



# KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING FEBRUARI 2016 | ÅRG 116  
Södra Fiskartorpsvägen 2, 114 33 Stockholm, [www.fredrikshof.org](http://www.fredrikshof.org), [friidrott@fredrikshof.org](mailto:friidrott@fredrikshof.org)

## Fredrikshof som Marathonförening 1946-1980

### 1945-1960

Förra numret Kolstybben nr 2 2015 avslutades med Henry Palmé den meste mästaren bland alla marathonlöpare fram till dags dato. Isabellah Andersson Hässelby SK börjar närma sig med sju segrar 2008-11, 2012-2015. De sista åren på 40-talet skördades inga medaljer på marathon distansen av hofvare, utan 1946-47, 49 och även åren 1950-53 var Henry Palmé ordförande, dvs under föreningens 50 års jubileum.

Lagguld i terräng 1949 och brons på Terräng-SM där vår nyss avlidne medlem Arne Gustavsson var ankare tyvärr sprang han aldrig marathon distansen. I 1950 års silverlag i terräng var Karl Öberg tredje man i laget. En doldis i hofvet och jag hittar få uppgifter om Karl. Enligt statistiknestorn Bengt Holmberg hade han en tung krängande löpstil. (Bengts far Evert Holmberg var ledare i Hofvet i slutet på 40- och första halvan av femtiotalet.

1951 tog han ett silver på maran 2.43.03, etta var Gustav Jansson, IK Vikingen som 1952 tog brons på OS-maran i Helsingfors.

Hofvet var aktiva på andra område inom marathon, tex var Oscar Björk (brons på maran 1918 och 1920) och Axel Öhrbom (SM silver 1917 på 10000m) båda var initiativtagare till

bildandet av Svenska Marthonsällskapet som bildades 1952, Axel Öhrbom var dess förste ordförande. Oscar och Axel var verksamma inom Sällskapet in på 1970 talet både som ledamöter och revisorer. Jag noterar även i tidningen Marathonlöparen 1968 att Hans Schuster var medlem tillsammans med ALLA i den svenska marathoneliten som tex Erik Östbye, Evert Nyberg, Erik Bergkvist mfl.

Även några Hofvare var aktiva med bildandet av Stockholm Marathonklubb där Elis Hultgren måste omnämnas.

Elis som hade Brottby SK som moderförening kom till hofvet i början av 50-talet. Elis var en utmärkt marathonlöpare och långdistansare och var rådgivare/tränare för Hofvets långlöpare där Björn Larsson var en av de aktiva som kom till hofvet 1958.

Elis var 10:a på SM i Gävle 1962

### 1960-1970

1963 startades Vintermarathon som Fredrikshofs KM med 11 deltagare, tävlingen fortlever än, det var tydligen ett behov som Hofvets löpare behövde.



## Funktionärsupprop

till Premiärmilen lördagen den 2 april.

Kom och hjälp till och träffa gamla kompisar

Anmälan till [tommienordh@hotmail.com](mailto:tommienordh@hotmail.com) eller 070-233 13 81.

Vi kan nog säga att starten av Vintermaran var starten på en ny epok för Hofvet inom marathonlöpningen. De främsta förutom Elis i första halvan av 1960-talet, de främsta löparna var Ken Haith som vann den första Vintermaran i kortbyxor i ymning snöfall, Beril Karlsson som var tävlingsledare för den första Vintermaran, Bertil var 14:e på SM-maran 1964 i Södertälje. Bröderna Jan och Torbjörn Lind kom över till Hofvet och dessa var mycket intresserade av marathondistansen Torbjörn vann Vintermaran två gånger och bästa tid 2.29.51 och Jan har 2.39 som bästa resultat. Flera av Hofvetslöpare testade på marathondistansen på Vintermaran, Beril Carlén och Lars Allerstam, som löpte den första VM 1963 och fortfarande är delaktig som funktionär 2015.

1965 var Clyde Mills 7:a på SM i Tibro med tiden 2.33.37.

1967 var Torbjörn Lind 7:a på SM i Skövde med tiden 2.35.34 och detta år kom nästa marathonstjärna i Hof-



Chris Wade , vintermaran -71

vets färger Chris Wade som tävlade land och rike runt med idel segrar på långloppen.

1968 vann Chris Wade maran på SM i Malmö med tiden 2.24.36,6 och var tvåa på SM 30km.

1969 vann Chris både maran, 2.21.44 i Skänninge och 30km, 1.33.26 i Falkenberg. Detta år arrangerade även Fredrikshof det första Stockholms DM på marathon. 1910 var vi första arrangör av SM på marathon. Ingen hofvare är med på Vintermaran i Skövde, verkar märkligt att vi inte hade någon anmäld.

1970 klev fler marathonlöpare fram tex Kjell Björnfot som sprang i Stensundsmarathon på 2.30.35 och Maxol Marathon i England den 23 augusti på 2.32.35 där han blev 21:a. Chris blev 10:a i samma lopp på 2.24.41.

Chris tävlade även den 13 juni Poly Marathon där han var tvåa på 2.19.15 och Ankara Marathon den 19 maj tiden var 2.29.18 och placeringen 3:a. Följande hofvare var kvalklara för SM på Gotland,

Chris Wade, 2.17.42

Sven-Olov Lindvall, 2.26.19

Kjell Björnfot 2.30.35

Björn Larsson, 2.34.52

Torbjörn Lind, 2.42.59

Knut Jonsson, 2.42.23

Erik Söderlund, 2.43.04

Ragnvald Rosenberg, 2.44.43

Åke Söderlund, 2.50.41

Alan Scott, 2.52.51

Noterbart är att Chris och Kjell var etta och tvåa i DM-terräng 12km före Anders Gärderud som var trea!

Den 25 oktober på DM maran blev Sven-Olov Lindvall, utbåtskapten till yrket 3:a på 2.36.35 och Lars Jansson 6:a på 2.46.18.

## 1971-1980

1971 började med att den 20 juni blev Sven-Olof Lindvall 4:a på 1.35.47 och Kjell Björnfot blev 9:a 1.37.32 i Gagnef på SM 30km. Detta resulterade att Sven-Olov blev uttagen i en landskamp på 30km mot Norge i Oslo där han blev trea på tiden 1.40.10.

På SM i Sollentuna den 22 juli tog Sven-Olov andraplatsen vilket resulterade att han blev uttagen till EM marat-



Lars-Göran Asp



Detta är en bild från ett tidigare skede av loppet (vid c:a 9-10km) mellan nuvarande Bredden och Glädjens trafikplats i Upplands Väsby. I täten Erik Bergqvist (40) följd av Lasse Källberg (5) och Ulf Håkansson (29). Snett bakom honom syns Peter Fredriksson. Därefter följer Lennart Nilsson (14), Gerhard Skånell och S.O Lindvall. Mellan Nilsson och Skånell skimtar Chris Wade och ytterligare en löpare.

hon i Helsingfors den 15 augusti där han blev 37:a på 2.30.39. Att bli uttagen endast fyra veckor innan EM kan inte ha varit en optimal uppladdning. Björnfot blev 5:a på tiden 2.27.56 och en svårt skadad, Chris Wade 7:a på tiden 2.28.47. DM maran i Järfälla vanns av Kjell Björnfot och 2:a Sven-Olov 2.26.52 som gjorde sin tredje mara på tre månader. På Vintermaran som avgjordes i ymnigt snöfall och besvärligt underlag den 21 november i Sollentuna, var Kjell Björnfot 4:a på 2.29.39. (Notera att artikelförfattaren sprang halva distansen från vändpunkten och till målet som 11-åring).



Lars-Martin Ahlgren

1972, började en ny era inom hofvet och marathonlöpning. Lars-Göran Asp blev medlem 1972 och Lars-Martin Ahlgren, Sten Odenblad, Mike Rowland mfl klev fram på den långa distansen. Lars-Göran blev den 22 juni på DM i Sollentuna trea på 2.29.04 den nya medlemmen Bo Nordkvist vann äldre Oldboys på Vinterman 2.35.29 i Göteborg.

1973, under 60- och 70-talet har vi haft många löpare från Storbritannien och detta år vann Colin Youngsson Vintermaran i Enhörna den 25 nov. på tiden 2.26.07. På DM i Hävrödal! Var Jan A. Östh tvåa på 2.38.34 och utom tävlan sprang Colin Youngson på 2.22.28 och David Bendy på 2.28.20. I Vällingby marathon blev Torbjörn Lind fyra, 2.36.32 och Lars-Martin Ahlgren femma, 2.38.46.

1974, klev den 17-årige Martin Hafström och gjorde 2.29.06 på Marathon en mycket bra tid för en så ung löpare. Lars-Martin Ahlgren blev trea på DM 25km, 1.22.09. Martin noterade 1.26.16 på samma distans. Lars-Martin satte även ett rejält personligt rekord på 2.28.43 och Anders Malmgren gjorde 2.33.11. Sten Odenblad 2.38.01 och Jan Lind 2.43.05. Pål Hafström debuterade på maran och gjorde 2.57.

1975, Lars-Martin Ahlgren blev nia på SM i Sollentuna, 2.30.36, på DM blev Lars-Martin fyra på 2.30.07. Martin

Hafström gjorde en kanontid 2.25,54 och Lars-Martin var årsbäst med 2.25.14. Den 15 årige Pål Hafström noterade 2.47.58 på. Arne Persson gjorde 2.36.59.

Hildur Nilsson-10 första kvinnliga marathonlöpare i hofvet, 5.13.28

1976, Lars-Martin Ahlgren blev nia på SM maran 2.32.02 den 22 maj i Skänninge. Lars-Martin var även tvåa i Vällingby Marathon på 2.27.44 där Anders Malmgren blev fyra på 2.33.03. På Vintermaran i Rinkeby blev Mike Rowland femma på 2.27.48 och Torbjörn Lind 14:e på 2.33.20. Hofvet vann lagtävlingen. Vi kan även notera att Sten Odenblad satte pers på 2.37.19 och att Birger Nyhlén gick under 2.40. med tiden 2.39.36. Ewa Eriksson 4.35.36 som andra kvinnliga marathonlöpare i Hofvet

1977, återigen är den löpsäkre Lars-Martin nia på SM maran den 5 juni Karlstad, 2.27.52 och DM trea på 25km med tiden 1.23.30. Bill Sirks blir fyra på Veteran-VM i klassen H50 på tiden 2.48.49.

Mike Rowland vinner DM maran den 23 oktober på 2.23.23 och Lars-Martin blir femma, 2.28.59.

Andra resultat det året är Anders Malmgren 2.32.15, Anders blev även åtta på Vällingby Marathon. Sten Odenblad 2,34.41, Per-Olov Alamaa 2.41.04. Erik Reuterswärd, 2.43.12. Harry Ericksson, 2.41.06. Göran Ronge, 2.48.20.

1978, året började med att Mike Rowland vann Vällingby Marathon på 2.20.19 och Lars-Martin Ahlgren trea, 2.23.33. I British Open sprang Mike på 2.17.21 nytt klubbekord, Chris Wade hade det gamla på 2.17.40. Lars-Göran Asp gjorde 2.30.46 på samma tävling och Lars-Martin 2.28.04. Fredrikshof vann lagtävlingen på Vintermarathon och den Allsvenska Maratonserien som Marathon Sällskapet arrangerade. Många nya löpare kom till föreningen och vi kan notera att Anders Låftman sprang på 2.35.55. Ralph Nilsson, 2.40.35. Anders Åkerberg, 2.40.57. Tommy Lindbom, 2.47.53. Mårten Westberg sprang sitt första marathon i Sättra tyvärr på för kort bana ca 1.5 km tillsammans med Anders Låftman, Göran Ronge och Stig Hellström.

1979, En ny löpare Bo Engvall kom från Studenterna. Bo Engvall blev SM trea i Östhammar, 2.18.09 där den löpsäkre Lars-Martin Ahlgren kom 10:a 2.27.25. Bo Engwalls meritlista är imponerande:

1:a i Vällingby Marathon 2.21.40

3:a i Apeldorn Marathton 2.23.48

6:a i det första Stockholm Marathon, 2.22.10

Bo Engvall blev även nordisk mästare i lagtävlingen i Rauma Finland.

Martin Hafström åter i Fredrikshof efter två år i Spårvägens Golf. Han blev tvåa på DM Maran och etta på DM-25km.

Lars-Martin Ahlgren trea på DM-maran och femma på DM-25km.

Den 19 årige Tommie Larsson (Nordh) debuterade på DM i Vallentuna på tiden 2.36.17

På Stockholm Marathon hade vi två kvinnliga löpare då Rose-Marie Löfqvist, var tia på tiden, 3.22.35 och Inger Asplund var 13:e på tiden 2.32.25. Ytterligare har åtta löpare presterat under 2.40 på maran.

32 manliga löpare gick i mål på det första Stockholm Marathon

1980, som i storhetstiden på 10-20-talet. Dubbelt hofvet på SM-marathon där Bo Engvall och Martin Hafström försökte dela segern i Kristianopol den

8 juni, 2.21.04 där Bo blev dömd mästare. Vi arrangerade Vintermaran den 16 nov. tillsammans med Turebergs IF, tyvärr var banan för kort ca 1,7km.

Vi noterar att Ralph Nilsson sätter personligt rekord på 2.33.06.

På Stockholm Marathon sprang återigen Inger Asplund på nytt klubbrekord 3.14.14 på 13:e plats och 17 årige Eva Ljungdal på 3.38.35.

42 manliga löpare gick i mål på Stockholm Marathon och Elis Hultgren-13 gick i mål på tiden 3.16.35 mycket imponerande.

Hofvarhålsningar

Tommie "Nordan" Nordh

Fd löpare med 12 genomförda marat-honlopp.



Nordan i Enhörnaloppet 1971

# Linus Holmsäter

Jag har tränat och tävlat i Hofvet i drygt 11 år, och älskar träning. Senaste åren har jag jobbat med att få kineser att träna svensk "jympa" på hustak i Peking, men från 1 februari 2015 är jag baserad i Stockholm för att starta upp ett träningsföretag.

Som löpare är just nu mitt stora mål att bli så bra som jag överhuvudtaget kan distanser längre än 42km, och slå mig in i landslagets trupp till VM 100km i Holland i september 2015!

Personliga rekord etc

Marathon 2.28.57, 100km 7.11.00

Hur, när och varför kom du med i Fredrikshof?

Blev intagen på 15 månaders militär-tjänstgöring på ubåt direkt efter studenten. Efter två månaders grundutbildning försökte jag göra allt jag kunde för att komma ur, och försökte använda ett marathonresultat för att få slippa resten av tjänstgöringen på ubåt. Istället blev jag förflyttad till Högkvarteret i Stockholm, med villkoret att jag tränade med en friidrottsklubb.

Vad är unikt med Fredrikshof?

Jag fastnade för gruppen som leddes av Mårten Westberg, som satte gemenskap och uppmuntran framför prestationshets. Fredrikshof har en unik stämning som klubb, och jag har kunnat träna på mitt eget sätt.

Hur tränade du och hade du någon tränare/rådgivare?

Under tiden i klubben har jag ofta varit baserad i andra städer, som Uppsala, Hongkong och Beijing. Jag har alltid gillat att träna med andra, och när jag varit hemma i Stockholm har klubben varit en fast punkt för både träning och

inspiration. Mårten har varit ett bra bollplank och stöd, och alltid varit tillgänglig både när jag behövt och inte behövt honom – helt perfekt!

Hur mycket tränade du?

Löpning betyder för mig en mängd olika saker. Löpning utan skor. Tävlingar utomlands. Ett sätt att uppleva nya städer. Transportmedel till möten med laptop under armen...

Min träning har alltid bestått av löpning. Men bara som en del av träningen, i kombination med andra idrotter. De perioder jag enbart löpt har antingen jag tappat motivation, eller gått sönder. Löpmängden har varierat mellan 50-120 km i veckan. På senare år har 50% av min träning varit barfotalöpning eller "Heyrobics", träningsformen jag jobbat med att sprida i Kina, och resten framförallt som transport mellan platser i Pekings och Stockholms innerstad.

Berätta om ditt favorit träningspass?

Världens bästa pass är 4 kilometers hetslöpning i konkurrens med bilarna på väg till Heyrobics längs Pekings största ringväg.

Varför blev det marathonlöpning? Eller tävlade du på andra distanser?

Jag älskar marathon av flera anledningar. Utmaningen att hela tiden pressa kroppen till dess yttersta gräns. Stora deltagarskaror. Vackra banor. Tävlingar i häftiga städer utomlands. Och känslan av att gå in i väggen och ändå fullfölja är bland det mest karaktärsbyggande som finns.

Berätta om ditt bästa/roligaste marat-honlopp?

Mitt roligaste minne hittills är Stockholm

Ultra 2013. Jag hade aldrig sprungit 100 kilometer innan, och aldrig ens hälften på träning. Min mamma försökte in i det sista förbjuda mig att tävla. Tävlingen var SM, Sveriges tidigare SM-vinnare var på plats, och ingen hade tippat mig som ens en utmanare till topp 10. Större delen av loppet låg jag långt bak i elitfältet, men med det sista av tolv varv kvar hade jag jobbat upp mig till en andraplats. När jag med 6 kilometer kvar passerade ledaren, och med ben som nästan sprängdes av smärta får springa runt Djurgården med Mårten Westberg ivrigt skrikande "här kommer vinnaren av SM 100 kilometer" var bland det bästa jag upplevt!

Hade du några förebilder som löpare i hofvet eller annan löpare?

Jag ser upp till många löpare. Sedan jag började med ultramarathon 2013 är det främst ultralöpare jag inspireras av, som till exempel Kilian Jornet som vunnit världens mest prestigefyllda ultramarathonlopp UTMB flera gånger, och svenska VM-tvåan Jonas Buud. Tränar du fortfarande och i så varför? Hemligheten bakom optimalt välbefinnande är god tillgång på vatten, syre, socialt umgänge, motiverande jobb, gelehallon - och träning! Just nu har jag en väldigt bra balans.

Har du några bra träningsråd att delge till dagens marathonlöpare?

Om du har tillräckligt tunna skor så fixar sig löptechniken nästan automatiskt!

Vill du berätta något om hofvet som du tycker är bra.

Förutom att det jag skrivit ovan så älskar jag det faktum att klubben ligger och tränar mitt i Stockholm!

# Vintermarathon

## till Jan Linds Minne

Det 53:e Vintermarathon avgjordes lördagen den 7 nov. vid Laduviken-Stora Skuggan på Norra Djurgården, och för femte gången i Fredrikshofs regi. Genom åren sedan 1963, vi har arrangerat Vintermarathon fjorton gånger.

På förhand såg förhållandena allt annat än lovande ut, SMHI hade lovat mer eller mindre ihållande regn och snålblåst. Dessbättre kom prognosen på skam och såväl löpare som funktionärer gick en fin dag till mötes. Låt var att vi fick ett par mindre regnskurar men det ihållande regnet höll sig borta och den friska vinden uteblev, när sedan temperaturen höll sig mellan 5-8 grader så uppstod nära på idealförhållanden.

I stället fick vi glädja oss åt det stora deltagarantalet. 1051 anmälda totalt innebär det högsta deltagarantalet under 2000-talet. Antalet fullföljande på Maran var 318 herrar & 82 damer och

på Vinterloppet 177 herrar och 149 damer.

Segrade i damklassen gjorde Malin Starfelt, Team Salomon med 3.00,57 i herrklassen segrade Andreas Bergstedt, Enhörna IF med 2.31,42.

Föreningen blev tvåa i lagtävlingen, vilket innebär att vi arrangerar tävlingen 2016 då vi vann 2014 men att Svenska Marathonsällskapet kan komma att tillfråga Team Club Running Stockholm om arrangörsskapet 2017.

På Vinterloppet segrade Christian Kollberg, Järla OL 32.58 och Jessica Österberg, FIF 39.17

Ett dussintal Hofvare var anmälda till Vinterloppet och Vintermaran därav 14 kom i mål, givetvis ställde de tävlande hofvarna upp som funktionärer, före eller efter sitt tävlande.

Tävlingen var även Stockholms DM för veteraner. Fredrikshofs FIF hade sedvanliga framgångar som redovisas separat på annan plats.

Loppet sponsrades av Marathon.se, Löplabbet, Tennisstadion och Jakt-hornet. Tävlingen marknadsfördes på löparsajten marathon.se.

Dagarna innan tävlingen arbetade Tommie Nordh, Bertil Carlén, Manuel Vargas, Hans Lundén, Bo Hellström, Niklas Simonsson och Gösta Johansson som ansvariga för olika delar inför loppets genomförande. Närmare 90 funktionärer var i gång tävlingsdagen. Tävlingsansvarig var Tommie Nordh. På tävlingsdagen var Niklas Simonsson tävlingsledare, Bo Wallsten startchef och biträdande tävlingsledare. Våra skickliga funktionärer bidrar i mycket hög grad till det höga anseendet vi har som arrangör och partner i olika arrangemang.

## Föreningsbyten

Vi önskar Jessica Österberg lycka till i sin nya förening, hofvets granne Spårvägens FK.

Jessica som varit med i långlöpargruppen väljer att lämna oss och hoppas hon får fortsatta framgångar i sin nya förening. Hon har gjort stora insatser för Fredrikshof med Kolstybben och våra hemsidor som hon lyft till en hög kvalitet. Jessica har även utvecklats som löpare och satt ett mycket fint klubbrekord på 10000m 37.14,21 samt ligger tvåa på 10-bästa listan för kvinnor, 5000m 17.58,11 och på Halvmaran med 1.23.00. På 3000m ligger hon femma genom tiderna.

Jag minns när vi besökte Jessicas och maken Leifs sommarstuga i Uppland, mottagandet var varmt och alla triv-

des. Du är alltid välkommen tillbaka och jag hoppas du blir stödmedlem!

Vi önskar Anna och Jörgen Lind välkomna, som har bytt från Rånäs 4H. Anna som är en allroundlöpare och springer de flesta distanser och detta med framgång. Jörgen är med utpräglad långdistansare och hans morfar John Broberg, Strömsbergs IF och Årsunda, tävlade mot de bästa hofvarna på 1920 talet och tog flera fyra SM-Medaljer på 10000m upp till marathon (tvåa 1930).

Både och Anna och Jörgen har många veterantitlar och vi hoppas ni får skörda många framgångar i hofvets fina klubbddräkt.

/Tommie Nordh

Johannes Erixon-77, som tidigare har tävlat för FK Studenterna, kommer framöver att representera Fredrikshof, efter att ha kommit i kontakt med Martin Andersson och Staffan Westerdahl på jogg.se. Johannes är mycket rutinerad och har sprungit en hel del marathon och lopp världen över. Vill du få tips om lopp att springa-prata alltså med Johannes! Personbästat ligger på 2:38, i höstas vann han nystartade Åland marathon efter sololöpning i 2:43. Inför säsongen 2016 har Johannes valt att dra ned lite på antalet tävlingar för att istället gå all-in på några utvalda lopp, däribland Stockholm marathon. Det blir kul att följa- varmt välkommen!

/Niklas Sydow

# ARNE GUSTAFSSON

## 1919-2016

Fredrikshof hade under 1940-talet en lång rad goda och framgångsrika löpare. En av de mest tongivande var Arne Gustafsson.

Arne kom till FIF 1939 från Vallentuna, varifrån en annan framgångsrik hofvare också härstammade, Ragnar Magnusson, olympier och svensk mästare.

Arne vann sina första DM som junior 1939, terräng och 5000 m och hade en 15 år lång karriär som avslutades med DM-seger på 25000 m 1954. Under dessa år vann Arne flera DM, i terräng och på bana, även i stafett-löpning 4x1500.

Arne Gustafsson ledde tre gånger Hofvet till lagsegrar på SM, 1941 och 1948 i terräng, 1949 på 10000 m. Dessutom erövrade han tillsammans med sina lagkamrater SM-silver på 10000 m 1950 och tre SM-brons, på 10000 m 1948 och i terräng 1947 och 1949.

Konkurrensen var under den första hälften av 1940-talet stenhård i Sverige. Arne Gustafsson tävlade t ex mot Gunder Hägg och Arne Andersson, världsrekordhållarna.

1940-talets första hälft var ju också andra världskrigets tid. Arne blev in-kallad till militärtjänst i Norrland och tävlade inte under 1942 med undan-tag för Piteå stadslopp där han förde sin «fältpost» till seger!

Arne Gustafsson tillhörde inför OS i London 1948 en grupp potentiella olympiakandidater på 5000 m. Drabbad av påssjuka fick han inte möjlig-het att konkurrera.

Arnes bästa tid på 5000 m var 14.36. Man kan jämföra med de 14.28 resp. 14.39 som Erik Ahldén resp Bertil Albertsson hade som fyra och femma på distansen i London-OS

så förstår man Arnes kapacitet med den tidens mått mätt. Resultaten nåddes ju också på kolstybbsbanor, som var flera sekunder långsammare än dagens banunderlag.

Arne Gustafsson tävlade också utomlands i slutet av 1940-talet och vann tävlingar i Finland, Tyskland och Schweiz.

Arne var också en god skidåkare, en av distriktets bästa i början på 1940-talet. Han blev redan 1939 fyra på JDM på skidor. Han åkte också flera Vasalopp.

Efter sin aktiva karriär var Arne med och bildade HGL, Hofvets gamla löpare, sedermera HGF, tillsammans med Olle Wallin, John Wåhlberg och andra.

Arne hedrade både sig själv och Fredrikshof under sina aktiva år. Han blev ständig medlem 1962. När Fredrikshof 2001 på Svenska flaggans dag fick mottaga en svensk flagga ur kungens hand var det Arne Gustafsson som tog emot den. Vi ser i Arne ett inspirerande föredöme även när det kommer till klubbkänsla, han var medlem i 76 år!

Lars Allerstam



# Ungdomslöpargruppen

## hösten 2015

Fredrikshofs Ungdomsgrupp har haft en bra hösttermin med flera nya duktiga ungdomar och flera tävlingar med fina resultat. Hösten började med några arenalopp, men tog framför allt fart när landsvägs och terrängloppen drog igång. Totalt gjordes ett 20-tal starter, vilket är en rejäl ökning från föregående år och vid avslutningsloppet, Snöfemman i Lill-Jansskogen, deltog 5 ungdomar. Flera fina resultat och pallplatser har även uppnåtts på höstens lopp, bland annat på Terräng DM med en 1:a och en 3:e plats av Olle Billgren och Oskar Arvidsson. Även Hellasloppet är värt att nämna med 4 deltagare och flera fina resultat, där bland annat Linn Melldén tog en silvermedalj.

Under hösten har gruppen fortsatt att växa och består nu av ett 15-tal ungdomar, som är mer eller mindre frekvent återkommande. Kärnan består av 5-7 som är regelbundna

på de två träningarna i veckan och som får instruktion om ett individuellt helgpas på egen hand. Till vårterminen efter sportlovet är tanken att utöka med ytterligare en träning, som skall vara ett längre helgpas. Då är tanken att även föräldrar skall kunna delta och eventuellt även vara farthållare/vägvisare i mindre grupper.

Det planeras även för träningsläger framåt vårkanten och ytterligare utökning av antalet tävlingsstarter. Träningen kommer dessutom struktureras upp i perioder om 6-8 veckor, som avslutas med ett par prioriterade tävlingar. Träningen kör igång igen 7:e januari, och tanken är att köra alla lovfria veckor under våren. Till att böja med kommer vi att varva med inomhusträning på GIH och Bosön, men huvuddelen av året kör vi utomhus utgående från ÖIP.

Mattias

Ingrid, Linn, Johan och Oskar efter Hellasloppet



# Niklas Sydow

Personliga rekord etc: Marathon 2:29:11 (Stockholm marathon-14), Lidingöloppet-2014 1:51:14 Halvmarathon 1:10:06 (VM i halvmarathon, Köpenhamn-14), 10 000 meter (32:13, ALJ Open-13) 5000 meter (15:31 Sommarspelen-13) 3000 meter (8:54, Hammarbyspelen (inomhus)-2012).

Hur, när och varför kom du med i Fredrikshof? Vid 27 års ålder kände jag att det fattades något i mitt liv. Jag hade länge funderat på att börja träna löpning i klubb men inte tagit steget. Efter några år i gymmet behövde jag en nytändning, jag ringde till Löplabbet där Brian Nielsen jobbade och blev tipsad om Fredrikshof-sen var jag fast.

Vad är unikt med Fredrikshof? Att alla bryr sig om varandra oavsett uppnådda resultat.

Hur tränade du och hade du någon tränare/rådgivare? Mårten Westberg första fyra åren, därefter min egen men med Mårten och Bosse Wallsten som bollplank.

Hur mycket tränade du? Ca 10 pass i veckan 10-15 mil.

Berätta om ditt favorit träningspass? Fartlek i Fiskartorpet. Lekfullt, tufft i väldigt inspirerande miljö!

Varför blev det marathonlöpning? Eller tävlade du på andra distanser? Jag hade ingen tanke på marathon till en början utan höll mig till kortare distanser. Visserligen sprang jag Li-

dingöloppet redan under mitt första år som löpare och gillade det, men hade inga marathonambitioner då. Debuten skedde på Vintermarathon i Borlänge/Kvarnsveden 2009, där vi var ett stort gäng hofvare som tog hem lagsegern. Därefter löptes Vintermarathon som säsongsavslutning och när jag gick under 2:30 två år senare kändes det naturligt att ha Stockholm marathon som vårens stora mål.

Berätta om ditt bästa/roligaste marathonlopp? Vill lyfta fram två lopp. Vintermarathon i Sala 2010 och Stockholm marathon 2014. I Sala var det inget snack om att det skulle bli hofvarseger. Låg i rygg på Fredrik Kronander och Brian Nielsen första 30 km innan jag gick loss och solokörde sista tolv till seger på 2:36. Sen är det klart att 15:e platsen på Stockholm marathon 2014 är ett minne för livet, där jag och Linus plockade den ena etablerade löparen efter den andra för sluta som femma respektive sexa på Svenska Mästerskapen. Jag kände mig som KUNG i stan och att imponera på förbundskapten Stefan Olsson, som gratulerade oss till fina insatser med hopp om att vi ska kunna representera Sverige i internationella mästerskap om några år, kändes stort!

Hade du några förebilder som löpare i hofvet eller annan löpare? Lars Budolfson, Sparta, som jag träffade på Etape Bornholm 2013 har bevisat att det går att börja med löpning hyfsat sent i livet och ändå kunna göra 2:16 på maran och 1:04 på halvmaran. Han arbetar

dessutom heltid, har fru och dotter, ligger på relativ låg mängd/vecka och tänker inte löpning dygnet runt.

Tränar du fortfarande och om Du gör det, varför? För att jag mår så himla bra av löpning och tror att mina personliga rekord fortfarande ligger framför mig.

Har du några bra träningsråd att delge till dagens marathonlöpare? Testa olika distanser- även bana- träna med Fredrikshof så kommer du finna glädje i löpningen och därmed lyckas!

## Långlöparna

Långlöpargruppen har efter julen kommit igång med mer organiserade träningar igen. Det har varit intervaller både i Humlan och i Hagaparken. Fokus har varit att bygga styrka genom att springa i terräng eller i backar. Vi har blandat långa och korta intervaller för att inte glömma något moment som behövs i löpträningen.

Det har även åkts längdskidor hos medlemmarna i gruppen och det är en fin träning för uthållighet och även överkroppsstyrka. Du springer inte enbart med benen utan bål och armar behöver bli starka för uppgiften. Så passa på nu när vintern är mörk och kanske lite trist att besöka gymmet eller så kör du hemma väl valda styrkeövningar.

/Ellinor Björk Gyllenhammar



# Stina Svensson

Jag är en tjej på 41 somrar som är ny i Hofvet. Under uppväxten höll jag på med simning (dvs tränade \*mycket\*). När jag slutade med det, i tjugofårsåldern, hade jag några mer eller mindre träningsfria år innan jag hittade löpning som en ny favoritgren. I början var det mest för att komma i form, men snart gick det över i ren passion. Sedan dess har jag sprungit mycket. Jag hade tidigare ingen ambition att tävla, utan tyckte bara att det var så fantastiskt roligt och avkopplande att springa. Behövde ingen tävling för att hitta motivationen att träna. Men allt eftersom åren har gått och milen blivit fler så har jag naturligtvis utvecklats som löpare och blivit snabbare och snabbare. Tävlingsmänniska som jag är så återkom lusten att utnyttja detta. Jag har tränat på egen hand fram till senare delen av hösten då jag gick med i Hofvet. Det har gett mig nya dimensioner av löpningen. Det är roligt att springa själv (mitt sätt att meditera!). Men det är också fantastiskt roligt att träna med andra. Både för sparring och för det sociala.

Gällande ickelöp-delen av livet så jobbar jag som forskare på ett med-tekniskt företag (RaySearch). Vi utvecklar mjukvara som används på sjukhus för att planera strålbehandling av cancer. Jag gillar musik och film och går ofta på konserter och musik- eller filmfestivaler.

Personliga rekord etc  
Marathon 2.57.41

Hur, när och varför kom du med i Fredrikshof?

Jag har träffat Kajsa Friström några gånger i samband med tävlingar. Hon föreslog att jag skulle börja springa för Hofvet (istället för att vara klubblös). Men det blev inte av förrän jag träffade Niklas Sydow efter Vintermarathon 2014 och insåg att det är helknasigt att köra själv när det finns en trevlig klubb att tävla för och träna med som har högkvarter på lagom avstånd från hemmet.

Vad är unikt med Fredrikshof?

Jag är ny och har ingen klubb (inom löpning) att jämföra med men har verkligen känt mig välkommen och snabbt hittat min plats i gruppen. Det uppskattas!

Hur tränade du och hade du någon tränare/rådgivare?

Jag tränar med löpargruppen så ofta som det passar, vilket brukar vara i princip varje tillfälle som ges. M a o har jag Niklas och Mårten som tränare.

Hur mycket tränade du?

Det har varierat över åren. För tillfället ser jag till att ha två vilodagar i veckan och tränar ett eller två pass per dag övriga dagar. Det brukar bli sju pass i veckan där varje pass är runt 1.5h (förutom långpasset på lördagar som givetvis är längre). Störst fokus på löpning men jag kör även simning och lite skidor/rullskidor.

Berätta om ditt favorit träningspass?

Svårt! Det finns så många bra upplevelser. Något jag rankar högt är de rundor jag gjort på olika jobb- och semesterresor. Att bryta av med egen tid i ny spännande stad under ett långt distanspass, t ex längs beacherna i Barcelona och Miami eller på gatorna i min favoritstad Neapel. Allra helst tidigt på morgonen så jag får se staden vakna. Vidare gillar jag när det är överjävligt jobbigt så terrängvarvet har under hösten seglat upp som favorit.

Varför blev det marathonlöpning? Eller tävlade du på andra distanser?

Långt har alltid varit min grej oavsett gren. Jag är av segt virke.

Berätta om ditt bästa/roligaste marathonlopp?

Jag har bara hunnit med två marathonlopp än (vintermarathon 2013 och 2014). Båda var riktigt roliga, men jag rankar det senaste högst. Grymt skönt flyt i löpningen, det gick fort, och härligt support från publik, medlöpare och funktionärer. Vill passa på att ge extra

eloge till den funktionär som sprang ifatt mig med en banan jag försökte få med mig från sista varvningen men tappade. Han trodde jag behövde den och det var helt korrekt!

Som jag nämnt tidigare så har jag känt mig mycket välkommen.



# Monika Ljung

Jag heter Monika Ljung och är 57 år. Jag bor i Trollbäcken.

Personliga rekord etc: Min bästa tid på marathon är från Stockholm Marathon 2010 då jag sprang på 3:46:39.

Hur, när och varför kom du med i Fredrikshof? Jag och min man Jonas ville tävla för en klubb. Vi kände många i Hofvet, däribland svärmor Lena (Skymne) och det kändes självklart att det blev Hofvet. Hösten 2007 gick vi med i klubben och då hade jag löptränat på egen hand i sex år.

Vad är unikt med Fredrikshof? Det är en klubb med anor. Den välkomnar alla, såväl motionärer som elit.

Hur tränade du och hade du någon tränare/rådgivare? I början sprang jag mest distanspass av olika längd. Så småningom lade jag till intervallträning och backträning. Jag har också tränat med Team Stockholm Marathon inför marathon.

Hur mycket tränade du? I snitt blev det ca fem mil i veckan.



Berätta om ditt favorit träningspass? Mitt favoritträningspass är ett distanspass i vackert väder då jag också kan njuta av naturen.

Varför blev det marathonlöpning? Eller tävlade du på andra distanser? Jag har tävlat på alla möjliga distanser. Marathon var en rolig och spännande utmaning.

Berätta om ditt bästa/roligaste marathonlopp? Det var roligt när jag första gången sprang under fyra timmar, i Stockholm Marathon 2009 (3:50:14). Det har jag fortsatt med efter det. New York marathon 2011 var också en fantastisk upplevelse.

Hade du några förebilder som löpare i hofvet eller annan löpare? Jag har alltid inspirerats av damer i min ålder som springer fortare än jag.

Tränar du fortfarande och i så varför? Det senaste året har min löpning gått på sparlåga p.g.a. ett värkande knä. Jag hoppas kunna komma igen och löpträna som förut. Löpning ger ett sådant välbefinnande.

Har du några bra träningsråd att delge till dagens marathonlöpare? Det är alltid bra att komplettera löpningen med styrketräning!

Vill du berätta något om hofvet som du tycker är bra. Det är fin gemenskap i klubben och jag gillar att det är stor spridning åldersmässigt.

# Sven-Olof Lindwall

Mycket skulle kunna skrivas om EM-Maraton, men med tanke på våra blygsamma placeringar skall jag inte inveckla mig i några utsvävningar.

Vi flög med den övriga svenska truppen snabbt och elegant till Helsingfors, därifrån med buss till Otnäs studentby där samtliga nationer var förlagda. Väl inkvarterade började träningen, två träningspass om dagen, omväxlande på gräs och landsväg.

På onsdagen åkte vi tillsammans med Sven W. ut på maratonbanan och kunde konstatera att banan var ganska backig. Från vändpunkten löpte vi sedan 16 km tillbaka. Vi fick då tillfälle att prova de plastflaskor som Sven W. hade med och som senare visade sig vara mycket bra att dricka ur.

Söndagen kom med regn. Det östade ner intill 15 min före start. Sedan var

det uppehåll under hela loppet.

Starten gick och 52 friska löpare satte fart, 1,5 varv inne på stadion och sedan ut genom maratonporten. Efter 5 km hade vi intagit köplatserna tillsammans med normännen och en portugis. Vädret var bra. Vägen var avstängd för biltrafik.

Avståndet till framförvarande bara växer och vid 10 km ligger tre svenskar sist. Ulf och jag hänger ihop. Peter är en min efter oss. Vi kämpar vidare och dricker ur de förträffliga flaskorna som funktionärer räcker oss. Inget spill - vi får i oss allt vi behöver.

Efter vändpunkten börjar de många backarna (26 st enligt normännen) kännas ordentligt. Ulf drar ifrån och jag väntar att Peter skall komma ifatt mig. Vid 25 km är Ulf 25 sek före, men Peter har tappat och är nu 5 min efter. Vid

c:a 27 km har jag köbilen bakom mig och förstår att Peter brutit.

Det börjar gå riktigt tungt och 30 km passerar jag på 1.45. Här hade blivande segraren Lismont tagit täten tillsammans med Wright och Roelants, tätt följda av Hill och Kirkham - deras passertid var 1.34.

Vid 35 km ser jag tröttnande medtävlare framför och vid 37 km löper jag förbi Lajos Medsar som är alldeles slut. Vid 30 km var han 15:e man, 2 min efter täten. 40 km passerar jag på 2.22 (Lismont hade 2.06). Sista 2 km går ganska bra och jag löper förbi ytterligare 3 man, de två sista alldeles före ingången till stadion.

Det har utan tvekan varit min hårdaste tävling, men det har också blivit en upplevelse att få delta i en tävling av detta format.

# SPIKSKOR!

Att använda rätt utrustning för sin idrott är självklar eller är den det?

Var för ca 10 år sedan och såg på Nordiska Mästerskapen i terräng i Södertälje (Enhörna var arrangör) och såg till min fasa att nästan 100% av de svenska löparna sprang i tränings- eller tävlingskor för väg. Förklaringen jag fick var att löparna fick ont i underbenen (muskler) och hälsenan.

När jag såg bilderna från Sommarspelen noterar jag att alla hofvare ger bor 30 tals sekunder i sitt tävlande, genom att springa i tränings- tävlingskor för väg, istället för spikskor.

Har tränarna i Sverige helt tappat förmågan att få de aktiva att träna och tävla med spikskor? Blev min fråga? Jag funderade ytterligare kring detta med skor och kläder. Alla som tränar verkar eftersträva det som är den "bekvämmaste" och lättaste utrustningen allt ska vara lätt och smidigt.

Några exempel: Emil Zatopek (Lokomotivet från Tjeckoslovakien), tre OS-guld på 5- 10000 m och marathon 1952 och ett silver på 10000m 1948, 8:a på marathon 1956) tränade i tunga kängor och full overall varvat med lätt utrustning såsom spikskor och linne.

Hofvarna i Fredrikshof från mitten 1970-tal fram till början 2000 tränade året runt med spikskor, träningsskor och

tävlingskor i alla träningsformer. Bertil Sjödin en av Hofvets tränargiganter genom alla tider vurmade för att träna med spikskor minst tre gånger i veckan och som sig bör alla terräng och banlopp i spikskor. Varför ge bort sekunder-minuter till sina konkurrenter? Det vore som att Ingemar Stenmark skulle tävla i läderpläxor och tråskidor därför han får ont i underbenen!

Som alltid gäller det att träna detta året runt, många löpare idag håller på med löpskolningsövningar, mycket bra övningar om man gör dessa rätt vilket, vilket är svårt, måste ske under en tränares uppsikt. Det måste/ska följas upp med att variera skovalet och träning med spikskor.

## Exempel 1

Träningspass i mitten av 1980-tal, uppvärmning ca 20 min några töjningar eller vad det nu för tiden kallas, löpskolningsövningar i spikskor som man har med sig. Därefter lätt löpning till backen där vi ska springa teknik uppför. Ombyte två till spikskor ca 10-15 backar (Maskinbacken på spåret i Lilljansskogen). Därefter utförlöping i träningsskor och sedan distanslöpning.

## Exempel 2.

Träningspass ca 9 km löpning till Bosön. Töjningar och därefter löpskolning och stegringslopp i spikskor, hopp över

häckar 10x20 häckar. Därefter 15x1000m i spikskor alternativt 20-30 gånger 200m eller 17x400 m kort vila. Därefter tillbaka till klubblokalen ca 8 km.

## Exempel 3

Tävling Lidingöloppet 15 km i spikskor, Terräng-DM och ALLA banlopp under min karriär.

Jorå, vi höll våra spikskor i händerna eller satte fast skorna i byxlinningen, visst kände vi av att vi tränade med spikskor, men det är det som är meningen med träning, att den känns. Även efter ett 35 km pass känns det av även om farten varit låg.

Vad vill jag säga med min artikel, jo, man blir bra på det man tränar och börjar man aldrig träna med spikskor kommer det aldrig att fungera. Som med all träning ska allt ske gradvis och till en början räcker det med att ha på sig spikskorna och jogga lätt och sedan bygger man på allt eftersom.

Lycka till med spikskoträningen och tjäna sekunder mot övriga löpare som använder vägskor på banan och i terrängen.

## Hofvarhålsningar

Nordan som sprungit Lidingöloppets 30 km som min tränare Bertil Sjödin med spikskor!



**LÖPLABBET®**



**MARATHON.SE**

**Kallelse till**

## **Alliansens årsmöte**

tisdagen den 8 mars kl. 19.00

**Restaurang Jakthornet**

Södra Fiskartorpsvägen 20

Alla hofvare hjärtligt välkomna!

## **Fredrikshofs 10-bästa**

på marathon genom tiderna

### **Män**

|         |                  |      |                        |      |
|---------|------------------|------|------------------------|------|
| 2.15.43 | Åke Eriksson     | 1962 | Lissabon, POR          | 1985 |
| 2.17.21 | Mike Rowland     | 1942 | British Open, Sandbach | 1978 |
| 2.17.42 | Christopher Wade | 1937 | Förbundsmaran          | 1969 |
| 2.18.09 | Bo Engwall       | 1955 | SM Östhammar Marathon  | 1979 |
| 2.18.57 | Martin Hafström  | 1957 | Stockholm Marathon     | 1983 |
| 2.21.32 | Tommie Nordh     | 1960 | Vintermaran, STO       | 1984 |
| 2.21.40 | Mårten Westberg  | 1961 | Dallas, USA            | 1981 |
| 2.22.26 | Josef Machalek   | 1948 | Stockholm Marathon     | 1983 |
| 2.22.28 | Colin Youngson   | 1947 | DM, Hävrödal           | 1973 |
| 2.23.25 | Jan Pettersson   | 1961 | Vintermaran, STO       | 1982 |

### **Kvinnor**

|         |                           |      |                           |      |
|---------|---------------------------|------|---------------------------|------|
| 2.57.41 | Stina Svensson            | 1973 | Stockholm Marathon        | 2015 |
| 2.59.15 | Kajsa Friström            | 1965 |                           | 2003 |
| 2.59.41 | Maria Sollerman           | 1960 |                           | 1999 |
| 3.05.18 | Ann-Britt Lisell          | 1945 | Stockholm Marathon        | 1988 |
| 3.09.05 | Inger Pettersson          | 1961 | Stockholm Marathon        | 1988 |
| 3.10.18 | Wanda Mases               | 1953 | Vintermarathon, Stockholm | 1984 |
| 3.11.01 | Ing-Marie Hjort-Häggglund | 1949 |                           | 1995 |
| 3.11.46 | Kerstin Jensen-Urstad     | 1954 |                           | 1986 |
| 3.11.51 | Carina Wegersjö           | 1956 |                           | 1990 |
| 3.12.42 | Mercedes Castro           | 1942 |                           | 1990 |

## **GRATTIS!**

|                        |        |              |
|------------------------|--------|--------------|
| Per-Arne Allensten     | 75 år  | 25 februari  |
| Barbro Eriksson        | 65 år  | 17 mars      |
| Malin Bengtsson        | 30 år  | 24 mars      |
| Erik Reuterswärd       | 75 år  | 02 april     |
| Ewert Skymne           | 85 år  | 07 april     |
| John Wåhlberg          | 90 år  | 08 april     |
| Johan Sandler          | 40 år  | 08 april     |
| Marita Björklund       | 70 år  | 19 april     |
| Magnus Granat          | 50 år  | 27 april     |
| Ulf Johansson          | 75 år  | 05 maj       |
| Lars-Gunnar Persson    | 65 år  | 20 maj       |
| Urpo Sorvari           | 85 år  | 25 maj       |
| Mats Wallén            | 65 år  | 16 juni      |
| Ingvar Janback         | 70 år  | 18 juni      |
| Björn Larsson          | 80 år  | 24 juni      |
| Gösta Johansson        | 75 år  | 16 juli      |
| Peter Fredriksson      | 70 år  | 19 september |
| Stig Carlsson          | 65 år  | 25 september |
| Brian Buchtrup Nielsen | 40 år  | 27 september |
| Berit Bjarneklint      | 75 år  | 17 oktober   |
| Pekka Tuomivirta       | 50 år  | 03 november  |
| Gösta Paulsson         | 95 år  | 05 november  |
| Sandun Ariander        | 30 år  | 12 november  |
| Sarah Grant            | 50 år  | 02 december  |
| Stefan Nacksten        | 50 år  | 10 december  |
| Mikael Videfors        | 50 år  | 26 december  |
| Fredrik Holmberg       | 30 år  | 27 december  |
| Hans Johansson         | 80 år  | 31 december  |
| Fredrikshofssällskapet | 100 år |              |
| Fredrikshofs Bowling   | 100 år |              |