



FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING

INFORMATIONSBLAD JUNI 2011

Fiskartorpsvägen 2 • 115 43 Stockholm • www.fredrikshof.org • friidrott@fredrikshof.org

Detta blad innehåller en kort sammanfattning av vinterns och våren/försommarens aktiviteter.

Våra nya SM-guld. Martina Salander i F19 kula inomhus och Napoleon Solomon i P17 terräng.



Martina Salander tog inte oväntat hem guld i kulstötning inomhus. Martina har dominerat grenen i sin klass i flera år så konkurrenterna riktar nog mest in sig på vem som ska ta silver när hon dyker upp.

Martina har förföljts av skador och sjukdomar under en längre tid och naturligtvis inte kunnat träna eller tävla så som via är vana att se.

Vi önskar henne en hel och frisk framtid och att hon snart känner sig pigg att tävla igen.



SM-terrängen avgjordes i Uppsala Slottspark en blåsig helg i april. Napoleon hade två raka titlar att försvara. I förberedelsen ingick en provlöpning av banan en vecka innan, samt att slipa formen DM-terrängen, som blev en ganska enkel seger.

I Uppsala mötte svenska eliten upp, men Napoleon verkade inte ha tålamod att vänta på konkurrenterna utan gick loss efter ca 1000m på 4km-banan. Tävligen avgjordes nog redan på första varvet i backen upp mot Slottet efter ca 1200m. Därefter var det sololöpning till mål och segermarginalen blev ca 40 sek. Han kände sig inte mer tagen efter loppet än att han efternämde sig till seniornas långa bana dagen efter. I vanlig stil hängde han med täten i början och slutade som 11:a

SM-silver i P17, 3x800m

Noah Berhane, Napoleon Solomon och Younes Jilali



Younes samlar sig till sista sträckan P17 3x800m i Växjö. Sträckseger med 1.55,76

Efter fina resultat på 800m i SAYO, så anade vi att det skulle kunna gå ganska bra på stafett-SM 3x800m för P17, då vår tredjeman Noah sänkte sitt pers från 2.16 till 2.08!

Det var alltså ett laddat gäng som åkte till Växjö och tränade lätt dagen före stafetten. Tävlingsdagen var mycket varm och solig med final direkt kl. 13.00. Sju lag på startlinjen. Vi satte Noah på första och nappe på andra så han skulle kunna "jaga". Noah nära pers på startsträckan. Nappe fick jaga och hade 2.00,5 på sin sträcka och ungefär 25 meter till täten när Younes fick pinnen på sista. På de lopp han gjort i år så har han gått väldigt starkt på 2:a varvet, så också nu med straxt under 58 på första varvet och fortfarande ca 20m fram, men sen hände det och på bortre rakan var han i fatt en tätklunga där bl a fjolårsmästaren på 800m, Bokefors från Uppsala IF fanns. Bokefors ryckte i ingången till kurvan och Younes kom ut på upploppet som trea, passerade en och tog upp jakten och så när lyckades. Det skilde 9/100 i mål. Det var en spännande slutfas som publiken uppskattade med spontana applåder.



3x800m-laget, Noah, Napoleon, Younes, här på Sollentunavallen i samband med SAYO

Information från styrelsen

Styrelsen har haft två styrelsemöten och nya ledamöter i år är Bo Wallsten, Bosse som hjälper till i Mårtens grupp har en gedigen friidrottsbakgrund. Varit aktiv i Mälarhöjdens IK, IFK Lidingö och bästa resultat på maran är 2.24, han är välkänd i friidrottskretsar då han även är en utmärkt starter. Pauline Hyttner har varit med i styrelsen tidigare och som ordförande, Hofvet har haft två kvinnliga ordföranden Lena Skymne har varit ordförande i många år på 80 och 90 talet. Pauline har även varit ansvarig för Friidrottsskolan. Vi hälsar båda välkomna.

Styrelsen har några viktiga områden i år.

Hemsidan på Idrott On Line ska sjösättas. Vi har många fördelar genom att använda den hemsidan tex söka bidrag, rapportering via Lokak.

Profilkläder där vi ska ta fram billiga klubbdräkter mm.

Vintermarathon där vi arrangerar vår "egen" tävling sedan 1984. Vintermaraton började som Fredrikshofs KM på marathon 1963.

Anordna en gemensam träningsdag på Östermalms IP för alla våra träningsgrupper, vi startar till hösten.

Genomföra Parloppet, Friidrottsskolan och FIF Spelen en dag.

Arrangemang

Vi har en mängd arrangemang under året. Premiärmilen med 4 000 löpare genomfördes den 27 mars. Vid Stockholm Marathon den 28 maj hade vi ansvar för en bandel och den 9 juni gick Parloppet av stapeln i Hagaparken i samarbete med Hässelby SK och Spårvägens FK och med nästan bara Fredrikshofs funktionärer. Stort TACK till alla som ställt upp under våren!

Veckan efter midsommar ordnar Caroline Theorell årets friidrottsskola, en viktig tradition att hålla liv i. Tack Caroline och alla andra tränare för ert engagemang!

Kommande arrangemang där vi behöver funktionärer är FIF-spelen på Stadion den 6 september och Stockholm Halvmarathon den 17 september, där vi ska ha vätskestationen i Tantolunden samt några banfunktionärer. Avslutningsvis avgörs Vintermarathon den 5 nov i Stora Skuggan. Vi behöver givetvis din insats och hoppas att du vill vara med som funktionär. Anmäl dig till Tommie Nordh 0708 68 20 32 eller på mail tommienordh@hotmail.com

Styrelsen är i full färd med att aktivera den nya hemsidan och hoppas att det ska vara klart senast i augusti.

Vi önskar er alla en riktigt fin sommar!
Styrelsen



Dessa 6 sprang 2 klasser i Turebergstafetten P17, med en 2:a plats och 30 min. senare seniorklassen.



Fotografen passade på när Lars-Görans grupp tränade på ÖIP.

Det finns lite liv i ungdomsgrupperna i alla fall. Synd bara att så få tävlar.



Niklas Sydow tog silver på långa banan i DM-terrängen i Ursvik.

Ur årets första utomhusstatistik.

P17 3000m

Kan inte låta bli att ta med nu så får vi se hur länge det håller.

8:32.22	Napoleon Solomon 94 Fredrikshof	Sollentuna	20.5
8:52.00	Alexander Holmblad 94 Spårvägen	Huddinge	12.6
9:03.04	Oliver Lämber 94 Hälle	Göteborg/S	24.5

Vi har ju goda traditioner vad gäller hinderlöping. Senast på 80-talet kommer vi ihåg Måns Malmborg, Rickard Låftman, Petter Malmborg, Magnus Jansson, m. fl.

P17 2000m hinder/91.4

6:02.94	Napoleon Solomon 94 Fredrikshof	Huddinge	10.6
6:20.26	Younes Jilali 94 Fredrikshof	Huddinge	10.6
6:42.82	Rickard Lindoff 94 Hässelby	Huddinge	10.6