



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING | JUNI 2018 | ÅRG 118

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



I detta nummer: Stockholm Marathon-special
Stipendium till Irma • Boston Marathon • Edita Maggi
Årsmötet • Premiärmilen • Veteranen Pentti Harakka



Fredrikshofs Friidrottsförening • Kolstybben nr 2 • Juni 2018

Kolstybben nr 2 - 2018



Tunneshåll

- >> Ordförande har ordet, *Torsten Östervall* 3
- >> Årsmötet i mars, *Marita Modess* 3
- >> Premiärmilen, *Marita Modess* 4
- >> Kungsholmen Runt, *Marita Modess* 5
- >> Insändare, 20% på Löplabbet, Månadens tävling, Tidigare nummer av Kolstybben 6
- >> Friidrottsskolan, Träningsavgifter, Utmärkelser & stipendier 7
- >> Stipendium till Irma Östervall, *Marita Modess* 7
- >> **Stockholm Marathon-special,** Hofvare på Stockholms gator 8-9
- >> **Stockholm Marathon-special,** Tunn linje mellan vansinne och vinnarskalle, *Christoffer Hiding* 10
- >> **Stockholm Marathon-special,** Marathonhäng i klubblokalen, *Marita Modess* 11
- >> Ungdomslöpargruppen, *Mattias Arvidsson* 12
- >> Stora Löpargruppen, *Henrik Engström* 12
- >> Intervju: Edita Maggi, *Marita Modess* 13
- >> Intervju: Pentti Harakka, *Marita Modess* 14
- >> Boston Marathon, *Henrik Engström* 15
- >> Årsbästa ute 2018, *Martin Andersson* 16

**Redaktör:** Marita Modess, marita@modess.se**Layout:** Jessica Österberg, jessica@yezzmedia.se**Tryck:** Färgtryckarn, bertil.carlen@me.com**Skribenter:** Martin Andersson, Mattias Arvidsson, Henrik Engström, Christoffer Hiding, Henrik Malmberg, Marita Modess,

Martina Salander, Torsten Östervall.

Foto: Mattias Arvidsson, Henrik Engström, Marita Modess, Christian Schmidt, Thomas Windestam DECA Text & Bild, Cecilia Åkesdotter, Torsten Östervall.

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

Ordförande har ordet...

Vilken glädje och inspiration Hofvet är!

Häromdagen passade jag på att gå ner till Östermalms IP (ÖIP) strax före 18. Där var det cirka 25 förväntansfulla barn tillhörande barngruppen samt 7-8 ungdomar ur den äldre friidrottsgruppen förstärkt med några från ungdomslöpargruppen, som ville köra sprintträning.

Barngrupperna har ökat från 50 till 75 genom att Jonas Bodingh har öppnat upp ytterligare ett träningstillfälle på onsdagar.

På tävlingssidan har vi rönt framgångar på bland annat Kungsholmen Runt där Kristofer Låås sprang under 32 min (10 km) och därmed kvalade in till SM i maraton och vår tränare för stora löpargruppen, Fredrik Uhrbom, blev tvåa på halvmaraton. Dess-



utom var vi största förening med 26 tävlande deltagare och då räknar vi inte in våra funktionärer som gjorde ett strålande jobb med vägschlussen vid Krillans IP.

Vi har börjat samordna våra olika tränings-tillfällen och ger därmed barn och ungdomar möjlighet att flytta upp i grupper samt pröva på olika former av träning.

För de som vill tävla så finns det all anledning att titta på de priser/stipendier som vi delar ut årligen. Givet att vi är en klubb från 1901 så har många medlemmar donerat pengar till föreningen för olika ändamål för att bidra till utvecklingen av medlemmarna och föreningen.

Vi som jobbar aktivt i styrelsen samt tränar i våra olika grupper skulle gärna vilja träffa dig, som är medlem, men som kanske inte deltar så mycket i våra aktiviteter. Anmäl dig gärna att hjälpa till på något av våra arrangemang (speciellt Höstrusket som är vårt höstlopp) så kommer du få lära känna många nya personer. Våra lopp är det som drar in pengar till organisationen så att vi bland annat kan hyra GIH på vintrarna till våra barngrupper och betala startavgifter till tävlingar, som till exempel Månadens tävling.

Torsten Östervall

ÅRSMÖTET I MARS

Fredrikshofs FIF höll sitt sedvanliga årsmöte den 21 mars och nu har det gått några månader. Jag skrev lite om årsmötet i vårt medlemsblad nummer 2 men följer här upp med lite mer information och bilder på den nya styrelsen. Den som nu jobbar på för fullt för att försöka genomföra de önskemål som framfördes.

Det blev ett bra årsmöte, trots liten uppslutning från medlemmarna, och många bra idéer framfördes till den nya styrelsen att arbeta med under året. Bland annat ett önskemål från Ingrid Allerstam om några enkla klubbträffar under året, dit alla bjuds in. Det beslöts att anordna en klubbträff innan sommaren och ytterligare en senare under hösten inför vintersäsongen.

Som ett resultat av ovanstående anordnade Henrik Engström från stora löpargruppen en träff i klubblokalen efter att många hofvare genomfört årets Stockholm Marathon. Men inte bara de som sprang var välkomna utan alla medlemmar bjöds in. Hur det gick kan du läsa på sida 11 i det här numret.

Mattias Arvidsson framhöll hur viktigt det är med en bred bas i ungdomsgrupperna så att fler lockas att komma och delta i vår verksamhet. Styrelsen har därför beslutat att ha regelbundna träffar med tränarna

för de olika grupperna, stora löpargruppen, ungdomsgrupperna och barngrupperna. Detta i syfte att visa barnen och ungdomarna att allteftersom de blir äldre så finns det möjligheter för dem att gå vidare i sin utveckling och träning inom föreningen. Men också för att stödja och hjälpa tränarna att samarbeta och se vilka som finns i de andra grupperna. Vi ska också ekonomiskt stötta de tränare som vill gå tränarutbildning och som vill anordna träningsläger.

En liten broschyr har också tagits fram för att delas ut till klubblösa personer på olika tävlingar men även i andra sammanhang där vi deltar. Vårt motto är att synas överallt och alltid i våra rödsvita klubbdräkter men också i våra rödsvarta klubbjackor med föreningens logotype på ryggen och bröstet.

Den nya styrelsen består av Torsten Östervall, ordförande, Kjell Kvarfordt, kassör, Marita Modess, sekreterare och redaktör för Kol-



Fr.v. Marita Modess, Kjell Kvarfordt och Monika Ljung.



Mattias Arvidsson och Fredrik Nilsson.

stybben, samt ledamöterna Mattias Arvidsson, Monika Ljung och Fredrik Nilsson.

Marita Modess



PREMIÄRMILEN 2018

Årets Premiärmil som ägde rum den 24 mars och som vi skrivit om i Medlemsblad nr 2, 2018 är värd att uppmärksammas på nytt. Som skrevs i medlemsbladet var det en mycket bra genomförd tävling både av löpare och funktionärer med drygt 3000 löpare. En hel del bilder fick plats i medlemsbladet men det fanns fler att publicera på vad som händer längs med banan och i målet.

strid ström kommer in i mål är värda att uppmärksammas igen. De gör ett mycket bra jobb.

Några som gör en stor insats under loppet är farthållarna som utgör en färgklick under loppet och är värda att synas igen. Dessa ska hålla ett jämnt och lugnt tempo och lotsa dem som vill komma i mål på en viss tid. Vi väljer här att publicera bilder på farthållarna Elsa och Henrik på 51.30 och Dennis och hans kollega från Runacademy på 49 minuter.

Vann gjorde David Nilsson från Högbj IF och Sandra Eriksson från Hammarby.

Marita Modess



Ute vid en vätskekontroll vid Stora Skuggans vårdshus kämpade bland annat Kajsa Friström och Per Källström att serva så många som möjligt med dryck. Och vid målgång bildades det ibland långa köer men dessa ska minska till nästa år. Det finns förbättringsmöjligheter vilket redan är under arbete.

Och Mattias ungdomar som hänger medaljer runt halsen på löparna som i



Det var inte bara solen som sken den 5 maj på Kungsholmen. Det gjorde också de många fantastiska Hofvetlöpare som tog sig runt antingen på halvmaran eller milen. Tävlingen ingick också i Månadens tävling då föreningen betalar tävlingsavgifterna för de som deltar mot att de ställer upp och hjälper till på våra olika arrangemang under året. Enda kriteriet är att anmäla sig i tid.

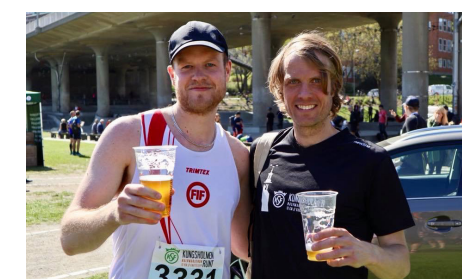
Lorenzo Nesi, landslagsledare för långdistanslöparna och huvudtränare för FK Studenterna, som var arrangörsorganisation, skrev så här på föreningens Facebooksida: "Grattis Hofvet, med 23 fullföljande och tre knattar, var ni bland de absolut största klubbarna på lördagens Kungsholmen Runt."

Han tillägger: "Och helt ensamma om att

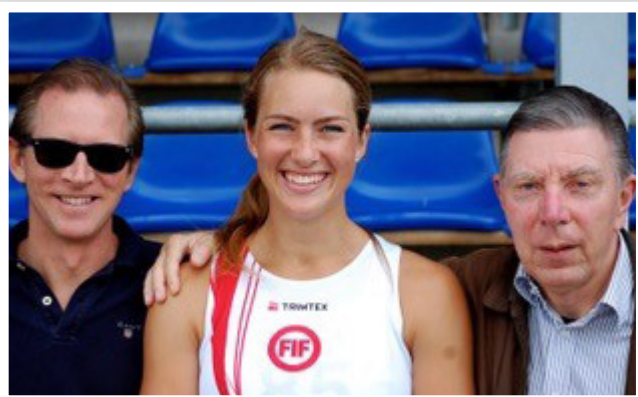
sköta en bilsluss, som jag inte har fått ett enda klagomål på. Det är tämligen unikt i Gnäll-Sthlm."

Många slog sina personliga rekord och här följer ett urval av de många bilder som togs. Fotograf var Cecilia Åkesdotter.

Marita Modess



INSÄNDARE



En härlig bild insänd av Sanna på Johan och Martina Salander med Bo Hellström.

Hej Marita!

Vad glad jag blev när Kolstybben kom i brevlådan. Att du hittade min adress är imponerande och rörande. Det kändes också speciellt att få just det här numret hemskickat eftersom det innehöll så fina texter om Bosse Hellström. Jag tränade ju en del med Mattias Lindberg och Magnus Hallén. Båda de två hade ju Bosse som tränare och jag minns verkligen att Bosse aldrig missade en träning. Han var fenomenal på det sättet. O alla gånger Bosse hämtade oss vid tunnelbanan i Ropsten i sin VW-golf när vi skulle träna på Bosön.

De här åren runt 1990 när jag tränade med Hofvet har ett nostalgiskt skimmer över sig för mig. Jag återkommer ofta till de åren och den starka självkänsla och identitet som löpningen gav och det var verkligen Fredrikshof som var den starkaste anledningen till det.

Jag växte upp Täby och kom fram som en lovande ungdomslöpare som relativt snabbt nådde den svenska eliten i min åldersklass. Täby hade på den tiden ingen tradition av medeldistansare och därför sökte jag efter alternativ. Genom att jag jobbade extra på Running Center på Odengatan kom jag i kontakt med Nordan. Nordan fick in mig i Fredrikshofs-gemenskapen och jag började springa med på Terrängvarvet. Jag var ju lovande så för mig var utmaningen att hänga med de stora grabbarna där på söndagarna så långt det var möjligt. Jag minns att Bertil Sjödin var med på de träningarna och han genade alltid (han var en mästare på genvägar utefter Terrängvarvet). Därför visste man alltid att skulle man krokna utefter varvet fanns ju alltid "Berra" där att göra sällskap med. Berra blev lite av en beskyddare för mig bland de här stora killarna med sin rutin o blick för löpning. Dock fortsatte jag att under den här tiden tävla för Täby. Men jag var aldrig riktigt vän med Täby som jag tror inte uppskattade att jag sökte mina egna vägar.

Ett av mina bästa lopp för övrigt var ett Testvarv på vårvintern 1990. Jag hade inte fyllt 17 år och "vann" det Testvarvet med tiden 13.09. Det loppet och den tiden är jag fortfarande lite stolt över.

Hoppas vi ses snart igen!

Henrik Malmberg

Medlemmar har 20% på Löplabbet

Nu är det klart att alla medlemmar i Hofvet får 20 procent i Löplabbets alla butiker i Stockholm. Gäller allt utom ortopedteknik och elektronik. Detta bekräftar Eva Alksten i ett mail till mig den 30 maj. Hon meddelar samtidigt att hon ska informera samtliga anställda på Löplabbets butiker i Stockholm.

Marita Modess

Månadens tävling AUGUSTI

Glöm inte bort att anmäla er till Månadens tävling, där Hofvet betalar din anmälningsavgift om du anmäler dig i tid till friidrott@fredrikshof.org senast det datum som anges här nedan.

Lördagen den 11 augusti, Runrundan Vallentuna, anmälan senast den 27 juli.

Kriteriet för att få delta kostnadsfritt i Månadens tävling är att du ställer upp som funktionär på de arrangemang som klubben deltar i. Premiärmilen, Höstrusket, Asics Stockholm Marathon och Stockholm Halvmarathon är några av dessa arrangemang.

Läs tidigare nummer av Kolstybben

Bertil Carlén fortsätter sitt arbete med att scanna in Fredrikshofs klubbtidning Kolstybben som berättar friidrottshistoria. Flera andra klubbar/föreningar omnämns i stafetter mm.

Gå in på länken och följ Fredrikshofs och Friidrotts Sveriges historia, t ex DN-galan, stafetter, klubbmatcher mm:

www.fredrikshof.org/tidskrifter/kolstybben

Du kan skriva en INSÄNDARE!

Nu har alla möjlighet att skriva en insändare och få den publicerad i nästkommande nummer av Kolstybben. Text, bild, minnen - eller vad du har på hjärtat. Ett urval publiceras. Skicka ditt material till Kolstybbens redaktör Marita: marita@modess.se



FRIIDROTTSSKOLA 2018

Jonas Bodingh har åter igen under året, tillsammans med föräldrar och hjälptränarna Oscar Stenberg och Irma Östervall bland annat, 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, men sedan i början av maj utomhus på ÖIP. Barngruppen har vuxit till att omfatta nästan femtio barn i åldrarna från sex år upp till 11 år.

Nu har Jonas även startat en grupp på onsdagskvällarna och samarbete har också inletts med Mattias Arvidsson som är ledare för Ungdomsgruppen.

Och veckan före midsommar är det friidrottsskola under Jonas ledning på Stadion. Mellan 20 – 25 barn är anmälda.

Marita Modess

Nya träningsavgifter

Från och med höstterminen 2018 har styrelsen beslutat att ta ut 400 kr per termin för dem som tränar i barngrupperna. Det finns möjlighet att slippa denna avgift om man deltar som funktionär på våra lopp.

UTMÄRKELSER & STIPENDIER

Det finns många utmärkelser och stipendier i Fredrikshof att tävla om. Att plocka DM-poäng till exempel vid senior-DM, junior-DM, ungdoms-DM och Veteran-DM är en sådan utmaning. Vi kommer att lägga ut information på vår hemsida och vi hoppas att så många som möjligt av er går in och tittar vad som gäller och börjar kämpa om att ta hem dessa priser.

Marita Modess

Stipendium till Irma

Den 10 april fick Irma Östervall hämta ut ett stipendium på 2000 kronor på Fredrikshofs-Sällskapet årsmöte. Stipendiet tilldelas en aktiv ungdom högst 20 år.

Motiveringen från oss i styrelsen löd i en något förkortad version:

Irmas främsta merit är som långdistanslöpare. Endast 18 år fyllda sprang hon 2017 Stockholm Halvmarathon på 1:47 och blev därmed den snabbaste kvinnliga 18-åringen på loppet. Efter att ha haft en del problem mellan december 2016 till april 2017 då hon flitigt tränat rehab kom hon tillbaka och sprang 2017 års Kungsholmen runt på 2.00.30. Sedan november har hon tränat fem mil i veckan med distanslöpning, intervaller och backlöpning.

Irma ställde även upp och hjälpte till på föreningens friidrottsskola förra sommaren och hon har också ställt upp som funktionär på flera av föreningens egna arrangemang och även vid andra tillfällen då föreningen har förväntats hjälpa till.

Tilläggsas kan att Irma i år sprang Kungsholmen runt på 1.41 och blev 41:a i damseniorklassen.

Ytterligare ett stipendium fick Irma hämta ut på årsmötet, nämligen ett stipendium ur Sture Berggrens fond på 2000 kronor för den ungdomsträning som föreningen bedriver under Mattias Arvidssons ledning.

Motiveringen löd:

Fredrikshofs Ungdomslöpargrupp under Mattias Arvidssons ledning har fortsatt att utvecklas under 2017. Gruppen, som består av ett tiotal aktiva ungdomar i åldrarna 13 – 18 år, har tävlat regelbundet under året i såväl arenalopp inne och ute som landsväg och terräng. Höjdpunkten för året var junior- och minimaraton då åtta ungdomar deltog. Totalt genomförde gruppen ett 50-tal individuella starter med ett antal fina placeringar som Frida Hafströms två DM-guld på 800 och 2000 m som främsta placeringar. Även Samuel Nyström-Öhlins klubbrekord på testvarvet 2 km den 16 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 fortsatt det nya året bra med en fin insats på Hammarbyspelen i början av februari. Då slog Samuel Nyström-Öhlin till och vann P17 1500 m. Läs mer på s 12.

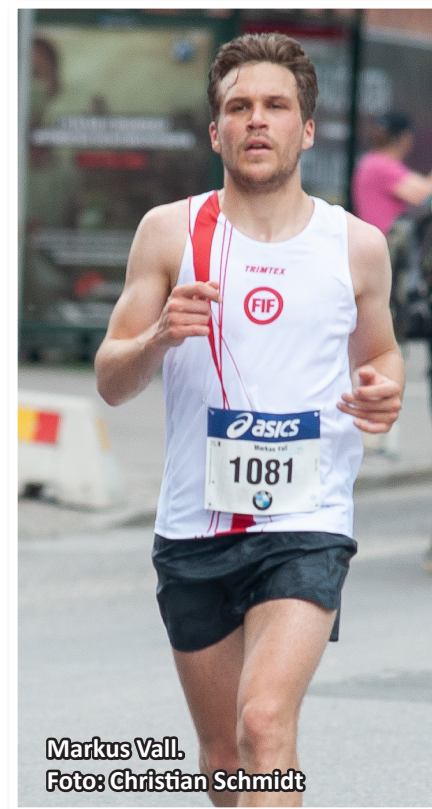
Marita Modess



Kristofer Låås på väg mot
7e plats i SM på 2:36.
Foto: Cecilia Åkesdotter



Mikael Videfors.
Foto: Christian Schmidt



Markus Vall.
Foto: Christian Schmidt



Mikael Svedjeholm.
Foto: Christian Schmidt



Jonas Ljung.
Foto: Christian Schmidt

Hofvare på Stockholms gator



Foto: Torsten Östervall

På Skeppsbron hjälpte cirka trettio hofvare arrangörerna att hålla ordning på publiken. Här hade vi också satt upp våra beach-flaggor.

17 hofvare tog sig i mål på mycket bra tider. Ett tag var det bara röd-vita hofvare som dök upp i synfältet. Här kommer ett axplock av de bilder som togs. Torsten Östervall, Cecilia Åkesdotter och Christian Schmidt fotograferade och det lyckades bra trots att det kan vara svårt att få en bra bild av en löpare i rörelse.

Marita Modess

Fyra hofvare bland de 50 bästa!

Nykomlingen och supertalangen Kristofer Låås har bara sprungit i tre år, varav ett halvår under Fredrik Uhrboms vingar i Fredrikshof. Oförberedd för marathon var tanken att han skulle vara hare åt Mathias Ösmark, som ville springa under 2.30. Mathias Ösmark fick dock kramp i vaderna och tvingades bryta redan efter 850 meter. Kristofer Låås fullföljde och kunde springa in som SM-sjuva på 2:36 efter

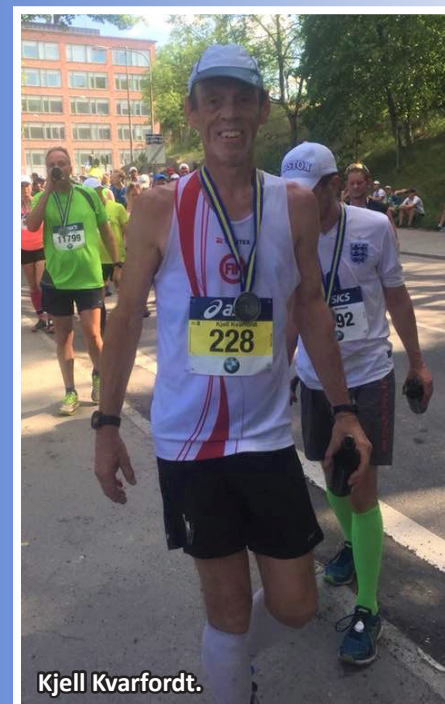
ett väldisponerat och jämnt sprunget lopp.

Ytterligare en hofvare sprang in på topp 30: Johan Svaxén på låga 2.44 trots en skadefylld vår. Christoffer Hiding blev 36 totalt och Mikael Svedjeholm 48. Med fyra löpare bland de 50 bästa blev Fredrikshof bästa klubb i årets upplaga tillsammans med FK Studenterna.

Christoffer Hiding



Christoffer Hiding.
Foto: Thomas Windestam, DECA
Text & Bild



Kjell Kvarfordt.



Johan Svaxén.
Foto: Christian Schmidt



Magnus Engström.
Foto: Torsten Östervall



Fredrik Nilsson.
Foto: Christian Schmidt

Hur känns det egentligen att springa fyra mil i nästan 30-gradig hetta? Här delar debutanten Christoffer Hiding med sig av sin upplevelse av Stockholm Marathon den 2 juni i år.

Tunn linje mellan vansinne och vinnarskalle

Foto: Cecilia Åkesdotter

VATTEN! VATTEN! stönade jag. Snart skulle stigningen mot Söders höjder börja, med högsta punkt på Lundagatan. 30 km löpning i 30 graders hetta hade börjat ta ut sin rätt. Fram till backen vid Slussen efter 25 hade jag haft en behaglig resa, jag skojade med publiken, snackade med medlöpare och fyllde på med vätska. Men visst kände jag att något inte riktigt stämde, redan efter 15 km hade jag fått håll och nu började magen göra riktigt ont.

På ödsliga Stadsgårdsleden brände solen och när jag väl skulle uppsöka skuggan visade en funktionär in mig på den snitslade trottoaren som ledde österut. Jag som trodde att vi skulle direkt upp på Folkungagatan. Likt en ökenvandrande skrek jag efter vätska och under London-viadukten förbarmade sig en man över mig och gav mig det han hade kvar i sin flaska. Vid det här laget hade magkramperna mig i sitt våld och backen upp gick i snigelfart. När jag väl nått toppen hittade jag tillbaka till ett vägvinnande steg. "Hjälp mig nu, Söder" skrek jag i ett fåfängt försök att få dem engagerade i en 32-årig killes självplågeri. Ett steg framför det andra, ett steg närmare målet, tänkte jag. Jag plockade löpare, och Söderledstunneln bjöd på välförtjänt svalka. Avgaserna var inte lika trevliga – och jag visste vad som väntade när jag lämnade mörkret bakom mig: en lång stigning som börjar med slakmotan på Hornsgatan, in höger vid Zinkensdamm och uppför den fruktade Lundagatan.

Slakmotan blev ett slag i solar plexus, här tappade jag farten och löparen jag sprang förbi i tunneln dundrade om. Väl i Zinken

"I'm Coming Out av Diana Ross spelas i högtalarna. Jag spelade luftgitarr och lufttrummor. Bara en sinnessjuk människa gör det i slutet av ett maratonlopp. Eller var det vinnarskallen som talade?"

stod min cykelburne vän och hjälte Henrik Engström och väntade på mig med en flaska Maurten. Han sprang med mig hela backen och peppade så gott han kunde. Här började jag få riktigt ont i magen, och sportdrycken nerför mot Västerbron blev för mycket för mig. Helt ensam på väg uppför Västerbron krampade magen, min kompis Hannes episka hejarop dämpade något, men på toppen smärtade det något så infernaliskt. Jag hade sett fram emot att växla tempo och rulla utför, tjäna in tid och få en fin resa in i mål. I stället blev hela nerförlöpan en kamp mot den smärtade magen och viljan att bryta. Linjen är tunn mellan vansinne och vinnarskalle, har jag lärt mig. Jag skrek och yrade om vartannat, det var tillbaka till savannen och överlevnadsläge. I backen blev jag passerad av SM-tvåan Charlotta Högvist, henne kommer jag sedan ikapp vid vätskestationen i Norr Mälarstrand där jag mötte henne gående. Också magkramp tydligen. Men i hennes fall visade sig den kvinnliga urkraften och någon kilometer senare sprang hon och en annan tjej förbi mig. Jag skrek på dem: "nu springer ni för medalj, kriga! kriga!". Från att gå med sju km kvar till att spurta förbi självaste Isabella Andersson på slutet – vilken prestation!

Efter vätskestationen duggade hejaropen tätt, gåshuden kom, tårarna rann, jag kommer

fixa det här, tänkte jag. Jag log igen. Känslan från Strandvägen när jag såg min familj för första gången kom över mig, jag kände stödet i ryggen från de hundratal händer som klappade fram mig på asfalten. Först nu började jag räkna ner antalet km. Jag passerade en märkbart påverkad Olle Dahlberg som likt mig drabbats av magkramp. Försökte peppa igång både honom och mig. I'm Coming Out av Diana Ross spelas i högtalarna. Jag spelade luftgitarr och lufttrummor. Bara en sinnessjuk människa gör det i slutet av ett maratonlopp. Eller var det vinnarskallen som talade?

Narvavägen. Två km kvar. Vevade igång Stockholmspubliken och mig själv. Den långa stigningen visste jag var det sista kraftprovet. Hade inte druckit något från Västerbron – det gjorde för ont. Uppe på toppen kom gåshuden och lyckokänslorna igen. Dränkte mig själv i vatten, löpningen fick gå på autopilot. Skrattade, log, försökte dansa fram. Publiken bar mig igenom. Den välbekanta Stockholms stadion där jag sprungit tusentals varv väntade, familjen och Henke väntade. Jag sprang in själv, formligen skrek ut min glädje, vevade med armarna, gjorde fotbollsmål-gester. Bara mållinjen kvar. 2:47:03. Plats 36 totalt i herrklassen. 24 av svenskarna.

Christoffer Hiding



Foto: Cecilia Åkesdotter

Marathonhäng i klubblokalen

Henrik Engström tog initiativ till en klubbträff i vår klubblokal i samband med Stockholm Marathon och cirka tjugo personer tog sig till lokalen både före och efter start. Henrik var också ute på banan på cykel och servade många av klubbkamraterna. – Ny svettig bana, ny tradition med marathon-

häng på Östermalms IP. Stockholms roligaste löparklubb, by far, kommenterade Henrik Engström sitt initiativ. Christoffer Hiding kompletterade med att hylla familj, vänner och Henrik längs banan: – Extra stort tack till Henrik Engström som cyklade runt hela stan och langade diverse godsaker, skrev han på Facebook.

"I klubblokalen var det god stämning och det var trevligt att landa där, både före och efter loppet."

Även Monika Ljung skrev uppskattande på Facebook: – I klubblokalen var det god stämning och det var trevligt att landa där, både före och efter loppet.

Marita Modess



Henrik Engström, initiativtagare till "Marathonhäng".



Foto: Henrik Engström



Framgångar under inomhussäsongen.



Funktionärer på Premiärmilen.

Ungdomslöpargruppen började 2018 med ett flertal inomhustävlingar med goda resultat, bland annat en seger i Hammarbyspelen av Samuel och Irma. Oskar, Oscar S och William E gjorde fina insatser på 200-metersovalen. Efter inomhussäsongen följde en grundträningsperiod där enda tävlingen blev Två sjöar runt, men vi hann också med att vara funktionärer på Premiärmilen.

Under våren fortsatte vi träna själva på torsdagar med bra uppslutning och vi kombinerade det med att introducera ungdomarna till Stora Löpargruppens tuffa måndagsträningar. Något vi framöver kommer att utnyttja än mer, för att utmana till ytterligare framsteg.

Vårsäsongens tävlingar började med Kungsholmen runt, där Irma sprang en riktigt bra halvmarathon med 41:a plats i damklassen medan Oskar och Samuel gjorde bra ifrån sig på milen. På loppet hade vi även med oss Ali som tävlar för Akalla Run, som även han gjorde en fin insats. Tyvärr blev det inget Skärholmslopp, då det hann bli fulltecknat, men Tolvanloppet fick besök av Irma.

Vårfinalen för gruppen blev Juniormarathon med fyra startande, Samuel, Oskar, Oscar A och William E. Bra sprunget av alla och två topp 10-placeringar av Samuel och Oskar i P17, med 7:e respektive 10:e plats.

Mattias Arvidsson

andra hamnar Hofvet högre upp på listan.

Inte nog med att fler nya ansikten har dykt upp, vi har även blivit bättre på att behålla dem. Jag ser framförallt tre anledningar till detta:

- 1. Utveckling:** Att utvecklas som löpare är kanske den största motivationen till att fortsätta. Tack vare bra träningsupplägg och inspiration går det fort att utvecklas i Hofvet.
- 2. Bredd:** Ju fler vi blivit desto flera olika typer av löpare får vi. Oavsett nivå finns det nästan alltid en rygg att hålla.
- 3. Människorna:** Kanske den viktigaste punkten. Vi är förmodligen den roligaste löpargruppen i Stockholm.

Dessvärre är det fortfarande mest gubbar på passen. Stora löpargruppen behöver fler kvinnliga löpare. Läs mer om Hofvets starkaste kvinna, Edita Maggi på sidan intill.

Henrik Engström



presterade bra i slutet av förra säsongen och i början av denna, är två anledningar som inte ska underskattas. Hofvet syns helt enkelt mer. När folk blir sugna på att börja kuta med

Stora löpargruppen. Så stor som den har varit under våren 2018 har den inte varit på länge. Löparboom, Hofvet-hype eller Uhrbomeffekten?

Dåligt väder, sjukt bra väder, röd dag mitt i veckan. Förr kändes det som om anledningarna till att det ibland bara dök upp tre, fyra pers i pentryt på måndagar och onsdagar kunde vara vad som helst. Nu skulle vi knappt få plats på trappen som leder upp till den ljusgröna dörren som leder in Östermalms IP:s katakomber. Listan på nya namn skulle typ bli för lång för att få plats här- men räkna med att startlistorna kommer ha fler hofvare under resten av säsongen.

Exakt anledning till varför vi växer just nu kanske är svår att svara på, men Fredrik Uhrboms dragningskraft och flera löpare som

Hon tog (löp-)steget över Östersjön

– Litauiskan Edita Maggi hamnade i Hofvet

Hon är tjejen, 32 år gammal, som kom från Litauen till Fredrikshof och Stockholm via Örebro och vågade utmana killarna i stora löpargruppen. Och nu är det ytterligare tre tjejer i gruppen.

– Min tävlingskänsla har väckts mer och mer efter att jag gått med i klubben, säger Edita Maggi med ett stort leende.

Hemma i Litauen var det skidororientering som gällde men när hon kom till Örebro för åtta år sedan la hon skidorna på hyllan och efter det även orienteringen.

– Nu är det bara löpning som gäller med fokus att må bra, säger hon, och tillägger i samma andetag att hon siktar på att klara milen på 38 minuter, drömgränsen just nu.

Efter flytten till Stockholm för ett år sedan med sin svenska man som hon träffat hemma i Litauen började hon googla på friidrottsklubbar nära hemmet i Ruddammen vid Tekniska högskolan och fastnade för Fredrikshofs Friidrott.

– Den enda klubben med en uppdaterad hemsida, säger hon och tillägger att hon från första början blivit väl emottagen bland killarna i stora löpargruppen.

– Det är inte ovanligt att det är fler män som tränar och tävlar och jag måste erkänna att det är väldigt få tjejer här. Trots det trivs jag mycket bra och har alltid någon att springa med på de tuffa intervallpass vi kör. Det känns så inspirerande, utmanande och alltid kul. Och fantastiskt lyxigt att vi har fått en så bra tränare som Fredrik Uhrbom, säger hon.

Edita tränar minst fyra pass i veckan och erkänner att hon är något av en träningsnarkoman.

– Jag blir lätt deprimerad om jag inte får träna, säger hon. Löpning är en väldigt praktisk och effektiv träningsform.

Under juni nöjde hon sig med att tävla på 5 och 10 kilometer, Södern Runt den 9 juni och Blodomloppet den 14 juni var de två lopp hon genomförde. Men hon är också lockad att



“Jag blir lätt deprimerad om jag inte får träna. Löpning är en väldigt praktisk och effektiv träningsform.”

springa halvmaratondistansen och har i år sprungit tre halvmaror.

Hon har fått erbjudande om att flytta till en annan klubb men hon poängterar att det inte alls lockar. Fredrikshof har fått starkt grepp om hennes hjärta och hon tycker att det är en fantastisk gemenskap och glädje i klubben.

Edita är inte främmande för att få med veteraner i gruppen och berättar att i hennes gamla klubb i Örebro var även veteraner med och tränade. Speciellt på bana menar hon går det alldeles utmärkt.

– Vi hade bland annat med en dam i 75-årsåldern, som var jätteduktig, säger hon.

I det civila livet jobbar Edita med offentlig förvaltning i Stockholms stad men trots sin Masterexamen i Litauen tror hon inte att hon hade fått jobb i Sverige om hon inte hade lärt sig svenska.

– Jag började läsa på sfi (svenska för invandrare) direkt jag kom hit, säger hon och jag gick in för att prata svenska så mycket som möjligt. Med min man och på mitt första jobb som idrottslärare på en lågstadieskola, eftersom jag också har en examen i idrottsmanagement kombinerat med idrottsträning i orientering.

Och det är nätt och jämnt det hörs att hon inte har svenska som modersmål. Men till barndomshemmet i Litauen åker hon med jämna mellanrum.

– Det tar bara en timma och 15 minuter med flyg, säger hon glatt.

Nu arbetar hon på en förvaltning inom Stockholms stad med att analysera och utveckla verksamheten samt optimera bemanning.

Marita Modess

En *veteran* i stövlar

Han har förblivit Hofvet trogen trots att han flyttade till Järna utanför Södertälje för över trettio år sen och trots att klubbarna i Sörmland försökt värva honom. Elitmotionären Pentti Harakka gör fortfarande cirka 40 minuter på milen fast han fyllde 70 för några år sedan.

Vad är hemligheten bakom dina fantastiska resultat?
– Hård träning, bland annat snöpulsering i stövlar och minst en timmes träning varje gång jag ger mig ut, skrattar Pentti förtjust, när jag träffar honom och hans fru Anneli hemma i Järna en vinterdag när det fortfarande är ishalka på skogsvägen utanför huset och drivor av snö på ångarna. Två döttrar är sen länge utflugna men ibland hälsar de fyra barnbarnen på.

I början var det skidåkning som gällde i finska Karelen där han växte upp.
– Jag började tidigt åka skidor, redan på 50-talet i folkskolan blev jag skolmästare. Och ishockey spelade vi på vintervägarna. Det var hårda vintrar med mycket snö, vinter ända fram till midsommar, säger han.



Prydligt uppsatta

I Penttis källare hänger medaljerna snyggt på rad med Fredrikshofs standar längst fram. Här finns också flera foton med Pentti i Hofvets tävlingsdräkt. För det har alltid varit Fredrikshof som legat honom närmast hjärtat ända sedan Peter Fredriksson värvade honom till föreningen 1972.
– Men det var mer av en slump att det blev Fredrikshof, säger Pentti. Jag sprang Stockholmsloppet, som då var 15 kilometer och gick två varv på Gärdet, och när jag kom i mål frågade Peter om jag ville gå med i Fredrikshof, eftersom jag var klubblös.
– Varför inte, tänkte jag, och på den vägen är det, smalar Pentti. Men jag började i skid- och orienteringssektionen. Sen blev det så snöfattiga vintrar i mitten av 70-talet att jag totalt

tröttnade på skidåkning och det blev bara löpning.

Elitnivå

I början var Pentti runt 30:e man i mål, det var först i 45-årsklassen som han kom upp i elitklass, eftersom det var höga nivåer på den tidens löpare. Många av dem fanns i Fredrikshof som Björn Larsson, Sten Odenblad, Clarence Klättborg. En av dem han ofta tampades med var Conny Kyrk.
– Vi hade alltid hårda fajter mellan oss, säger Pentti och skrattar. Men stoltast är jag över min tid 15.30 på 5 000 meter i 45-årsklassen. Även milen på SM i Norrtälje 1991 på 32:40, som är min bästa mildtid, är jag stolt över. 1988 blev jag också trea i Södertälje Halvmarathon på tiden 1.11.43.

Även om det på senare år blivit glesare mellan tävlingarna på grund av problem med ryggen så blev han 2016 nordisk mästare på 5 000 meter i M70-klassen i Danmark på imponerande tiden 21.03. Och vann också finska mästerskapen, Suomen Mästaruus, (SM i Finland) på 10 000 meter.
– Dessutom blev jag tvåa i SM på drygt 40 minuter 2016 så från det året har jag dubbla SM-medaljer, en finsk och en svensk, skrattar Pentti.

Maraton en pina

Och även om det är banlöpning som legat och ligger honom främst om hjärtat så har han genomfört 18 maratonlopp med samtliga tider utom två mellan 2.35 och 2.40, som Berlin 1989 på 2.37. Sämst var 2.49:50 i Boston Marathon 1996 och Lissabon året innan.
– Maraton sprang jag när jag var mellan 40 – 45 år, men jag tycker det var en pina, menar han.



Civil karriär

I det civila livet började Penttis karriär inom varvsindustrin både i Finland och Sverige där han arbetade i 15 år efter att ha gått tvåårig fackskola i Åbo i Finland. 1981 blev han färdig ingenjör och sedan blev det Asea Atom i fem år och Astra Zeneca i fem år innan han avslutade sitt yrkesliv som besiktningsingenjör för olika företag, bland annat på Ångpanneföreningen.

Pentti Harakka är trots sina framgångar i löparspåret en mycket ödmjuk herre. Lugnt och fint berättar han om sina fina resultat, som det är en glädje att få ta del av. En löparguru han framhåller som en av sina förebilder är nyazeeländaren Arthur Lydiard.
– Han var en världslöpare och världstränare utnämnd till den bästa av alla tider men också kontroversiell. Jag började ta del av hans

hårda träningsmetoder 1990, då jag läste hans bok, säger Pentti. Kanske inspirerades jag också av det finländska "löparundret" under 70-talet, där Lydiard under en tid var tränare för landslaget.

Uppehåll i träningen

De enda gångerna i sitt liv han inte har tränat var då barnen var små.
– Då fanns det inget utrymme för det, konstaterar han lugnt. Bara då och då men inte alls för att hålla någon elitnivå.

Marita Modess



Boston marathon

Målet var 2.45. Typ. Det skulle innebära 9 minuter bättre än någonsin. Men Boston blev brutalt. Boston blev det värsta jag någonsin har gjort.

Alla pratade om det dagarna innan. Vädret. Prognosen sa hård motvind, två grader, hållregn. Jag tänkte hela tiden, äh. Min grundträning är gjord på en mörk, frusen och enslig Björnnäsvägen ledd av Fredrik Uhrbom. Hur tufft kan det bli?

Målet med 2.45 hade jag dock reviderat ett par veckor innan. Sviterna av monsterinfluenсан som slog ut mig med dryga månaden kvar satt fortfarande någonstans i benen. Sub3 blev målbilden. En snabbare jogg.

Marathon monday. Jag åt frukost själv. Eller det var jag, loppängesten och vinden och regnet utanför. Jag scrollade igenom alla flöden samtidigt som lycka till-meddelandena från Sverige började trilla in. Det var första gången jag grät den dagen.

Innan start träffade jag Hofvets soligaste löpare genom tiderna. Linus Holmsäter. Vi var tidiga vid startområdet och insåg ganska snart att de svajiga pre-race-tälten som skulle hålla alla tusentals löpare torra inte skulle hjälpa oss ett dugg. Lera underifrån. Regn och bläst från alla andra håll. Tidigt på plats betydde noll kö till bajamajorna.
– De är ganska fräscha. Jag tror att de är vår bästa chans till att hålla oss torra, sa Linus.

Två timmar satt vi där. Tillsammans, på en och samma maja samtidigt som fler och fler löpare utanför började skrika: "They are camping up in there." Förlåt. Det var första toabesöket jag gjorde den dagen.

Visst, vi var hyfsat torra de där två timmarna. Men sekunden vi lämnade vårt blåa skydd var vi dyngsura. Tre timmar till torr. Jag öppnade hårt. 38 på första milen var mitt sätt att säga åt vädret att jag inte brydde mig. Björnnäsvägen, Björnnäsvägen, Björnnäsvägen.



– "De är ganska fräscha. Jag tror att de är vår bästa chans till att hålla oss torra, sa Linus. Två timmar satt vi där. Tillsammans, på en och samma maja samtidigt som fler och fler löpare utanför började skrika: 'They are camping up in there.' Förlåt."



Efter 15km sa magen hej. Jag stod emot i ytterligare två kilometer sen var det dags igen. Det var alltså mitt andra toalettbesök för dagen.

Farten kom tillbaka.

Publiken var tokig trots vädret. Amerikanerna är vansinnigt bra på att heja. Det hjälpte inte mot lären som hade isat igen. Men det hjälpte mot något.

Jag klarade en mil till innan mitt tredje toalettbesök för dagen. Nu blev det svårare att hitta farten igen. Vidriga 30k-skylden kom och jag började bli sjukt irriterad på vädret. Långa Heartbreak hill gjorde inte kilometertiderna snabbare.

Men så stod de där i regnet. Min sambo och mina två fina vänner har inte sprungit på Björnnäsvägen men trotsade ändå det hög-

tryckstvättinspirerade New England-vädret. Det var andra gången jag grät den dagen.

För första gången på länge började jag fundera på sluttiden. Om bara magen inte skulle göra vad magen nu hade gjort skulle det gå. Jag trodde att jag ökade. Det gjorde jag inte. Lären skrek. Knäna, höfterna och fötterna skrek. Pannbenet skrek. Björnnäsvägen, Björnnäsvägen, Björnnäsvägen.

Och som kom Boylston Street. Upploppet. Gatan där bomberna small 2013. Att komma upp där var som att kliva in på en fullsatt fotbollsarena och heta Zlatan. Skriken var öronbedövande. Hjärtat fullt. Benen lätta. Magen var perfekt. Jag ville inte att det skulle ta slut. Jag ville inget hellre än att det skulle vara över. Boylston Street. Boylston Street. Boylston Street. I mål. 2.54. Det var tredje gången jag grät den dagen.



Henrik Engström

100m

Lars Melander 1951 15,68 VDM

400m

Lars Melander 1951 70,19 VDM

3000m

Fredrik Bernsmed 1989 9:43,03 SAYO

David Panero 1993 9:53,86 SAYO

5km

Henrik Engström 1984 16:20 Skärholmsloppet

David Panero 1993 17:10 Skärholmsloppet

Fredrik Bernsmed 1989 17:18 Skärholmsloppet

Anne-Gwendolin

Geismar 1985 21:33 Kvarnloppet

Sverker Unnes 1943 34:50 Skärholmsloppet

10km

Kristofer Låås 1992 31:57 Kungsholmen Runt

Mikael Svedjeholm 1979 33:44 Kungsholmen Runt

Markus Vall 1992 34:18 Varvetmilen Danderyd

Johan Sandler 1976 35:15 Varvetmilen Danderyd

Fredrik Westerdahl 1979 35:37 Oppebylloppet

Oskar Ahlgren 1985 36:45 Kungsholmen Runt

Eskil Svensson 1964 37:12 Kungsholmen Runt

Fredrik Nilsson 1965 38:21 Kungsholmen Runt

Erik Bergström 1988 38:42 Kungsholmen Runt

Albin Olofsson 1995 38:45 Stadion Marathon

Samuel Nyström-

Öhlin 2001 39:34 Kungsholmen Runt

Edita Maggi 1985 40:00 Kvarnloppet

Joakim Eriksson 1987 41:26 Kvarnloppet

Magnus Engström 1963 41:39 Milspåret

Oskar Arvidsson 2002 41:41 Kungsholmen Runt

Anne-Gwendolin

Geismar 1985 43:26 Kungsholmen Runt

Niklas Simonsson 1991 44:26 Kungsholmen Runt

Patric Rajala 1996 46:35 Winter Run

Anni Rajala 1967 58:10 Premiärmilen

Bo Rudemalm 1955 1:02:04 Varvetmilen Danderyd

Annica Bryngelson 1944 1:11:37 Kungsholmen Runt

Sten Odenblad 1939 1:12:13 Stadion Marathon

Marie-Louise

Wahlberg 1945 2:06:57 Premiärmilen

Halvmaraton

Kristofer Låås 1992 1:10:51 Göteborgsvarvet

Mathias Ösmark 1982 1:13:23 Kungsholmen Runt

Fredrik Westerdahl 1979 1:14:52 Marató de Barcelona

Johan Svaxén 1980 1:16:38 Kungsholmen Runt

Christoffer Hiding 1985 1:18:13 Stadion Marathon

Henrik Engström 1984 1:18:13 Stadion Marathon

Markus Vall 1992 1:18:28 Göteborgsvarvet

Albin Olofsson 1995 1:21:24 Göteborgsvarvet

Jonas Ljung 1962 1:23:06 Kungsholmen Runt

Martin Germanis 1982 1:23:44 Göteborgsvarvet

Jonathan McCaffrey 1977 1:23:53 Kungsholmen Runt

Fredrik Nilsson 1965 1:26:07 Göteborgsvarvet

Edita Maggi 1985 1:26:38 Stadion Marathon

Johan Linde 1989 1:26:43 Stadion Marathon

Mattias Arvidsson 1969 1:28:04 Stadion Marathon

Joakim Eriksson 1987 1:30:57 Kungsholmen Runt

Magnus Engström 1963 1:31:46 Kungsholmen Runt

Torsten Östervall 1968 1:35:52 Kungsholmen Runt

Kjell Bolmgren 1966 1:36:02 Kungsholmen Runt

Irma Östervall 1999 1:42:09 Kungsholmen Runt

Monika Ljung 1957 1:45:46 Kungsholmen Runt

Ola Bryngelson 1948 1:49:26 Kungsholmen Runt

Anni Rajala 1967 2:15:12 Tjejmilen 21K

Maraton

Mathias Ösmark 1982 2:35:20 Miami Marathon

Kristoffer Låås 1992 2:36:19 Stockholm Marathon

Johan Svaxén 1980 2:44:18 Stockholm Marathon

Christoffer Hiding 1985 2:47:03 Stockholm Marathon

Mikael Svedjeholm 1979 2:49:51 Stockholm Marathon

Linus Holmsäter 1984 2:51:56 Boston Marathon

Markus Vall 1992 2:52:08 Stockholm Marathon

Henrik Engström 1984 2:54:40 Boston Marathon

Jonas Ljung 1962 3:03:39 Stockholm Marathon

Mikael Videfors 1966 3:05:43 Stockholm Marathon

Fredrik Nilsson 1965 3:14:04 Stockholm Marathon

Jonathan McCaffrey 1977 3:18:57 Stockholm Marathon

Johan Linde 1989 3:19:44 Stockholm Marathon

Lars Jakobsson 1979 3:20:17 Stockholm Marathon

Magnus Engström 1963 3:42:19 Stockholm Marathon

Monika Ljung 1957 4:11:04 Stockholm Marathon

Johan Sandler 1976 4:21:08 Stockholm Marathon

Kjell Kvarfordt 1959 4:22:12 Stockholm Marathon

Cecilia Åkesdotter 1982 4:35:22 Maratona di Roma

Per Grape 1964 4:39:44 Stockholm Marathon

Ola Bryngelson 1948 5:19:18 Stockholm Marathon

50km

Johan Linde 1989 4:16:27 Lidingö Ultramarathon

Kjell Kvarfordt 1959 6:22:36 Lidingö Ultramarathon

Uppdaterat 2018-06-08

Årsbästalistorna är sammanställda av Martin Andersson.

>> Sponsorer <<

