



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING | SEPT 2018 | ÅRG 118

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



I detta nummer: Friidrottsskolan 2018 • Tävlingsresa
Möt tränarna i barn- och ungdomsgrupperna
Arvet efter Bo Hellström • Hofvare i Berlin Marathon



Fredrikshofs Friidrottsförening • Kolstybben nr 3 • September

Kolstybben nr 3 - 2018



Innehåll

>> Friidrottsskolan 2018, Marita Modess	3
>> Ordförande har ordet, Torsten Östervall	4
>> Funktionärer till Höstrusket	4
>> Arvet efter Bo Hellström	5
>> Månadens tävling: Tävlingsresa till Åland, Marita Modess	5
>> Löpning och gyttja, Marita Modess	6
>> ... och så har redaktörn rört på sig, Marita Modess	7
>> Kolstybben 118 år, Tommie Nordh	8
>> Tider för Fredrikshofs olika träningsgrupper	9
>> Tränare och pappa i Jonas grupp, Marita Modess	9
>> Intervju med Mattias Arvidsson, Marita Modess	10
>> Intervju med Samuel Nyström-Öhlin, Marita Modess	11
>> Intervju med Oskar Arvidsson, Marita Modess	11
>> På tävlingsbanorna, Marita Modess, Christoffer Hiding	12
>> Sommarspelen, Marita Modess	13
>> Berlin Marathon, Christoffer Hiding	14-15
>> Årsbästa ute 2018, Martin Andersson	16



I år var det 29 barn mellan 6–12 år som veckan före midsommar under ledning av Jonas Bodingh deltog i friidrottsskolan. Hjälp-tränare till Jonas var Irma Östervall, Oscar Stenberg och Olof Landegren. De första två dagarna höll man till på Östermalms IP (ÖIP) och de sista två dagarna på Stadion mellan 09.00 och 15.00.

Barnen fick träna tresteg, längdhopp, höjdhopp, 400 och 60 meters löpning, samt stafett, häcklöpning och även några kastgrenar. När jag besökte "träninglägret" på tisdagen var det glada barn och tränare och det tränades flitigt.



Jonas med sina hjälptränare Irma, Olof och Oscar.

Lunch åt barnen på Matoteket, som tillhör GIH, men har sin matsal högst upp på ÖIP, där Fredrikshof en gång i tiden

hade sin klubblokal, innan den förstördes i branden 1997.

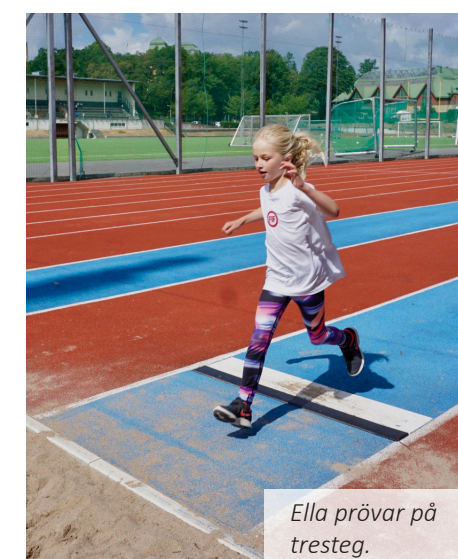
Marathongruppen sponsrade genom Tommie Nordh med energibarar, russin, kex och en cd-skiva med maratonlåten "Run, run, run". Från Bauhaus-galan fick de vattenflaska, keps och gymvapåse och dessutom medaljer och diplom på avslutningen.

Isabelle Wijk, 9 år, var med för tredje året i rad, berättade Jonas. Hon började när hon var sex år. Och bland de andra barnen fanns bland annat Ella, Erik och Ebba.

Text & foto:
MARITA MODESS



Isabelle hoppar längdhopp.



Ella provar på tresteg.

Redaktör: Marita Modess, marita@modess.se
Layout: Jessica Österberg, jessica@yezzmedia.se
Tryck: Färgtryckarn, bertil.carlen@me.com
Text: Martin Andersson, Christoffer Hiding, Marita Modess, Tommie Nordh, Torsten Östervall.
Foto: Henrik Engström, Christoffer Hiding, Micke Hill, Marita Modess, Ryno Quartz.

Fredrikshofs Friidrottsförening
Södra Fiskartorpsvägen 2
114 33 Stockholm

friidrott@fredrikshof.org
www.fredrikshof.org

Ordförande har ordet...

Hej!

Efter en varm och het sommar har vi nu fått löparväder! Men visste ni att träning i värme har samma effekt som att träna på hög höjd? Kanske har ni märkt det utan att tänka på det.

Våra barngrupper gör som barnen, de växer. Idag har vi fyra olika barngrupper. Bland dem undersöker vi om det finns äldre barn som vill träna löpning på torsdagar. Får vi även ihop några av deras föräldrar har Mattias lovat att ta fram träningsförslag samt utbilda dem. Själv tränade jag med den befintliga ungdomslöpargruppen och blev rejält ifrånsprungen på intervallerna av Oskar och Samuel. Löpning är som Mårten brukar säga den mest rättvisa sporten. Den som tränar blir bättre.

Långlöpargruppen under Fredriks ledning gör även den som barnen, den växer också. Det är en härlig stämning i klubblokalen på måndags- och onsdagskvällarna när löparna ger sig iväg och kommer tillbaka. De ser rejält trötta ut efteråt! Men det ger avtryck i resultatlistorna där Hofvet syns oftare allt högre upp i tabellerna.

Klubben ordnar en gemensam tävlingsresa den sista helgen i oktober till Åland och Ålands Marathon (det finns även halvmaraton och 10 km). Det verkar bli cirka 30 deltagare och därmed mycket röd-vitt på banan.

Den 3 november arrangerar vi Höstrusket tillsammans med Marathongruppen. Vi behöver funktionärer för att kunna anordna våra arrangemang. Vi gör detta för att vi vill: för det första gynna löpningen i Stockholm, för det andra få in några slantar så att vi kan bedriva vår träningsverksamhet året runt samt för det tredje för att det är så trevligt att träffa alla hofvare!

Vill du vara med och driva denna framgångsrika klubb med anor från 1901 framåt? Jag trodde väl det. Vad vi nu i första hand behöver hjälp med är att få någon som håller ihop funktionärerna till våra två stora evenemang, Höstrusket nu i november och till våren Premiärmilen. Det är dessa arrangemang som finansierar vår verksamhet så de spelar en central roll i klubben. Du kan skicka ett mail till mig på adressen ordf@fredrikshof.org för att anmäla ditt intresse eller ställa frågor. Vill du hjälpa till med något men kanske inte just detta så hör av dig på samma mail, det finns alltid utrymme för fler som vill hjälpa till.

Hofvarhålsningar
TORSTEN



Som traditionen bjuder kommer vi att ha julbord i Staffan Perssons anda den 1 december. I skrivande stund är platsen för detta inte klar eftersom Jakt-hornet lagts ner. Men styrelsen kommer att fortsätta söka en bra restaurang för ändamålet.

FUNKTIONÄRS-KALLELSE

Höstrusket den 3 november

Höstens arrangemang i vår regi, Höstrusket, äger rum ute vid Stora Skuggan den 3 november. Anmäl snarast att ni vill hjälpa till på denna länk:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9RhtQ2HUUEgrmaYUuXCqBvEAOLMtrbH8zggYbUUAvmxqrQ0BQ/viewform?usp=sf_linkmber

eller på: friidrott@fredrikshof.org

Vi kommer att behöva drygt 60 funktionärer till olika funktioner ute på banan, vid start och mål med mera. Hjälpen kommer att behövas mellan cirka 10.00 – 14.00. Höstrusket är tillsammans med Premiärmilen vår största inkomstkälla och därför hoppas vi att så många som möjligt kan hjälpa till.

Som belöning kommer våra funktionärer att traditionsenligt bli inbjudna till vårt julbord. I skrivande stund vet vi inte var det kommer att äga rum eftersom Jakt-hornet är nedlagt men vi kommer att meddela så snart vi har bestämt plats.

STYRELSEN

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 Modess: marita@modess.se



Arvet efter Bo Hellström



Fredrikshofs Friidrotts-förening har tacksamt mottagit en donation genom arv från Bosse Hellström, hofvare sen mer än 40 år tillbaka, som avled den 3 december 2017.

Bosse skrev i sitt testamente att pengarna, drygt 90 000 kronor, ska användas till att främja tränarnas arbete. Som tränare själv under många år låg deras arbete med framförallt ungdomarna honom varmt om hjärtat.

STYRELSEN

Utmärkelser och stipendier

Information om våra utmärkelser och stipendier och de olika fonder som ligger till grund för dessa finns nu utlagt på vår hemsida. I de flesta fall är det styrelsen som bestämmer om vilka som kommer att få priser och dessa delas i regel ut på årsmötet året efter att de förvärvats.

STYRELSEN

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

Månadens tävling Oktober: Tävlingsresa till Åland!

Månadens tävling för oktober är Ålands Marathon med olika distanser och för närvarande har vi fått in cirka 20 anmälningar. Det är fantastiskt roligt att vi har en gemensam träningsresa för både ungdomar och äldre och att det är ett så stort intresse för denna resa.

Ålands Marathon är också lite av en tradition för Fredrikshofslöpare. Många av de som idag är veteraner åkte under flera år på 1990-talet till Åland och tävlade så det är verkligen roligt att traditionen upprätthålls.

Den här informationen finns utlagd på vår hemsida: Styrelsen har utifrån önskemål på årsmötet om mer gemensamma arrangemang och intresse från de olika löpargrupperna beslutat att i kombination med månadens tävling genomföra en tävlingsresa till Åland. Tävlingen går i Mariehamn den 27:e oktober och bjuder på sträckorna 5, 10, 21 och 42 km på varvbana, med i princip gemensam start. Läs mer på:

www.alandmarathon.ax

INFORMATION

Utresan fredag 26/10 18:00 från Cityterminalen med buss. Båt från Kapellskär 20:00 till Mariehamn 23:20 (lokal tid) med buffé ombord. Boende i dubbelrum 26-27/10 på Hotell Park Alandia, med frukost. Tävling med start kl 11:00/11:05. Hemresa från Mariehamn 18:30 till Kapellskär 19:45 med buffé ombord. Anslutande bussresa till Cityterminalen, framme ca 21:30

Bindande anmälan till friidrott@fredrikshof.org, med distans och eventuell klass, senast 30/8. (Eventuell finns det möjlighet att anmäla sig även vid denna tidnings pressläggning). Kostnad 500 kr, som betalas senast 28/9 till PG 26202-2.

Vi har 30 platser och intresset för resan har varit stort, så skynda att anmäla. Som alltid för månadens tävling, så gäller medlemskap i klubben och att man ställer upp som funktionär på något av våra arrangemang.

MARITA MODESS

Allas vår Tommie, urhofvaren Tommie Nordh, pratade om gyttjetävlingen Tjurruset i radio-programmet "Kropp och själ" i P1 i juli. Programmet handlade om att vi numera tvättar och duschar oss mer än någonsin men samtidigt betalar för att "skita" ner oss.



Reportern Stina Näslund och Tommie Nordh. Foto: Ryno Quantz

Löpning och gyttja

– De senaste åren har det blivit en trend att ta sig igenom lopp med svåra hinder och komma i mål med kläder och ansikten indränkta av gyttja och sedan lägga upp bilden på sociala medier, berättar reportern Stina Näslund i programmet. – Men det är egentligen inget nytt, tillägger hon. Gyttja har länge ansetts ha hälsobringande egenskaper och har en lång tradition inom medicin och hälsovård. Det används fortfarande på medicinska spa mot olika hudbesvär och reumatiska sjukdomar.

Stina Näslund följde med tävlingsledaren för Tjurruset Tommie Nordh ut i Lill-Jansskogen för att se förra årets bana. Tävlingen, som är en mil lång, arrangeras av Marathongruppen varje höst på olika platser i närheten av Stockholm, och är ett lopp som går ut just på att vada i gyttja, forcera taggtrådshinder och åla och kravla i terrängen. Förra året deltog 6 000 personer i Tjurruset.

I programmet befinner hon och Tommie sig på banans sista del som kallas "tröstlösa träsket", en sträcka som är 700 meter långt och 350 meter bred.

– Det var nog den hårdaste banan vi har gjort, säger Tommie Nordh, för att det var så kuperat och lerigt och för att det även fanns vatten på några ställen, som man fick kliva i. Och så "djävulsbacken", under hoppbacken vid Fiskartorpet, där kröp deltagarna uppför.



Tommie med sin hund Mamaia. Foto: Micke Hill

– Det ser inte så djupt ut, säger Stina, men plötsligt fastnar hon i gyttjan med en fot.

I programmet hörs hur det gurglar och låter av vatten och gyttja i naturen och hur hon upplever att det känns som om hon dras neråt och inte tror att hon ska komma loss. En stark avloppslukt infinner sig också tydligt, vilket Tommie verifierar alltid kommer i dessa sammanhang.

Tommie kommer till undsättning men talar om att på förra årets lopp fastnade en tjej i leran i trettio minuter innan starka funktionärer lyckades hjälpa henne upp.

Stina berättar att hon blivit ombedd att ha på sig heltäckande kläder trots att det

är 23 grader varmt och stekande sol för att klara sig så helskinnad som möjligt.

– Men alla de här här pinnarna, det måste göra ont, frågar Stina Tommie om det skrovliga och besvärliga underlaget i träsket.

– De som deltar tar det lugnt, svarar Tommie, det blir lite skrubbsår här och där men adrenalinet är påslaget och smärttröskeln är hög och alla klär sig bra. Och så länge man håller sig i rörelse så fastnar man inte så lätt i den förrädiska gyttjan.

I programmet skildrar Stina Näslund hur det här och där ligger lämningar från förra årets lopp, bland annat skor som deltagarna tappat när de varit tvungna att ta sig ur gyttjan. Detta innebär att de fått ta sig barfota i mål, också det en prestation (red:s anmärkning).

– Tjurruset har funnits i drygt 20 år och kommer ursprungligen från Gävle. Det var så att tjejerna hade Tjejmilen och då skulle killarna också ha ett eget lopp, säger Tommie.

Men från och med 2007 är det tillåtet för tjejer att delta i loppet och de är nu fler än killarna.

– Vad vill man uppnå, undrar Stina.

– Jag tror att det är det oförutsägbara som lockar och att man får jobba med hela kroppen. Lerigast i mål vinner, konstaterar Tommie glatt.

Text:
MARITA MODESS



Att klara av att springa tre varv på Lurs backyard ultra var ett av mina mål den här sommaren och därmed slå mitt rekord från förra året, då jag sprang två. Och det blev en dröm som gick i uppfyllelse. Nästa år tänker jag försöka öka ytterligare några varv för det här är en av de absolut roligaste tävlingar jag har sprungit under mina drygt fyrtio år som löpare.

...och så har redaktören rört på sig

Banan mäter 6,706 km och går i mitten av juli på grusvägar och inne i underbar skogsmiljö. Längs vägen passeras den vita bykyrkan, ladugårdar och röda hus. Flera vätskekontroller finns i gammaldags mjölkkanor och i år fanns även duschar. Det är ingen hets utan alla tar det lugnt, småpratar med varandra. Den här tävlingen bygger på uthållighet. Du ska klara av varvet under timmen så får du starta på nästa jämna klockslag. Den som vinner är den som klarar flest varv.

Vid varvningarna serveras olika sorters drycker, allsköns godis, mycket salt, och frukter som bananbitar och apelsinklyftor, ljuvliga saker att få i sig efter turen ute i skogen.

Lur är en liten ort i norra Bohuslän, inte långt från den norska gränsen. Här har Monica Engkvist och Tommy Lacandler från Sundbyberg funnit sitt paradiset och köpt ett hus. För fyra år sedan startade de detta lopp, utifrån en idé från Norge. De är entusiastiska löpare som enligt en

lokal dam har ryckt upp hela bygden vad gäller motion. – Nu rör alla här på sig, säger hon glatt.

Inte långt från Lur har jag tillbringat många somrar då min mamma växte upp i närheten. Så för mig är det även ur den synpunkten ett kärt nöje att återvända hit.

Utanför bygdegården ser det ut som ett tältläger dagen innan start. Alla entusiastiska ultralöpare tältar var som helst på gräsmattan utanför och många ligger på hårda underlag inne i bygdegården. Det är mycket skratt och skoj och alla verkar ha setts förr som en artikel i Strömstadstidningen också fångade. "Det är inte bara en tävling, det är en stor gemenskap där alla tycks känna varann, och kallar varann vid förnamn".

När jag sprang första gången för ett år sedan tänkte jag att det här blir tufft bland alla dessa "ess", jag som tillhör de äldsta och kanske inte ens ska vara med och tävla i löpning. Men så blev det

inte alls. Redan i första backen gick det i långsamt mak uppför och runt omkring mig hördes såväl den bohuslänska dialekten som den klingande norskan. Och att det även fanns stockholmare med visade sig vid "målgång". Cirka 100 löpare var med från början och alltefter som varven avverkades blev det färre och färre tills slutligen bara en återstod.

När tävlingen håller på är Tommy och Monika uppe hela natten. De håller stenhårt räkningen på starten och skriver upp när du väljer att kliva av. När tävlingen går över i skymning och natt är det obligatoriskt för alla att bära reflexväst och pannlampa. Och löparna tycks klara av alla rötter och stenar på de passager där banan går inne i skogen. Som hjälp har arrangörerna sprayat med lysande färg för att underlätta.

Vinnaren i den manliga klassen klarade i år 39 varv (drygt 26 mil) och vinnaren bland kvinnorna sprang 19 varv (nästan 13 mil).

Text & foto:
MARITA MODESS



Anmälan.

Första numret av "Fredrikshofs Idrottsförenings Medlemsblad" lämnas härmed i medlemmarnas händer. Vi ha nog alla en längre eller kortare tid känt en längtan efter en egen tidning, vari vi skulle få läsa det som händer och sker inom vår förening. Ty det är klart, att hur intresserad föreningskamrat man än är, alltid är det något man glömmar bort eller icke uppmärksammar. Och den som mest lider härpå är föreningen. För att föreningen skall kunna fylla sin uppgift, uppbära traditionerna, och sist men icke minst, gå framåt, är det inte nog att våra framskridande idrottsmän vinner nya framgångar och ny ära. Nej, det behövs att varanda en av föreningsmedlemmarna lever med i föreningens arbete, fullgör sina skyldigheter och aldrig glömmar att arbeta för framgången.

Som en hjälp härtill eller rättare sagt en sporre härtill skall detta Medlemsblad vara. Allt som är av intresse för föreningen och dess medlemmar kommer att återfinnas i spalterna. Resultat av tävlingar, både egna och allmänna, program för den kommande månadens tävlingar, samt övriga nödiga uppgifter och meddelanden.

Dessutom kommer det att under rubriken "Fredrikshovare" lämnas fotografi och en kortare biografi över de förnämsta av "hovarna".

Föreningens historia kommer även att så småningom inlämnas.

Vi hoppas därför att Medlemsbladet skall bli det som det är avsett till, nämligen: glädje för den cuskilde och nytta för vår förening.

Kom ihåg vad det stod i "Fredrikshovsvisan 1911":

*Hä den tid som kommar ska ett vi fört
av den gångna tiden hålla F. I. F:s namnet fast.
Red.*

Första sidan av Medlemsbladet år 1912.

Minneslista och program för Maj månad.

(Här intet särskilt angivet är i Utlämnade föreningsaktiva.)

Söndagen den 3. Inomhustävlingar i hopp i Centralinstitutet, i F. I. F. S. Svenska mästerskapet i maratonlöpning och distriktsmästerskapet i terränglöpning, anordnas av Södermalms I. K. i Östermalms Idrottsplats.

Tisdagen den 7. F. I. F:s allmänna sammanträde å Rådhusrestauraden kl. 8 e. m.

Onsdagen den 8. 1.900 mtr. fristilsvatt. Centralbadet.

Lördagen den 11 och Söndagen den 12. Utlämningsävlingar i allm. idrott å Östermalms I. P. Anordnas av A. I. K. (6 maj).

Torsdagen den 16. (Kvart) Hållhöpp och längdhopp med ansats, spjut- och diskuskastning, löpning 100 mtr., 1.500 mtr. och 30 km.

Söndagen den 19. Sv. mästerskapet i terränglöpning, anordnas av D. I. F. å Östermalms I. P.

Nationellt allmäntävlingslopp i Uppsala, anordnas av Uppsala Idrottsförening (13 maj).

Landvägslöppning Söderköping-Norrköping ca 18 km. om Lazaröskanalen samt tävlingar i allm. idrott, anordnas av I. F. K., Norrköping (12 maj).

Tisdagen den 21. Kulsötning, löpning 400 mtr. Onsdagen den 22. Tävlan i raka hopp, 2 sats och 2 språnghopp, Centralbadet.

Söndagen den 26 och Måndagen den 27. (Pingst). Svenska mästerskapet i 10-kamp, anordnas av F. I. F. å Östermalms I. P.

Fredagen den 31. Löpning 1.000 mtr. handicap.

Obs! Föreningsäveningarna äga rum å Göta Livgardes Idrottsplats, med början vardagar kl. 8 e. m. och sönd- och helagar kl. 10 f. m.

Samlingsämnen i Centralbadet kl. 9.15 e. m. Samling kl. 8-10.

Anmälan om deltagande i de allmänna tävlingarna börle insändas till sekr. B. Eriksson förast möjligt. Observera slutdagarna 3-10. Den inom parantes angivna datum är när anmälningstiden slutar.

Tävlingssekreteraren.

Härmed kallas medlemmarna till sammanträde tisdagen den 7 maj kl. 8 e. m. å Rådhusrestauraden, Rådhusvägsgatan 4. Medlemmarna uppmanas att vid detta sammanträde inbetala resterande avgifter för att kunna erhålla föreningens inträdeskort för 1912, gällande till alla av föreningen anordnade allmänna tävlingar under året.

Red.



Två från vänster Lars Allerstam, femma från vänster Erik Reuterswärd, Redaktörer för Kolstybben på 1960-1970 talet.



Runo Edberg till vänster, Manuel Vargas i mitten och Bertil Carlén till höger.

Kolstybben 118 år

Med digitaliseringen och sociala mediers framfart i dagens samhälle kan man tro att tidningen inte betyder någonting. Men det räcker med att gå in i en Pressbyrå så är utbudet fortfarande enormt. Sedan 1912 har vår klubbtidning getts ut och från 1956 som Kolstybben.

Det första numret av vår klubbtidning gavs ut i maj 1912 av Elis Lindroth som redaktör, pådriven av ordföranden Nils Djurberg som var ansvarig utgivare.

Många är det som fört pennan och har skrivit artiklar om träning, resultat, upprop och fina bilder, som beskriver Fredrikshofs verksamhet i över 125 år. Många av artiklarna är fortfarande aktuella och beskriver svensk friidrotts verksamhet och utveckling. Det har även varit gästskribenter, till exempel i Kolstybben 1959 då Lennart Strandberg Malmö AI, (OS-finalist på 100 m 1936)

beskriver hur svårt det är att rekrytera medlemmar i klubbarbetet.

Mellan 1912 och 1951 fanns Fredrikshofs Medlemsblad som redovisade alla sektioners verksamhet. På 1970- och 1980-talet kom Fredrikshofvaren där alla sektioner redovisade sin verksamhet. Från och med år 1956 kom Friidrotten ut med Kolstybben som lever alltjämt och är finare än någonsin med sina artiklar och bilder.

Till en början på 1950-1970 talet var det Lennart Håkansson, Olle Wallin, Erik Reuterswärd, Lasse Allerstam, Jan Lind, Björn Kvarnlind, Eric Carlsson och Birger Nyhlén som sammanställde och såg till att vi fick en gedigen information om vår verksamhet.

1976 kom Runo Edberg som redaktör och han hade denna roll fram till i början på 1990-talet. Antalet utgivningar per år var 6-8 nummer och han var noga med att alla resultat skulle publiceras. Namnen på våra medlemmar skulle vara tydliga, det dög inte med Biten, Berra eller

Bosse utan det skulle vara Åke "Biten" Eriksson.

Bertil Carlén tog över redaktörsklubban efter Runo och han har tillsammans med Jessica Österberg och på senare år Marita Modess (f d Björklund) höjt vår klubbtidning till den bästa i sitt slag.

Är man intresserad av Fredrikshofs friidrotts historia kan man hämta mycket ur våra tidskrifter. När vi dessutom ger ut jubileumsskrifter regelbundet är dessa texter mycket värdefulla för eftervärlden. Ur historia kan man hämta mycket av värde inför nuet och framtiden.

John Wählberg (91 år), som är medlem sedan 1944, är ännu med i vår verksamhet och man kan läsa om hans framfart på löparbanan på till exempel ett Junior-SM på 3000 m på 1940-talet.

Jag hoppas att föreningen fortsätter att ge ut detta alster i pappersform!

Text:
TOMMIE NORDH

Träningsstider för Fredrikshofs olika träningsgrupper

Stora löpargruppen, löpträning

Måndagar och onsdagar: 18.00

Lördagar: 10.00

Tränare: Fredrik Uhrbom



Ungdomslöpargruppen, löpträning

Måndagar: 18.00

Torsdagar: 18.00

Lördagar: 10.00

Tränare: Mattias Arvidsson



Friidrottsgruppen ungdom, 15-19 år

Tisdagar: 18.00

Torsdagar: 18.00

Tränare: Lars-Göran Nordin och Magnus Granat



Äldre barn friidrott

Tisdagar: 19.00, ca 10-13 år

Onsdagar: 19.00, ca 12-15 år

Tränare: Jonas Bodingh



Yngre barn friidrott, ca 7-9 år

Tisdagar: 18.00

Onsdagar: 18.00

Tränare: Jonas Bodingh

Kontaktuppgifter till tränarna finns på hemsidan:
www.fredrikshof.org



Tränare och pappa i Jonas grupp

Petter Klusell hjälper till att träna barn mellan 7-9 år på tisdagskvällarna i en av Jonas Bodinghs barngrupper. Bland barnen finns hans egen son Simon.

Jag har själv tränat friidrott som ung, säger Petter, när jag träffar honom en solig sensommardag på ÖIP. När jag fick höra talas om den här träningen frågade jag Simon om han ville vara med och nu har vi tränat med Jonas i två år. Det har fungerat jättebra.

Petter kommer ursprungligen från Bålsta men bor nu i norra Djurgårdsstaden. Men han hade aldrig hört talas om Fredrikshof förrän han flyttade hit. Nej tyvärr, säger han.

Under de mörka vintermånaderna tränar alla grupper inomhus på GIH.

Text & foto:
MARITA MODESS

Engagerad ledare med *glimten i ögat*

Mattias Arvidsson är grabben från Göteborg som blev ungdomstränare i Hofvet. Sitt ursprung kan han inte förneka för det göteborgska idiomet klin-gar klockrent trots många år i Stockholm. Även den härliga humor som man förknippar med vårt lands andra stad har han begåvats med och den kommer fram på ett glatt och trevligt sätt när han tränar sina ungdomar.

– Det är bra killar och tjejer, och även när det inte går bra, så går det bättre nästa gång, säger en glatt leende Mattias.

Han började sin idrottsliga bana med att spela undervattensrugby. Något ställd blev intervjuaren av detta svar och Mattias blev tvungen att noggrant försöka förklara denna för mig okända sport. – Det är en relativt vanlig sport i sportdykarkretsar med seriesystem och dylikt. Man har på sig en lätt dykutrustning med cyklop och simfenor. Jag började med det i samband med min militärtjänst som dykare och höll på under cirka 15 år, först i Göteborg och sedan i Helsingborg, och även i Stockholm och Södertälje, berättar Mattias.

Men efter några år i Stockholm och med fru och barn valde han att avsluta sin karriär inom undervattensrugby och började istället satsa på triathlon och löpning. – Min fru arbetade på IMG och anmälde mig till ett sprintdistanslopp i triathlon. Jag hade även cyklat en del när jag var yngre och simningen hade jag ju fått genom rugby så jag tyckte det skulle vara kul att prova.

Mattias berättar att det var detta som



“Det är bra killar och tjejer, och även när det inte går bra, så går det bättre nästa gång.”

gjorde att han kom till Fredrikshof. – Jag kände att jag var sämst på löpningen av de tre grenarna i triathlon och den ville jag förbättra. Men ute i Danderyd där vi bodde fanns ingen löparklubb. Men så fick jag kontakt med Fredrikshof och Mårten (Westberg) innan jul 2010 och började springa på måndagarna med långlöpargruppen.

I år har han deltagit i tre triathlon-lopp, i Hallstahammar, Uppsala och Gävle. Och det är i den olympiska distansen han tävlar, som omfattar 1500 meter simning, 40 kilometer cykling och 10 km löpning.

Varför blev du ungdomstränare? – Jag har alltid tyckt om att organisera, vilket jag gjorde även inom undervattensrugby, och sen var jag fotbollstränare för Oskar när han var liten. Jag gillar ungdomar, de är så spontana, man får feedback direkt, säger Mattias. – Hela min familj är idrottsintresserad,

min hustru spelar tennis och springer, båda sönerna är med i simklubbar och yngste sonen gillar att cykla. Och att Oskar är med i min träningsgrupp bidrar naturligtvis också, fortsätter Mattias.

I Mattias ungdomslöpargrupp ingår cirka 15 ungdomar, varav cirka åtta är ständigt närvarande och djupt engagerade medan de andra deltar mera oregelbundet. – Men det är inga problem, menar Mattias, utom kanske på långpassen på lördagarna då de inte riktigt hänger med. Mitt enda krav är egentligen bara att de ska gilla att springa och klara av att hänga med på uppvärmningen. Han konstaterar att det inte är så lätt att hitta ungdomar som bara tycker om att springa och som inte är engagerade någon annanstans.

Hans dröm är att de ska kunna åka iväg på en gemensam träningsresa men då måste de vara ganska många, kanske uppemot 20 ungdomar. – När Hässelby och Spårvägen åker iväg är de så många och det är då det blir roligt, menar Mattias. Att bara vara två eller tre blir inte samma sak.

Text & foto:
MARITA MODESS

Samuel rabblar tyska glosor på träning

Samuel Nyström-Öhlin, vann sitt heat på 5 000 meter på Sommarspelen och satte nytt personligt rekord på tiden 17.40.43. När han gratuleras till vinst och rekord ler han lite blygt och stolt och säger: – Jag började alldeles för snabbt, när jag passerade första kilometern hörde jag i högtalaren att det hade gått på 3.18 och jag hade tänkt ligga på 3.30 på kilometern. Då sänkte jag till 3.36 och lyckades hålla den farten in i mål.

Han tillägger att han var så ”sjukt” trött på sista varvet och kände att de som var bakom började ta in. Men han lyckades hålla hela vägen och det blev en personlig putsning av personbästa med 19 sekunder. Men han vill fortsätta att förbättra sig ytterligare och sätter nu nya mål.

– Det här blev en kick och nu är det Yes och framåt som gäller, säger han. Att tävla är en utmaning, som jag gillar.

Samuel tillägger att även på träningen brukar de ofta tävla med varandra, han och kompisarna i Mattias ungdomslöpargrupp, vilket också tjänar som motivation och inspiration.

Hemma i familjen med pappa, mamma och syster, är det systemen som peppar honom och försöker få honom att satsa lite mer.

– För egentligen är jag alldeles för lat, skrattar Samuel. Samuel är 17 år och går andra året på gymnasiet. På fritiden spelar han data-spel med sina kompisar. – Jag pluggar inte så mycket, utom på långpassen. Då pluggar jag i huvudet så har jag nåt att göra. Det går till exempel alldeles utmärkt att rabbla tyska glosor då, säger han skämtsamt.

Text & foto:
MARITA MODESS



*Mattias ord om Samuel:
Det visste jag inte om Samuel, men han är en finurlig kille med många egna funderingar och mål.*

Oskar följer i sin pappas fotspår

Varje vecka tränar Oskar Arvidsson i sin pappas träningsgrupp, kanske inte det lättaste. Vad går gränsen mellan att vara son och en i gruppen, mellan pappa och tränare, hur håller de isär sina roller? Kanske går gränsen vid ingången till träningslokalen när de ger sig ut i spåret? För det verkar inte vara något större problem. – Fast ibland blir vi lite osams, säger Oskar, speciellt när jag är trött och vi ska ge oss ut och springa så kan jag bli lite frustrerad. Men det är ömsesidigt, han skäller på mig också. Samtidigt är det bra att ha honom som tränare.

Oskar är femton år, fyller sexton i november, och har precis börjat på Stockholms idrottsgymnasium, vilket han tror kommer att göra det lättare att planera in tid för både studier och sin idrott. Det är triathlon som gäller för Oskar Arvidsson. Han är som gladast när han har genomfört en bra triathlon-tävling. – Jag tycker det är roligt att hålla på med

alla discipliner, när man är trött på det ena så känns det bra att gå över till någon av de andra, säger han.

Han började med att simma på fredagarna med sin pappa och lillebror i Danderyds simklubb. Och därefter blev det löpning i pappas grupp i Fredrikshof. För att vinna tid lägger han in cykelträningen till och från övrig träning.

Under den varma årstiden blir det mest löpning och cykling och på vintern ersätter han cyklingen med simning, även fast han aldrig håller upp helt med någon av disciplinerna.

– Ibland blir det swimrun med min triathlon-klubb, även fast jag ännu inte har tävlat i denna form, säger han. – Men emellanåt måste jag köra lugna pass för att bygga upp styrka i kroppen. Det går inte alltid att köra hårt, konstaterar han sansat.

Text & foto:
MARITA MODESS



Pappa Mattias ord om Oskar: Skulle snarare säga att han går "före pappas fotspår, han är nog bättre än jag var på allt (skola, socialt och idrott) i motsvarande ålder".



2 maror på 1 vecka

Vår eminente ekonomichef och hofvarvän Kjell Kvarfordt sprang i slutet av juli två maratonlopp i Finland inom loppet av en vecka. Karijoki Marathon den 22 juli, där han kom nia och Jakobstad Marathon den 27 juli, där han kom på en hedervärd andra plats i M50-klassen. Bra jobbat Kjelle!

Text:
MARITA MODESS



Sprang en snabb tjejmil

Monika Ljung gjorde ett fantastiskt fint resultat på Tjejmilen, som enligt henne själv är en av hennes favoritdistanser. 48:06 blev tiden i mål. Grattis!

MARITA MODESS



Tre Hofvare topp nio på Midnattsloppet

Löpargruppens topplöpare fortsätter att leverera under Fredrik Uhrboms vingar. Kristofer Låås sprang in på en mycket meriterande sjätteplats och var med nya personbäst 31:50 bara tre sekunder från fjärdeplatsen. På åttondeplats finner vi Simon Gudmundsson på 32:52 och efter honom Emil Sultan på 32:54. Dessa två tävlar fortfarande för sina gamla klubbar men kommer snart att löpa i det rödvita linnet. Mathias Ösmark sprang också han in på nytt pers och blev 13:e på 33:38.

Vann tävlingen gjorde Olle Walleräng i överlägsen stil på 29:46. Ytterligare två Hofvare sprang in topp 50, med Christoffer Hiding på 34:e plats efter tre veckors förkylning och Johan Sandler på 45:e plats utan snabbhetsträning i benen.

Allt som allt en mycket lyckad kväll för Hofvet som just nu visar prov på både topp och bredd!

Text:
CHRISTOFFER HIDING



Fr.v. Christoffer Hiding, Kristofer Låås och Mathias Ösmark.

SOMMARSPÉLEN 2018



Edita tillsammans med sina medtävlare Mattias Arvidsson, Joakim Sigvald, Joakim Eriksson i Heat D där hon slog alla utom Samuel Nyström-Öhlin, längst till höger.

Edita Maggi – fyra i Hofvets statistik på 5 000 m

På Sommarspelen i augusti slog Edita Maggi till med ett så bra resultat på 5 000 meter att det placerade henne på plats 4:a i Hofvets statistik över bästa kvinnliga löpare på 5 000 meter. – Hennes tid 18.02.74 är mycket, mycket bra och i Hofvets statistik placerar hon sig precis bakom Zeeta Dagryd (18.01) och

hon går in på Sverige bästa-listan som 23:a, skriver Tommie Nordh i ett mail.

Själv säger Edita att hon är överraskad över att det gick så bra. – Det är inte ofta jag springer 5 000 meter, så jag är jätteglad över tiden och det nya personliga rekordet med 34

sekunder. Det vore kul att komma under 18 minuter och om formen håller i sig kanske jag kan klara det vid nästa tillfälle. Hon tillägger att hon tycker det är roligt att komma in på klubbens lista och ta plats bland topp 10-tjejrarna.

Text:
MARITA MODESS

Far och dotter tävlade på Sommarspelen

Torsten och Irma Östervall tävlade i samma heat på Sommarspelen och gjorde fina resultat. Torsten slog sin dotter med 24 sekunder men det är enligt Torsten bara en tidsfråga innan det blir omvända resultat.

De tränar nu flitigt tillsammans och Torsten hade ambitionen att slå pers på halvmaran den 15 september, vilket han också gjorde med tio sekunder. Han

sprang i mål på den fina tiden 1.34.06. Grattis!

Irma å sin sida deltog i Scottish Half Marathon den 23 september och kom i mål på den fina tiden 1.35.14. Hon kommer att skriva om tävlingen i nästa nummer. Grattis även Irma som nu bara har minuten ner till pappas tid.

Text:
MARITA MODESS



Fredrikshofs Mathias Ösmark blev bäste svensk i Berlin Marathon, och sprang in 26 minuter efter Eliud Kipchoge som satte världsrekord på 2.01. Med tiden 2.27.05 är Ösmark Fredrikshofs bäste maratonlöpare på över ett decennium. Här berättar Christoffer Hiding om Ösmarks sista tio veckor innan loppet.



Mathias Ösmark, Christoffer Hiding och Henrik Engström åkte till Berlin för att springa en av de snabbaste marorna.

CARBS OCH MÄNGD – resan till Berlin

7o och en halv vecka före Berlin Marathon satt Mathias Ösmark på ett hotell i Italien och skrev i vår Facebookgrupp: "Med tre barn springandes omkring fötterna och stora pastalass varje dag har jag inte mycket energi över till att bomba. Men när jag kommer hem vet jag vad som krävs och ska följa varje pass som Uhris ger mig till pricka."

När Mathias Ösmark, eller Öset som han kallas, väl har bestämt sig finns det inget som kan hindra honom. Definitivt inte några extrakilon och en obefintlig form efter Italien. Han hade målet klart för sig. Sub 2.30 i Berlin. Världens snabbaste bana utan konkurrens. Här hade Öset sprungit en gång tidigare – nämligen 2016 när han sprang på stabila 2.44. Men i år skulle han visa en helt annan klass.

En tioveckorsperiod följde där han gjorde allt rätt. Öset fick upp en mängd som skulle göra 80-talslöpare som Nordan och Biten stolta. 30 grader i skuggan, 20 mil i veckan varav 3–4

"När Mathias Ösmark, eller Öset som han kallas, väl har bestämt sig finns det inget som kan hindra honom. Definitivt inte några extrakilon och en obefintlig form efter Italien. Han hade målet klart för sig. Sub 2.30 i Berlin."

kvalitetspass skulle förbereda honom och förvandla honom från pastamonster till löparmaskin. Veckorna flöt på och vi som befann oss i närheten av honom märkte hur formen började komma krypandes. När tre veckor återstod till starten i Berlin åkte han med familjen till Helsingfors.

Andraplats i Finland

Jag ska inte sticka under stol med att jag var orolig. Skulle han spränga sig genom att springa för tufft? De farhågorna kom på skam – han tog sig i mål som tvåa på 2.33. "En snabbare jogg, 80,5 % i medelpuls", rapporterade han. Två dagar senare bombade han snabba intervaller på Stockholm Stadion, veckan efter 60 min distans plus 60 min maratempo (när

tränare Uhris berättade detta för Anders Szalkai tyckte "Zacke" att Öset är en man för SM-guld på 100 km...).

Vi stod mållösa. Var kom Ösets återhämtningsförmåga samt känsla för att mala på i ett tempo utan att bli trött mil efter mil ifrån? En sällsynt kombination av att tåla hård träning, ett psyke som fixar heltidsjobb, 20 mil i veckan och papparollen, samt ren långlöpartalang, skulle jag vilja säga.

Veckan innan skulle sonen Douglas skolas in på förskolan. Och med det kom snuvan. Vi gick som på nålar. "Jag är lite snuvig, men än så länge har det inte brutit ut i luftvägarna". Den överhäng-



ande känslan var att tids nog blir nog Öset förkyld, som ett sätt för slumpen att återigen visa sitt hänfulla leende.

Kolhydratladdningens konung

Vi möts upp på Arlanda Express, Öset, Henke (Henrik Engström) och jag (Christoffer Hiding). Ingen av oss har sovit mer än fyra timmar natten innan. Vi sätter oss på tåget, taggade upp till tänderna. Äntligen är vi på väg. Pasta i en matlåda, världsmästardrycken Maurten som ska inmundigas efter landning. Buss och tunnelbana till Alexanderplatz. Vi checkar in på sviten på Lux11 – det perfekta hotellrummet.

En stunds slappande följer innan ombyte för dagen-före-lopp-jogg till en noga utvald pastarestaurang. Under joggen myntas begreppet "Lex Malmberg" om att till varje pris undvika gatsten. Öset tar det här till sin spets och är helt plötsligt 50 meter bort efter en tvär sväng utan att förvarna oss andra. Vi dansar efter hans pipa och till slut är både jag och Henke lika skickliga på att se till att ha asfalt under fötterna.

På pastarestaurangen beställer vi samma sak. Tryffeltagliatelle modell x-large med en halvliter körsbärsdricka. Döm om vår förvåning när de serverar tre bisarra lass med pasta. Kocken kommer ut och säger "om ni åter upp får ni en till". Alldeles saliga sänker vi denna best och går därifrån med känslan av att detta är rätten som ska ta oss igenom den tunga sista milen på maran under morgondagen.

Många skulle säkert nöja sig med detta – men Öset är inte nöjd. Med Google som sin vän har han under den senaste veckan sonderat café- och restaurang-



Foto: Henrik Engström

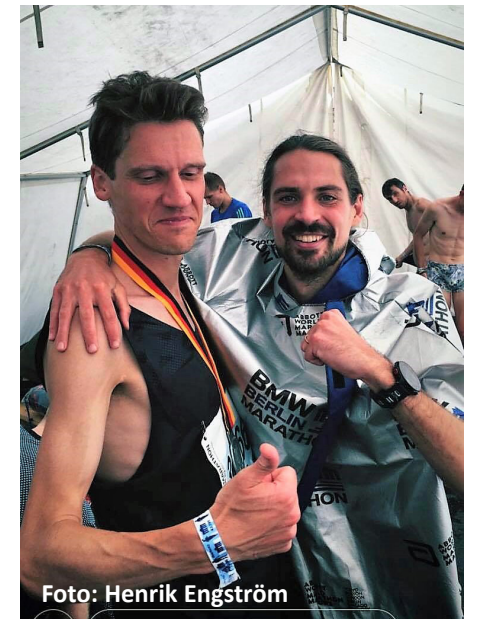


Foto: Henrik Engström



Foto: Henrik Engström

terrängen med en vetenskapsmans precision. Nästa stopp blir ett café där vi beställer varsitt veganskt bananbröd med jordnötssmör och hallonsylt till. "Fett ska undvikas, enligt Mr. Maurten", säger Öset. "Men när det är så här gott så skadar det inte".

Så fortsätter dagen. Det är choko-woki, det är godis, det är både mörk och ljus choklad. Jelly Beans. Det finns inget stopp på Ösets magsäck. Han vet hur man proppar kroppen full med kolhydrater. Jag och Henke är helt matta. Vi blir utskällda. "Ni måste äta mer. Lämna inget godis i påsen. Allt ska ner".

Dagen D

Fyra timmars sömn, larmet väcker oss 05.15. Öset är på strålande humör. "Det är helt sjukt. Jag är frisk. Nu kan inget stoppa mig". Vi äter det vitaste bröd man kan tänka sig, med marmelad som pålägg. En banan, ett glas juice, en halv



flaska Maurten och en kopp kaffe. Packning. Sista smörjelsen med alco-gel på händerna. Uppjogg till startområdet. 2,8 km för att vara exakt.

Vi sätter oss i gräset efter att ha passerat säkerhetskontrollen på området. Nu gäller det att spara på benen. Ganska snabbt försvinner Öset – får bråttom till starten. Han är helt inne i sin bubbla. Jag och Henke vet att han kommer att fixa det. På hotellrummet innan hade jag sagt att han springer på 2.26.

Starten går, och jag har hög puls direkt från start. Tungt från 35 men i mål på 2.44 – nytt pb med tre minuter efter fem veckors förkylning. Men allt jag kan tänka på är vad Öset har sprungit på. Det dröjer innan jag och Henke – som också sätter nytt saftigt pb med 2.46 – får tag på honom. 2.27.05!

Text & foto:
CHRISTOFFER HIDING

Årsbästa arena, 5km & 10km 2018

100 m

Oscar Stenberg	1999	12,14	Sommarspelen
Lars Melander	1951	15,68	VDM

400 m

Oscar Stenberg	1999	55,24	Huddingespelen
Lars Melander	1951	70,19	VDM

800 m

Oskar Arvidsson	2002	02:18,65	Brommaspelen
Oskar Ahlqvist	2003	03:06,42	Brommaspelen

1500 m

Fredrik Bernsmed	1989	04:30,91	Sommarspelen
------------------	------	----------	--------------

3000 m

Fredrik Bernsmed	1989	09:43,03	SAYO
David Panero	1993	09:53,86	SAYO

5000 m

Johan Svaxén	1980	16:02,42	Huddingespelen
Henrik Engström	1984	16:08,41	Huddingespelen
Mathias Ösmark	1982	16:13,61	Sommarspelen
Fredrik Westerdahl	1979	16:50,65	Sommarspelen
David Panero	1993	16:53,82	Sommarspelen
Mikael Svedjeholm	1979	16:59,52	Sommarspelen
Christoffer Lindqvist	1984	17:09,16	Sommarspelen
Albin Olofsson	1995	17:36,84	IFK Lidingös Öppna KM
Samuel Nyström-Öhlin	2001	17:40,43	Sommarspelen
Staffan Westerdahl	1970	17:50,42	Sommarspelen
Oskar Lundahl	1981	18:01,60	IFK Lidingös Öppna KM
Edita Maggi	1985	18:02,74	Sommarspelen
Jonathan McCaffrey	1977	18:12,86	IFK Lidingös Öppna KM
Mattias Arvidsson	1969	19:00,10	Sommarspelen
Joakim Sigvald	1977	19:24,31	Sommarspelen
Joakim Eriksson	1987	19:32,48	Sommarspelen
Torsten Östervall	1968	20:10,31	Sommarspelen
Irma Östervall	1999	20:34,20	Sommarspelen

10 000 m

Mathias Ösmark	1982	32:42,10	ALJ Open Light
Christoffer Hiding	1985	32:43,86	Långlöparnas Kväll
Henrik Engström	1984	33:13,93	Långlöparnas Kväll
Fredrik Westerdahl	1979	33:58,87	Långlöparnas Kväll
Mikael Svedjeholm	1979	34:51,23	ALJ Open Light
David Panero	1993	35:47,92	Långlöparnas Kväll
Fredrik Bernsmed	1989	36:38,96	ALJ Open Light
Oskar Lundahl	1981	37:34,68	ALJ Open Light
Edita Maggi	1985	37:45,90	ALJ Open Light

5km

Henrik Engström	1984	16:20	Skärholmsloppet
David Panero	1993	17:10	Skärholmsloppet
Fredrik Bernsmed	1989	17:18	Skärholmsloppet
Christoffer Lindqvist	1984	17:30	NT-Löpet
Staffan Westerdahl	1970	17:36	Huddingeloppet
Elias Vitell	2001	17:38	Hagaloppet
Fredrik Sohlberg	1972	17:44	Österåkersmilan
Samuel Nyström-Öhlin	2001	17:59	Run For Pride

Magnus Burling	1971	18:31	NT-Löpet
Oskar Arvidsson	2002	19:49	Hagaloppet
Anne-Gwendolin Geismar	1985	21:33	Kvarnloppet
Daniel Förberg	1974	21:57	Huddingeloppet
Beata Hertzell	2003	23:30	Hagaloppet
Ingrid Wennerholm	2000	23:32	Hagaloppet
Kjell Kvarfordt	1959	24:45	Blodomloppet
Oskar Ahlqvist	2003	27:51	Hagaloppet
Sverker Unnes	1943	34:50	Skärholmsloppet

10km

Kristofer Låås	1992	31:50	Midnattsloppet
Mathias Ösmark	1982	33:38	Midnattsloppet
Mikael Svedjeholm	1979	33:44	Kungsholmen Runt
Johan Svaxén	1980	33:48	STHLM 10
Henrik Engström	1984	34:14	Söder Runt
Markus Vall	1992	34:18	Varvetmilan
Christoffer Hiding	1985	35:04	Midnattsloppet
Fredrik Westerdahl	1979	35:06	Söder Runt
Johan Sandler	1976	35:15	Varvetmilan
David Panero	1993	36:24	Söder Runt
Christoffer Lindqvist	1984	36:32	Söder Runt
Jakob Kaufmann	1992	36:39	Söder Runt
Oskar Ahlgren	1985	36:45	Kungsholmen Runt
Fredrik Bernsmed	1989	36:58	Söder Runt
Eskil Svensson	1964	37:12	Kungsholmen Runt
Albin Olofsson	1995	37:37	Söder Runt
Edita Maggi	1985	38:03	Söder Runt
Fredrik Nilsson	1965	38:21	Kungsholmen Runt
Samuel Nyström-Öhlin	2001	38:25	Midnattsloppet
Erik Bergström	1988	38:42	Kungsholmen Runt
Oskar Lundahl	1981	39:27	Söder Runt
Joakim Sigvald	1977	40:22	Söder Runt
Bo Bertilsson	1953	40:56	STHLM 10
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
Jerry Nilsen	1968	45:19	Söder Runt
Patric Rajala	1996	46:35	Winter Run
Kjell Bolmgren	1966	47:19	Midnattsloppet
Monika Ljung	1957	48:06	Tjejmilen
Anni Rajala	1967	58:10	Premiärmilen
Karin Reuterswärd	1972	1:01:17	Tjejmilen
Bo Rudemalm	1955	1:02:04	Varvetmilan
Annica Bryngelson	1944	1:11:37	Kungsholmen Runt
Sten Odenblad	1939	1:12:13	Stadion Marathon
Sverker Unnes	1943	1:13:52	Söder Runt
Gunilla Reuterswärd	1941	1:15:34	Tjejmilen
Marie-Louise Wahlberg	1945	2:06:57	Premiärmilen

**Årsbästa listan är sammanställd
av Martin Andersson.
Uppdaterad 2018-09-16**