



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING | Februari 2018 | ÅRG 118

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

med Verksamhetsberättelse 2017



I detta nummer: Julbord med Testvarvet
In Memoriam Bo Hellström • Verksamhetsplan 2018
Veteranen Ola Bryngelson • Ny tränare



Fredrikshofs Friidrottsförening - Kolstybben nr 1 - Februari 2018

Kolstybben nr 1 2018 med Verksamhetsberättelse 2017



12

Innehåll

- >> Ordförande har ordet, *Torsten Östervall*. 3
- >> Styrelsens sammansättning och arbete. 3
- >> Styrelsens arbete fortsättning. Medlemsstatistik. 4
- >> Barngruppen, *Marita Modess*. 4
- >> Ungdomslöpargruppen, *Mattias Arvidsson*. 4
- >> Stora löpargruppen, *Henrik Engström*. 5
- >> Verksamhetsplan 2018. 6
- >> Premiär för Höstrusket, *Marita Modess*. 7
- >> Premiärmilen, *Tommie Nordh*. 7
- >> Funktionärernas julbord, *Marita Modess*. 8
- >> Testvarvet, *Marita Modess*. 9
- >> Månadens tävling, *Marita Modess*. 9
- >> In Memoriam Bo Hellström, *Tommie Nordh*. 10
- >> Några ord om Bo Hellström. 10
- >> Mitt sista samtal med Bo Hellström, *Marita Modess*. 11
- >> Veteranen Ola Bryngelson, *Marita Modess*. 12
- >> Ny tränare i Fredrikshof, *Tobias Drugge*. 13
- >> Styrelsens slutord. 14
- >> Årsbäсталistor, *Martin Andersson*. 14-15
- >> Kallelse till Årsmöte 2018. 16



5



8



13

Kolstybbredaktionen: Marita Modess, redaktör, Tommie Nordh och Jessica Österberg, layout.
Tryck: Färgtryckarn, bertil.carlen@me.com.
Medverkande i detta nummer: Martin Andersson, Mattias Arvidsson, Tobias Drugge, Henrik Engström, Mattias Lindberg, Fredrik Nilsson, Tommie Nordh, Sverker Unnes, Kjell, Lena, Eskil Zander, Cecilia Soussi-Zander, Torsten Östervall.

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

Ordförande har ordet... *Det går bra för Hofvet!*

Under 2017 har styrelsen fortsatt det arbete som den förra styrelsen inledde. Förra årets ordförande Bosse Wallsten konstaterade i sin sammanfattning förra året att 2016 kunde räknas som något av ett mellanår på det sportsliga planet. År 2017 skulle jag istället vilja summera som att verksamheten, som inleddes något trevande, efter hand har gått framåt på flera områden.

En verksamhet byggs underifrån och vi kan konstatera att den barngrupp som startades förra året nu börjar närma sig 50 barn. Den drivande kraften bakom detta är Jonas Bodingh, som i princip på egen hand byggt upp verksamheten och fått föräldrar att engagera sig i träningen.

I somras arrangerade Jonas även Friidrottsskolan som låg nere 2016 och för två år sedan hade endast 10 barn. 2017 var det 22 deltagare.

Vi har sett en nytändning i Stora löpargruppen där Fredrik Uhrbom har tagit över som tränare. Detta tillsammans med det alltid så entusiastiska radarparet Christoffer Hiding och Henrik Engström bogar för en god stämning i gruppen.

Dessutom har gruppen nu engagerat tre kvinnliga löpare.

I Ungdomslöpargruppen gör Mattias Arvidsson med flera tränare stora insatser. Under året har vi stärkt tränarsidan för denna grupp med Mårten Westberg.

Fredrikshof har många veteraner. De har ingen tränarledd verksamhet men ställer upp i Hofvets färger på många tävlingar och gör bra resultat.

Vi har under många år gjort stora insatser för löpningen i Stockholm genom att vara funktionärer på lopp som Kungsholmen runt, Stockholm Marathon, Womens Half Marathon, Stockholms Halvmarathon. Dessutom har vi tillsammans med Marathongruppen arrangerat Premiärmilen och Höstrusket, som ersatte Vintermaran och Vintermilen.

Arrangemangen och funktionärerna är det som vår ekonomi bygger på. Det gör att vi kan ha Månadens tävling och träning på vintern på GIH. Dessutom är det väldigt kul att vara med och arrangera lopp. Har du inte varit med tidigare



kom och hjälp till och gör en insats för föreningen.

Men allt är inte bara framgångar och glädje. Bosse Wallsten lämnade oss i början av året och tyvärr slutade året också i moll då Bosse Hellström, medlem sedan 1970-talet och aktiv styrelseledamot, avled i början av december.

Torsten Östervall, ordförande

STYRELSENS ARBETE

Styrelsens sammansättning och arbete

Ordförande	Torsten Östervall
Kassör	Kjell Kvarfordt
Sekreterare	Marita Modess
Ledamöter	Tobias Drugge, Fredrik Nilsson, Bo Hellström (till november)
Adjungerad ett antal gånger:	Jonas Bodingh
Adjungerad en gång:	Ola Bryngelson, Henrik Engström

Valberedningen

Valberedningen har bestått av Ingrid Allerstam (sammanställande), Magnus Burling samt Monika Ljung.

Revisorer

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

Utbildning

Hunter Mabon har skickats på förbundets utbildning för ungdomstränare.

Representation

Föreningen representerades vid Stockholms Friidrottsförbunds årsmöte av Torsten Östervall. Tommie Nordh har varit

operativt ansvarig för Fredrikshof mot Stadionklubbarna. Kjell Kvarfordt har varit representant på Stadionklubbarnas möten. Torsten Östervall har deltagit i Alliansens styrelsemöten.

Friidrottsskolan

Genomfördes på Stockholm Stadion den 19–22 juni. 22 barn fick möjlighet att prova på friidrott. Huvudledare var Jonas Bodingh och till sin hjälp hade han bland annat Oscar Stenberg, Irma Östervall och Frida Friström. Skolan resulterade i att flera barn under hösten har fortsatt träna i barngruppen.

Forts. nästa sida >>

Kolstybben

Två exemplar av Kolstybben har getts ut samt ett medlemsblad med Marita Modess som redaktör. Jessica Österberg har ansvarat för layout och Bertil Carlén för tryckning.

Hemsidan

Martin Andersson har tagit över som web-master. In i det sista tog Bosse Hellström ansvar för IdrottOnline och medlemsregistret.

Sociala medier

Henrik Engström och Christoffer Hiding har ansvar för våra Facebook-grupper.

Arrangemang

Fredrik Nilsson gjorde en stark insats som vice tävlingsledare för Höstrusket.

Medlemsstatistik

Ålder	Män	Kvinnor	2017	2016	2015	2014
- 18 år	32	43	75	55	51	43
19-34 år	33	16	49	57	58	57
35år +	138	48	186	202	221	224
Ålder okänd	0	0	0	0	0	0
SUMMA	203	107	310	314	331	327

BARNGRUPPEN



Framgångsrik träning med barngruppen

Jonas Bodingh har under året tillsammans med föräldrar och hjälptränare gjort ett fantastiskt arbete med friidrotts-träning för den yngsta gruppen. Varje tisdag är det träning, mellan kl 18 – 19 och kl 19 – 20 på GIH. Barngruppen har vuxit till att omfatta nästan femtio barn i åldrarna från sex år upp till 11 år. Ökningen kom framför allt efter friidrottsskolan i somras, i vilken 22 barn

deltog. Under träningarna får barnen pröva på olika former av friidrott som höjd- och längdhopp, tresteg och löpning 100 och 60 meter.

Jonas leder träningsgrupperna och hjälptränare är bland annat Oscar Stenberg och Irma Östervall.

Text
Marita Modess

UNGDOMSLÖPARGRUPPEN

Fredrikshofs Ungdomslöpargrupp

Fredrikshofs Ungdomslöpargrupp har fortsatt att utvecklas under året och består av ett tiotal aktiva, varav drygt hälften är regelbundet återkommande med hög träningsnärvaro. Gruppen har tävlat regelbundet under året i såväl arenalopp inne och ute som landsväg och terräng. Ett antal testlopp har också genomförts. Höjdpunkten för året var Junior- och Minimarathon då totalt 8 ungdomar deltog. På våren innan detta deltog vi även på flera arenalopp inomhus, samt Två sjöar runt, Danderydsloppet och Tolvanloppet.

Under hösten blev det lite lägre frekvens på tävlandet, då det fanns få tävlingar att springa och många i gruppen drabbades av skadekanningar och segdragna förkylningar. Trots det hann vi genomföra starter i såväl Distriktsfinalen, Bromma-

spelen, Lilla Lidingöloppet, Hagaloppet, bland andra. Totalt genomförde gruppen ett 50-tal individuella starter och ett antal fina placeringar med Frida Hafströms två DM-guld ute på 800 och 2 000 m (även arenarekord på Vilundavallen) som främsta placeringar. Även Samuel Nyström-Öhlins klubbrekord på testvarvet 2 km, 16:e december, bör nämnas bland årets fina resultat, då även Frida Hafström och Oskar Arvidsson gick upp på tre i topp bland ungdomar genom tiderna.

Gruppen har hållit träning tisdag och torsdag samtliga lovfria veckor under året och har även haft träning eller tävling flertalet lovfria helger. Utöver detta fick ungdomarna ett sommarträningsprogram att följa mellan midsommar och början av augusti. På Premiärmilen samt Höstrusket deltog ungdomsgruppen som

funktionärer, vilket är något gruppen gör som en återkommande aktivitet varje år för att hjälpa till med klubbens finansiering. På bägge funktionärsuppdragen hade gruppen, 6 ungdomar och en ledare, ansvar för iordningställande och bemanning av målservice, med medalj- och goodiebag-utdelning.

På klubbens traditionsenliga och mycket uppskattade julbord på Jakthornet, utdelades vandringspriset "Fredrikshofs FIF Ungdomslöpare" till Frida Hafström för 2017. Motiveringen var hög träningsnärvaro, deltagande vid funktionärsuppdrag, samt flitigt tävlande med mycket fina resultat.

Text
Mattias Arvidsson

I källaren på Urban Deli på Sveavägen hänger Adidas Runners. Det är en superpoppig plats med ett gäng moderna sittytor där alla automatiskt ska nätverka. På övervåningen har de tillgång till ett av Stockholms mest rättvisa kök och alla råvaror i förbutiken kommer i snygga förpackningar med ekologiskt stämpade produkter.

Vi i Fredrikshof hänger på Östermalms IP. I ett pyttelitet pentry där tiden avgjort vad som finns att sitta på. I kylskåpet står det en utgången dunk blandsaft från typ Euroshoper. That's it. Och jag älskar det.



Stora löpargruppen

Det har gått fyra år sedan jag mailade Niklas Sydow och frågade om jag fick komma och träna med Hofvet. Andra Stockholmsklubbar frågade om mina pers när jag ringde- Sydow sa "det är bara att komma till Östermalms IP. Stora löpargruppen tränar intervaller 18.00 på måndagar och onsdagar. På lördagar kör vi långpass vid 10". Sen dess har pentry varit en del av mitt livspussel- där allt fler bitar har fått ett motiv med löpning på. 2017 har på många sätt varit ett otroligt löparår för många i den stora löpargruppen. Nästan som om var och en av oss har lagt dit nya pusselbitar. Bitar med galet mycket skratt, bitar med nya vänner, bitar med smärta och framförallt en hel hög med bitar av svett.

Under våren glänste Johan Svaxén mest i stora löpargruppen. Den snabbfotade skåningen var utom räckhåll för alla. Med 1.13.44 på Kungsholmen Runt och 2.40.11 på Stockholm Marathon blev han Hofvets bästa- inget snack om den saken. Men höjdpunkterna kom på hösten. Svaxén vässade formen ytterligare under semestern och efter ett tuftt race- där Johan sprang först kilometern på 3.15 - dundrade han över Lidingöloppets mållinje efter 1.54. Mycket slit i skorna för den fina tiden. – Det krävdes en ordentlig djupdykning mentalt för att hitta de sista krafterna men det gick till slut med hjälp av fantastisk stöttning av min familj och ett hårt pannben. I mål som 35:a på 1.54 var jag väldigt nöjd över att jag fortsatte kämpa. Det var såklart en otrolig tillfredsställelse att äntligen klara målet, säger Johan.

Johans höga fart gjorde att många andra i stora löpargruppen började snöra på sig skorna lite hårdare. Ivriga att hitta den form som skulle krävas för att klara de uppsatta målen.

Mathias Ösmarks viktigaste lopp under 2017 var Chicago Marathon. Hofvets stora grötexpert siktade på en tid bra nog för att kvala in till SM på samma distans 2018 och efter sommaren kom Mathias tillbaka mer taggad än någonsin. När gruppen var mellan tränare gick vi tillbaka till grunderna och körde vad vi kallade old school-pass med tydliga mål. 10x1000 och 3x3000. Mathias svarade otroligt på detta och var plötsligt i monsterform. Vi var ett gäng som nästan inte begrep vad vi såg när vi följde Ösmarks framfart via loppets egna app. Farten var högre än någonsin. Kilometer efter kilometer. Mathias klarade kvalgränsen med tiden 2.36.57 och representerar Fredrikshof på SM i maraton 2018. Mäktigt.

Och så har vi Christoffer Hiding. En av klubbens moderna kulturbärare. Talang vid 33 års ålder och kan inte mätas av att springa. En otrolig förebild, kamrat och löpare. Mycket sjukdom under våren stoppade inte Christoffer från att gå in i den otroliga hösten med solklara mål. Han hade pers att slå och lät inget stå i vägen. Och visst kom de, persen. 16.32 på 5000. 33.57 på 10 kilometer. 1.14.41 på halvmaran. Boom. Ta ryggen på Hiding om du vill bli en bättre löpare. Jag lovar att det funkar.

Men det går inte att prata om Hofvets höst utan nämna Fredrik Uhrbom - så vi backar bandet lite. Efter sommaren blev stora löpargruppen utan tränare och jakten på en ny sätte igång. Tobias Drugge blev ansvarig för att knyta upp någon ny och frågan ställdes till Uhrbom som sa ja. Spårvägenlöparen som kan skryta med att ha 11 säsonger med sub30 på meritlistan har varit en makalös injektion i stora löpargruppen.

På hans först pass dök det upp mer folk än vad det varit totalt på alla träningar under hela året. (Det är så klart inte sant- men det kändes som det). Plötsligt hade gruppen en struktur och filosofi igen. Allt kändes självklart. Uhrbom är tydlig. Han vet vad han snackar om och får gänget i stora löpargruppen att vilja springa. Mer. Snabbare. Längre. Han håller världsklass i att vara farthållare och är vår coach. Det är smått otroligt.

Under hösten växte dessutom stora löpargruppen (som ironiskt nog varit ganska liten mellan varven). Fler nya ansikten har kommit för att stanna. Edita Maggi kan mycket väl komma att ta några Hofvet-rekord under 2018. Joakim Eriksson är en av de mest träningsvilliga jag sett. Relativt ny på löpning mosar han sig igenom Uhrboms hårda pass. Allt för att stå redo när startskottet på Stockholm Marathon går. Tidigare landslagsman i ultimate frisbee, Albin Olofsson, springer lika lätt som en fjäder. Alexander Blomgren, bröder Edvin och Oskar Ahlgren kan vi också räkna med under 2018. Den solige göteborgaren Markus Vall är ytterligare en talang vi lär få se högt upp på årsbästlistorna när 2018 ska summeras.

Jag själv då? Jag gjorde allt jag hoppats på under 2017. Sen är ju sanningen att tiderna inte är mitt viktigaste. Det jag håller allra högst är att vi samlas runt den där utgånga saften ett par gånger i veckan och bara springer. Uhrbom får bestämma farten.

Text
Henrik Engström

VERKSAMHETSPLAN 2018



VERKSAMHETSIDÉ

Fredrikshofs FIF ska vara en framgångsrik fridrottsförening, som tillvaratar förmågor i alla åldrar och som använder sina resurser på ett professionellt och ändamålsenligt sätt.

VISION

Vår vision vilar på fyra pelare: gemenskap, stolthet, elit och bredd.

Alla medlemmar uppträder på ett kamratligt, respektfullt och hederligt sätt mot varandra och i alla sammanhang där man representerar föreningen. Alla vårdar föreningens renommé och tar speciellt ansvar för medlemmarnas trivsel. Alla medlemmar ska känna sig välkomna och delaktiga i föreningens gemenskap.

Medlemmarna ska känna stolthet över föreningens

värderingar, inriktning och idrottsliga prestationer på alla nivåer från ungdom och elit till veteranverksamhet.

Ekonomiska och tränarmässiga resurser avdelas kontinuerligt för föreningens elit, vilket ger idrottsliga framstående resultat, nationellt och internationellt.

Breddverksamheten utvecklas genom fortlöpande, långsiktiga satsningar på tränarkompetens och tillgång till träningsanläggningar och är utformad så att den förstärker medlemmarnas gemenskap och ansvarstagande.

MÅL 2018

Mål 2018

1. Attrahera klubblösa talanger till Stora löpargruppen.
2. Utöka antalet ungdomslöpare.
3. Bereda plats för fler i barngrupperna.
4. Arrangera Premiärmilen och Höstrusket samt ställa upp som funktionärer i ytterligare minst tre tävlingar.
5. Arrangera Friidrottsskolan.
6. Ge ut två-tre nummer av Kolstybben under tiden fram till nästa ordinarie årsmöte.
7. Vara representerade vid Svenska Mästerskapen med möjlighet till medalj.
8. Vara bland de 50 bästa föreningarna på SFIF:s rankinglista.
9. Ha minst fem aktiva i SFIF:s officiella statistik.
10. Ha minst 330 betalande medlemmar.

Aktiviteter för att nå målen:

1. Utöka antalet tränare till barngrupperna.
2. Utveckla befintliga träningsgrupper.
3. Se till att föreningen blir mer synlig i samband med arrangemang och tävlingar.
4. Se till att föreningen syns mer i sociala medier.

Premiär för HÖSTRUSKET

Den 4 november gick starten för Höstrusket, ett lopp över en mil som ersatte Vintermilen, med start och mål i Stora Skuggans friluftsområde. I likhet med Premiärmilen arrangerades Höstrusket tillsammans med Marathon-gruppen. Fredrik Nilsson var arrangemangsansvarig från Fredrikshof och många funktionärer från Hofvet hjälpte till i olika funktioner.

Loppet ägde rum i ett typiskt svenskt höstväder med omväxlande lite sol och regn, cirka 8 grader. Många efteranmälde sig men många föränsade kom inte till start. Totalt landade deltagarantalet på 852 deltagare, 336 kvinnor och 516 män. Reaktionerna efteråt visade på ett härligt lopp, bra organiserat. Med mer marknadsföring nästa år har vi säkert möjlighet att öka deltagarantalet.

Segrare i herrklassen blev Archie Casteel, Spårvägens FK, på tiden 33.18 och segrare i damklassen Mikaela Larsson, Spårvägens FK, på tiden 36.13. Tvåa i herrklassen Anton Axelsson, Hässelby



Dammedaljörerna i Höstrusket på prispallen.

SK, 34.12 och trea Valdemar Crispin, Spårvägens FK, 34.20. Tvåa i damklassen Amanda Nekby, Runacademy IF, på tiden 37.36 och trea Charlotte Andersson, IFK Umeå, 38.03.

Några timmar efter Höstrusket arrangerade Marathon-gruppen Run of Hope, Special Edition, ett lopp över 5 km på delar av Höstruskets bana till förmån för Barncancerfonden. Många av våra funktionärer ställde upp här också.

Text & foto
Marita Modess



Fredrik Nilsson, arrangemangsansvarig från Fredrikshof

Premiärmilen

För elfte gången arrangerades Asics Premiärmilen tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK den 1 april 2017.

Vädret var vårligt men med en perfekt bana som var isfri. Antalet anmälda var drygt 3 800, en liten ökning mot 2016. Det är Hofvets numera största inkomstkälla och det var cirka 100 hofvare på plats för att organisera tävlingen. I vimlet syntes både yngre och äldre, där de äldre skötte banan och vätskekontroller och de yngre var vid målet. Fredrikshofs SOK skötte en vätska och en bandel. Där var Paul Kanarbik och Lasse Öhman ansvariga.

Tävlingen hade fått en ny inramning med välkomstportal och inklädda staket där Asics Premiärmilen syntes tydligt, beach-

flaggor och ata-band i samma form.

Ny löpnära uppvärmning gjordes av TSM-running under Anders Szalkais ledning. Ascis gjorde en tydlig aktivering för löparna de första femhundra meterna.

Tack alla medlemmar med vänner, som ser till att våra löpare får fina förutsättningar att tävla. Utan er funktionärer blir det inga lopp.

2018 års tävling går den 24 mars och



då hoppas jag att alla hofvare mangrant ställer upp. Som vanligt alltså!

Hofvarhälsningar
Nordan

Projektledare för Asics Premiärmilen



Monika Ljung vann första priset i årets lotteri, en stor julkorg.



En ny generation löpare på väg? Farfar Lars Allerstam med faster Ingrid Allerstam och två barnbarn Elsa och Moa.

Funktionärernas julbord

Julbordet, som tack till alla funktionärer, som deltagit i något av de arrangemang under året där FFIF varit inblandat, avhölls den 16 december på restaurang Jakhornet till minne av Staffan Persson. Staffan Persson, som avled 2001, startade traditionen genom att donera en stor summa att varje år delas ut till årets funktionärer. Han värnade om dem och tyckte det var viktigt att på något vis tacka för deras insatser.

Julbordet inleddes med att ordföranden Torsten Östervall utlyste en tyst minut för Bosse Hellström. Därefter tackade han samtliga funktionärer för ett gott arbete och tillade "utan vars hjälp vi inte skulle kunna överleva ekonomiskt. Det bidrar bland annat till att vi kan ha träning för våra ungdomar och ha en klubblokal".

Torsten Östervall tackade också Jonas

Bodingh för dennes insatser med att starta och driva barngrupperna samt att han arrangerade Friidrottsskolan i somras. – Jonas är vår största medlemsvärvare, sa Torsten.

Under middagen presenterade sig Fredrik Uhrbom, Stora löpargruppens nye tränare (se separat artikel på s 13). Mattias Arvidsson överräckte vandringspokalen för Årets ungdomslöpare till Frida Hafström för hennes insatser på tävling, träning och övriga arrangemang. – Frida har bland annat under året tagit två DM-Guld och varit med på uttagningar till Svealandsmästerskapen, samt inte minst deltagit drygt 90-procent på våra träningar, sa han.

Johan Storåkers, ordförande i Stockholms Friidrottsförbund och ledamot i Svenska Friidrottsförbundet, uttryckte sin beundran för Fredrikshof som anrik gammal

friidrottsklubb och erinrade om de stora insatser som Bosse Wallsten och Bosse Hellström gjort för friidrotten i Stockholm. I detta sammanhang gav han även en eloge till Bertil Sjödin, Bertil Carlén och Tommie Nordh.

Ett lotteri anordnades med många priser. Första priset var en stor fruktkorg som vanns av Monika Ljung.

Julbordet präglades av en god gemenskap och en härlig blandning av äldre och yngre deltagare (många ungdomar från löpargrupperna).

Ett varmt tack till Kjell Kvarfordt, som höll i arrangemanget under eftermiddagen, och som tillsammans med Bosse Hellström också hållit i förberedelserna.

Text & foto
Marita Modess



Fredrik Uhrbom, ny tränare för Stora löpargruppen.



Frida Hafström får vandringspokalen för Årets ungdomslöpare.



Johan Storåkers hyllar Fredrikshof med många stora namn.

TESTVARVET

I sann Fredrikshofs-anda anordnades ett Testvarv i samband med julbordet den 16 december. Det är något av en tradition med ett Testvarv innan jul.

När våra lokaler under takåsarna på ÖIP brändes ner 1997 var det ett Testvarv varje år i samband med Lucia. Efter loppet var det skinkmackor och fika i den stora klubblokal med pentry och angränsande duschutrymmen som vi hade då. Stämningen var hög och det var helt fullsatt och allt vi bjöd på till självkostnadspris tog snabbt slut.

Årets deltagare och tider kommer att gå till historien liksom alla tider på testvarven genom åren som finns nedskrivna i vårt arkiv. Jag garanterar att det är rolig läsning med alla duktiga löpare som nu hunnit komma upp i medelåldern och däröver.

I årets Testvarv deltog 14 personer, sju personer på långa banan, 4,2 km och sju personer, huvudsakligen från Mattias Arvidssons ungdomslöpargrupp, på den korta banan. Underlaget var ganska bra men några isiga partier fanns längs banan.

Claes och jag höll i tidtagningen.

Text & foto
Marita Modess

Resultat

16 december 2017
Mulet och 2°C, isigt underlag

Korta banan 2,1 km	
1. Samuel Nyström-Öhlin-01	06:21
2. Ali Hamed-99	06:50
3. Frida Hafström-03	07:00
4. Oskar Arvidsson-02	07:08
5. Beata Hertzell-03	08:12
William Eckerberg-05	utom tävlan
Oscar Stenberg-99	utom tävlan

Långa banan, 4,2 km	
1. Mattias Arvidsson	16.01
2. Joakim Sigvald	16.08
3. Johan Linde	17.14
4. Jerry Nilsen	17.16
5. Torsten Östervall	18.20
6. Kjell Kvarfordt	19.51
7. Binal Cadimi, Akalla Run	21.32



Ungdomslöpargruppen med sin tränare Mattias Arvidsson. Många goda resultat på Testvarvet den 16 december 2017.



Seniorerna som sprang den långa banan. Sju personer kämpade på långa banan som mäter 4,2 km.

Månadens tävling

Månadens tävling är en relativt ny satsning från styrelsens sida. Den innebär att en tävling varje månad blir Månadens tävling där hofvare kan delta och få anmälningsavgiften betald mot att de ställer upp som funktionärer på våra egna arrangemang, Premiärmilen och Höstrusket, eller på något annat lopp där vi ska tillhandahålla funktionärer, som Stockholm Marathon, Halvmaran i Stockholm, Kungsholmen Runt med flera. Under 2017 deltog Monica och Jonas Ljung i Musköppet och Jerry Nilsen i Telge Stadslöpp.

Månadens tävling den 13 januari 2018 var tävlingen på Stadion där Mattias Arvidsson skriver ett sådant härligt inspirerande inlägg på Facebook: "En suverän laginsats av Hofvet på dagens stadionlopp. Henrik och



Christoffer delad seger på 21k, Albin tvåa på 10k och Edita trea på 21k. Även Johan, Joakim och Mattias gjorde prydliga tider på övre halvan av resultattabellen (10:a, 27:a och 12:a). Slitig varvbana på 1,5 km med snäv (nedförsbackehärnålsvändpunkt) som gav en oskön g-kraftskänsla 14 ggr på 21k."

Marita Modess

Bo Hellström – hofvare i över 40 år

En av de stora ledarna i Fredrikshofs anrika historia har avlidit efter en tids sjukdom. Bosse kan jämföras med Nils Djurberg, Birger Ericsson (kassör i över 40 år), Charles Jansson, Bertil Sjödin och Eric Carlsson. Deras patos var som Bosses, att vilja vara med i en fin förening och vara med och påverka friidrottshistorien.

Första gången jag träffade Bosse var när min far, Björn Larsson, "värvat" Bosse från Hellas. Han dök upp på tisdagsträningen som var en stor träningsdag i Hofvet på "gamla" Östermalms IP innan byggnaden brann 1997. Bosse var en gamling och blev en i gänget direkt. När han dök upp på träningarna visste man att det var långpass på gång. Han blev direkt intresserad av träningsmetoder och var snart med i ungdomsgruppen och vi kallade Bosse för hedersungdomen. När vi var på läger och tävlingar var han busige Bosse och vår fina tränare Bertil Sjödin var busige Berra. De fann varandra direkt och umgicks på arenorna och även privat. Jag glömmer aldrig våra träningsläger och tävlingar. Bosse ropade och hejade på och Berra ropade mellantider. När vi sedermera började jobba tillsammans i klubbarbetet var han nyfiken och vi gick kurs hos Eric Carlsson, en annan hofvarlegend. Eric visade oss hur man arrangerade friidrottstävlingar. 1979 var

det Fredrikshofsspelen, tre vardagskvällar med 1400 starter och vi gjorde tävlingen utan datorer. Vi använde skrivmaskin, pennor och block och var jättenerösa för hur det skulle gå, men vi klarade det. Dagen efter tävlingen tog vi en rejäl middag som belöning. Genom åren korsades våra vägar i styrelsearbetet där Bosse alltid var kassör. Det jag gillade med Bosse var att han alltid argumenterade för sina åsikter och engagemanget var stort. Han sa alltid vad han tyckte, vilket en del tyckte var besvärligt.

När vi startade Stockholmsloppet tillsammans med Tureberg var Bosse självskrivnen som banmätare och ansvarig för banan tillsammans med hofvarna Stig Hellström och Staffan Persson, urhofvare. Det blev över 10 år med Stockholmsloppet, där Bosse var en av mina chefer eftersom jag var anställd projektledare. Han bidrog med skämt men kunde växla till allvar och ta uppgiften med största noggrannhet. När föreningen hade det motigt var Bosse alltid längst fram och ville hjälpa till.

På senare år träffades vi alltid på Centralen eller pubar och snackade politik, ekonomi, historia och givetvis Hofvet över en öl tillsammans med Bertil Carlén, ibland bjöd vi in Lasse Söderberg (Spårvägen) och Anders Olsson (Hässelby). Där

löste vi alla problem och planerade för vårt kära Fredrikshof. När vi inte var på puben var vi ute och mätte banor med Hasse Lundén och Gösta Johansson. Ekonomin var god men utan Bosses kassörskap och noggrannhet hade föreningens ekonomi aldrig blivit så stark som den är nu.

Det jag saknar mest i denna stund är våra nästan dagliga samtal där vi pratade om dagsaktuella frågor och givetvis Fredrikshof.

Trots att Bosse var sjuk på slutet hängde han alltid med på våra banbesiktningar. Den sista vi gick var Tjurruset i Lill-Jansskogen då han skämtade och busade med alla som var med, Stikkan Himberg, Niklas Simonsson, Berra C, PA Allenstein, Bengt Lundberg, Gösta Johansson med flera. Efteråt sågs vi som vanligt på Jaktornet för den slutliga lunchen där vi summerade våra intryck.

Sista gången han var med var på Höstruset där han stod i närheten av funktionärstältet och gav alla funktionärer glada tillrop och smaskade på en bulle och drack en kopp kaffe.

Bosse jag saknar dig!

**Vänner
Tommie "Nordan" Nordh**

Några ord om Bo Hellström

1984 kom jag till Fredrikshof friidrott som 12-åring och hade Bosse som tränare fram till 1992. Under den tiden så kan jag aldrig minnas att Bosse missade ett enda träningspass. Det säger en del om hur dedikerad och intresserad Bosse var av klubben.

Bosse, tack för ditt engagemang och alla roliga minnen.

**Mattias Lindberg,
före detta hofvare.**

Väldigt tråkigt med Bosse H, även om jag visste att han var allvarligt sjuk. Han hjälpte mig mycket med ungdomsgruppen och var en så bra person att ha att göra med. Jag kommer verkligen sakna honom i klubblokalen där vi ofta träffades vid träningar och alltid kunde snacka lite. Känns som det gick väldigt snabbt på slutet, på gott och ont, och även om han såg lite tård ut på Höstruset, så kom det lite som en chock.

**Mattias Arvidsson, tränare
Ungdomslöpargruppen.**

Frågade honom en gång om han var släkt med Christian Hellström - mannen bakom Stockholmsolympiaden 1912 - men det trodde han inte. Bosse personifierade idrottsrörelsen när den är som bäst - jag tänkte ofta - utan Bosse inget Fredrikshof?

**Sverker Unnes,
medlem i Fredrikshof.**

Helgerna blev sig inte lika i år - det är tomt, mycket tomt efter Bosse. Ett stort tack till alla Fredrikshofvare som kom till begravingen i Gustav Vasa kyrka.

För oss anhöriga kändes det väldigt fint att det var så många av Bosses vänner som kom. Ett särskilt tack till Kjell Kvarfordt som höll Fredrikshofsfanan under ceremonin och till Ingrid Allerstam som höll ett så varmt och målande tal under minnestunden.

**Kjell, Lena och Eskil Zander
samt Cecilia Soussi-Zander**

Mitt sista samtal med Bo Hellström

Detta är en intervju med Bosse som jag gjorde några dagar innan han gick bort. Han låg då på Stockholms Sjukhem, tård av sin sjukdom, men vid gott mod. Han hann se min intervju och godkänna den, vilket jag är mycket glad över.

Bosse kom med i Hofvet redan 1976 och har sedan dess varit en trogen medlem.

Nästan från start skötte han exemplariskt ekonomin och gjorde varje år bokslut för Fredrikshofs Friidrottsförening. På senare år skötte han även övriga kanslisysslor i vilket bland annat ingick att sköta medlemsregistret, som inte är så enkelt som det verkar, förstod jag.

Under vårt samtal pratade vi gemensamma gamla minnen och det blev många aha-upplevelser och igenkänningskommentarer och jag fick även veta mycket annat som jag inte tidigare kände till.

Men vi backade också längre tillbaka till när han var barn och tonåring på 40- och 50-talet.

Jag växte upp på Torbjörn Klockares gränd i den stadsdel av Stockholm, som kallas för Röda Bergen. Jag var ensam-barn men det rådde inte brist på lekkamrater. Det kryllade av "miljontals" ungar i de kvarteren, sa han med ett varmt leende.

När Bosse hade gått åtta år i skolan, den obligatoriska skolgången på den tiden, sökte han sig till LM Erikssons treåriga yrkesskola för elektronikmontörer och finmekaniker, där han valde linjen för finmekaniker. Sedan blev det "aftonskola" som det hette på den tiden under fem års tid innan han var färdig maskiningenjör och efter det ytterligare ett års ekonomistudier, även det på kvällen.

Men, sa han, med glimten i ögat, då var det bara plugg en kväll i veckan.

Löparintresset vaknade 1969 då han på lunchrasten sprang ute i Rösjön vid Kolartorp med några arbetskamrater och efter det blev det Hellas Motion och löpning vid Hellasgården innan han kom till Fredrikshof.

Det var Björn Larsson, Tommie Nordhs pappa, som lockade mig dit och på den vägen är det, konstaterade han. Det har blivit många terrängvarv på lördagarna, Vindelävsstafetter, träningshjälp åt Berra Sjödin med mera. Livet har handlat väldigt mycket om löpning.

Och vid det här laget hade han insett att det var löpningen som skulle förbli hans "idrott".

Fotboll till exempel passade mig inte. Jag är en alldeles för stor individualist för det.

Detta blev Bosses sista ord till mig, innan vi vinkade adjö och jag sa att jag skulle skynda mig att skriva artikeln och skicka den till honom.

**Text
Marita Modess**

"Det var Björn Larsson, Tommie Nordhs pappa, som lockade mig dit och på den vägen är det, konstaterade han. Det har blivit många terrängvarv på lördagarna, Vindelävsstafetter, träningshjälp åt Berra Sjödin med mera. Livet har handlat väldigt mycket om löpning."



Aktiv och intresserad veteranlöpare

Ola Bryngelson är en av Hofvets duktiga veteranlöpare, därtill intresserad av verksamheten och ställer ofta, tillsammans med hustru Annica, upp som funktionär. Ola har också tillsammans med Niklas Sydow tagit fram den löparjacka som bland annat Mattias Arvidssons grupp ofta använder.

9 en intervju med Ola frågade jag honom om hans förväntningar inför löparåret 2018, hur hans löparkarriär hittills har varit och om det finns något speciellt mål han gärna vill uppnå.

Vilka maraton har du genomfört? Några som du är speciellt nöjd med eller besviken över?

– Då intresset började 1986 med första Stockholm Marathon var tanken att genomföra det som i en serie. Men sen fick jag möjlighet att genomföra fler lopp utomlands så nu är det totalt 45 maraton inklusive 3 ultralopp, 24 i Stockholm och sedan resten utspritt på New York, Boston, Chicago, Berlin, London och senast Nice-Cannes Marathon.

– Mest nöjd är jag med Stockholm Marathon 2015 då jag med farthållarens hjälp lyckades ta mig in sub4 på 3,57. Det var vid Odenplan farthållaren berättade att vi låg under och då kunde jag prestera ytterligare mot målet på Stadion.

– Ett av mina New York Marathonlopp



Ola Bryngelson på Chicago Marathon.

höll på att sluta riktigt illa direkt efter start. Jag råkade snubbla i en överdragssäck på mäktiga Verrazanobron, föll och fick gå till närmaste läkarstation efter bron. Blev omplåstrad men än finns äret kvar av skadan på knäet. Kunde dock fullfölja loppet!

Om du ser tillbaka på ditt föregående löparår? Hur går tankarna då?

– Det är fantastiskt att vara skadefri. Jag växlar skor, varumärkena Asics/Saucony, som bidragit till att hälen och hälften får rätt stöd, vilket är viktigt för mig på långa pass och lopp! Tiderna varierar och jag låg stabilt runt 4.00–4.30 på de tre maraton och Ultravasan 45K, som jag genomförde under 2017, så därför känns allt väldigt bra just nu. Har försökt ligga under sub45 på milen men får träna mer på det.

Hur ser en normal träningsvecka ut?

– Jag skulle önska fler kvalitetspass och långa pass. Det blir tre pass i veckan och då ingår ett långpass som coach för TSM Running. Det är nästan året runt då vi också har sommarträning inför Stockholm Halvmarathon. Under februari/mars lägger vi dessutom in inomsträning i Sättrahallen.

Vilka mål har Du satt för 2018, lopp som Du vill springa?

– Det vore helt klart roligt att komma upp i 50 genomförda maraton! Kanske något lopp utomlands och några Sverigemaror. Ser dock mest framemot Jubileumsloppet, Asics Stockholm Marathon. Det kan bli mitt 25:e i Stockholm också. Jag hoppas att så många som möjligt är med och firar det på den nya envarvsbanan, vilket blir unikt! Tänker testa banan i delar på kommande träningspass så jag vet hur sträckan går.

Har du några fler uppdrag inom löpning än som löpleddare inom TSM Running?

– Jag var först tillfrågad av styrelsen i Svenska Marathonsällskapet (en kamratförening med över 500 medlemmar) www.marathonsallskapet.se, om jag ville vara en av ambassadörerna för löpning men ingår nu sedan en tid i styrelsen. Mitt viktigaste mål annars inom löpningen är givetvis att få vara skadefri så jag springer oftast, även om det låter trist, på så kallad "negative split" på första maraldelen, det vill säga långsammare än på den andra. Det är kanske därför jag aldrig brutit något av mina många maratonlopp.

Text
Marita Modess

Ny tränare i Fredrikshof: Sveriges outtröttlige elitlöpare

Det finns många som älskar löpning i olika former. Vissa vill bara röra på sig. Andra vill satsa stenhårt. Löpning är en hård sport för de som vill satsa. Hård mot kroppen, hård mot psyket och hård konkurrens. Det finns många som springer då och då för att hålla vikten eller få frisk luft. Det kan man göra länge. Det finns semi-elit som tränar väldigt mycket. Det finns de som satsar stenhårt och ett fåtal som når elitnivå. Som underkastar sig år av hård och disciplinerad träning. Men elitlöpare brukar bli ganska kortvariga. Skador, motivationsbrist, ålder eller graviditet brukar göra toppresultaten ganska få. De flesta som gör riktigt bra tider gör det under ett par år för att sedan mer eller mindre försvinna.

Sen har vi Fredrik Uhrbom. Löpningsmotsvarighet till Jan-Ove Waldner. Att hålla så hög nivå, under så lång tid, på så många olika distanser måste vara ytterst unikt. Fredrik har under 11 år gjort under 30 minuter på milen! Helt ofattbart! Fredrik har så många bra meriter att det är lättare att räkna upp det han inte åstadkommit. Han är till exempel ingen maraton-entusiast. Han har inte riktigt tålamod att springa så långt. Därför har det bara blivit några enstaka halvdana lopp. Till exempel Stockholm Marathon 2012. Där han kom 5:a totalt och såklart även vann SM-guld. Eller New York Marathon 2017 där Uhrbom drog folkmassa och världselit i 30km. Även Lidingöloppet har Fredrik aldrig sprungit med full satsning. Trots det har han väldigt bra tider även där. Antal segrar i lopp är nästan oräkneliga. Fredrik Uhrbom har även lyckats med konststycket att vinna flera lopp samma dag.

Uhrbom dyker upp överallt på alla möjliga tävlingar. Allt ifrån landskamper och

stora internationella lopp till små byatävlingar. Förutom alla segrar och topptider så harar gärna Fredrik åt andra elitlöpare. Fredriks träningsfilosofi går ut mycket på att springa i tävlingsfart. Inte jättemycket eller stenhårt. Utan mer stor mängd av hög kvalitet.

Det är en stor ära att Fredrikshof får ta del av kompetensen hos en sådan profil som utöver sitt löpkunnande har en väldigt avslappnad attityd till sporten vi alla älskar. Vi hoppas på fortsatt fint samarbete.

Text
Tobias Drugge



Christoffer Hiding och Fredrik Uhrbom.

>> Sponsorer <<



SLUTORD

Styrelsens slutord

Fredrikshofs Friidrottsförening har under året fortsatt att vara synlig, bred och stark med verksamhet för barn och ungdomar till seniorer. Många veteraner tävlar också för föreningen även fast det för dessa inte finns någon organiserad verksamhet.

På arrangemangssidan åtnjuter vi högt anseende både som arrangör och samarbetspartner. Detta gör att vi är ekonomiskt starka och kan se framåt med tillförsikt för en ännu bättre verksamhet med framgångsrika idrottare i våra färger.

Styrelsen vill framföra sitt varma tack till alla, som på ideell basis hjälpt oss under året med allt det som rör föreningens verksamhet. Ett speciellt tack till Ellinor Björk Gyllenhammar och Per Gyllenhammar Hoppe som under året valt att avsluta sin tränarverksamhet. Vi tackar även de som samarbetat med oss, som myndigheter och sponsorer, vilket bidragit till att vi fortsätter att fylla en roll i svensk friidrott.

Vi ser fram emot ett framgångsrikt 2018 i de röd-vita färgerna på banor, arenor och i andra klubbssammanhang.

Stockholm i februari 2018.
Torsten Östervall
Kjell Kvarfordt
Marita Modess
Tobias Drugge
Fredrik Nilsson

Årsbäсталistor 2017

INNE 2017

60m	Marie-Louise Wahlberg	1945	19,06	IVNM
200m	Marie-Louise Wahlberg	1945	74,25	IVNM
400m	Bo Christer Bertilson	1953	67,06	IVSM
600m	Samuel Nyström-Öhlin	2001	1:38,32	Luciaspelen
800m	Magnus Burling Joakim Sigvald Bo Bertilsson	1971 1977 1953	2:13,59 2:27,08 2:29,69	IVNM IVDM IVNM
	Mario Rieloff	1961	2:30,11	IVDM
1000m	Frida Hafström	2003	3:14,48	Svealandsmästerskapen
1500m	Fredrik Sohlberg Samuel Nyström-Öhlin Magnus Burling Mario Rieloff Joakim Sigvald Ingrid Wennerholm	1972 2001 1971 1961 1977 2000	4:33,21 4:40,07 4:45,89 5:00,10 5:00,79 5:53,13	IVNM IUDM IVNM IVDM IVDM IUDM
3000m	Johan Svaxén Fredrik Westerdahl Christoffer Hiding Staffan Westerdahl Oskar Ahlgren Adam Wahlfeldt Magnus Burling Mario Rieloff Joakim Sigvald Yahan Faarax	1980 1979 1985 1970 1985 1979 1971 1961 1977 1995	9:19,72 9:20,93 9:23,26 9:46,38 9:51,83 10:03,23 10:13,71 10:35,52 10:57,40 12:16,71	Vinhundsvintern Vinhundsvintern Vinhundsvintern IVNM Vinhundsvintern Vinhundsvintern Vinhundsvintern IVSM IVDM Scandic Indoor Games
UTE 2017				
60m	William Apelgren	2004	9,14	Brommasspelen
100m	Oscar Stenberg	1999	12,05	Brommasspelen
200m	Oscar Stenberg	1999	23,96	SAYO
300mH	Bo Christer Bertilson	1953	55,68	VSM
600m	William Apelgren	2004	1:51,69	Brommasspelen
800m	Fredrik Holmberg Frida Hafström Mario Rieloff	1986 2003 1961	2:10,58 2:25,75 2:28,92	Viking Line-spelen Tjejernas Kväll VSM
1500m	Henrik Engström Fredrik Holmberg	1984 1986	4:26,74 4:30,59	Sommarspelen Sommarspelen

2000m	Frida Hafström Beata Hertzell	2003 2003	7:02,49 8:29,97	Väsbyspelen Väsbyspelen
3000m	Fredrik Westerdahl Staffan Westerdahl Magnus Burling	1979 1970 1971	9:33,42 10:12,48 10:12,74	SAYO Arenamilen (2) Viking Line-spelen
5000m	Johan Svaxén Fredrik Westerdahl Christoffer Hiding Henrik Engström Fredrik Holmberg Magnus Burling Anna Lindh Yahan Faarax Torsten Östervall Irma Östervall	1980 1979 1985 1984 1986 1971 1974 1995 1968 1999	16:09,81 16:25,23 16:32,81 16:52,97 17:47,54 18:20,32 19:22,00 19:37,69 20:48,54 21:56,68	Sommarspelen Huddingespelen Enhörna Challenge I Enhörna Challenge I Sommarspelen Huddingespelen Enhörna Challenge I Sommarspelen Sommarspelen
10000m	Mikael Svedjeholm Fredrik Westerdahl Johan Sandler Henrik Engström Christoffer Hiding Adam Wahlfeldt Yahan Faarax	1979 1979 1976 1984 1985 1979 1995	34:11,42 34:25,37 34:49,02 34:58,16 35:24,25 35:55,96 41:42,86	ALJ Open Långlöparnas Kväll Långlöparnas Kväll ALJ Open ALJ Open Långlöparnas Kväll Arenamilen (1)
5km	Linus Holmsäter Christoffer Hiding Henrik Engström Fredrik Westerdahl Joakim Sigvald Patric Rajala Samuel Nyström-Öhlin Magnus Burling Jerry Nilsen Christian Schmidt Frida Hafström Anne-Gwendolin Geismar Oskar Arvidsson William Eckerberg Ingrid Wennerholm Daniel Förberg Beata Hertzell Kjell Kvarfordt Anders Nilsson Bo Rudemalm Sten Odenblad Marita Modess Lena Skymne Ewert Skymne	1984 1985 1984 1979 1977 1996 2001 1971 1968 1977 2003 1985 2002 2004 2000 1974 2003 1959 1952 1955 1939 1946 1940 1931	16:27 16:55 17:19 17:21 19:12 19:29 19:39 20:15 20:25 20:37 20:41 20:55 21:27 21:58 22:30 22:36 22:46 23:47 28:26 28:36 35:06 36:11 43:55 47:41	Non-Violence Run Running Lights Tullingeloppet Huddingeloppet Sofialoppet Topploppet Hagaloppet Paradisloppet Telge Stadslopp Haga Parkrun Danderydsloppet VårRuset Hagaloppet Hagaloppet VårRuset Huddingeloppet Danderydsloppet Blodomloppet Skärholmsloppet Danderydsloppet Milspåret VårRuset Enhörnas Påsksmäll
10km	Johan Svaxén Christoffer Hiding Linus Holmsäter Mikael Svedjeholm Henrik Engström Fredrik Westerdahl Johan Sandler Sebastian Sundius Björn Wennblom Adam Wahlfeldt Oskar Ahlgren Mathias Ösmark Martin Germanis Jonathan McCaffrey Jonas Ljung Edvin Ahlgren Bo Christer Bertilson Martin Andersson Jörgen Lindh Joakim Sigvald	1980 1985 1984 1979 1984 1979 1976 1988 1975 1979 1985 1982 1982 1977 1962 1994 1953 1978 1969 1977	33:30 33:57 34:24 34:39 34:41 34:43 34:57 35:08 35:45 36:08 36:30 37:28 37:29 37:54 38:04 38:26 39:15 39:23 39:32 39:54	Varvetmilen Södertälje Varvetmilen Södertälje Premiärmilen Nyårsloppet Varvetmilen Södertälje Varvetmilen Örebro STHLM 10 Kungsholmen Runt STHLM 10 Söder Runt Kungsholmen Runt Kungsholmen Runt Sicklaloppet Kistaloppet STHLM 10 Hässelbyloppet STHLM 10 STHLM 10 STHLM 10 Hässelbyloppet

Patric Rajala	1996	41:14	Hässelbyloppet
Christian Schmidt	1977	42:31	Premiärmilen
Kjell Bolmgren	1966	42:53	Hässelbyloppet
Anne-Gwendolin Geismar	1985	43:16	Winter Run
Samuel Nyström-Öhlin	2001	43:25	Lidingöloppet
Niklas Simonsson	1991	43:39	Midnattsloppet
Torsten Östervall	1968	44:37	Hässelbyloppet
Daniel Gilbert	1969	45:52	Premiärmilen
Yahan Faarax	1995	46:09	Premiärmilen
Caroline Theorell	1987	47:01	Falkenbergs Stadslopp
Kjell Kvarfordt	1959	47:41	Nyårsloppet
Sergio de Ferra	1987	48:03	Premiärmilen
Ola Bryngelson	1948	49:20	Premiärmilen
Leena Harakka	1971	50:55	Winter Run
Monika Ljung	1957	51:42	Musköloppet
Anni Rajala	1967	53:15	Hässelbyloppet
Irma Östervall	1999	55:08	Hässelbyloppet
Karin Reuterswärd	1972	1:01:03	Tjejmilen
Bo Rudemalm	1955	1:04:19	STHLM 10
Sten Odenblad	1939	1:09:15	STHLM 10
Sverker Unnes	1943	1:09:46	Midnattsloppet
Gunilla Reuterswärd	1941	1:13:47	Tjejmilen
Sara Reuterswärd	2002	1:16:48	Tjejmilen
Susanne Theorell	1945	1:20:47	Kungsholmen Runt
Marie-Louise Wahlberg	1945	2:01:00	STHLM 10
Halvmaraton			
Johan Svaxén	1980	1:13:44	Kungsholmen Runt
Mikael Svedjeholm	1979	1:14:22	Kungsholmen Runt
Christoffer Hiding	1985	1:14:41	Åland Marathon
Johan Sandler	1976	1:16:29	Medio Maraton Madrid
Henrik Engström	1984	1:16:48	Åland Marathon
Fredrik Westerdahl	1979	1:16:50	Prague Half Marathon
Staffan Westerdahl	1970	1:16:51	Kungsholmen Runt
Mathias Ösmark	1982	1:18:02	Stockholm Halvmarathon
Johan Malmberg	1965	1:19:26	Kungsholmen Runt
Jonas Ljung	1962	1:21:21	Kungsholmen Runt
Fredrik Holmberg	1986	1:21:24	Kungsholmen Runt
Jonathan McCaffrey	1977	1:21:31	Levaloppet
Adam Wahlfeldt	1979	1:21:39	Kungsholmen Runt
Mario Rieloff	1961	1:21:46	Kungsholmen Runt
Simon Markendahl	1990	1:23:11	Göteborgsvarvet
Mikael Videfors	1966	1:24:38	Stockholm Halvmarathon
Magnus Engström	1963	1:28:26	Stockholm Halvmarathon
Anne-Gwendolin Geismar	1985	1:35:51	WHHM
Daniel Gilbert	1969	1:37:29	Stockholm Halvmarathon
Christian Schmidt	1977	1:38:06	Stockholm Halvmarathon
Torsten Östervall	1968	1:39:23	Kungsholmen Runt
Kjell Kvarfordt	1959	1:43:41	YG Halvmaran Linköping
Irma Östervall	1999	1:47:07	Stockholm Halvmarathon
Cecilia Åkesdotter	1982	1:47:12	Kungsholmen Runt
Monika Ljung	1957	1:48:18	WHHM
Martin Germanis	1982	1:57:28	Stockholm Trail
Bi Edsgren	1950	2:20:06	Stockholm Halvmarathon
Maraton			
Mathias Ösmark	1982	2:36:57	Chicago Marathon
Johan Svaxén	1980	2:40:11	Stockholm Marathon
Linus Holmsäter	1984	2:42:19	Paris Marathon
Henrik Engström	1984	2:55:04	Stockholm Marathon
Mario Rieloff	1961	2:57:25	Stockholm Marathon
Jonathan McCaffrey	1977	3:01:53	Frankfurt Marathon
Martin Germanis	1982	3:08:58	Båstad Marathon
Magnus Engström	1963	3:14:57	Stockholm Marathon
Caroline Theorell	1987	3:48:41	Berlin Marathon
Monika Ljung	1957	3:52:18	Stockholm Marathon
Kjell Kvarfordt	1959	3:57:28	Stockholm Marathon
Cecilia Åkesdotter	1982	3:57:39	Stockholm Marathon
Leena Harakka	1971	3:58:47	Stockholm Marathon
Ola Bryngelson	1948	4:13:33	Marathon Des Alpes-Maritimes Nice-Cannes
Mikael Videfors	1966	6:48:48	Tenzing Hillary Everest Marathon
50km			
Johan Sandler	1976	3:53:35	Sörmland Ultra Marathon
Kajsa Friström	1965	4:37:56	Sörmland Ultra Marathon
Kjell Kvarfordt	1959	5:07:00	Lidingöloppet Ultramarathon

Årsbäсталistorna är sammanställda av Martin Andersson.



KALLELSE

Fredrikshofs Friidrottsförening kallar härmed till

ÅRSMÖTE 2018

Onsdagen den 21 mars kl 19.00.

Restaurang Jakthornet, Södra Fiskartorpsvägen 20, Östermalm, bredvid Östermalms IP.

Lättare förtäring/mat från kl 18.00. Mötesdeltagare bjuds på mat.

Årsmötesförhandlingar kl 19.00.

Dagordning enligt nedan:

1. Fastställande av röstlängd för mötet.
2. Fråga om mötet utlysts på rätt sätt.
3. Fastställande av föredragningslista.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
6. a. Styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret.
b. Styrelsens förvaltningsberättelse för det senaste räkenskapsåret.
7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning.
8. Fråga om ansvarsfrihet för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgift.
10. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för det kommande verksamhets-/räkenskapsåret.
11. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
12. Val av
 - a. Föreningens ordförande för en tid av ett år.
 - b. Halva antalet ledamöter i styrelsen för en tid av två år.
 - c. Två revisorer jämte suppleanter för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta/rösta.
 - d. Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande/sammankallande.
 - e. Val av ombud till möten där föreningen har rätt att representera.
13. Övriga frågor.

Samtliga årsmöteshandlingar finns tillgängliga i klubblokalen på Östermalms IP från och med 7 mars. Motioner till mötet ska vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor före årsmötet, det vill säga den 21 februari.