav mig till det extra årsmötet för att beskåda tillställningen eftersom jag är intresserad av vad som händer i klubben. Strax innan mötet skulle dra i gång blev jag tillfrågad av valberedaren Kjell Kvartoft i fall jag ville ingå i styrelsen. Utan att fundera allt för mycket tackade jag ja, eftersom min första känsla var att det här kan nog bli kul.

Text: Jerry Nilsen

Styrelsen informerar

Nytt extra årsmöte

Den 22 september har styrelsen tillkallat ännu ett extra årsmöte på restaurang Jakthornet kl 18.00.

I en kallelse som gått ut till alla medlemmar finns informationen om det extra årsmötet, samt på hemsidan.

Vad händer den 22 september?

Först hämtar vi mat (schnitzel eller fisk, som klubben betalar). Medan vi äter har vi prisutdelning för den nyss avslutade banskäsongen:

1. Flitigast tävlande hofvare
2. Högsta sammanlagda poäng enligt poängtabell (enbart slätlöpning)
3. Största förbättring

Vi hyllar våra VM-hjältar Stina Svensson och Linus Holmsäter.

Därefter vidtar det extra årsmötet.

Dagordning

1. Fastställande av röstlängd
2. Fråga om mötets behöriga utlysande
3. Fastställande av föredragningslista.
4. Val av ordförande för mötet.
5. Val av sekreterare för mötet.
6. Val av protokolljusterare och rösträknare.
7. Val av ordförande för återstoden av 2015.
8. Val av minst fem ledamöter för återstoden av 2015.
9. Mötets avslutning

Jakthornet vill veta ungefär hur många som kommer. Därför ber vi alla anmäla sig:

E-post: ordf@fredrikshof.org

Tele: 070 567 18 88

... Sponsorer ...

