

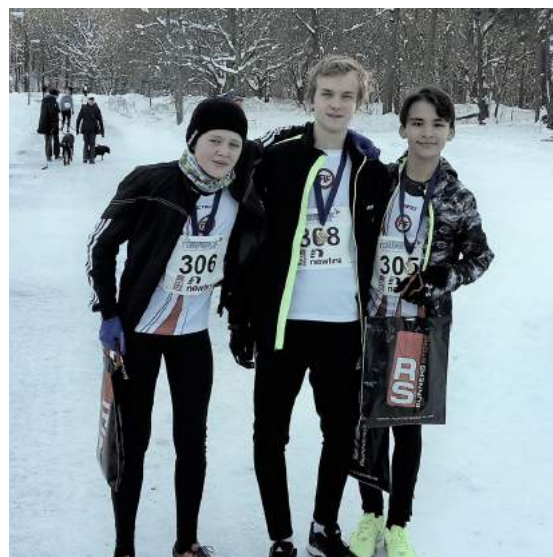


KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING Januari 2017| ÅRG 117

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

med Verksamhetsberättelse 2016



I detta nummer: Vintermarathon 2016 - Fredrikshof
i mittens rike - Verksamhetsplan 2017
Ny barn- och ungdomsgrupp - Tack till eldsjälén



Fredrikshofs Friidrottsförening - Kolstybben nr 1 - Januari 2017

Kolstybben nr 1 2017 med Verksamhetsberättelse 2016



Innehåll

>> Ordförande har ordet, av Bosse Wallsten	3
>> Styrelsens sammansättning och arbete	3
>> Ekonomi, Medlemsstatistik, Medlemmar av Bo Hellström	4
>> Rapport från julbordet, Tack funktionärer	5
>> Tack till eldsjelen Tommie Nordh, av Jessica Österberg	5
>> Premiärmilen, av Tommie Nordh	6
>> Vintermarathon till Jan Linds minne, av Niklas Sydow	7
>> Arrangemang 2016 av Tommie Nordh	6 - 7
>> Fredrikshof i mittens rike, av Tobias Drugge	8
>> Barn- och ungdomsgrupperna, av Mattias Arvidsson och Jonas Bodingh	9
>> Seniorverksamheten av Ellinor Björk Gyllenhammar	10
>> Veteranerna, av Monika Ljung	11
>> Klubbrekord, Mästerskapsplaceringar, Styrelsens slutord	10- 11
>> Verksamhetsplan 2017	12
>> Balansräkning 2016	13
>> Resultaträkning 2016	14
>> Resultatutveckling 2016	15
>> Kallelse till årsmöte 2017	16



Kolstybbredaktionen: Bertil Carlén (tryck), Bo Wallsten (ansvarig utgivare) och Jessica Österberg (layout).

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

Medverkande i detta nummer: Mattias Arvidsson, Ellinor Björk Gyllenhammar, Jonas Bodingh, Bertil Carlén, Tobias Drugge, Bo Hellström, Kjell Kvarfordt, Monika Ljung, Tommie Nordh, Niklas Sydow, Bo Wallsten, Jessica Österberg, Leif Österberg, Torsten Östervall.

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

Ordförande har ordet...

Fredrikshofs Friidrottsförening lägger ännu ett verksamhetsår till handlingarna. Vi har under vår nu 115-åriga historia kunnat räkna in betydande framgångar. Det kan konstateras att 2016 blivit något av ett mellanår på det sportsliga planet.

At 2016 blivit något av ett mellanår beror bland annat på att flera av våra tongivande långdistanslöpare varit skadade och inte kunnat tävla och göra sig själva rättvisa.

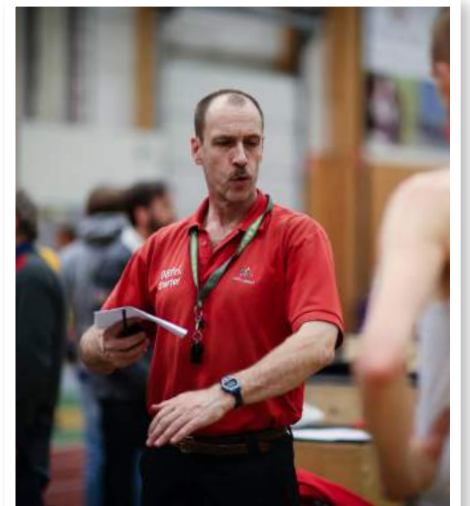
I samband med detta kan jag dock med glädje konstatera att vår långlöpargrupp alltjämt växer till antalet medlemmar och idag innehåller ett antal ambitiösa löpare som vi hoppas skall gå en ljus framtid till mötes.

Vår barn- och ungdomsverksamhet har

under Jonas Bodinghs ledning stärkts betydande och en helt ny grupp har under hösten tillkommit där även föräldrar kommit att engagera sig som ledare.

Styrelsen vill bygga verksamheten underifrån och kommer att arbeta vidare med ungdomsrekrytering i närområdet särskilt som den nybyggda Norra Djurgårdsstaden är ett naturligt upptagningsområde.

Parallellt med detta arbete genomförde klubben också Vintermarathon där vi kunde konstatera att marathondistansen tappar i popularitet medan milen ökar.



Då vi 2015 inte segrade i lagtävlingen för första gången på fem år kommer vi 2017 att arrangera Vintermilen samt även införa ett barn- och ungdomslopp i arrangemanget.

/Bosse Wallsten
ordförande

STYRELSEN

Styrelsens sammansättning och arbete

Ordförande	Bo Wallsten
Vice ordförande	Torsten Östervall
Kassör	Bo Hellström
Vice kassör	Kjell Kvarfordt
Sekreterare	Tobias Drugge
Vice sekreterare	Monika Ljung
Ledamot	Niklas Sydow
Adjungerad	Jonas Bodingh

Styrelseprotokoll

Styrelsen fram till den under året haft 9 protokollförda möten utöver ett konstituerande möte som skedde i omedelbar anslutning till årsmötet.

Valberedningen

Valberedningen har bestått av Magnus Burling (sammankallande), Marita Björklund och Ingrid Allerstam.

Revisorer

Claes Modess (sammankallande) och Jan Söderbom med Peter Enevret som revisorssuppleant.

Utbildning

I juni genomgick Bo Wallsten SFIFs nyinrättade utbildning till Förbundsstartledare (s.k. Start Referee) då denne vid fyllda 55 pensionerats som förbundsstarter.

Representation

Föreningen representerades vid Stockholms Friidrottsförbunds årsmöte av Tobias Drugge. Tommie Nordh har varit operativt ansvarig för Fredrikshof mot Stadionklubbarna. Bo Hellström och Bo Wallsten har varit representanter på Stadionklubbarnas möten.

Möten med Stadionklubbarna

Bo Hellström är föreningens representant och Tommie Nordh sitter med som ledamot i föreningen Stadionklubbarna. Föreningen har deltagit i följande möten:

14 mars - representantskapsmöte

23 september - möte rörande tävlingar på Stadion. Bo Wallsten och Bo Hellström

11 oktober - representantskapsmöte

Friidrottsskolan möten

Friidrottsskolan ställdes in på grund av för lågt intresse.

Kick off

Långlöpargruppen höll en så kallad "Kick off" inför höstens träningsperiod lördagen den 19 november. Ansvariga var Per Gyllenhammar Hoppe och Ellinor Björk Gyllenhammar.

Kolstybben och hemsidan

Kolstybben som numera är i fyrfärg har utkommit med ett nummer under 2016 med Jessica Österberg och Bertil Carlén som redaktörer. I samband med 115 årsjubileet framtoogs en särskild jubileumsskrift inom ramen för Alliansens arbete där friidrott bidrog såväl ekonomiskt som med redaktionellt material.

Hemsidan har uppdaterats frekvent av bland andra Niklas Sydow och Tomas Gunnare. Hemsidan IdrottOnline med uppgifter endast för medlemmar har uppdaterats av Bo Hellström.

Föreningens statistik och årsbäсталistor har uppdaterats av Tommie Nordh.

115 år jubileumsskrift

Tillsammans med övriga Fredrikshofs-föreningar/klubbar har Tommie Nordh ingått i redaktionskommittén för friidrotten och sammansatt den text som finns om friidrottsföreningen.

Friidrottsföreningen bidrog med likvida medel till Gångföreningen för 115-års-skriften.

forts. nästa sida >>

Ekonomi

Årets omsättning blev 657 081 kr vilket är 40 081 kr över budget. Rörelseresultatet slutade med ett underskott på -22 515 kr mot budgeterade -9 000 kr. Ekonomin är fortsatt god med ett eget kapital på 382 961 kr. Det är en minskning med 55 980 kr från 2015 beroende dels på årets underskott samt på extraordinära kostnader avseende oförutsedda kostnader från 2015 samt på ändrad bidragsmetod från restaurang Jakthornet.

Fonder

Våra Skandia-fonder har ökat med 1 327 kr under året. Denna ökning har satts in i

Investeringsfonden. Investeringsfonden har bidragit med 20 000 kr till ommålning av klubblokalen.

José Toledanos minnesfond för bidrag till ungdomsverksamheten har tillkommit under året på initiativ av anhöriga och bekanta till José. Fonden har en behållning av 9 480 kr.

Funktionärsfonden har bidragit med 9 000 kr till avtackning för Tommie Nordh för hans ledarinsatser under många år.

Sponsorer

Under året har bland andra Tommie Nordh och Manuel Vargas arbetat med att

skaffa sponsorer. Följande sponsorer har bidragit med kontanter eller produkter: Fredrikshof friidrott: Jakthornet, Tennisstadion, Tobias Drugge och Bosse Wallsten. Vintermarathon: Löplabbet, marathon.se, Jakthornet och Tennisstadion.

Övrig sponsring

Stadionklubbarna: våra medlemmar erbjöds 50 stycken fribiljetter till Bauhaus-Galan.

>> Balans- och resultaträkning finns längst bak i tidningen, sidorna 13 till 15.

MEDLEMSSTATISTIK

Medlemmar 2016-12-31

Ålder	Män	Kvinnor	Totalt 2016	2015	2014	2013
– 18 år	29	26	55	51	43	57
19 - 34 år	34	23	57	58	57	54
35 år +	149	53	202	221	224	211
Ålder okänd	0	0	0	1	3	3
Summa	212	102	314	331	327	325

Av ovanstående är:

Ständiga medlemmar: 17 st.
Passiva medlemmar: 5 st.
Stödmedlemmar: 36 st.

Medlemsregistret har administrerats av Bo Hellström.

MEDLEMMAR

Följande medlemmar har avlidit under året:

José Toledano

José Toledano född 1928 medlem sedan 1987. José blev medlem genom sin gode vän Manuel Vargas. José var en utmärkt sprinter och tog flera mästerskapsmedaljer i Hofvets färger. Hans huvdgren var 100m.

José var ofta delaktig som funktionär och han positiva, mjuka och generösa sätt smittade av sig på alla i omgivningen.

Eva Edman

Eva Edman född 1939 medlem sedan 1985. Eva var mycket aktiv på de gemensamma träningarna under 1980- 90-talet som veteranerna genomförde på tisdagar från Östermalms IP.

Urpo Sorvari

Urpo Sorvari född 1931 medlem sedan 1959.Redan 1959 blev Urpo Sorvari Klubbmästare i kula. Urpo hade kastgrenar som sin specialitet där kula och spjut var hans huvudgrenar. Han deltog i klubbmatcher och var efter sin karriär som aktiv, funktionär.

Text: Bo Hellström

Rapport från julbordet

Fredrikshofs FIFs traditionella och mycket uppskattade Julbord i Staffan Perssons anda gick som vanligt av stapeln på restaurang Jakthornet.

Lördagen den 17/12 hade ett 100-tal av våra flitiga funktionärer, som arbetat för friidrottens bästa i ur och skur under året, hörsammat inbjudan till några timmars trevlig samvaro och god mat.

Ordföranden höll ett kort välkomstanförande och agerade även “ceremoni-mästare” då Manuel Vargas som brukat sköta taktpinnen fått förhinder. Såväl funktionärslotteri som utdelning av Djurbergs Minne till Niklas Sydow (2015) och utmärkelsen “Årets ungdomslöpare”, som presenterat av Mattias Arvidsson, tilldelades Beata Hertzell. Däremellan avnjöts under samtal de goda rätter Stamenko med personal hade dukat fram!



Birgitta Welander och Bo Wallsten.

Tack funktionärer!

Totalt har 139 funktionärer hjälpt till under året varav 91 medlemmar (2015, 170 varav 102 medlemmar).

Våra funktionärer har ställt upp på allt emellan 1 och 11 funktionärsuppdrag, detta är mycket imponerande! Utöver dessa funktionärer har vi tvingats att hyra in ett par skolklasser som gjorde ett utmärkt arbete vid Premiärmilen och Vintermarathon.

Ansvariga funktionärsrekryterare har varit Tommie Nordh, Ingrid Allerstam, Manuel Vargas och Niklas Sydow.

Text: Bo Hellström

Tack till eldsjälén Tommie Nordh för Vintermarathon

Fredrikshof består av många och åter många eldsjälär. Vi möter dem som funktionärer på tävlingar. Vi möter dem som ledare och aktiva i träningsgrupperna. Vi möter dem i alla möjliga sammanhang. Det som förenar dem är deras outtröttliga och ideella arbete i föreningslivet.

Tommie Nordh är en av dessa eldsjälär som har varit tävlingsledare för Vintermatarhon mellan 2011 – 2016. Tommie, eller “Nordan”, träder nu tillbaka efter att ha gjort ett fantastiskt jobb att utveckla tävlingen till Sveriges tredje största maratonlopp.

Vintermarathon var ursprungligen Fredrikshofs eget klubbmästerskap i marathon. I slutet av 1960-talet lånade Fredrikshof ut Vintermarathon till Svenska Marathonsällskapet som sedan dess skött delar av administrationen kring loppet. Vintermarathon startade i denna nya form den 8 december 1963 vilket gör tävlingen till landets äldsta maratonlopp. Loppet avgjordes i Handen och Dalarö söder om Stockholm. Det var ett arrangemang i den tidens anda. Tre personer

från Fredrikshof skötte hela tävlingen. Några funktionärer var det inte tal om. Innan start informerades löparna om bansträckningen och sedan fick löparna orientera sig fram längs den snitslade banan. Biltrafiken pågick som vanligt och det var löparnas ansvar att se sig för. Engelsmannen Ken Hait från Fredrikshof vann premiärupplagan på 2.36.43 och gjorde sig samtidigt känd för att trotsa vinterkylan genom att springa i kortbyxor och linne.

2009 vann Fredrikshof lagtävlingen i Borlänge. 2010 gick tävlingen i Sala, och var ett mindre arrangemang med cirka 100 löpare. Nordan var där och hejade fram Fredrikshofs lag som tog de fyra främsta placeringarna. Niklas Sydow vann på 2.36.34. Genom att hofvet tog hem ovan nämnda lagtävlingar var det dags för Fredrikshof att arrangera sitt forna klubbmästerskap på hemmaplan. Nordan utsågs till tävlingsledare och under de kommande åren växte tävlingen. 2016 startade 1200 löpare, vilket påminde om glansdagarna på 80-talet. Redan 2011 fick Nordan förmånen att se första hofvaren, Niklas Sydow, på 15 år gå under 2:30 på maratondistansen.



Efter sin roll som tävlingsledare de senaste sex åren träder Nordan tillbaka och styrelsen vill rikta ett stort tack till honom för hans gedigna och väl genomförda arbete under dessa år. – Tommie har lagt ned ett omfattande oavlönat arbete på Vintermarathon, parallellt med sitt yrkesmässiga engagemang på Marathonkansliet. Han har lyckats utveckla tävlingen från en angelägenhet för hundratalet deltagare till en tävling med tusentalet deltagare i ett betydligt attraktivare format än vad som varit fallet tidigare, säger Bosse Wallsten, ordförande i Fredrikshofs FIF.

Text: Jessica Österberg

Premiärmilen 2016. Foto: Leif Österberg

Premiärmilen

Söndagen den 2 april

Premiärmilen genomfördes för tionde året i samarbete med Stockholm Marathon Gruppen. Loppet hade 3584 anmälda vilket är en kraftig nedgång från fjolåret då vi nästan hade 5000 deltagare.

En anledning kan vara att årets datum låg i påskveckan och den allmänna trenden förklarar detta. Banan gjordes om till ett 10 km-varv med start och mål på Norra Fiskartorpsvägen, parkeringen vid Universitetet.

2016 års Premiärmil avgjordes i normalt vårväder med en temperatur på ca +4 grader. Den nya banan provlöstes av ca

“Den nya banan provlöstes av ca 100 löpare, TSM-löpare var farthållare och vi fick positiv feedback.”

100 löpare, TSM-löpare var farthållare och vi fick positiv feedback. Vi bjöd på Maxim sportdryck och banan efter löpningen.

Fredrikshofs FIF har som samarbetspartner stod för samtliga funktionärer under

loppet och vid nummerlappsutdelningen. Nummerlappsutdelningen ägde rum på Asics Flagship Store, Hamngatan 15 fredag-lördag den 31 mars och den 1 april. Loppet har marknadsförts via den egna hemsidan, egna e-nyhetsbrev och reklampuffar i andra e-nyhetsbrev och temat har varit officiellt testlopp för ASICS Stockholm Marathon.

I och med att det är officiellt testlopp för ASICS Stockholm Marathon så ingår det som ett led i förberedelserna för alla som tränade med TSM Running.

Text: Tommie Nordh

ARRANGEMANG

Under året har föreningen samarbetat med Stockholm Marathon Gruppen (Hässelby SK och Spårvägens FK) på följande arrangemang:

Womens Health Halvmarathon

En halvmarathon som avgörs på Södra Djurgården. Där hade föreningen nyckelpositioner på banan tillsammans med Fredrikshofs SOK, Gångföreningen, Cykelklubben och FIF-Sällskapet.

Ansvariga: Per Grape, Hans Lundén, Gösta Johansson, Per Källkvist, Stig Himberg, Bo Hellström, Bertil Carlén, Niklas Simonsson och Bengt Lundberg.

Asics Stockholm Marathon och Stockholm Halvmarathon

Där hade föreningen hand om mellantidsskontroller och en del av banan samt på Halvmaran även bilslussarna vid Långholmen och Reimersholme.

Ansvariga: Gösta Johansson, Ingrid Allerstam, Per Grape och Manuel Vargas.

STHLM10 med SM-milen

Ett millopp run Riddarfjärden tillika SM på 10km. Även här hade vi hand om banan och såg till att SM blev en succé. Start och mål i Rålambshovsparken.

Ansvariga: Per Källkvist, Manuel Vargas, Niklas Sydow, Bengt Lundberg, Stig Himberg, Gösta Johansson, Johanna Nilsson.

Tjejmilen

Vi ansvarade för en bilsluss vid Kaknästornet där vi såg till att boende och löpare slussades rätt.

Det 54:e Vintermarathon avgjordes lördagen den 5 november vid Laduviken-Stora Skuggan på Norra Djurgården, och för sjätte gången i Fredrikshofs regi på denna bana. Genom åren sedan 1963, har vi arrangerat Vintermarathon 17 gånger.

Vintermarathon till Jan Linds minne

Andreas McConville, FK Studenterna, ledde loppet igenom och satsade mot sub 2:30. Krafterna tröt dock ordentligt och på sista varvet (6,8km) tog unge Markus Bohman, IF Linnea in fyra minuter och kom så när i kapp - bara sex sekunder skilde dem åt. 2:37 kom båda in på.

Damklassen blev mindre dramatisk. Jen-

ny Wikedahl från IFK Umeå fick se sig besegrad med ca två minuter av Åsa Lundin, FK Vallentuna. Åsa blev enda dam under tre timmar - stark presentation.

Fredrikshofs Jonathan McCaffrey var nära att gå under sub tre timmar, men krockade något på sista varvet (3:01), Fredrik Holmberg blev bästa hofvare på 2:51.

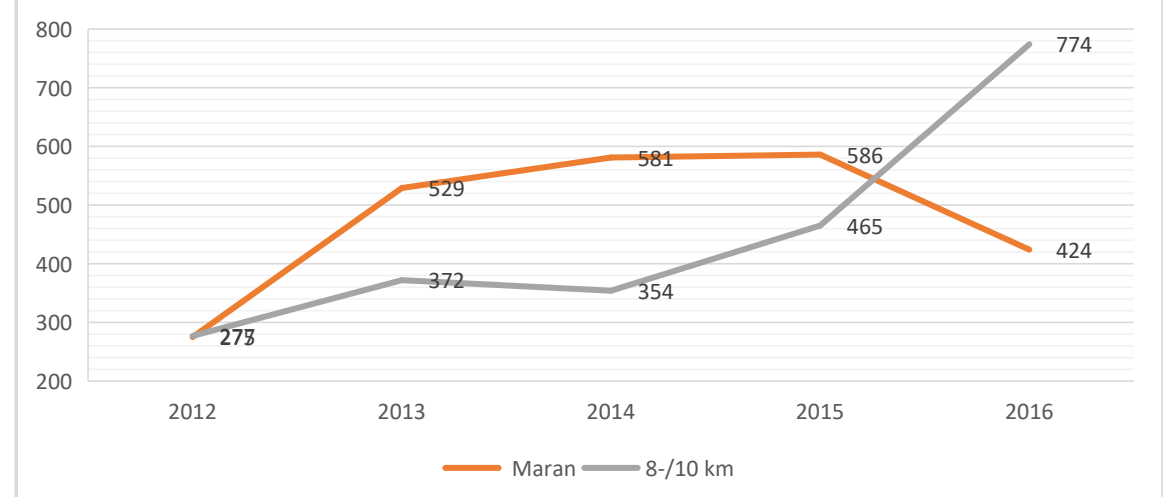
Milen vanns av Martin Öhman, Hässel-

by SK på 32:14. En bra genomkörare för honom inför en halvmar två veckor senare som löptes på 1:08. Meriterade Hanna Lindholm knep damvinsten.

Överlag ett arrangemang att vara stolta över, med gott om glada och engagerade funktionärer!

Text: Niklas Sydow

Anmälda i Vintermarathon



Det har skett en intressant omfördelning av anmälningarna mellan Marathon och Vintermilen som blev ett 10km-lopp 2015.

Ansvariga: Manuel Vargas och Tommie Nordh

Hässelbyloppet

Vi ansvarade för starten och en del av banan, och det gjorde vi för femte gången med 11 personer.

Ansvarig: Niklas Simonsson.

Tjurruset

Som vanligt hade hofvarna hand om bandelarna vilket är en nyckel för att Tjurruset ska bli en succé. Denna gång avgjordes Tjurruset i Flottsbro.

Ansvariga: Per Grape, PA Allensten, Hans Lundén, Jan Söderbom, Niklas Simonsson, Stig Himberg, Manuel Vargas och Gösta Johansson.

Övriga Externa uppdrag:

Stockholm Bauhaus Athletics och Stafett SM

När delades det ut 34 biljetter till med-lemmar som varit funktionärer under året.

Tommie Nordh har varit operativt ansvarig för funktionärerna på dessa tävlingar, 60 funktionärsuppdrag på SBA och 25 funktionärsuppdrag på Stafett-SM. Tommie Nordh har även suttit som ledamot i föreningen Stadionklubbarna.

Kungsholmen Runt

Vid Studenternas arrangemang medverkade föreningen genom att organiserade två bilslussar vid Kristinebergs IP och Hornsbergsstrand med 15 funktionärer.

Ansvariga: Bosse Wallsten och Manuel Vargas.

“Vyerna var emellanåt helt sagolika. Det slog mig att det ofta såg ut som jag föreställt mig landsbygden i Kina.”



Fredrikshof i mittens rike

- Jag tänkte köra en löptävling näst-nästa helg.

Det är en mening min fru Viktoria har hört mig säga förr.

- I Kina.

- I Kina?!!

- Jag vet, det låter galet, flyga runt halva klotet för att springa lite. Men det dök upp ett erbjudande jag inte kunde tacka nej till.

Jag visste att Fredrikshof skulle vidga mina vyer som löpare. Men jag hade aldrig kunnat föreställa mig att bli bjuden till en löptävling i södra Kina. Jag hade inte tänkt springa något maraton i år. Nu skulle jag plötsligt springa två stycken på raken, plus en halvmar. Fredrikshof hade inte mindre än fem löpare på plats. Det var jag, Brian Nielsen, Linus Holmsäter, Henrik Engström och Christoffer Hiding. Andra dagen var det nära att vi bara blev fyra hofvare till start eftersom min mage inte riktigt var van vid den kinesiska maten.

Redan på flygresan mot Guyang visste jag

det här skulle bli ett äventyr utöver det vanliga. Jag var enda västerlänningen på flyget och kineserna var inte blyga att stirra. Jag tror många aldrig hade sett en västerlänning förr. Världen har blivit mindre. Men man får inte glömma att Kina fortfarande är ett slutet land. Tillgången till Google och Facebook är mycket begränsad och troligtvis reglerad.

Resan mot Guiyang var förresten ett äventyr i sig. På Pekings flygplats rådde totalt kaos! Schiphol i Amsterdam är ingen liten flygplats. Men där var det inga som helst konstigheter. Kanske var ordningen i Peking signifikant för kommunism. Massor med folk som låtsas arbeta eftersom staten låtsas betala. Men efter att ha fått hjälp att gå före i köer och ta genvägar genom bakkörrar av väldigt hjälpsamma individer så löste det sig till slut.

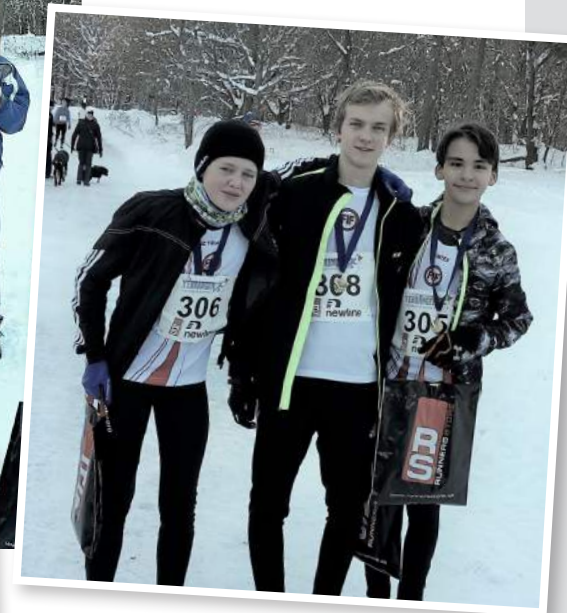
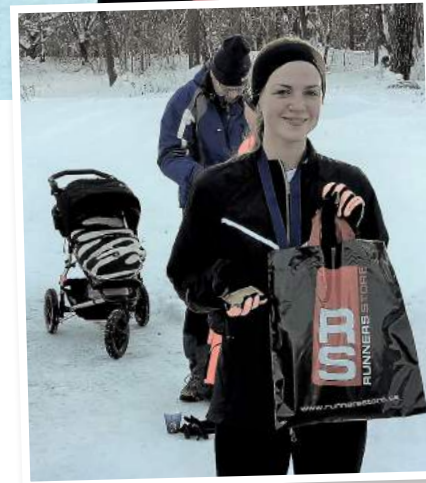
Gui Zhou Tour of Lei Gong Mountain 100 km International Marathon 2016 var det långa, och delvis felaktiga, namnet på tävlingen. Man sprang bland berg, men enbart på asfalt. Man sprang 105km och inte 100.

Inramningen av loppet var enormt! Närmare en miljon människor hade fått ledigt från jobb och skola för att kunna se loppet. Tre filer breda motorvägar var avstängda. Publiken var försedd med flaggor och högtidsdräkter. Poliser och militärer stod i stram givakt. Stadseven sände loppet direkt. 1,4 miljarder potentiella tittare! Publiken var högljudd och engagerad. När man sprang mellan husväggarna var ljudet så öronbedövande att det slog lock. När man kom i mål fick man skriva autografer och posera för bilder. Vyerna var emellanåt helt sagolika. Det slog mig att det ofta såg ut som jag föreställt mig landsbygden i Kina.

Dessutom sprang jag väldigt bra, taktiskt fulländat och bara lagom plågsamt.

Den här resan var så mäktig på så många olika sätt. Hela upplevelsen känns smått överklig. Tack för allt alla inblandade! Främst vill jag rikta ett tack till Linus Holm-säter som bjöd in till detta äventyr. Jag är evigt tacksam.

Text & foto: Tobias Drugge



Flera löpare från Ungdomslöpargruppen avslutade utomhussäsongen med Lill-Jans Terrängen.

Översta bilden: Frida Hafström (1:a F15) och Vera Dahlström (3:a F15).

Bilden ovan: Oskar Arvidsson (3:a P15), Samuel Nyström-Öhlin (1:a P15) och William Apelgren (2:a P15).

<< Ingrid Wennerholm (1:a F17).

Ungdomslöpargruppen

Fredrikshofs Ungdomsgrupp har fortsatt att utvecklas under året och består nu av 15-talet aktiva, varav drygt hälften är regelbundet återkommande med hög träningsnärvaro.

Gruppen har fortsatt att utveckla sitt tävlande och vi har utökade antalet individuella starter till cirka 50 under året. Tyvärr hade vi under hösten problem med ett antal omfattande förkylningsperioder i gruppen vilket drog ner något. Trots det avslutades utomhussäsongen fint med Lill-Jans Terrängen, där tio ungdomar deltog, och vi erövrade ett antal pallplatser samt överlag fina tider och placeringar. I övrigt kan Två sjöar runt, Springcross, Mini-/Junior-Marathon och Lilla Lidingöloppet nämnas med stort deltagande.

Inför årets Julbordet med klubben provade tio ungdomar på att spring korta Testvarvet i traditionell intervallstart. Två löpare, Frida Hafström och Samuel Nyström-Öhlin, gick då under det gällande klubbrekordet. Samuels nya rekordtid på den drygt 2 km långa och ku-

perade banan lyder 6:28, vilket var en putsning med 48 sekunder.

Gruppen har hållit träning tisdag och torsdag samtliga lovfria veckor under året och har även haft ett antal helg- och lovträningar. På Vintermarathon deltog ungdomsgruppen som funktionärer, vilket är något som vi planerar att göra som en regelbunden grupptaktivitet ett par gånger per år framöver.

På klubben traditionsenliga och mycket uppskattade julbord på Jakthornet, utdelades det nyinstiftade priser i form av en vandringspokal - Fredrikshofs FIF Ungdomslöpare. Priset kommer att delas ut årligen till en ungdomslöpare med hög träningsnärvaro, flitigt tävlande och engagemang för gruppen och klubben. 2016 tilldelades priset, i hård konkurrens, Beata Hertzell som gjort stora framsteg under året, genom hård träning och flitigt tävlande. Hon har dessutom alltid ställt upp som funktionär när gruppen kallat för klubbens räkning.

Text & foto: Mattias Arvidsson

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 ordnade vi 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 avslutades utomhussäsongen med 12 barn och ungdomar som under terminen hade tränat och provat på alla friidrottsgrenar, till exempel höjdhopp, längdhopp, tresteg, 100 meter, 60 meter och stafett.

Tisdagen den 8 november började inomhussäsongen på Gymnastik- och idrottshögskolan 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 de ökande intresse för friidrott på Östermalm.

Text: Jonas Bodingh



Inför ett träningspass på Stadion.



Utanför klubblokalen vid ÖIP.

Seniorverksamheten

Löpargruppen

Under året har två träningar arrangerats per vecka på måndagar och onsdagar. Deltagandet har legat runt tio deltagare per gång.

Träningen har varit fokuserad på att vara varierad, rolig och styrke- och konditionsbyggande. De distanser som det har fokuserats på i gruppens träning har varit från 10 km till 21 km.

Under sensommaren tränade en liten grupp fokuserat mot stafett-DM och 4 x 800 meter där vinsten kammades hem. Hela gruppen har tävlat flitigt och flera fina utvecklingskurvor har setts.

Text: Ellinor Björk Gyllenhammar

<< Distriktsmästare 4x800m: Simon Markendahl, Fredrik Holmberg, Christoffer Hiding och Henrik Engström.

KLUBBREKORD 2016

Inomhus

3000m	KS	Jessica Österberg	1981	10.22,25
5000m	M35	Fredrik Westerdahl	1979	16.31,09
Vikt	M55	Bo Wallsten	1961	7,96

Utomhus

5000m	K40	Anna Lindh	1974	18.48,24
3000mH	MS	Napoleon Solomon	1994	8.41,23
Halvmaraton	KS	Jessica Österberg	1981	1.21.54

Fredrikshofs elitsatsande

Fredrikshofs elitsatsande långdistanslöpare:

I dagsläget saknas elitsatsande medel- och långdistanslöpare, vilket bland annat beror på generationsväxling därtill har skador satt stopp för träning och tävling för Niklas Sydow.

Stina Svensson togs liksom 2015 ut till VM i Ultradistans 100 km. Dessvärre tvingades hon lämna återbud på grund av skada.

Napoleon Solomon valde efter det delvis misslyckade fjolåret att fortsätta sin elitsatsning i Turebergs IF.

Napoleon var på träningsläger i Etiopien mars till april, och startade utesäsongen med ett lopp på 3000mH i Köpenhamn där han satte personligt rekord och nytt klubbrekord med 8.41,23.

Tyvärr fick Napoleon kännning av knäskada efter tävlingen i Köpenhamn men sprang ändå 5000m i Sollentuna GP och satte personligt rekord med 14.24,74. Han tog det därefter lugnt under juli för att bli kvitt skadan.



Mästerskapsplaceringar 2016

Inomhus arena

60m	Marie-Louise Wahlberg -45	1:a	K70	IVDM	Sätra	16,98
200m	Marie-Louise Wahlberg -45	1:a	K70	IVDM	Sätra	1.14,63
400m	Bo Christer Bertilson-53	1:a	M70	IVSM	Borlänge	66,28
800m	Daniel Förberg -74	1:a	M40	IVDM	Sätra	2.31,38
800m	Mario Rieloff -61	2:a	M55	IVDM	Sätra	2.31,48
1500m	Daniel Förberg -74	2:a	M40	IVDM	Sätra	5.21,90
1500m	Mario Rieloff -61	2:a	M55	IVDM	Sätra	5.12,81
3000m	Bo Christer Bertilson-53	2:a	M60	IVSM	Borlänge	10.56,13
Kula	Marie-Louise Wahlberg -45	2:a	K70	IVDM	Sätra	3,17
Vikt	Bo Wallsten -61	3:a	M55	IVDM	Sätra	7,96

Utomhus arena

100 m	Marie-Louise Wahlberg-45	1:a	K70	VDM	Sätra	29,27
200 m	Marie-Louise Wahlberg-45	1:a	K70	VDM	Sätra	65,52
100m	Marie-Louise Wahlberg -45	2:a	K70	VSM	Söderh.	35,69
200m	Marie-Louise Wahlberg -45	3:a	K70	VSM	Söderh.	73,17
5000m	Fredrik Westerdahl -79	1:a	M35	VDM	Sätra	16.24,32
5000m	Johan Svensson -80	2:a	M35	VDM	Sätra	16.30,85
5000m	Staffan Westerdahl -70	1:a	M45	VSM	Söderh.	17.05,30
10000m	Staffan Westerdahl -70	1:a	M45	VSM	Söderh.	35.25,26
10000m	Ingvar Olofsson -57	3:a	M55	VSM	Söderh.	40.29,55
Kula	Bo Wallsten -61	2:a	M55	VDM	Sätra	7,49
Kula	Marie-Louise Wahlberg -45	1:a	K70	VDM	Sätra	2,95

VSM 10 km

10km	Anna Lindh -74	2:a	K40	VSM	Sthlm	39.36
10 km	Kajsa Friström -65	1:a	K50	VSM	Sthlm	44.11
10 km	Staffan Westerdahl -70	2:a	M45	VSM	Sthlm	35.17
10 km	Pentti Harakka -45	2:a	M70	VSM	Sthlm	43.35

Terräng-DM

8km	Staffan Westerdahl -70	1:a	M45	VDM	Visättra	28.55
8km	Magnus Burling -71	2:a	M45	VDM	Visättra	31.27
8km	Fredrik Nilsson -65	2:a	M50	VDM	Visättra	31.01
8km	Tommy Nordsten -63	3:a	M50	VDM	Visättra	31.50

Terräng-SM

4km	Bo Christer Bertilson -53	1:a	M60	VSM	Västerås	15.31
4km	Pentti Harakka -45	2:a	M70	VSM	Västerås	18.41

Veteranerna

Veteranerna har inte haft några gemensamma träningar under året men flera veteraner tränar med andra träningsgrupper i klubben.

Under 2016 har 23 av klubbens medlemmar, varav tre kvinnor, deltagit i följande veteranmästerskap:

- >> VDM Sätra
- >> VSM Borlänge
- >> VDM arena Sätra
- >> VSM STHLM 10
- >> VSM Viby Marathon
- >> VSM arena Söderhamn
- >> VSM halvmarathon Spring
- Hultsfred
- >> VDM terräng Visättra
- >> VSM terräng Västerås

Långt fler veteraner har deltagit i andra tävlingar, både i Sverige och utomlands. Våra veteraner har sammanlagt tagit 13 medaljer i VSM (5 guld, 6 silver och 2 brons). I VDM har det blivit 18 medaljer (8 guld, 8 silver och 2 brons).

I tävlingen om årets bästa VSM-klubb hamnade klubben på plats 12 av 231 klubbar.

Slutord

Fredrikshof fortsätter att vara synliga, breda och starka med verksamhet från ungdomar till veteraner även om en generationsväxling råder på elitsidan.

På arrangemangssidan har vi fortsatt hög kompetens och åtnjuter högt anseende som arrangör och samarbetspartner. Våra arrangemang gör att vi står ekonomiskt starka och kan se framtiden an med tillförsikt och engagemang för en

ännu bättre verksamhet där en bredad och förbättrad ungdomsverksamhet väntas utgöra basen och leda till att nya framgångsrika idrottare visar upp sig i våra färger.

Styrelsen vill framföra sitt varma tack till alla, som på ideell basis hjälpt till med allt som rört föreningens verksamhet under året. Vi tackar även våra samarbetspartners, myndigheter och sponsorer, som också bidragit till att vi fortfarande fyller en roll i svensk friidrott efter 115 år.

Alla välkomnas att bidra till att Fredrikshof lever vidare på alla plan, inte minst

på banor och arenor där vi ska försvara de röd-vita färgerna.

Väl mött i spåret, på arenan och i alla andra klubbssammanhang!

Stockholm
februari 2017

Bosse Wallsten
Bo Hellström
Kjell Kvarfordt
Torsten Östervall
Monika Ljung
Tobias Drugge
Niklas Sydow