



KOLSTYBBEN

FREDRIKSHOFS FRIIDROTTSFÖRENING | DEC 2018 | ÅRG 118

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



I detta nummer: Inför inomhussäsongen • Terräng-DM
Ordföranden fyllde 50 år • Irma om halvmaran i Skottland
Julbord med Testvarv • Tävlingsresan till Åland



Fredrikshofs Friidrottsförening • Kolstybben nr 4 • December

Kolstybben nr 4 - 2018



Innehåll

- >> Julbord med Testvarv, Marita Modess 3
- >> Årets ungdomslöpare, Mattias Arvidsson 3
- >> Styrelsen informerar, Insändare, Månadens tävling 4
- >> Ordföranden firade 50 år, Marita Modess 4
- >> Terräng-DM i Tullinge, Mattias Arvidsson 5
- >> Höstrusket, Marita Modess 6-7
- >> Tävlingsresa Åland, Marita Modess 8
- >> Åland Marathon - 10 km, Mattias Arvidsson 9
- >> Irma tävlade i Skottland, Irma Östervall 10-11
- >> Intervju med parhästarna Henrik Engström och Christoffer Hiding, Marita Modess 12-14
- >> Tankar inför inomhussäsongen, Mattias Arvidsson, Jonas Bodingh, Fredrik Uhrbom 14
- >> Årsbästa ute 2018, Martin Andersson 15-16



Fr.v. Samuel, Oskar, Torsten,
Lawrence, Irma, Eskil och Elias.
Till höger tidtagaren Mattias.

Julbord med TESTVARV

Den 2 december åts det traditionsenliga julbordet för funktionärer, som en gång i tiden grundades med hjälp av Staffan Perssons funktionärsfond, för de som ställt upp som funktionärer under året.

Torsten Östervall, ordförande, tackade samtliga, som ställt upp på Höstrusket och Premiärmilen, men även på Kungsholmen Runt, Stockholm Marathon och Stockholm Halvmarathon samt Tjejmilen. – Vi i styrelsen är så tacksamma för att ni ställer upp och bidrar till att vi kan hålla igång bland annat ungdomsverksamheten men också hjälp till att vi kan åka på gemensamma träningsresor, som Åland Marathon som blev en succéresa i höst.

Eftersom Jakthornet lagt ner sin verksamhet kunde vi inte vara i den lokalen utan fick flytta till Lilla Hasselbacken dit Stamenko, som tidigare haft Jakthornet, flyttat. Tyvärr fick vi här inte sitta i en stor lokal utan i två mindre, vilket bidrog till att samhörigheten inte blev lika stor som på Jakthornet. Men cirka 70 personer som tackat ja, gamla som unga, tycktes trivas bra och åt med aptit.

Mattias Arvidsson, ungdomstränare, delade ut en stor pokal till Samuel Nyström-Öhlin, som årets ungdomslöpare.

Lotter från två lotterier, som föredömligt ordnats av föreningens kassör Kjell Kvarfordt, såldes också och första pris var

Resultat Testvarvet

2018-12-02

Mulet och 3°C, lätt vind

2,1 km

1. Samuel Nyström-Öhlin -01	06:14
2. Oskar Arvidsson -02	06:50
3. Lawrence Apelgren -05	07:43

4,2 km

1. Elias Vitell -01	15:14
2. Eskil Svensson -63	15:33
3. Torsten Östervall -68	17:09
4. Irma Östervall -99	18:02

Funktionär: Mattias Arvidsson



Årets ungdomslöpare

Tränaren Mattias Arvidssons motivering till varför Samuel Nyström-Öhlin blev utnämnd till årets ungdomslöpare.

“En löpare som har visat god träningsmoral under året och som lyckats komma in i de gemensamma tuffa träningarna med stora löpargruppen, där han hängt med och utmanat riktigt duktiga seniorlöpare i den krävande träningen.

Han har under året tagit två DM-medaljer, silver på 1 500 m inomhus och brons på 5 km terräng, och avslutade säsongen med att totalvinna 10 km på Åland på den fina tiden 37:01. Dessutom har han radat upp fina tider på olika distanser under året, samt satt ett nytt klubbrekord på testvarvets ungdomsdistans 2,1 km med 6:14. Samuel är förutom detta en uppskattad kamrat i ungdomsgruppen och klubbmedlem som alltid ställer upp när klubben kallar till funktionärsuppdrag.”



Bert-Åke Olsson.

två julkorgar, varav en vanns av Bert-Åke Olsson från friidrottssektionen.

Ett testvarv arrangerades också enligt traditionen på förmiddagen den 2 december.

Text & foto
Marita Modess

Mattias Arvidsson

Redaktör: Marita Modess, marita@modess.se

Layout: Jessica Österberg, jessica@yazzmedia.se

Tryck: Färgtryckarn, bertil.carlen@me.com

Text: Martin Andersson, Mattias Arvidsson, Jonas Bodingh, Marita Modess, Fredrik Uhrbom, Irma Östervall, Torsten Östervall.

Foto: Mattias Arvidsson, Heidi Ikäheimo, Marathon Photos, Marita Modess, Linnea Wickström Östervall, Irma Östervall, Torsten Östervall.

Fredrikshofs Friidrottsförening
Södra Fiskartorpsvägen 2
114 33 Stockholm

friidrott@fredrikshof.org
www.fredrikshof.org

Ordförande har ordet...

KRÖNIKA Året börjar gå mot sitt slut och det börjar bli dags att reflektera och summera.

Föreningen har utvecklats under året och det uppskattas av många. Detta nummer av Kolstybben är ett bevis på det. Vi har genomfört en tävlingsresa till Åland, genomfört Höstrusket samt har idag 65-70 barn som tränar med oss.

Själv har jag utvecklats och tävlat flitigt



under året (5 ggr) och satt ett nytt PB på Stockholm halvmarathon i september. Lidingöloppet var årets sista tävling och efter en månads träningsvila är nu grundträningen igång. Terränglöpning, långa intervaller och långpass under veckorna. Jag gör mitt bästa för att hålla ungdomarna stången.

Vill du göra en insats för Hofvet och hjälpa oss att göra föreningen ännu bättre? Kom då på våra träningar, spring/tävla i våra klubbkläder och hjälp till med loppet Premiärmilen och Höstrusket. På det sättet kan vi tillsammans fortsätta att utveckla Hofvet!

God Jul & Gott Nytt Löparår!

/Torsten



INSÄNDARE Här har Ann-Marie Andersson vunnit medaljer i Atlantic City, USA i slutet av oktober. Hon kom etta i sin klass på ett 5 km-lopp och tvåa i ett halvmaraton-lopp dagen efter. Ett stort Grattis till Ann-Marie!

Månadens tävling

Följande tävlingar har utsetts till månadens tävling:

DECEMBER	31 December	Nyårsloppet i Vallentuna
JANUARI	19 Januari	Stockholm Stadion Marathon
FEBRUARI	23 Februari	Vinthusvintern inomhus
MAJ	11 Maj	Kungsholmen Runt

/Styrelsen

Du kan skriva en INSÄNDARE!



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

Vår ordförande Torsten Östervall – 50 år i november



UPPVAKTNING Den 10 november fyllde Torsten 50 år och styrelsen uppvaktade honom från hela Hofvet med rödvita blommor och Hofvet-jackor.

Det var en glad Torsten som tog emot oss på sin uppvaktning och av åldersnoja syntes inga spår. Tvärtom ser han fram emot att slå nya rekord i sin nya åldersklass.

Text & foto
Marita Modess

Läs tidigare nummer av Kolstybben

KOLSTYBBEN Bertil Carlén fortsätter sitt arbete med att scanna in Fredrikshofs klubbtidning Kolstybben som berättar friidrotts historia. 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



Terräng-DM i Tullinge

TDM för Stockholm ingick som en del av den 41:a upplagan av Tullinge-loppet som har klasser för barn, ungdomar, motionärer och tävlingslöpare. TDM arrangerades från och med 12 års ålder (klasserna P/F 13 år). Start och mål skedde vid Brantbrinks IP.

Årets terräng DM gick i Tullinge i samband med Tullingeloppet. För ungdomarna gällde distansen 5 km i form av två varv på en måttligt kuperad 2,5 km slinga av klassiskt terrängspårssnitt. Starten gick på Brant-

brinks IP och man körde gemensamt med alla klasser på 5 km, men uppdelat i kvinnor och män. Från ungdomsgruppen ställde fyra löpare upp, Ingrid, Lovisa, Elias och Samuel, men tyvärr fick Oskar och Beata, som också var anmälda kasta in handduken på grund av förkylningar.

Starten gick bra för alla löparna och alla kom in i loppet i ett tempo, som de sedan kunde hålla relativt jämnt under hela loppet och som också låg i den planerade farten. Eftersom loppet även hade en motionsklass utanför DM, förutom att alla på 5 km körde gemensamt, så blev det ett relativt stort startfält. Detta gjorde det roligare än de relativt tunna startfält, som det lätt blir i de äldre ungdomsklasserna, och ungdomarna fick även känna på hur långt fram de är jämfört med ändå duktiga motionslöpare.

Alla ungdomarna gjorde bra ifrån sig utifrån sina förutsättningar och var nöjda med sina lopp. Resultatet blev två andra platser, en tredje och en fjärde plats. I det hela en väldigt stabil insats i det fina höstvädret på Brantbrinks IP.



Kjell Kvarfordt.

Veterandeltagande

I veteranklasserna tävlade bland annat Lars Melander, Ola Bryngelson, Staffan Westerdahl, Sverker Unnes och Kjell Kvarfordt.

Text & foto:
Mattias Arvidsson

PS. Förutom Terräng-DM kom Samuel 2:a och Oskar 4:a på Inne-DM 1500 m.



Ola Bryngelson.



God stämning och hjältar på Höstrusket



Emma Schäfer var nöjd.

Den 3 november genomfördes Höstrusket, arrangerat av Fredrikshofs FIF och Marathongruppen. 1154 deltagare sprang det 10 km långa loppet på norra Djurgården. Efter att deltagarna i Höstrusket kommit i mål startade Run of Hope Special Edition, ett 5 km långt lopp som går utan tidtagning till förmån för Barncancerfonden. Drygt 300 personer deltog och de betalade in 100 kronor i startavgift till fonden

Vädret var höstligt, ganska varmt med glimtar av sol men även med stråk av kalla vindar och mulen himmel. Som vanligt var stämningen god bland såväl deltagare som funktionärer och projektledaren Sophie Ottosson från Marathongruppen var mycket nöjd efteråt.

– Det gick strålande, konstaterade hon med glada ögon när rivningsproceduren efter loppet var i full gång. Detta var ett av mina egna projekt och det känns väldigt bra och jag är också glad över att "Nordan" gjorde ett så bra banarbete.

Moammad Reza från Spårvägen vann på tiden 30.34 och Kristofer Låås från Fredrikshof blev tvåa på tiden 32.20. Kristofer förstod redan innan att han inte skulle kunna vinna loppet när Moammad var med.
– Men jag är ändå nöjd, sa han efter målgång. Det är en tuff och backig bana och

idag var det dessutom ganska blåsigt. Moammad kom till Sverige för två och ett halvt år sedan och siktar på att komma med i svenska landslaget.
– Jag var med i det iranska landslaget, sa han ödmjukt.

Lisa Ring vann damklassen på tiden 38.00. Slog närmaste konkurrent med 11 sekunder, vilket var ganska sensationellt med tanke på hur hennes morgon innan loppet såg ut.
– Först sprang jag 22 km hit och nu efter loppet ska jag springa 10 km hem. Idag ingick Höstrusket i min långdistansträning, sa hon i målfällan och såg inte ens trött ut.

Trötta och glada deltagare

I målfällan träffade jag på nöjda löpare, bland annat far och dotter, Anders och Hanna Ranby, som bor på norra Djurgården, även fast Hanna för tillfället



Moammad Reza, segrare i herrklassen.



Lisa Ring intervjuas av speakern Micke Dahl efter sitt vinstlopp.

pluggar i Linköping. De kände sig hemma längs banan.

– Det gick över förväntan, sa Anders och Hanna var glad över att slå sin pappa med cirka 30 sekunder, vilket Anders kommenterade med att det är så det ska vara.

En långväga löpare från Vännäs by i Västerbotten (där Vindelälvstafetten förr gick i mål red:s anmärkning) men just nu boende i Stockholm, Emma Schäfer, var nöjd med loppet men blev trött på slutet sa hon och tillade att det också var lite blåsigt.

Funktionärsinsatser

Som vanligt finns det hjältar både innanför och utanför loppet. I målfällan plockade Mattias ungdomsgrupp och Fredriks cheerleader-tjejer påsar för glatta livet, påsar som sedan skulle delas ut till de som kom i mål. De hjälpte också till att hänga medaljer om halsen på trötta deltagare.

I klädinlämningen lämnades klädpåsar på löpande band och det blev något trångt att få plats med alla berättade Monika Ljung. Hon jobbade där till-



David Balsam överlämnar Barncancerfondens check till Sophie Ottosson i startfällan för Run of Hope, Special Edition.



Far och dotter Ranby.

sammans med Kerstin Aronsson, scoutledare från Vällingby scoutkår, som tillsammans med sin bror Benke alltid finns på plats och sliter. Och ute på de olika bandelarna höll man koll så att ingen sprang fel. Och som Henrik Engström konstaterade "Kul att stå längs banan och peppa folk".

Run of Hope

Efter det att samtliga deltagare gått i mål startade Run of Hope Special Edition, som gick de sista fem kilometrarna på Höstruskets bana. På startlinjen över-



Tommy Lacandler, Karin Norden, Monica Engkvist.

lämnade Barncancerfondens David Balsam, Key Account Manager, Företagsinsamling, en check på 45 000 kronor till Sophie Ottosson. 45 000 kronor som sedan växte till 50 000 insamlade kronor. Pengarna ska användas till de cirka 1000 barn som just nu behandlas för cancer. Men en ljusglimt i detta mörker är att cirka 80 procent av alla barn, som insjuknar, blir friska, berättade David Balsam för loppets speaker Micke Dahl.

Text & foto
Marita Modess



Tävlingsresa till Åland



Cecilia Åkesdotter. Foto: Heidi Ikäheimo



Foto: Heidi Ikäheimo



Edita Maggi. Foto: Heidi Ikäheimo

Föreningen gjorde en gemensam tävlingsresa till Åland Marathon den 27 oktober, en resa som blev mycket lyckad enligt rapporter från de som var med. Resan samlade 24 deltagare, både äldre och yngre, tjejer och killar, maximalt vad som bokats upp för övernattnin och resa.

Att resa och tävla i Åland Marathon är en gammal tradition som nu återupptas. Några äldre hofvare kommer ihåg hur det var på 90-talet när det var populärt att åka dit under flera år och så här minns Sten Odenblad och Anders Brask den tiden. – Då gick Ålands-maran på en vändbana, något som var populärt för maror på 70-80-talet, berättar Sten Odenblad, och på den tiden åkte vi från Stadsgårn till Mariehamn. Sex gånger var jag med och vi var ett stort härligt gäng, med bland annat min särbo Gunilla, Ewert och Lena Skymne och många andra från olika Stockholms-klubbar, inte bara från Hofvet. – Vi hade jätteroligt och på hemvägen var det många som dansade ombord på båten, säger han leende.

Sten, som fyller 80 år i mars, är fortfarande ute och springer mellan 5 – 10 km nästan varje dag, och hade gärna åkt med i år och sprungit 10 kilometer men var tyvärr ute för sent. – Visst, det går långsammare än förr med tilltagande ålder och diverse krämpor men när jag varit ute på morgonen, mår jag jättebra resten av dagen, säger han. Sten har gjort 147 maror totalt varav 40 under 2.40 och 100 under 3 timmar så det är ett imponerande resultat han har presterat. – Jag kommer ihåg det som det var igår,

när jag sprang maran där 1994 och för första gången kom in under tre timmar, 2.59.53. Vi bodde då i stugor, cirka 15 personer, och det var Roland Knutsson, som arrangerade resorna, minns Anders Brask.

Tävlingen

Förutom det traditionella maratonloppet går det numera även att springa distanserna halvmaraton, och 5 och 10 km. Mathias Ösmark vann maran med Christoffer Hiding hack i häl, och även Niclas Asada och Ola Bryngelson sprang maran med gott resultat. På halvmaran vann Kristoffer Låås. Men även Edita Maggi, Henrik Engström, David Panero, Albin Olofsson, Oskar Lundahl, Mattias Arvidsson och Joakim Eriksson gjorde fina tider.

Förutom Mattias ungdomar deltog Annika Bryngelson och Kjell Kvarfordt på 10 km och även de genomförde sina lopp beundransvärt. Kort sagt var det mycket röd-vitt på banan, vilket är fantastiskt roligt. Och för mig som inte var med på resan utan bara försökt göra en summering i efterhand så är jag djupt imponerad över den kämpaglöd och den energi som syns på de fina bilderna i vårt collage som fotografen Heidi Ikäheimo tog.

Text
Marita Modess



Oskar Lundahl. Foto: Heidi Ikäheimo



Christoffer Hiding (13) och vinnaren Mathias Ösmark (26). Foto: Heidi Ikäheimo

Åland Marathon - 10 km

På klubbens tävlingsresa till Mariehamn på Åland skulle ungdomsgruppen för första gången springa ett 10 km lopp i gemensam regi. Fem ungdomar var anmälda, men tyvärr blev Elias inte kvitt sin segdragna förkylning utan blev tvungen att stanna hemma. Vädret som utlovades pekade tidigt på halv storm och eventuellt snökaos, så det var många som följde väderprognosen med stort intresse veckan innan. När vi samlades på city-terminalen för busstransport till Kapellskär, hade dock prognosen lugnat sig till något beskedligare lätt kuling, duggregn och några få plusgrader.

Resan gick enligt plan och efter en fin grillbuffé med möjlighet till kolhydratladdning ombord, så checkade vi strax innan midnatt in på trevliga Park Alandia, ett drygt stenkast från tävlingsområdet. Direkt säng-gång och frukost vid 8-tiden gjorde att vi ändå kunde få bra sömn och

mat i god tid innan loppet vid 11-tiden. Att sedan Kjelle servade hela gruppen med att hämta nummerlappar i förväg, gjorde att vi kunde ladda upp perfekt inför loppet. Som vanligt när det är kallt och blåsigt, så är klädvalet alltid klurigt. Vi satsade på välklädd uppvärmning och lite kyligare startuppställning för att värma oss in i loppet, så att säga. Mössa, vantar och buff kunde också slängas när som i loppet eftersom det var en knappt 5 km varvbana med två vändpunkter, vilket gjorde att man i princip aldrig var mer än någon km från målområdet.

Än en gång gjorde ungdomarna bra ifrån sig, trots det besvärliga vädret. Fyra startade, Ingrid, Lovisa, Samuel och Oskar, och tog hem 1:a respektive 2:a platserna i F19 och P19 klasserna. Samuel passade även på att vinna hela 10 km klassen totalt, på låga och imponerande 37 minuter.

Efter loppet bjöd arrangemanget på omklädning med bastu på fina hotellet Arkipelag. Efter en välbehövlig lunch på stan skedde även prisutdelningen på Hotellets nattklubblokal, där Fredrikshof, förutom ungdomarnas storslam, kammade hem ett 10-tal medaljer och ett banrekord på halvmaraton.

Därefter promenerade en väldigt nöjd 24 personer stark trupp ner till hamnen igen, för hemtransport med ytterligare trevlig buffé ombord och efterföljande busstransfer tillbaka till Stockholm.

Tillbaka vid 21-tiden igen hade vi på ett drygt dygn fått till två kryssningar med buffé, en hotellnatt, ett bra lopp med prisutdelning och en lunch i Mariehamn. Bra tidsoptimering och rätt helgprioritering kallas det.

Text
Mattias Arvidsson



Sten Odenblad. Foto: Marita Modess



Målet är *att slå pappa*

Redan samma dag som jag springer Kungsholmen Runt och slår personbästa med 5 minuter sätter jag sikte på Stockholm Halvmarathon. Jag säger till pappa att jag visserligen är nöjd med tiden jag sprang på, men nu vill jag bli ännu bättre. Därför bestämmer vi oss för att följa Szalkais program, som siktar mot 1:30, efter några dagars återhämtning. Inte för att vi tror att vi kommer gå under 1:30, men för att det är lagom tuffa pass om vi kör ett lugnare tempo.



Morgonlöpning i Exeter.
Foto: Torsten Östervall

Vi genomför programmet, trots en resa till Storbritannien, där vi bland annat springer långpass i hällregn längs kusten. Efteråt är vi så blöta att vi lika gärna kan hoppa över duschen. När vi kommer tillbaka till Sverige blir vi precis lika blöta av långpassen, men av svett istället. Trots det fortsätter vi träna, om än med lägre fart. Det är som höghöjds träning, säger pappa, i ett försök att vara optimistisk. Nej tack, svarar jag. Jag fick nog av det när jag hade järnbrist.

Universitets- och halvmarasondering
Mitt i sommarvärmen funderar jag också på vilket universitet jag skulle vilja plugga, eftersom jag och mamma planerar att åka och hälsa på några under hösten. Oxford hamnar på listan och oturligt nog har de sitt öppna hus den 14:e september, dagen före halvmaran. För att inte gå miste om en tävling jag har sett framemot i all min svettiga träning, försöker jag förgäves hitta en lösning för att komma hem i tid. Det går helt enkelt inte om jag vill springa en bra tävling och sätta nytt personbästa. Jag vill tävla, men har ingen tävling. Det enda som finns att göra är att sätta mig framför Google och leta. Tillsammans med mamma hittar jag Scottish Half Marathon som går den 23:e september, när vi är i Edinburgh. Dessutom

marknadsförs den som "seriously, flat and rapid" och "perfect for a PB". Vilket i mina ögon betyder: en bana där jag kanske kan komma ner på pappas tider. Och slå honom?

Missräkning

Allt går som smort fram till en vecka före tävlingen. Efter en lång dag på Oxfords universitet, samt ett sista snabbpass före tävlingen börjar halsen göra ont, kroppen känns tung och snoret rinner. I fyra dagar vändas jag över att jag kanske inte kommer kunna springa. Att jag skulle ha tränat stenhårt i månader för att snubbla på mållinjen på grund av en ynklig förkylning. Som tur är mår jag bättre när vi kommer till Edinburgh på fredagen och jag passar på att springa ett sista lugnt pass i Holyrood Park. Det är en helt fantastisk runda; parken är lugn och stilla, avskild från staden i och med att den är som ett litet berg. Då och då springer jag med ett stup bredvid mig som ger utsikt över den vackra staden och solen bryter fram mellan de tunga regnmolnen. Livet känns härligt, och inte bara för att jag faktiskt kanske kommer att kunna springa tävlingen.

Tävlingsdagen

Så är tävlingsdagen äntligen framme. Jag och mamma tar pendeltåget till Prestonpans, en kvart utanför Edinburghs centrum och följer sedan strömmen av

människor med svarta nummerlappar till starten. Några stannar och stirrar i telefonen för att vara säkra på att de går rätt, så vi nöjer oss med att lunka med massorna. Om så här många går fel och inte dyker upp vid starten blir det nog ingen start förrän vi kommit fram, tänker vi. Om det blivit så vet vi inte, eftersom vi kommer fram till Meadowmill Sport Center utan problem. Det är först där problemen uppstår. Eftersom de inte skickade ut nummerlapparna till oss i utlandet är jag tvungen att köa i 25 minuter för att få försöka förklara mitt konsiga efternamn så att de kan hitta min nummerlapp. Sedan ringlar sig toalettköerna som ormar i gräset; de har helt missbedömt hur många toaletter som behövs. Mamma håller en plats åt mig i toakön medan jag springer och lämnar min väska. 10:47 får jag äntligen gå på toa, och då ska jag egentligen redan stå i startfällan. Det struntar jag blankt i och joggar iväg på en liten uppvärmning. Fem minuter innan får faktiskt räcka när de inte har ordentligt med toaletter. I slutändan står jag i startfällan sju minuter innan start. Jag blir nervös att de ska säga till mig att jag måste stå i fällan, att jag inte ska få plats och en massa andra dumheter som bara beror på tävlingsnerv. Sedan står jag där och stampar i den kyliga luften, ivrig att få komma iväg. Efter sju minuter går startskottet men... det dröjer ytterligare två minuter innan jag kommer fram till startlinjen och jag äntligen får göra det jag kom dit för att göra: springa.



På målakan.
Foto: Marathon Photos

Loppet

De första sju kilometerna är oförsäkt lätta. Det går svagt nedför på en rak asfalterad väg, förbi gula fält, övergivna byggnader och små söta villor. Inte så mycket folk, men några familjer har tagit sig ut och hejar på löparna. Ett litet barn håller en pappskylt med en Super Mario-svamp där jag får en "Power up" genom att "trycka" på svampen. Även om jag tror barnet blir gladare över att hans skylt uppmärksammas än vad jag blir av min power up. Känslan är i alla fall att jag kommer kunna springa så här, och snabbare, i en evighet. Någonstans kring 10 kilometer börjar jag räkna. När jag blir lite trött använder jag matte för att fokusera på något annat än den smygande stumheten i benen och distrahera hjärnan som förrädiskt nog vill få mig att slå av på takten. Jag börjar fundera på vad pappa sprang sin första halva på. Vad blir egentligen hälften av 1:34:04? Efter en liten stund kommer jag fram till att det blir 47:02, men är helt övertygad om att jag har räknat fel. Bara ett par minuter tidigare fick jag 9+11 att bli 21 så jag litar inte på mina matteförmågor. Jag sprang ju första halvan på 46:33, och jag springer ju inte snabbare än pappa än. Eller? Vid det här laget har jag kommit ned till havet, som större delen av loppet går längs med. Det är fint med skimrande blått vatten till höger, gröna träd och buskar som växer längs bilvägen vi springer på och solen som skiner i ansiktet. Dock är det lite väl mycket motvind,



Startområdet
Foto: Linnea Wickström Östervall



Foto: Linnea Wickström Östervall

och lite få personer att ta rygg på. Mest springer jag om folk och hamnar i ingenmansland. Som jag brukar göra!

Motvinden mot slutet

Till slut är det just motvinden som får mig att krokna. Med fyra kilometer kvar vill inte benen trycka på med samma kraft som förut. Jag biter ihop och pressar mot vinden men lyckas inte få ner farten till 4:30 igen, utan stannar vid 4:40. Vet inte riktigt om jag ska ångra att jag sprang så snabbt som jag gjorde i början, eller om det hade blivit så här ändå. Med knappt en kilometer kvar hittar jag en rygg som går i 4:30, och när jag kommer ur vinden orkar jag hålla farten igen. Samtidigt ser jag också att jag har en chans på 1:35:00 och är det något som får mig att pressa upp farten är det möjligheten att komma under en tid. Jag

spurtar mig igenom målområdet men missar 1:35:00 med 14 sekunder.

Efter loppet

Först är jag besviken. Efter att ha sprungit så snabbt så länge, lyckades jag inte komma in under 1:35:00. Sedan börjar det sjunka in hur snabbt jag faktiskt sprang, och att jag slog personbästa med sju minuter bara fyra månader efter Kungsholmen Runt, där jag persade med 5 minuter på tiden från Stockholm Halvmarathon förra året. Med den insikten i bagaget stapplar jag mig igenom målgången, plockar upp en låda (inte en plastpåse!), en bar som jag slukar på mindre än två minuter och vatten. Massor med vatten. Ja, och så en medalj såklart, men det är det minst viktiga just i den här stunden. Tio minuter senare sitter jag i solen men en tom plastflaska bredvid mig och torra kläder på kroppen. Väskutlämningen var oerhört smidig; en liten pojke läste av min nummerlapp på 50m avstånd, sprang och hämtade min påse och hade den utsträckt lagom till att jag nådde honom. Naturligtvis måste pappa nu underrättas om min prestation, likaså nära och kära genom Facebook. Samtidigt dånar Ed Sheerans Castle on the Hill ur högtalarna, och jag måste hålla med texten. *I can't wait to go home* – och börja höstträningen. Vad tror ni, hänger pappa med under 1:30 på Kungsholmen Runt i vår?

Text & foto
Irma Östervall

De är unga, de är starka löpare och de tillhör Hofvets absoluta elit. Därtill är de båda duktiga skribenter och lojala mot Hofvet. Den ene kommer från Alingsås, (Christoffer) staden med flest konditorier i Sverige och där också potatisen populariserades av Jonas Alströmer, den andre, (Henrik) från arbetarstaden Norrköping med bland annat fotbollsprofilerna Nisse Liedholm och Ove Kindvall. Men vilka är de? Varför kom de till Stockholm och varför valde de att börja springa i Hofvet? Vad förenar och vad skiljer dem åt? Mitt nyfikna jag tog pulsen på dessa två herrar.

Så här sammanfattar Henrik Engström sin djupa vänskap med Christoffer Hiding. – Det var kärlek vid första ögonkastet, ler han förtjust, och sen blev jag bestman när Christoffer gifte sig och nu är jag även gudfar till hans dotter Judith.

Christoffer bekräftar det Henrik säger. – Vi är supergoda vänner och det är så kul att vi har träffats genom löpningen.

Efter att ha intervjuat de båda så förstår jag varför de har blivit nära vänner, soulmates in friendship, för att travestera ett amerikanskt uttryck. De har samma starka kärlek till löpning, de har nära till skratt och humor, de kan skoja med sig själva, har respekt för andra, starka familjeband och delar samma värderingar. Därtill är de båda, inte minst, lyssnande personer. Här följer deras berättelser.

>>Henrik Engström

Henrik är 34 år, sambo med Matilda och bor vid Hökmossen i Stockholms södra förorter. Men hans hjärta klappar för hemstaden och IFK Norrköping och just nu hade han hoppats att laget skulle ha klättrat allra högst upp i Allsvenskan. Besvikelsen lyser ur ögonen när han tvingas konstatera att hemmalaget blev snuvat på guld i sista matchen när AIK slog Kalmar.

– Jag var på plats i Göteborg och såg deras sista match men det hjälpte ju inte när AIK vann sin match, säger han.



Parhästarna Christoffer och Henrik i stora löpargruppen

– Jag och min bror spelade mycket fotboll när vi växte upp, med pappa som tränare. Men jag blev ”förpassad” till målvakt för jag tyckte inte om att springa, skrattar Henrik och tillägger att han kommer från en riktig ”friskusfamilj”. – Alla i min släkt springer, men min farfar var nog värst för han spelade bandy, sprang, orienterade, var brandman, kyrkogårdsvaktmästare och snickare men framför allt var han en duktig löpare. Min pappa har dessutom varit mycket intresserad av skidåkning så vi har genomfört många Vasalopp tillsammans. Och mamma är extremt hurtig, gympaledare på Friskis och Korpen och har alltid hållit igång. Med glimten i ögat tillägger han: – Termos och äggmackor är en stor del av mitt liv. Pappa och mamma är suveränt duktiga på att fixa äggmackor och de är berömda i bekantskapskretsen. Och även utanför, menar han, för ofta är både mamma och pappa med och tittar när jag springer lopp. I somras var de med både på Sommarspelen på Stadion och på Hässelbyloppet, där äggmackorna introducerades för kompisgänget i Hofvet.

Lämnade hemstaden

Till Stockholm kom Henrik som 27-åring,

vilket egentligen inte var meningen. – Nä, säger han. Jag trivdes hemma i Norrköping där jag hade ett bra jobb på en tidning. Men så fick min dåvarande flickvän jobb i Stockholm och då kunde inte jag sitta och ”tjura” i Norrköping utan följde med.

Henrik är utbildad journalist men jobbar nu med formgivning av tidningar och magasin. Men medger att han fortfarande har ett journalistiskt ”tänk”, (vilket han har visat många gånger när han

skriver i Kolstyben, red:s anm). – Numa kan jag titulera mig formchef, säger han anspråkslöst.

Löpning bra även för själen

Att Henrik Engström har nära till skrattet och hu-

morn löper genom hela vårt samtal. Men det har inte alltid varit så. Och då insåg han att löpning även är bra för själen.

– När jag under en tid i livet för några år sen hade det jobbigt efter en bruten relation var löpningen det som hjälpte mig att hitta tillbaka till mig själv, det blev min kanal ut, säger han.

Fredrikshof

I början av sin tid i Stockholm sprang han mycket själv men eftersom han alltid ingått i en idrottslig gemenskap så kändes

det inte så bra i längden.

– Då började jag kika runt när jag deltog i olika lopp som Hässelbyloppet och Kistaloppet, och såg då vilka klubbar deltagarna kom ifrån. Först började jag träna några gånger med Studenterna och Linnea men sen fastnade jag för Hofvet. Men han berättar också att han fick nobben av Spårvägen när han ringde dit. – Min dåvarande tid på milen runt 40 minuter dög inte, konstaterar Henrik lugnt.

När han kom in i klubblokalen första gången så kändes det jordnära och fint. – Jag började prata skor med Martin Andersson och sen träffade jag också Mårten som blev en förebild för mig. Men sen dröjde det ändå ett tag eftersom jag hade så mycket med jobbet och det inte var så många som sprang på mina tider, för antingen låg jag före eller så blev jag efter. Och då åkte jag också mycket skidor, säger han.

När han sen kom tillbaka hade Christoffer kommit till klubben och då började allt plötsligt klaffa.

– Vi matchade varandra på alla plan, jag fick någon att sparra med. Vi har lite olika styrkor, jag är bättre än honom på korta sträckor och han slår mig på långa. Men vi kan också prata om annat, så vi har verkligen hittat varandra. Han tillägger att han inte trodde det skulle gå att få nya vänner som känns som gamla när man kommit över tretioårsstreck. – Men så har det verkligen blivit med Christoffer och jag har även funnit andra vänner i Hofvet, som Mathias Ösmark, säger han.

En stor utmaning väntar under vintern, att få ordning på ett krånglande knä. – En titthålsoperation vore bra, säger han något ängsligt, för då kanske rehabiliteringen inte blir lika tuff. Jag måste bara boka tid. Han hade tänkt satsa på veteran-SM i början av mars men inser att det kanske inte går nu.

Andra intressen

Förutom löpning och jobbet hinner han inte med så mycket men delar också musikintresset med Christoffer. – Jag spelade tidigare i ett band och ibland när Christoffer och jag delar hotellrum så sjunger vi ikapp. Dessutom har han börjat spela brädspel på sista tiden. – Tunga, breda och komplicerade spel är det men kul, säger han och garvar.

Dagen efter vår intervju hade Henrik bokad tid för en knäoperation, titthål, den 27 november så vid denna tidnings pressläggning är han nog snart på bättringsvägen. En Hofvet-löpare golvar man inte så lätt (red:s anm).

>>Christoffer Hiding

Bakom de rödvida Hofvetkläderna döljer sig en kändis, en sångare som kom sexa i musiktävlingen Idol 2007 och blev femma i Melodifestivalen 2011, där han deltog tillsammans med rapparen Swingfly med låten ”Me and My Drum”. Christoffer Hiding har också släppt egna albumet ”Yes, Higher!” som vid Scandinavian Soul Music Awards 2015 blev utnämnd till årets bästa skiva. Om

detta kan man läsa på Wikipedia.

Det man inte kan läsa på Wikipedia är vem Christoffer är idag, vilken duktig löpare och vilken fin vän han är. Så det kommer här.

När jag når Christoffer befinner han sig på en trasig cykel i fritt fall i en nedförsbacke mot Årsta-bron. På vägen hinner både kedjan hoppa av och växeln fastna på den högsta. Det är fredag kväll och han är på väg hem från jobbet. – Vi får se om vi kan prata, säger han glatt i telefon, vilket visar sig gå alldeles utmärkt. Inte en antydning till andfåddhet hörs i rösten.

Christoffer är just nu precis som Henrik knäskadad, och man frågar sig om de två vännerna har ”smittat” varandra. – Ja, det kan man undra, skrattar Christoffer, men jag har i alla fall idag tack vare en privat sjukvårdsförsäkring på jobbet varit hos en naprapat och fått stötvågsbehandling så nu får vi hoppas att det hjälper.

Livet som småbarnspappa

Christoffer är 33 år och gift med Ida. De bor i Högdalen och för ungefär nio månader sedan fick de sitt första barn, en liten flicka, som naturligtvis är deras ögonsten. Men livet som småbarnsförälder ändrar också förutsättningarna för det egna livet och på min fråga hur det har påverkat hans löparrutiner svarar Christoffer: – Det är fantastiskt på många sätt men samtidigt blir livet lite mer uppstyrt nu

med mera planering. Mycket av löpning-en sker till och från jobbet. Det gäller förstås också att ha en förstående fru, som förstår att jag behöver det här med löpningen för att vara en bra man och pappa. Och hon säger stopp om hon tycker att det blir för mycket. För mig är familjen prioritet nummer ett.

– Det handlar först och främst om att ge varandra utrymme. Ida måste också få egentid. Hon gillar också att träna och springa om än inte lika mycket som jag.

Eftersom Ida inte heller kommer från Stockholm utan från Dalsland kan de inte räkna med någon barnvaktshjälp i vardagen.

– Men via Facetime lär våra föräldrar känna Judith och vi har mycket tät kontakt med dem där. Sen kommer de ofta och hälsar på och vi åker hem mer nu när Judith är född. Christoffer har köpt en löpvagn så när han blir pappaledig om två månader så blir det med all sannolikhet många

”löpturer” även för Judith.

Uppväxten i Alingsås

Christoffer är född i Göteborg men uppväxt i Alingsås med mamma, pappa och två yngre bröder. Som många andra småpojkar började han spela fotboll i en klubb som heter Gerdskan och säger att han var ganska duktig på det men insåg snart att det inte var det han ville. Istället blev musiken en stor del av hans liv. – Jag flyttade till Stockholm för tolv år sen och pluggade afroensemble på en folkhögskola, där vi spelade jazz, rock, pop och soul och lite country också, säger han. Sen turnerade jag under fyra år från 2007 till 2011. Christoffer gjorde därefter en kort sejour på GIH. Där läste han till idrottslärare, men det kändes inte rätt. Han hoppade av och gjorde en egen skiva istället. – Det var den musikaliska kronan på verket, kan man säga, garvar han i bruset från cykeln.

I familjen hemma i Alingsås fanns idrotten alltid med.

– Pappa har sprungit ganska många göteborgsvarv och älskat att springa, men kan tyvärr inte göra det längre, berättar Christoffer. Men han kör cross-trainer och promenerar mycket så kanske kan han komma igång igen. Mamma

har inte idrottat men hon står för skratt och glädje, skojar med allt och alla.

Journalistiken
Christoffer berättar att han alltid gillat att skriva och läsa. Redan när han gick i första klass läste han morgontidningen, innan han gick till skolan.
– Så jag började plugga journalistik på Södertörns högskola och nu är jag redaktör på en byrå som heter Spoon, som har sitt ursprung i kundtidningsbranschen. Nu är mycket av det vi gör digitalt. Jag jobbar mycket med Skanska Fastigheters kundtidning samt Preems digitala kanaler. Till skillnad från vanlig reklam vill vi alltid skildra verkligheten. Utmaningen med jobbet är att få ämnen som i vanliga fall kan kännas tunga och trista att bli roliga – att hitta storyn och berätta den på ett underhållande sätt, menar han.

Löpningen
När han kom till Stockholm spelade han under några år fotboll för Skå IK i division fyra men slutade och när han 2014 gjorde under 40 minuter på milen började intresset för löpning att ta fart.
– Lättjan tog över ett kort tag, säger han med ett skratt, men jag har alltid gillat att springa, och med det resultatet insåg jag att jag hade fallenhet för att utvecklas, säger han.
Men sen blev han skadad från augusti 2014 till maj 2015.
– Maj 2015 sprang jag Göteborgsvarvet på cirka 1.30, otränad, och det blev startskottet. Jag har sprungit sen dess.

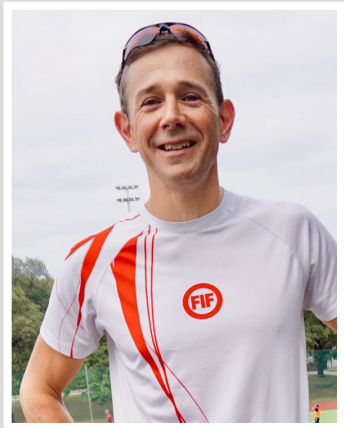
Fredrikshof
Det var Martin Andersson (vår webbmaster red:s anm), som tog kontakt med Christoffer via jogg.se och tyckte att han

skulle komma och träna med Hofvet.
– Då tog jag mod till mig och åkte ner till måndagsträningen en kall dag i oktober, säger Christoffer. Då var Niklas Sydow där och vi skulle springa tröskel så jag la mig i ryggen på honom när vi sprang ut på norra Djurgårn och det var jättekul. Och sen kom Henke tillbaka efter en tids frånvaro.
Han tillägger att det var på ett långpass ute i Nackareservatet som han och Henrik kom varandra riktigt nära.
– Och efter det har vi haft många långa och fina samtal om livet, och insett att vi delar så många värderingar förutom intresset för löpning, avslutar han.

Text & foto
Marita Modess

Tankar inför inomhussäsongen

>> Ungdomslöpargruppen

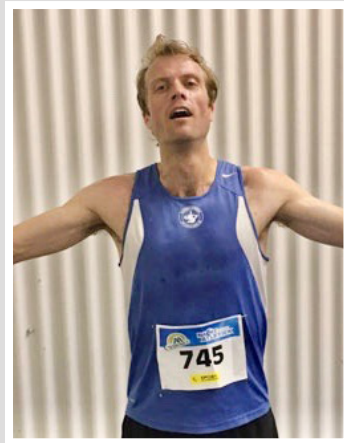


Efter Åland Marathon och Höstruskets funktionärsuppdag, så ligger fokus fram till jul på uppbyggnad inför inomhussäsongen i januari och februari. Så länge vädret tillåter håller vi oss ute och fortsätter att springa med stora löpargrupp-en på måndagar och på egen hand på torsdagar. På helgerna kör vi antingen ett individuellt långpass eller med stora löpargruppen på lördagar, lite efter hur möjligheter och helgplaner i övrigt ser ut. Fram till jul försöker vi även komplettera med bål och benstyrka, framförallt på torsdagar men även individuellt.

Tävlingsplanerna är Täbyspelen, Scandic Indoor, Hammarbyspelen och inne-DM. Vi funderar även på Vinthundsvintern och någon tävling i närbelägen stad utöver de som vi säkert kör. Tyvärr krockar Vinthundsvintern med sportlovet, då bland annat jag kommer att vara bortrest men några ungdomar kanske vill köra ändå. Inför tävlingarna kommer en träning i veckan förläggas till Bosön, för att få upp fart och för att vänja oss vid inomhusbanorna.

Mattias Arvidsson

Jonas Bodingh



>> Stora löpargruppen

I stora löpargruppen är huvudprogrammet nu grundträning inför inomhus-säsongen, vilket innebär fyra grundpass. Måndagar cirka 20 min intervaller i högre fart. Detta för att förbereda lite för tävlande i den högre farten som 3000 m inomhus innebär. Onsdagar kör vi tröskel runt 40 min. Sedan är det ett pass med intervaller i längden 200-400 m. Inget hårt pass utan mer koordinationslöpning ner mot tävlingsfarten. Efter det ett långpass.

När vi närmar oss tävlingarna kommer vi korta ner onsdagspasset och köra måndagspasset mer specifikt och tävlingslikt. För 3000 m och 1500 m. Ett typiskt sådant pass kan vara till exempel 3x(1200m+400m) med kort lång serievila. För de som tävlar mycket inomhus plockar vi även bort långpasset.

Fredrik Uhrbom



>> Barngruppen

På grund av halttider tränar nu barngruppens tisdags- och onsdagsgrupper tillsammans på GIH på tisdagar, den yngre gruppen kl 18-19 och den äldre gruppen, 9-13-åringar, kl 19.30-20.15 under ledning av Jonas Bodingh.

Årsbästatistik 2018

60m			
Isabelle Wijk	2009	10,37	Brommaspelen
100m			
Oscar Stenberg	1999	12,14	Sommarspelen
Lars Melander	1951	15,68	VDM
400m			
Oscar Stenberg	1999	55,24	Huddingespelen
Lars Melander	1951	70,19	VDM
Längd			
Isabelle Wijk	2009	3,03	Brommaspelen
800m			
Oskar Arvidsson	2002	2:18,65	Brommaspelen
Oscar Ahlqvist	2003	3:06,42	Brommaspelen
1500m			
Fredrik Bernsmed	1989	4:30,91	Sommarspelen
3000m			
Fredrik Bernsmed	1989	9:43,03	SAYO
David Panero	1993	9:53,86	SAYO
5000m			
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
10000m			
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	00:16:20	Skärholmsloppet
Fredrik Bernsmed	1989	00:16:50	Tullingeloppet
Elias Vitell	2001	00:16:52	Tullingeloppet
David Panero	1993	00:17:10	Skärholmsloppet
Christoffer Lindqvist	1984	00:17:30	NT-Löpet

Staffan Westerdahl	1970	17:36	Huddingeloppet
Samuel Nyström-Öhlin	2001	17:36	Tullingeloppet
Fredrik Sohlberg	1972	17:44	Österåkersmilen
Oskar Lundahl	1981	18:02	Tullingeloppet
Magnus Burling	1971	18:31	NT-Löpet
Oskar Arvidsson	2002	19:49	Hagaloppet
Anne-Gwendolin	1985	21:33	Kvarnloppet
Geismar			
Daniel Förberg	1974	:21:57	Huddingeloppet
Maria Nilsson	1979	22:05	Åland Marathon
Lars Melander	1951	22:43	Tullingeloppet
Ingrid Wennerholm	2000	23:26	Tullingeloppet
Beata Hertzell	2003	00:23:30	Hagaloppet
Kjell Kvarfordt	1959	00:23:49	Atlantic City 5K
Ola Bryngelson	1948	00:24:40	Tullingeloppet
Lovisa Östergren	2001	00:25:56	Tullingeloppet
Oscar Ahlqvist	2003	00:27:51	Hagaloppet
Sverker Unnes	1943	00:29:59	Tullingeloppet
10km			
Kristofer Låås	1992	31:50	Midnattsloppet
Mathias Ösmark	1982	33:26	Hässelbyloppet
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	Varvetmilen
			Danderyd
Jakob Kaufmann	1992	34:59	Hässelbyloppet
Christoffer Hiding	1985	35:04	Midnattsloppet
Fredrik Westerdahl	1979	35:06	Söder Runt
Johan Sandler	1976	35:15	Varvetmilen
			Danderyd
Staffan Westerdahl	1970	35:25	Tullingeloppet
David Panero	1993	35:33	Hässelbyloppet
Fredrik Bernsmed	1989	36:20	Hässelbyloppet
Christoffer Lindqvist	1984	36:32	Söder Runt
Jonathan McCaffrey	1977	36:41	Hässelbyloppet
Oskar Ahlgren	1985	36:45	Kungsholmen Runt
Samuel Nyström-Öhlin	2001	37:01	Åland Marathon
Eskil Svensson	1964	37:12	Kungsholmen Runt
Albin Olofsson	1995	37:37	Söder Runt
Edita Maggi	1985	38:03	Söder Runt
Oskar Lundahl	1981	38:10	Kistalloppet
Fredrik Nilsson	1965	38:21	Kungsholmen Runt
Erik Bergström	1988	38:42	Kungsholmen Runt
Mario Rieloff	1961	39:22	Åland Marathon
Patric Rajala	1996	39:33	Hässelbyloppet
Oskar Arvidsson	2002	40:04	Åland Marathon
Joakim Sigvald	1977	40:22	Söder Runt
Bo Bertilson	1953	40:56	STHLM 10
Joakim Eriksson	1987	41:26	Kvarnloppet
Magnus Engström	1963	41:39	Milspåret
Anne-Gwendolin	1985	43:26	Kungsholmen Runt
Geismar			
Niklas Simonsson	1991	44:26	Kungsholmen Runt
Jerry Nilsen	1968	45:19	Söder Runt
Cecilia Åkesdotter	1982	45:40	Hässelbyloppet
Kjell Bolmgren	1966	47:19	Midnattsloppet
Kjell Kvarfordt	1959	48:02	Tullingeloppet

Fortsättning på nästa sida >>

Monika Ljung	1957	48:06	Tjejmilen	Johan Svaxén	1980	2:44:18	Stockholm Marathon
Ingrid Wennerholm	2000	50:18	Åland Marathon	Henrik Engström	1984	2:46:34	Berlin Marathon
Anni Rajala	1967	51:14	Höstrusket	Mikael Svedjeholm	1979	2:49:51	Stockholm Marathon
Lovisa Östergren	2001	55:06	Åland Marathon	Linus Holmsäter	1984	2:51:56	Boston Marathon
Karin Reuterswärd	1972	1:01:17	Tjejmilen	Jonas Ljung	1962	3:03:39	Stockholm Marathon
Bo Rudemalm	1955	1:02:04	Varvetmilen	Mikael Videfors	1966	3:05:43	Stockholm Marathon
			Danderyd	Mario Rieloff	1961	3:11:58	Umemaran
Annica Bryngelson	1944	1:11:37	Kungsholmen Runt	Fredrik Nilsson	1965	3:14:04	Stockholm Marathon
Sten Odenblad	1939	1:12:13	Stadion Marathon	Jonathan McCaffrey	1977	3:18:57	Stockholm Marathon
Annika Bryngelson	1948	1:12:43	Åland Marathon	Anne-Gwendolin	1985	3:19:19	Frankfurt Marathon
Sverker Unnes	1943	1:13:52	Söder Runt	Geismar			
Gunilla Reuterswärd	1941	1:15:34	Tjejmilen	Johan Linde	1989	3:19:44	Stockholm Marathon
Marie-Louise	1945	2:06:57	Premiärmilen	Lars Jakobsson	1979	3:20:17	Stockholm Marathon
Wahlberg				Johan Roseen	1980	3:24:34	Göteborg Marathon

Halvmaraton

Kristofer Låås	1992	1:10:10	Åland Marathon	Johan Linde	1989	4:16:27	Lidingöloppet Ultra-marathon
Mathias Ösmark	1982	1:13:23	Kungsholmen Runt	Johan Sandler	1976	4:26:02	Sörmland Ultra Marathon
Markus Vall	1992	1:14:48	Göteborg Marathon	Kajsa Friström	1965	4:50:19	Sörmland Ultra Marathon
Fredrik Westerdahl	1979	1:14:52	Mitja Marató de Barcelona	Kjell Kvarfordt	1959	6:22:36	Lidingöloppet Ultra-marathon
Henrik Engström	1984	1:15:23	Åland Marathon				
Johan Svaxén	1980	1:16:38	Kungsholmen Runt				
Christoffer Hiding	1985	1:18:13	Stadion Marathon				
David Panero	1993	1:18:37	Åland Marathon				
Albin Olofsson	1995	1:19:18	Åland Marathon				
Oskar Lundahl	1981	1:22:30	Stockholm Halvmarathon				
Jonas Ljung	1962	1:23:06	Kungsholmen Runt				
Martin Germanis	1982	1:23:44	Göteborgsvarvet				
Jonathan McCaffrey	1977	1:23:53	Kungsholmen Runt				
Johan Linde	1989	1:24:05	Stockholm Halvmarathon				
Mario Rieloff	1961	1:24:48	Stockholm Halvmarathon				
Edita Maggi	1985	1:25:01	Åland Marathon				
Fredrik Nilsson	1965	1:26:07	Göteborgsvarvet				
Mattias Arvidsson	1969	1:28:04	Stadion Marathon				
Johan Roseen	1980	1:28:28	Stockholm Halvmarathon				
Joakim Eriksson	1987	1:29:34	Åland Marathon				
Magnus Engström	1963	1:29:36	Stockholm Halvmarathon				
Torsten Östervall	1968	1:34:06	Stockholm Halvmarathon				
Irma Östervall	1999	1:35:14	Scottish Half Marathon				
Kjell Bolmgren	1966	1:36:02	Kungsholmen Runt				
Cecilia Åkesdotter	1982	1:37:51	Åland Marathon				
Monika Ljung	1957	1:44:39	Stockholm Halvmarathon				
Johan Sandler	1976	1:48:44	Stockholm Trail				
Ola Bryngelson	1948	1:49:26	Kungsholmen Runt				
Sergio de Ferra	1987	1:52:11	Åland Marathon				
Kjell Kvarfordt	1959	1:53:40	Staten Island Half				
Anni Rajala	1967	2:15:12	Tjejmilen 21K				
Bi Edsgren	1950	2:25:00	Stockholm Halvmarathon				

Maraton

Mathias Ösmark	1982	2:27:05	Berlin Marathon
Markus Vall	1992	2:35:10	Frankfurt Marathon
Kristofer Låås	1992	2:36:19	Stockholm Marathon
Oskar Grip	1983	2:36:49	Amsterdam Marathon
Christoffer Hiding	1985	2:39:46	Åland Marathon

Årsbästatistiken är sammanställd
av Martin Andersson.
Uppdaterad 2018-12-14

Sponsorer

