



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING September 2017 | ÅRG 117

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



I detta nummer: Ny ordförande siktar högt -
Maraton på hög höjd - Friidrottsskolan -
Ny barn- och ungdomsgrupp - Klubbdräkten



Fredrikshofs Friidrottsförening - Kolstybben nr 2 - September 2017

Kolstybben nr 2 2017



Innehåll

- >> Hitta din träningsgrupp i FIF 3
- >> Ny barn- och ungdomsgrupp, av Jonas Bodingh 3
- >> Nyvald ordförande siktar högt, av Marita Modess 4 - 5
- >> Styrelsen informerar 5
- >> Viktig info om månadens tävling, av Marita Modess 6
- >> Musköloppet, Telje Stadslopp, av Marita Modess 6
- >> Juniormarathon, av Marita Modess 7
- >> Fina resultat i Stockholm halvmara, av Marita Modess 7
- >> Veteran-SM, av Lena Skymne 7
- >> Friidrottsskolan 2017, av Marita Modess 8 - 9
- >> Stockholm Marathon, av Marita Modess 9
- >> Historik: Klubbdräkten genom tiderna, av Tommie Nordh 10 - 11
- >> Dagens klubbdräkt 11
- >> Maraton på hög höjd, av Mikael Videfors 12 - 15
- >> Årsbästa ute, av Martin Andersson 16



Kolstybbredaktionen: Bertil Carlén (tryck), Marita Modess (redaktör, ansvarig utgivare) och Jessica Österberg (layout).

Tryck: Färgtryckarn. Bertil Carlén: bertil.carlen@me.com

Medverkande i detta nummer: Martin Andersson, Mattias Arvidsson, Jonas Bodingh, Bertil Carlén, Tobias Drugge, Tommie Nordh, Lena Skymne, Mikael Videfors, Jessica Österberg, Torsten Östervall.

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

Hitta din träningsgrupp i FIF

Löpargruppen seniorer - tränar måndagar och onsdagar kl 18:00 och lördagar kl 10:00. Tidigare har Elinor och Per Gyllenhammar Hoppe lagt ut program men Elinor har av sagt sig uppdraget. Mellan 5 till 10 utövare.

Löpargruppen ungdom - tränar tisdagar och torsdagar kl 18:00 och lördagar kl 10:00. Mattias Arvidsson lägger program och leder träningen tillsammans med Mårten Westberg. De har även hjälp av föräldraledare, samt medföljande seniorlöpare på lördagens långpass. Mellan 5 till 10 deltagare.

Friidrott ungdomar - tränar tisdagar kl 18 under ledning av Hunter Mabon, Lars-Göran Nordin och Magnus Granath.

Stora långlöpargruppen - har för närvarande inte någon tränare utan sköter sin egen träning men här arbetar styrelsen för att hitta en tränare.

Enligt Mattias Arvidsson arbetar man på att få ihop ett samarbete mellan ungdoms- och seniorlöpargrupperna för att alltid ha tränarledda träningar.

Friidrott äldre barn - tränar tisdag 19:00.



Bakre raden: Mattias Arvidsson. Främre raden fr.v: Samuel Nyström-Öhlin, Oskar Arvidsson, Beata Hertzell, Frida Hafström.

Jonas Bodingh leder tillsammans med Oscar Stenberg (ungdomsfriidrottare).

Ingen tränarledd veteranverksamhet finns för närvarande.

Friidrott yngre barn - tränar tisdagar 18:00. Jonas Bodingh leder tillsammans med Petter Klusell som är förälder till ett av barnen. 44 deltagare finns i dessa två grupper.

Vi kommer att informera mer om träningsverksamheten och hur det ser ut i de olika träningsgrupperna i kommande nummer av Kolstybben.

Ny barn- och nybörjargrupp

Under ledning av Jonas Bodingh och med hjälp av medverkande föräldrar har i augusti startats en ny träningsgrupp som "leker Friidrott" på tisdagar som glädjande nog vuxit från 0 till 14 deltagare under hösten. Fler kan vi i dagsläget inte vara på GIH. Då gruppen även har väntelista kommer även torsdagsträning att inledas så snart som träningarna flyttar utomhus.

Den 29 augusti ordnades ett informationsmöte i klubblokalen angående att starta en ny barn- och ungdomsgrupp i friidrott för unga i åldrarna 6 till 11 år. Bara några dagar därefter arrangerades

årets första träning på Östermalms idrottsplats för den nya barn- och ungdomsgruppen.

Tillsammans samlade vi ihop 11 barn och ungdomar som började sin första friidrottsträning. I september månad fortsatte barn- och ungdomsgruppen att träna på tisdagar klockan 18 på Östermalms idrottsplats. Den 18 oktober avslutas utomhussäsongen med 12 barn och ungdomar som under terminen hade tränat och provat på alla friidrottens grenar, till exempel höjdhopp, längdhopp, tresteg, 100 meter, 60 meter och stafett.

Tisdagen den 8 november börjar inomhussäsongen på Gymnastik- och Idrotts-högskolan med 14 glada barn och ungdomar.

Med året som gått har Fredrikshof FIF startat en ny barn- och ungdomsgrupp i friidrott för unga i åldrarna 6 till 11 år och antalet och intresset har ökat med månaderna att det är på tal om att starta en torsdagsgrupp för unga mellan 6 till 12 år på grund av det ökande intresse för friidrott på Östermalm.

Text: Jonas Bodingh

– Jag har en vision om att Fredrikshof ska vara den bästa långlöparklubben i Sverige om tio år, säger Torsten Östervall, som på årsmötet den 9 mars 2017 valdes till ny ordförande i Fredrikshofs Friidrotts styrelse. Han tillägger att det är viktigt att våga drömma och att tränarfunktionen är den mest centrala frågan, både nu och i framtiden, för löpare på alla nivåer i Fredrikshofs Friidrottssektion.



Fredrikshofs FIF:s ordförande Torsten Östervall.

Nyvald ordförande siktar högt

Torsten Östervall var under 2016 vice ordförande och när tidigare ordföranden Bosse Wallsten blev sjuk och hastigt avled den 6 mars föll det sig naturligt att fråga Torsten om han var villig att ta över ordförandeskapet för 2017.

Torsten har sprungit sedan tonåren, även om han då också tränade hockey och fotboll. Men nu är det löpning som gäller tre till fem gånger i veckan.

– Idag tränar jag för att må bra, säger han och avslöjar att han gärna tog hand om eftersläntrarna i långlöpargruppen, eftersom han brukade ligga sist. På det sättet, menar han, kan kanske fler lockas att träna med Hofvet, de som nu drar sig för att det går för fort och tror att de inte klarar av att hålla tempo.

Själv kom han till Hofvet 2011 när han klarat halvmaran under 1.45 och 2012 hade han redan slagit sex personliga rekord på distanser som 5 000, 10 000 och halvmaran.

– Jag har använt mig bland annat av Anders Szalkais träningsprogram och tycker att jag har utvecklats av dem. Och sen tyckte jag att det var så tråkigt att springa lopp och inte tillhöra en klubb och så hittade jag helt enkelt till Hofvet, mer av en slump faktiskt, säger Torsten.

Vd för Yallotrade

Privat arbetar Torsten Östervall som vd för företaget Yallotrade, ett företag som bistår försäkringsbolag med hanter-

“Bra tränare är det som kommer att dra medlemmar till föreningen. Därför är det viktigt att vi stöttar våra tränare så att de kan göra en bra verksamhet. Det stödet kan vara i form av träningsläger, sponsrade tävlingar och utbildning.”

ing av inlöst bilar. För en något oinsatt intervjuare förklarar Torsten:

– Vi hjälper försäkringsbolagen att uppskatta bilens värde innan den krockade, vi betalar kunden eller erbjuder kunden att hitta en likvärdig bil via vår site. Vi säljer sedan bilarna på auktion, antingen till demontering eller till reparation, säger Torsten och tillägger med ett leende att han tycker han arbetar i en spännande framtidsbransch.

Yallotrade har funnits i Sverige i cirka elva år. I år finns Yallotrade också i Danmark och är på väg in i Tyskland. Går det bra så kommer utlandsresan att fortsätta, vem vet kanske till och med i USA.

Tränarfunktionen central

Senare under vårt samtal återkommer

Torsten till tränarfunktionen. Bra tränare är det som kommer att dra medlemmar till föreningen. Därför är det viktigt att vi stöttar våra tränare så att de kan göra en bra verksamhet. Det stödet kan vara i form av träningsläger, sponsrade tävlingar och utbildning.

– Det är ju det här vi brinner för, konstaterar han kortfattat, och tillägger att det är viktigt att klubben drivs av en passion att bli bäst och det kan uttryckas på olika sätt men för Hofvet kanske det är just långlöpning, som ligger närmast kärnan av vår verksamhet. För några år sen hade vi till exempel fyra hofvare bland de första 25 på Sveriges lista över bästa maratonlöpare.

Han menar också att 2017 måste bli ett år för stabilisering av Fredrikshofs verksamhet.

– Det har hänt så mycket tråkigt de senaste åren och det måste vi ändra på, säger han. Men några positiva saker som har hänt under det senaste året är att vi har startat en barngrupp som nu delas upp i två grupper på grund av det stora intresset. Dessa leds av Jonas Bodingh och några föräldrar. De gör en fantastisk insats. Dessutom har vi ungdomslöpargruppen med många löpare som gläds åt löpningen. Här gör Mattias Arvidsson med flera också en strålande insats. – Men vi behöver få in fler aktiva i föreningen som kan bidra till en fortsatt positiv utveckling, tillägger Torsten.

Torsten Östervall är född på Södermalm,



Styrelsen fr.v: Bo Hellström, Kjell Kvarfordt, Torsten Östervall, Marita Modess och Tobias Drugge. Infälld bild: Fredrik Nilsson.

vuxte upp i Solna och Hässelby, är gift med Linnea och har två tonårsdöttrar, Irma 18 och Caroline 15, alla medlemmar i Hofvet.

– Döpt i Maria Magdalena kyrka, tillägger han glatt.

Något som jag slås av när jag intervjuar Torsten är hans fullständiga prestigelöshet. Förutom det som skrivits ovan om att han gärna tar hand om eftersläntrare så tycker han att det inte gör något om han är sämst.

– Nej, säger han, ska du utvecklas ska du

springa med dem som är bättre än vad du själv är. Då tvingas du kämpa och lär dig löpteknik, du tränar intervallpass med mera. Men problemet kan ju bli långpassen, tillägger Torsten med en stor portion humor och ett stort skratt. – Men även det går att lösa, menar han. När jag låg längst bak, så vände tränarna tillbaka efter några kilometer och såg till att jag och övriga mer långsamma löpare kom med i gruppen igen.

För Torsten betydde också Bosse Wallsten som erfaren tränare en hel del. Av

honom fick han tränartips och stöd, vilket också bidrog till hans utveckling.

Till slut säger Torsten att han brukar ”hota” sina döttrar med att han ska bli 150 år.

– För det krävs det en god kondition, avslutar han glatt.

TEXT: Marita Modess

STYRELSEN INFORMERAR:

KOLSTYBBEN

Mellan utgivningen av Kolstybben kommer vi att skicka ut några enkla medlemsblad för att hålla alla våra medlemmar uppdaterade om verksamheten.

TIPS & IDEER

Om ni har något roligt att berätta, intressanta tävlingar eller andra löparhändelser som ni vill att vi ska skriva om, hör gärna av er till: marita@modess.se

HÖSTRUSKET 4 NOVEMBER

Den 4 november är det dags för Höstrusket, uppföljare till Vintermilan. Höstrus-

ket och Premiärmilen utgör våra största intäktskällor, som gör att vi inte tar ut några träningsavgifter och kan sponsra våra medlemmar när det gäller till exempel Månadens tävling. Därför behöver vi hjälp av alla medlemmar som funktionärer på dessa lopp.

Anmäl er snarast möjligt på:

friidrott@fredrikshof.org som funktionärer på Höstrusket. Vi behöver drygt 60 funktionärer till olika funktioner, som ute på banan, vid start och mål med mera. Hjälp kommer att behövas mellan cirka 10.00–14.00.

JULBORD

Alla funktionärer blir bjudna på årets julbord, som kommer att äga rum den 16 december kl 14.00 på restaurang Jakthornet.

WEBBANSVARIG

Martin Andersson är ny webbansvarig. Han ansvarar även för resultat- och årsbästaistor. Han nås på: martin.se.andersson@gmail.com

VIKTIG INFO OM MÅNADENS TÄVLING

Månadens tävling är en tävling för alla medlemmar i Fredrikshofs FIF och styrelsen har plockat ut de tävlingar som gäller för resten av året. Några har redan ägt rum, bland annat var Kungsholmen Runt med många hofvare månadens tävling i maj, Musköloppet i juli, Telge Stadslopp i augusti och Hagaloppet i september.

"Månadens tävling" 2017:

- Tullingeloppet den 1 oktober, val mellan distanserna 10 och 5 km.
- Lill-Jansterrängen den 11 november, 10 och 5 km, anmälan senast den 1 november.
- Nyårsloppet, 10 och 5 km, anmälan senast den 13 december.

Anmälan ska göras till Tobias Drugge på e-postadress:

tobiasdrugge@hotmail.com senast det datum som står här ovan, annars får man själv stå för avgiften.

Ett formulär för anmälan kommer att finnas på hemsidan och FB, där ni också kan läsa om månadens tävling.

Styrelsen har också fattat beslut om vilka regler som gäller för att våra medlemmar ska få anmälningsavgiften betald vid deltagande.

Funktionärskrav

Den som deltar måste ställa upp som funktionär på Höstrusket, alternativt något annat lopp där vi ska medverka med funktionärer såsom Stockholm Marathon, Halvmaran i Stockholm, Bauhausgalan med flera.

TEXT: Marita Modess



Musköloppet

Juli månads tävling var Musköloppet den 8 juli. Två deltagare från FFIF deltog, Jonas och Monika Ljung. Jonas kom trea i herrloppet på 10 km och Monika sexa bland damerna på samma distans. Totalt startade 60 personer.

Banan gick i två varv med start och mål vid Muskö Hembygdsgård. Ett trevligt arrangerat lopp i härlig sommarterräng. – Det var relativt lättsprunget, förutom ett område ute på en åker, där det var lite "knöligt", säger Monika och Jonas efter målgång.

Det var inte första gången paret Ljung deltog i Musköloppet. Jonas har nu totalt sprungit fem gånger och Monika fyra. Första gången Monika deltog var redan 2008.

– Då hade jag sämre tid än i år, konstaterar hon glatt. Den officiella resultatlistan gav Jonas tiden 40:39 och Monika 51:42.

Förutom 10 km-loppet fanns också ett 5 km-lopp och ungdomsklasser för pojkar och flickor på 5 km, 2,5 km och 1,5 km.

Grattis till båda för fina tävlingsinsatser!

TEXT: Marita Modess



Telge Stadslopp

Den 24 augusti gick Telge Stadslopp i Södertälje. Loppet var månadens tävling i augusti och gick på en 5 km lång bana.

Jerry Nielsen var ensam om att representera hofvet i loppet. Han gick i mål på 11:e plats med tiden 20:25.

Grattis till en fin tävlingsinsats!



Juniorerna i årets Juniormarathon

För ungdomar mellan 14 – 19 år där några kan hamna i skarven mellan stora maran, där deltagarna måste ha fyllt 17 år och minimaran, där gränsen går vid 13 år, finns numera ett 4,2 km-lopp som startar alldeles efter att löparna i Stockholm Marathon har släppts iväg. I år var det fem deltagare från Fredrikshofs FIF:s ungdomsgrupp, som tränas av Mattias Arvidsson, som deltog i Junior-maran. Några av de andra i gruppen sprang också minimarathon söndagen den 4 juni.

De fem i Junior-maran var Beata Hertzell, Frida Hafström, Oskar Arvidsson, Samuel Nyström-Öhlin och Ingrid Wennerholm och när vi ses innan start märks inte någon nervositet hos dem. De är bara glada och positiva och ser framemot loppet. – Att delta i arrangerade lopp håller motivationen uppe, säger de alla.

Gruppen tränar tisdagar och torsdagar och även ibland på helger. Totalt är de runt 15 i gruppen.

– På tisdagar tränar vi ofta backe och på torsdagar blir det mest intervallträning, säger deras tränare Mattias Arvidsson. Under helgen blir det oftast ett individuellt långpass, även fast vi ibland kan köra tillsammans. Jag skriver veckomail där jag förklarar hur de ska lägga upp passet.

Och med en mun konstaterar samtliga ungdomar:

– Det är så roligt med löpträning för att Mattias är så bra.

TEXT: Marita Modess

"Det är så roligt med löpträning för att Mattias är så bra."

RESULTAT

Junior-Marathon 4,2 km

Oskar Arvidsson	16.50
Frida Hafström	16.32
Beata Hertzell	18.36
Samuel Nyström-Öhlin	15.02
Ingrid Wennerholm	18.42

Minimarathon 2,3 km

Lawrence Apelgren	10.47
William Apelgren	9.03

Varmt grattis till samtliga juniorer för fina insatser!

Fina resultat i Halvmarathon

Det blev många fina resultat av våra hofvare på årets upplaga av Stockholm halvmarathon som gick den 9 september.

Följande resultat har noterats: Johan Svaxén 1.15.38, Fredrik Westerdahl 1.17.27, Mathias Ösmark 1.18.02, Christoffer Hiding, 1.20.44, Henrik Engström 1.21.02, Jonas Ljung 1.23.18 (vinnare i klassen M55), Mikael Videfors 1.24.38, Magnus Engström, 1.28.26, Daniel Gilbert, 1.37.29, Christian Schmidt 1.38.06, Torsten Östervall 1.41.25.

Tre kvinnor sprang, nämligen Irma Östervall på tiden 1.47.07, Cecilia Åkesdotter på 1.53.02 och Bi Edsgren på tiden 2.20.06.

Stort grattis till alla som deltog!

Veteran-SM

VSM i friidrott arrangerades i år av KA2 IF i Karlskrona. Eftersom jag dessutom har ett barnbarn med sambo som bor där nere och som Ewert och jag inte haft tillfälle att hälsa på tidigare "slog vi två flugor i en smäll" och gjorde en tågresadit ner. Karlskrona var "bara i sig" väl värt ett besök! Stan ligger fantastiskt vackert vid havet och har många sevärdheter att bjuda på. Tävlingsarna var dessutom mycket välarrangerade, bland annat med gratis skyttelbilar till och från hotellet.

Såvitt vi kunde se vara bara Mario Rieloff (-61) och Bo Bertilsson (-53) där. Mario kom 4:a på 800m i M55 med tiden 2.28.92. Han ställde också upp på 10 000m, men bröt tyvärr. I M60-klassen segrade Bo Bertilsson på 300m häck.

Nästa år arrangeras både terräng-SM och veteran-SM i friidrott av Högby IF på Öland (i Löttorp tror jag). Friidrotten planeras till den 10-12 augusti och Terräng-SM någon gång på hösten. Vi hoppas att många fler av våra aktiva friidrottsveteraner känner sig manade att satsa på nästa års SM-tävlingar på Öland!

TEXT: Lena Skymne



“Mycket glädje och mycket spring i benen fick man se på Stadion under veckan.”

Glädje och spring på sommarens friidrottsskola

Årets friidrottsskola i Fredrikshofs Friidrottssektion för barn från sex år upp till tolv år började den 19 juni och höll på till torsdagen den 22 juni. Varje dag var det träning mellan 09.00 och 15.00. 22 barn deltog. Huvudledare var Jonas Bodingh och till sin hjälp hade han bland annat Oscar Stenberg, Irma Östervall och Frida Friström.



Jonas Bodingh och unge Erik Hertzell.

– Meningen är att barnen under veckan ska få pröva på alla friidrottsgrenar, utom stav. Där ingår således även kast med en lättare diskus och mindre spjut, sa Jonas Bodingh innan skolan startade. För de yngre barnen, mellan sex och åtta år, kommer det att bli mest lek medan det för de äldre barnen blir lite mer på allvar.

Oscar Stenberg tränade bland annat löpskolning med den äldre gruppen. De fick prova på löpning med höga knäuppslag, hälskick och rätt fotställning. De mindre barnen fick träna på att hoppa över låga häckar.

Mycket glädje och mycket ”spring i benen” fick man se på Stadion under veckan. Finns det kanske blivande elitlöpare bland dem även fast en av de yngre pojkarna sa att hans dröm var att bli fotbollsspelare.

När Jonas Bodingh i september såg tillbaka på sommarens friidrottsskola sa han:

– Flera av de som deltog under sommaren har nu fortsatt med friidrott i mina grupper. Det som är skönt är också att vi kan vara på Stadion för där finns gott om utrymme för två grupper.

TEXT: Marita Modess



Duktiga FIF-veteraner i Stockholm Marathon

Lördagen den 3 juni gav sig Monika Ljung och Kjell Kvarfordt, två av Fredrikshofs FIF:s duktiga veteraner, ut på Stockholms gator för att genomföra årets Stockholm Marathon. För Monika blev det hennes elfte i Stockholm och 14:e totalt, för Kjell hans 35:e i Stockholm och 295:e totalt, inklusive ultra-lopp.

En annan start berättar Monika och Kjell om sina förväntningar och farhågor inför årets lopp.

– Jag vill bara försöka ta mig runt, att det ska kännas bra och vara roligt, säger Monika medan Kjell siktar på en tid runt fyra timmar och inte är orolig för att inte kunna genomföra loppet.

I det närmast perfekta löparvädret med lite kyla i luften men ändå soligt nådde båda målet på Stadion och Monika bekräftar via sms att det hade gått bra, trots kramp i vaderna mot slutet.

– Min tid blev 3.52.18 och jag är jättenöjd med en tredjeplacering i åldersklassen K60, skriver hon i sms:et och även på sin Facebook-sida.

Kjell klarade sitt mål på fyra timmar med råge. 3.57.28 blev tiden för honom i mål. Kjell har sprungit maraton i många länder, bland annat i Finland, Danmark, Irland, USA och England, men det är i Stockholm han trivs bäst.

– För det är ju hemma, konstaterar han lugnt. Han är snart 58 år och sprang sitt första maraton när han var 22 år. Bästa resultatet var i Zürich för 7 år sedan med tiden 3.19. Och han vill fortsätta att springa maraton, så länge han känner att han mår bra av det.

Monika, som nyss fyllde 60, men ser ut som en ung flicka, sprang sitt första maraton 2003 och förutom i Stockholm har hon sprungit i New York och Växjö. Bästa resultatet hittills är 3.46.39.

– Självklart är även för mig stockholmsmaran favoriten, säger hon.

Ett stort och varmt grattis till båda!

TEXT: Marita Modess



Lagbild, Fredrikshofs stafettlag, med klubbdräkt från 1912.



Fredrikshofs terränglag, 1924.

HISTORIK: Fredrikshofs klubbdräkt

Redan från att Fredrikshof grundades har klubbdräkten varit i färgerna rött och vitt. Det var föreningens grundare, Helmer Lundell, som beslutade hur klubbdräkten skulle se ut. Klubbdräkten kan jämföras med en flagga och har ett stort symboliskt värde var man tillhör. Detta gäller även föreningsmärket och overallen.

När föreningen bildades på trappan den 3 oktober gick Helmer Lundell och funderade på hur vår klubbdräkt skulle se ut. Det blev ett vitt linne med ett rött F på bröstet och röda byxor med en fem centimeter bred revär. Materialet var bomull. Man kan även konstatera att det sprangs i t-shirt och en blus med lång ärm, som var vit med röd krage och snörning i brösthöjd. Föreningens färger är vitt och rött och en overall i svart med rött. Det har tävlats i kortbyxor, linne och den fina blusen med lång ärm som syns på många bilder.

Klubbdräktens material

Klubbdräkten är som flaggan. Den ändrar man inte hur som helst. Under våra 115 år har dock en del förändringar gjorts och nya material har tillkommit. Materialet var givetvis bomull långt in på 1970-talet förutom i en overall där poplin kom på 1950-talet. I slutet på 1970-talet kom funktionsmaterial som givetvis är perfekt för tävling och träning.

”Klubbdräkten är som flaggan. Den ändrar man inte hur som helst.”

Under 1980-talet kom olika material och nätlinnen var populära bland löparna. För tjejerna har ”topparna”, som man numera kallar dessa, varit i olika ”längd”, magen ska synas.

Tävlingskläderna förändras

Till en början var dräkten endast för män men på 1940-talet togs det fram en blus för kvinnor. På 1980-talet togs det fram olika linnen och byxor för både tjejer och killar. Korta tights, långärmade tröjor, västar, vindjackor, långa tights och linnen.

På 1970-talet gjordes en ändring i linnet. Initiativtagare var Bertil Carlén m.fl. Denna förändring varade bara fram till

början på 1980-talet, då det vita linnet kom tillbaka.

I slutet på 1980-talet och fram till 2010 kom en ny variant med ett svart inslag både i linne och byxor. Från cirka år 2010 designade Brian Buchtrup-Nielsen fram en snygg klubbdräkt och byxor.

När det gäller byxan har den varit röd med vita revärer i olika former förutom under perioden 1990-2010 då den hade svart inslag. Där har mångfalden blivit större med racing shorts och tights i olika längder.

Sammanhållning och ”ger kraft”

Fredrikshofs föreningsdräkt stärker givetvis sammanhållningen och publik och medtävlare kan se att det är hofvaresom deltar. Vår dräkt har alltid varit tydlig och syns när vi deltar i tävlingar. Dräkten ger ytterligare ”kraft”. Jag tror det var Lars Allerstam som sa ”springer du i klubbdräkten presterar du cirka 30 sekunder bättre på 10 km än om du inte springer i klubbdräkt”.

Klubbdräkten har till och med gjort att medlemmar valt Fredrikshof som förening, till exempel Lars Allerstam, en medlem sedan 1955, som tycker att vår klubbdräkt är den finaste någonsin, även den nya som vi tävlar med idag, som är framtagen av Brian Buchtrup-Nielsen.

TEXT: Tommie Nordh



Dagens klubbdräkt

Så här ser dagens klubbdräkt ut! Jackan visas av Frida Hafström.

Vill ni beställa något ur sortimentet kan ni kontakta Tobias Drugge på tobiasdrugge@hotmail.com eller på telefon 070-8780144.



Artikel från klubbttidning hur linnet ska se ut, februari 1913:

Fredrikshovarens tävlingsdräkt.

En del av våra medlemmar måste visst ha "lagt av" vår vackra, vita tävlingströja, ty det har varit rätt vanligt att man på tävlingsbanan fått se den ena hovaren uppträda i blå tröja, den andra åter skrudad i svart. Ibland med "F"-et, oftast utan.

Därför vore det kanske på sin plats att just nu, då vi som bäst hålla på att börja träna och rusta oss för årets många tävlingar, med några ord erinra om föreningens inregistrerade tävlingsdräkter.

De första hovarna tävlade i de röda och vita färgerna och dessa inregistrerades sedermera som Fredrikshofs tävlingsfärger. För våra allm. idrottsmän föreskrives således, att "de skola ha vit tröja med märke, rött "F" i röd cirkel av 12 cm. diameter, anbragt å vänstra sidan av bröstet samt röda byxor med 5 cm. breda vita revärer". Våra skid- och skridskoåkare böra ha vit tröja och märke enligt ovanstående bestämmelser. Simmarens dräkt är blå simdräkt med märke (röd cirkel, rött "F", vit botten) mitt på bröstet.

Som synes är tävlingsdräkterna synnerligen vackra och tilltalande och varje äkta hovare borde väl aldrig vilja uppträda i några andra.

Men det finnes dock många, vilka anse, att det icke är så noga med om man startar i sin förenings färger, blott man kan placera sig i tävlingen. För min del kan jag icke instämma i detta resonemang. Jag anser det vara varje hovares plikt, framförallt mot föreningen men även mot publiken, att tävla i den dräkt som inregistrerats.

Under de sista åren har det blivit brukligt att vid regnväder använda en överdragströja och den kan ju ha vilken kulör som helst, men nog hade jag en öron önskan att även den vore vit.

En sak till. Man kan icke underlåta att i detta sammanhang påpeka att tävlingsdräkten bör hållas hel och ren.

Allt sedan "Fredrikshof" kom till, ha ju hovarna tävlat i de röda och vita färgerna och jag hoppas att de allt framtiden skola i dem hemföra sina segrar. Åke.

Lagbild, Fredrikshofs stafettlag på Terräng-DM.



Tommie Nordh (Mårten Westberg bakom) bär klubbdräktframtagen av Bertil Carlén på Lidingöloppet 1979.



Birgit Frisk i löparblus som togs fram på 40-talet.



Brian Buchtrup Nielsen designade den snygga klubbdräkten år 2010.

Ett marathon på hög höjd

TEXT & FOTO: Mikael Videfors

2013 åkte jag och Anders Bylund till Nepal för att vandra upp till Mount Everest Base Camp. Vi fick information om att det varje år i slutet på maj går ett maratonlopp som startar vid Everest basläger och som i princip går nerför. Där och då bestämde jag mig för att springa detta maratonlopp.

Hösten 2016 hittar jag en billig flygbiljett till Kathmandu till loppet som skulle gå den 29 maj 2017. För mig är det bra att vara på plats ett par dagar tidigare, innan den stora samlingen av löpare anländer, för att tjuvträna på en något högre höjd än hemma. Kathmandu ligger på cirka 1300 möh och det lilla känns när man springer i en fart under 5 min/km. Kommer man ut efter klockan 06.00 går det inte att springa, det blir för varmt men framförallt är det så mycket trafik med dåliga lastbilar och många mc så avgaserna ligger som ett lock ovanför huvudet. Alla använder i princip munskydd mot avgaser och den fina sanden yr runt och letar sig gärna ner i lungorna.

När de andra löparna anländer får jag dela rum med en fransman som inte kan ett ord engelska. Det finns wi-fi och Google translate! Jag får veta att han är en bra löpare, så jag googlar honom så klart. Det visar sig att han är en löpare av rang, tävlar för Solomon Trail Running Team och är totalt sponsrad när det gäller allt. Nu är han 47 år gammal och har slutat med vanliga maror på asfalt och kör bara trail och långt. När han var 40 år gjorde han 2,15 på en vanlig mara. Nu är han en av de 20 bästa i världen på ultra trail.

Dagen har kommit då vi ska ta inrikesflyget upp till bergen. Vi lämnar hotellet 04:00 för att vara tidigt på flygplatsen. Uppe i bergen på 2800 möh, där världens farligaste flygplats ligger, ligger molnen täta med noll sikt för piloterna vilket innebär att vi inte kan åka den första dagen. Men dag två kommer vi iväg och flygningen tar cirka 35 min till den vackra bergsbyn Lukla. Landningsbanan är ca 250 meter lång och uppförbacke när vi landar och piloterna står verkligen på bromsen när de sätter ner planet. Från denna by startar alla transporter med mat och virke, i princip allt som behövs i byarna längs med vandringsleden, bärare och djur delar på bördan.

Min grupp består av 18 löpare från USA, Kanada, Polen, Thailand och amerikaner som bor i Japan. Jag är den enda svensken i gruppen och enda svensk totalt av cirka 200 löpare samt en huvudguide och två hjälpguider och bärare. Vi börjar vandra direkt och denna första dag vandrar vi inte så långt, cirka 4 timmar med ett lunchstopp och sedan nattstopp med middag. Det är mycket nerför i början, från 2800 möh till 2300 möh, men det är på detta sätt man bäst akklimatiserar sig, vandra högt och sova lågt.

På nätterna i bergen blir det kallt och man sover i sin egen sovsäck för vinterbruk, ullunderställ och varma strumpor. När sovsäcken blir varm får man ta av en del. Husen är så kallade teahouses, stenhus med dubbelrum, toa i korridor, ingen ström eller värme, ladda mobiler kostar pengar då de har ström via solpaneler. Maten lagas på spis av gasol eller ved, vilket funkar bra. All mat till de olika boendena längs vandringsleden fraktas av bärare, jak eller åsnor. Vill man handla vatten eller läsk blir det dyrare ju längre upp i bergen man kommer. Samma sak om man vill ta en dusch.

Nästa dag vandrar vi vidare efter frukost,



Min trekkinggrupp.



“Min grupp består av 18 löpare från USA, Kanada, Polen, Thailand och amerikaner som bor i Japan. Jag är den enda svensken i gruppen och enda svensk totalt av cirka 200 löpare”

en tung dag framför oss upp till sherpa-staden Namche Bazar. Från 2300 möh upp till 3500 möh och det är en hel dags vandring. Det går väldigt långsamt, för att ingen ska riskera höjdsjuka. Terrängen blir mer avancerad, hängbroar över floden med glaciärvatten från bergen, hela tiden går vi över från den ena sidan floden till den andra, låga broar och höga och långa, som högst kanske 100 meter över floden och en kraftig sidvind. Det blir mer och mer stenskravel ju högre upp vi kommer. På eftermiddagen kommer vi fram till den vackra bergsbyn där vi installerar oss.

Min första natt i Namche bazar blir en av de jobbigaste. Jag vaknar vid midnatt och

det rör sig i magen. På morgonen träffar jag tävlingsläkaren och får två orange piller av honom samt vätskeersättning, magen blir bra (för tillfället).

Detta är en akklimatiseringsdag med olika utflykter så här blir vi kvar ett dygn till. Nu ska vi vandra 4 km och sedan är det frivilligt om man vill springa tillbaka, vilket de flesta gör. Jag och min rumskompis startar sist men är framme först, jag är dock cirka 8 minuter efter honom. Han springer på lätta ben som en bergsget. Min mage mår bra denna dag, dock äter jag enbart ris och klara soppor. Men när kvällen kommer kör magen igång igen precis som natten före och nu är det inte nådigt. Jag är som ett lik dagen efter och nu ska vi vandra vidare.

Tyvärr är det så med ny miljö och ny mat, flera nya kompisar men framförallt är det höjden som gör att alla blir mer känsliga. Det som är viktigt att tänka på vid sådana här vandringar är att hålla koll på varandra och prata och känna av läget hur alla mår. Det är lätt att gå i sin egen bubbla

fortsättning nästa sida >>

Everest Base Camp.



och inte säga till att man mår dåligt i tid. Det är också viktigt att man inte bara ser målet, alltså själva maratonloppet som det viktigaste under hela resan, trots allt så vandrar man i cirka 13 dagar och sedan tältar man två dagar vid Mount Everests fot (Mount Everest basläger). Tävlingen är bara under en dag för de flesta, alla som startar springer inte, en del vandrar, varav en del med vandringsstavar.

Varje dag är den andra lik, vi tar högre höjd och det blir stenigare längs med leden och jobbigare. Vädret är riktigt bra för vandring, 10 grader plus på dagen men minusgrader på natten. Det är svårt att somna då pulsen inte riktigt vill gå ner, vilopulsen på boendet Gorakshep 5180 möh är cirka 90 på natten.

Nu är vi en dag ifrån Mount Everests basläger. Denna dag, som är en vilodag är inte att vila, vi ska på en acklimatiseringsutflykt upp till en liten bergstopp på cirka 5700 meter för att där kunna se alla de härliga bergen. Kl 04:00 var det noll meter sikt men en tydlig markering för att komma upp till berget Kala Patthar. Det är ca 500 höjdmeter på 1,5 km så ganska tungt för de flesta. Väl vid toppen är det ingen sikt alls men vi stannar där i 45 minuter för att ändå ha chansen att se Everests topp. Jag lyckas se Everests topp mellan de tjocka molnen vid ett tillfälle.

Tre dagar kvar till start av Everest Marathon och vi börjar vår vandring mot baslägret, vilket ska ta cirka 2 timmar beroende på tempo. Terrängen dit är bitvis så avancerad att det knappt går att komma fram, och här ska vi springa om

ett par dagar. Sista timmen går vi på stenar och grus och under är det ren glaciär. Jag frågar om någon vet hur tjock den är, en del säger cirka 50 meter och en del säger minst 100 meter tjock is.

När vi kommer fram till våra tältplatser blir vi tilldelade ett tält. Bra utsikt mot Lhotse men tyvärr ser vi inte Everest från baslägret då andra berg är i förgrunden. Däremot det berömda isfallet som alla måste gå igenom som ska upp mot toppen av berget. Man passerar isfallet under natten då det är minusgrader och isen är ganska stabil, på dagen när solen går upp rör sig glaciärisen och risken för olyckor är stor. Bara några meter från tältet finns det en del team som ska göra toppförsök de närmsta dagarna.

Under vår första dag i baslägret får vi se tre helikoptrar som lyfter upp mot Mount Everest och Lhotse för att leta efter försvunna klättrare. Bara 150 meter ifrån vårt tält finns ett läkerteam som tar hand om skadade klättrare. Tyvärr får vi även se helikoptrar som landar bredvid oss med människokroppar som ligger på en bår som hänger i en lång lina under helikoptern. De var mestadels inlindade i en sovsäck. Fyra klättrare dog under vår tid i baslägret. Tyvärr får även två i min grupp lämna baslägret akut med helikopter ner till Kathmandus sjukhus då de under sista dygnet drabbats av rejäl höjdsjuka. Totalt sett får cirka 20 löpare lämna baslägret med helikopter pga akut höjdsjuka.

På natten mot maratonloppet går det en lavin bakom Nupste 7861 meter, precis vid baslägret. Jag vaknar av ett dån kl

“Efter cirka 50 meter kommer det en liten kulle och det är bara att börja gå, på höjden 5450 meter finns inte så mycket syre för att kunna springa. När sedan terrängen är i princip omöjlig att springa på blir det inte lättare.”

04:00 och tittar ut, ser dock ingen lavin och det visar sig sen att den var på andra sidan berget.

Frukosten intas kl 05:30 och hela lägret packas ihop. Hur ska nu våra väskor med alla kläder med mera komma ner till målet innan vi kommer i mål? Jo, kl 06:00 springer ett antal sherpas iväg med våra väskor (två väskor per sherpa). De har inga problem med höjden utan springer bara på.

På morgonen är ca 8 minusgrader 06:30 och molnigt, men 06:50 kommer solen fram och värmer. Det är cirka 170 startande som springer iväg, löparna från Nepal ser jag bara ryggen på. Efter cirka 50 meter kommer det en liten kulle och det är bara att börja gå, på höjden 5450 meter finns inte så mycket syre för att kunna springa. När sedan terrängen är i princip omöjlig att springa på blir det inte lättare. Under våra fötter är det nu glaciär täckt med sten och grus från bergen som det blir efter monsunen, då det i

princip regnar grus och sten från bergen. Loppet går neråt och efter en timmes gång och löpning blir det lättare, målet är på 3500 möh så det är mest utför. Det finns visserligen flera kilometer långa uppförsbackar och där är vätskekontrollerna som består av buteljerat vatten och klar soppa, alltså ingen energi alls.

Efter fem timmars löpning kommer jag ikapp en nepales som har det jobbigt. Det är rejält nerför, krokigt och mycket stenar och brant, ungefär som att springa på det brantaste stället ner för hagatoppen fast i flera kilometer. Nepalesen har inte förberett sig så bra inför loppet trots att hans efternamn var Sherpa och han bor i trakten. Det visar sig att han är en professionell sherpa som jobbar med de stora klättringsteamerna. De två veckorna innan maratonloppet var han uppe på toppen av Everest två gånger, och en gång på toppen av Lhotse 8516 möh. Alla som vet vad en sherpa gör, förutom att gå upp på toppen, är ju att bära upp allt materiel samt att fixera rep med mera. Så han har inte sprungit en meter på flera veckor.

Väl i mål efter 6 timmar och 48 minuter och inte sliten, en konstig känsla, men när det inte finns tillräckligt med syre säger kroppen ifrån. Om du ändå pressar dig kommer syran och då kan du lika gärna ta en jak till mål och bryta loppet.

Dagen efter loppet vandrar vi ner mot flygplatsen Lukla, där vi var ett dygn innan vi fick flyga till Kathmandu. Hela arrangemanget avslutas på hotellet med en fest som heter duga. Får där äran att träffa de fyra första på maran, nepaleser

så klart. Det visar sig att de är heltidslöpare från Nepal och sponsrade av staten. De är uppväxta i bergen på hög höjd, de springer utan problem. Självt kom jag på tolfte plats i den utomnepalesiska klassen, på tiden 6,48, mer än dubbelt så lång tid som normalt. Vinnaren hade 3,44. Min franske kompis Fabrice kom på fjärde plats i den utomnepalesiska klassen på tiden 5,28. Han som är 47 år och idag gör ca 2,30 på en normal mara.

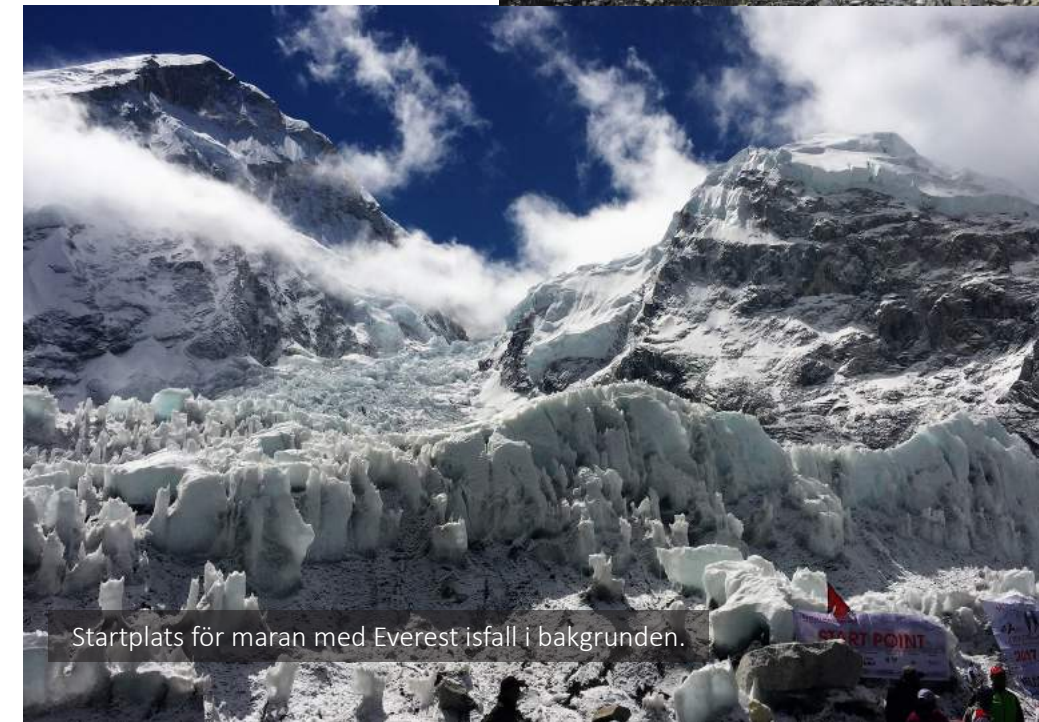
Jag kan rekommendera detta till alla som älskar att vandra och njuta av vacker natur och trevliga människor. Som avslutning dessutom få göra något man gillar, springa en mara, där kilometertiderna kommer i andra hand för här handlar det om att ta sig fram hel. Jag kunde till och med njuta av miljön som omväxling.



Löptur med Everest i bakgrunden.



Toa vid Everest Base Camp.



Startplats för maran med Everest isfall i bakgrunden.

Årsbästa lista ute 2017

60m

William Apelgren -04 0:00:09

100m

Oscar Stenberg -99 0:00:12

200m

Oscar Stenberg -99 0:00:24

600m

William Apelgren -04 1:52

Lawrence Apelgren -05 2:11

800m

Fredrik Holmberg -86 2:11

1500m

Henrik Engström -84 4:27

Fredrik Holmberg -86 4:31

2000m

Frida Hafström -03 7:02

Beata Hertzell -03 8:30

3000m

Fredrik Westerdahl -79 9:33

Staffan Westerdahl -70 10:12

Magnus Burling -71 10:13

5000m

Johan Svaxén -80 16:10

Fredrik Westerdahl -79 16:25

Christoffer Hiding -85 16:33

Henrik Engström -84 16:53

Fredrik Holmberg -86 17:48

Magnus Burling -71 18:20

Anna Lindh -74 19:22

Yahan Farax -95 19:38

Torsten Östervall -68 20:49

Irma Östervall -99 21:57

5 km

Fredrik Westerdahl -79 17:21

Christoffer Hiding -85 17:23

Joakim Sigvald -77 19:12

Samuel Nyström-Öhlin-01 19:39

Jerry Nilsen -68 20:25

Christian Schmidt -77 20:37

Frida Hafström -03 20:41

Oskar Arvidsson -02 21:27

William Eckerberg -04 21:58

Daniel Förberg -74 22:36

Beata Hertzell -03 22:46

Anders Nilsson -52 28:26

Bo Rudemalm -55 28:36

Marita Modess -46 36:11

Ewert Skymne -31 47:41

Lena Skymne -40 48:22

10 000m

Mikael Svedjeholm -79 34:11

Fredrik Westerdahl -79 34:25

Johan Sandler -76 34:49

Henrik Engström -84 34:58

Christoffer Hiding -85 35:24

Adam Wahlfeldt -79 35:56

Yahan Farax -95 41:43

10 km

Johan Svaxén -80 34:10

Fredrik Westerdahl -79 34:43

Johan Sandler -76 34:57

Christoffer Hiding -85 35:00

Sebastian Sundius -88 35:08

Björn Wennblom -75 35:45

Adam Wahlfeldt -79 36:08

Oskar Ahlgren -85 36:29

Mathias Ösmark -82 37:27

Henrik Engström -84 37:29

Jonathan McCaffrey -77 37:54

Jonas Ljung -62 38:04

Bo Christer Bertilson -53 39:15

Martin Andersson -78 39:23

Jörgen Lindh -69 39:32

Christian Schmidt -77 42:31

Anne-Gwendolin Geismar-85 43:16

Samuel Nyström-Öhlin-01 43:25

Niklas Simonsson -91 43:39

Daniel Gilbert -69 45:52

Yahan Farax -95 46:09

Ola Bryngelson -48 49:20

Leena Harakka -71 50:55

Monika Ljung -57 51:42

Karin Reuterswärd -72 1:01:03

Bo Rudemalm -55 1:04:19

Sten Odenblad -39 1:09:15

Sverker Unnes -43 1:09:45

Gunilla Reuterswärd -41 1:13:47

Sara Reuterswärd -02 1:16:48

Susanne Theorell -45 1:20:40

Marie-Louise Wahlberg -45 2:01:00

Halvmaraton

Johan Svaxén -80 1:13:44

Mikael Svedjeholm -79 1:14:22

Johan Sandler -76 1:16:29

Fredrik Westerdahl -79 1:16:44

Staffan Westerdahl -70 1:16:51

Mathias Ösmark -82 1:18:02

Christoffer Hiding -85 1:18:31

Johan Malmberg -65 1:19:26

Henrik Engström -84 1:21:02

Jonas Ljung -62 1:21:17

Fredrik Holmberg -86 1:21:23

Adam Wahlfeldt -79 1:21:37

Mario Rieloff -61 1:21:39

Jonathan McCaffrey -77 1:24:18

Mikael Videfors -66 1:24:38

Magnus Engström -63 1:28:26

Anne-Gwendolin Geismar-85 1:35:51

Daniel Gilbert -69 1:37:29

Christian Schmidt -77 1:38:06

Torsten Östervall -68 1:39:17

Irma Östervall -99 1:47:07

Cecilia Åkesdotter -82 1:47:12

Monika Ljung -57 1:48:18

Martin Germanis -82 1:57:28

Bi Edsgren -50 2:20:06

Maraton

Johan Svaxén -80 2:40:11

Linus Holmsäter -84 2:42:19

Henrik Engström -84 2:55:04

Mario Rieloff -61 2:57:25

Jonathan McCaffrey -77 3:08:12

Martin Germanis -82 3:08:58

Magnus Engström -63 3:14:57

Monika Ljung -57 3:52:18

Kjell Kvarfordt -59 3:57:28

Cecilia Åkesdotter -82 3:57:39

Leena Harakka -71 3:58:47

Mikael Videfors -66 6:48:48

Årsbästa listan sträcker sig t.om. september 2017.

Resultat och årsbästa är sammanställt av Martin Andersson. Rättelser och uppdateringar skickas till: martin.se.andersson@gmail.com

Vi önskar alla hofvare lycka till på tävlingsbanorna i höst och vinter!

Sponsorer:

