

Stora Grabbar

En tidning för stora grabbar och tjejer



En härlig syn!!

Två svenskar - Michel och Andreas - på samma prispall vid IEM i Prag.



Föreningen De Stora Grabbarna

För såväl kvinnor som män inom Friidrott.

Föreningen består f.n av 340 medlemmar, varav 136 kvinnliga och 204 manliga medlemmar. Dessutom 122 Stödjande Intressenter.

Det är även möjligt för företag att bli "Stödjande Företag". Syftet med föreningen är att vara forum för kontakt och gemenskap efter avslutad idrottskarriär. Vi vill även uppmuntra framtida Stora genom våra "fadderstipendium".

För att underlätta kontakterna håller vi medlemsmatrikeln ständigt uppdaterad. Fr o m i höst kommer den att finnas på vår hemsida. (För den skull att vi vill uppvakta på bemarkelsedagarna). Ändringar ber vi få skickade till Torsten Torstensson, torsten.karin@gmail.com

För den facila årsavgiften 150:- för Stora Grabbar samt 350:- för Stödjande intressent får du:

1. Tidningen med bilder från nu och då.
2. Matrikeln med kontaktinfo och bevakning av jämna dagar.
3. Tillgång till vår hemsida som är ett uppslagsverk i friidrott.

Föreningens plusgiro är 250478-5. Till Dig som är bosatt i utlandet och skall betala Din årsavgift skall

Du ange ett IBAN-nummer (SE19 9500 0099 6042 0250 4785) samt (NDEASESS).

Styrelsen Stora Grabbar

Ordförande	Björn Nilsson	08-626 91 05, 070-2181500	bjorn.o.nilsson@iva.se
Sekreterare	Anne-Marie Nenzell	0734-26 25 76	amgustafsdotter@gmail.com
Kassör	Åke Nilsson	0705-48 56 10	k.ake.nilsson@gmail.com
Ledamot	Leif Librand	031-91 32 86, 073-707 07 35	leif.librand@gmail.com
Ledamot	Bertil Wistam	08-32 19 46, 0706-97 77 21	bertilwistam@comhem.se
Ledamot	Rajne Söderberg	040426264, 070593 59 82	rajne@telia.com
Ledamot	Hans Lagerqvist	08-36 33 58, 0708-25 46 66	hasse.lager@home.se
Ledamot	Torsten Torstensson	072-530 14 16	torsten.karin@gmail.com
Ledamot	Linda Haglund	070-4879895	linda.gazelle@gmail.com;
Revisor	Lennart Jonsson	021-41 65 24, 0705-41 65 24	lennart33@tele2.se
Revisorsuppleant	Bengt-Göran Fernström	08-711 78 73	
Adjungerad	Stig Pettersson	018-10 17 30, 070-539 81 32	stig.pettersson@brevet.nu
Hedersordförande	Rune Larsson	08-583 516 62	



Styrelsen fr vä: Rajne Söderberg, Björn Nilsson, Hans Lagerqvist, Anne-Marie Nenzell, Bertil Wistam, Leif Librand, Åke Nilsson och Torsten Torstensson. Linda Haglund är ny ledamot.

Anv utg: B Nilsson, red B Wistam, medarb: A-M Nenzell, T Torstensson, L Librand, Östen Edlund. Bilder från Decabild.

Ordföranden har ordet

Ett nytt nummer av tidningen från Föreningen De Stora Grabbarna (DSG) är här. Äntligen! Och som alltid är det ett späckat nummer! DSG är i själen en kamratförening för att odla kontakter mellan sina medlemmar. Vi har en tidning, vi uppdaterar en matrikel och vi träffas vid friidrotts-SM varje år. Vi delar visserligen redan ut stipendier, men ambitionen är nu att utveckla föreningen för bidra ännu mer för att utveckla svensk friidrott. DSG har en enorm prestige och en trovärdighet med landets främsta friidrottare genom tiderna som våra medlemmar. Vi har nu tänkt använda denna kraft i DSG på nya sätt. Den 23 februari 2015 skrev vi ett historiskt samarbetsavtal med Svenska Friidrottsförbundet (SFIF), och detta avtal kommenteras på annan plats i denna tidning. Jag ser avtalet som en viktig milstolpe för DSG. Genom detta kan vi på ett konkret sätt öka våra ansträngningar att bidra till att utveckla svensk friidrott. Vi kommer att hjälpa SFIF att skapa ett företagsnätverk av sponsrande medlemsföretag. Samtidigt går en del av dessa sponsorintäkter till DSG's stipendier till unga och lovande friidrottare. DSG tar dessutom ansvaret för att utveckla ett mentorprogram under namnet "Svenska Friidrottsakademien" under ledning av Rajne Söderberg. Mer om detta senare. Visst låter det spännande!

Ja, avtalet upprättades med SFIF's dynamiske ordförande Björn Eriksson. En fantastisk person som på kort tid lyft profilen för svensk friidrott med sitt synliga ledarskap. Tyvärr för friidrotten blir Björn sannolikt nästa ordförande i Riksidrottsförbundet (RF). Björn har under senare tid entusiastiskt arbetat tillsammans med SFIF's lysande generalsekreterare Abbe Albertsson med att förbereda en ansökan om att få arrangera VM i friidrott i Göteborg 2021, året då Göteborg fyller 400 år. Perfekt för Sverige! Men i mitten av april kom en chock. Då beslutade det internationella friidrottsförbundet (I.A.A.F.) helt överraskande att förbise den utlovade



utlysningen och istället utan ansökningsförfarande ge arrangemanget till Eugene i Oregon, USA, tvärtemot den tidigare beslutade och annonserade processen. Dessutom visste man att Sverige avsåg att söka VM 2021. Detta är en stor besvikelse och det är mycket upprörande. Så får det inte gå till. Friidrotten har många utmaningar med svårigheter att hantera dopingfrågor på ett tydligt sätt vilket ifrågasatt sportens trovärdighet. Att nu inte ens kunna hantera processen att utse arrangör av VM på ett transparent och juste sätt är inte bara djupt olyckligt, det skadar friidrotten. Vad hände bakom kulisserna? Det vill vi nog inte veta.....Nog om detta.

DSG blir allt mer digitalt! Vår hemsida har mycket information, och snart finns där även hela matrikeln on-line. Vår Facebook-sida besöks aktivt av allt fler Stora Grabbar (tack Elisabeth Östberg!) och nu finns även ett Twitter-konto (tack Linda Haglund, som även är mycket aktiv på Facebook!).

Nu önskar vi även ha din emailadress till vår matrikel. Så maila den nu till DSG's medlemsansvarige Torsten Torstensson på torsten.karin@gmail.com.

Den 8-9 augusti arrangeras SM i friidrott i Söderhamn. Ovanligt tidigt datum, men senare i augusti arrangeras VM. Till Söderhamn ska du förstås åka för att delta i DSG's aktiviteter som vi anordnar på plats och förstås för att tillsammans se tävlingarna. Inbjudan finner du i tidningen.

Ja, nu får vi se fram emot friidrottssäsongen 2015. Det blir ett toppenår för oss friidrottsälskare med VM i Beijing i Kina den 22 – 30 augusti som en given höjdpunkt.

Vi ses vid SM i Söderhamn, eller hur?

Andreas, överraskningsman på IEM.

Från SFIF:s förträffliga hemsida har vi saxat följande intressanta artikel:

”Det var väl eufori kan man säga.”

Sedan Andreas Otterling sommaren 2012 blivit Sveriges fjärde 8m-hoppare har det varit ganska tyst - fram till bronset på inomhus-EM. Men var har han varit, och vad har hänt, under de här knappa tre åren?

– *Det är ganska mycket som hänt. Det blev mycket strul och många skador efter 8.03-hoppet. Jag hade problem med ryggen hela tiden och hoppade trots att jag hade ont.*

Orsaken till ryggproblemen var svår att hitta, men det visade sig till slut att Andreas hade benpålagringar på bägge höfterna samt att det hade bildats brosk.

– *Jag kände att jag var tvungen att göra något, för det funkade inte riktigt.*

Andreas opererade höfterna med en veckas mellanrum i november 2013, och det var mycket en chansning att göra det.

– *Det var ju inte i höfterna jag hade ont, men jag hade alltid varit stel i dem och många hade sagt att det kunde vara just i höfterna som det stora problemet låg. Höfterna är väldigt sammankopplade med ryggen så det var värt ett försök.*

Efter operationerna väntade en lång tid av rehab:

– *Det tog tre månader innan jag kunde börja jogga lite lätt. Allt gick dock väldigt segt och som vanligt när man försöker ta sig tillbaka från en operation tog det mycket längre tid än vad man trodde från början.*

Att ha genomfört operationerna var dock skönt även om han stundtals hade ont.

– *Det var jobbigt när smärtan gick fram och tillbaka. Jag var väldigt osäker på om jag skulle kunna tävla alls i somras.*

I juni kom han igång och kunde börja springa ordentligt. Hoppningen började

han dock först två veckor före SM i Umeå.

– *Då kände jag direkt att allt satt kvar. Det var inga problem att hitta tillbaka till känslan i hoppningen och det var först då som jag kände att jag verkligen skulle kunna börja tävla igen.*

I SM slutade han fyra på 7.59, ett resultat som han var förhållandevis nöjd med efter den minst sagt tuffa uppladdningen. Och känslan av att inte ha ont var såklart befriande.

– *Det var väldigt skönt att inte ha ont i ryggen. Det var ju ett tag sedan jag gjorde en längdtävling utan smärta.*

I början av september väntade Finnkampen där Andreas fick chansen att hoppa när Michel Tornéus valde att avstå. Och den chansen tog Andreas verkligen vara på: Segern var den första för honom i längd i Finnkampen (tidigare hade han vunnit i tresteg) och bara att vara tillbaka i landslaget var så klart väldigt positivt.

– *Allt hade gått så fort, från att vara skadad till att vinna Finnkampen. Det var jätteroligt!*

Under skadeperioden hade Andreas inte haft någon tränare, men under sommaren fick han hjälp av Leif Robertson. Deras samarbete utvecklades under hösten och Andreas blev en del av Leifs träningsgrupp. Med där är även Andreas sambo, längdhopperskan Malin Marmbrandt.

– *Det känns som att jag har hittat en bra harmoni i allt. Vi har en väldigt bra grupp som inspirerar mycket.*

Till en början fortsatte han att köra rehabträning för höften och han hittade många övningar som även skulle stärka honom som längdhoppare. Och han kunde genomföra grundträning

helt utan smärta.

– *Jag kunde köra alla pass utan problem, vilket så klart var det viktigaste.*

En annan sak i träningen som Andreas tror har gjort att han utvecklats mycket är att de kört mer löpning än vad han gjort tidigare.

– *Det har varit min svaghet, att jag varit lite för långsam. Nu känns löpningen mycket bättre.*

När de första tävlingarna i vintras drog igång hoppade Andreas ganska stabilt runt 7.60. Men han kände redan på lägret inför säsongen att det fanns betydligt mer att ge, vilket han visade på XL-galan. Genom hopp på 7.81 och 7.87 var kvalgränsen till inomhus-EM klarad och ännu ett internationellt mästerskap väntade.

– *Det kändes jätteroligt. Det är sådana tävlingar man vill göra och IEM hade varit målet hela säsongen. Det var där det skulle hända.*

Längdkvalet inledde tävlingarna i Prag och redan i första hoppet kände Andreas att han hade en bra dag.

– *Hoppet var ganska långt men tyvärr övertramp. Men kroppen kändes bra, det kunde bli långa hopp.*

I andra hoppade han 7.62, vilket inte skulle räcka till final. Så han satsade allt på en riktigt bra plankträff i tredje försöket, vilket han också fick. 7.96 stod det på resultattavlan, kvaltävlingens näst längsta hopp.

Två svenskar i final alltså, och det var en nöjd Andreas som såg fram emot finalen:

– *Det är där man vill vara. Inomhus är man garanterad sex hopp, så det kändes som världens chans.*

Finalen inleddes lite trevande:

– *I första hoppet kändes benen som spagetti. Kvalet satt nog kvar ganska*

– *Det var väl eufori kan man säga. Det var dock inte klart eftersom greken hade ett hopp till, men jag kände att jag kunde vara nöjd med vad jag hade gjort.*

Det räckte dock hela vägen till bronset.

mycket och jag var inte jättevan att hoppa två dagar i rad. Det hände ingenting i hoppet, jag bara dök ner, men det blev i alla fall 7.70. Då förstod jag att det skulle bli bra bara jag fick igång benen ordentligt.

I andra hoppet blev det dock övertramp, i tredje likaså.

– *Det kändes bättre och bättre rent hoppmässigt. Även om det var övertramp var det skönt att komma igång.*

Fjärde hoppet mätte 7.87.

– *Det var helt okej resultatmässigt, men hoppmässigt kändes det fortfarande som att det inte var speciellt bra. Det borde kunna bli längre.*

– *Jag visste att Michel hade hoppat 8.30 och tjecken 8.10, så jag var tvungen att chanssa och få bra plankträffar för att kunna konkurrera.*

I femte hoppet landade han väldigt nära 8m-linjen. På resultattavlan kom 7.97.

– *Det var en ganska dålig landning och jag trodde inte att det skulle vara riktigt så långt som det var.*

Han var nu uppe på bronsplats, men blev nedputtad igen av greken Tsátoumas som hoppade 7.98. Allt skulle avgöras i sista.

– *Jag tänkte att bara jag gör en ordentlig landning så skulle det bli bra. Det var inte alls så nervöst som man kan tro.*

Den här gången blev det en helt perfekt plankträff, nästan så att han snuddade plastelinan, och Andreas flög långt. Hur långt visste han dock inte själv.

– *Jag hörde att de på läktaren skrek och det var först då som jag förstod att det var ett riktigt bra hopp.*

När resultatet 8.06 kom upp spred sig en svårbeskrivlig känsla i Andreas kropp.

Efter IEM har Andreas hamnat i en delvis ny situation. En medalj är alltid bra att komma med när man försöker hitta tävlingar utomlands. Han har också fått hjälp av Daniel Wessfeldt som manager, så det lär bli en helt annan tävlingssommar än vad han är van vid.

– *Det är så nytt för mig, så jag vet fortfarande inte vilka typer av tävlingar jag får chans att vara med på. Tanken är dock att försöka få så bra motstånd som möjligt hela tiden.*

Andreas studerar juridik vid Stockholms Universitet, men att kombinera studerandet med en internationell friidrottskarriär kan bli svårt.

– *Fram till sommaren kör jag på som vanligt med skolan, sen får vi se i höst. Kanske tar jag ett break nästa vinter för att satsa mot inomhus-VM och OS.*

Målsättningen är först och främst att klara 8.10, det vill säga kvalgränsen till VM i Beijing i sommar. Väl där vill han prestera så bra som möjligt.

– *Målet är inte bara att ta sig dit, det ska gå bra där också!*

Efter inomhus-EM har han haft en hård träningsperiod och han känner att han hela tiden ligger på en högre nivå än tidigare.

– *Det gör stor skillnad att man kan köra på och inte känna av några skador. Jag blir inte lika nedtränad nu även om jag kör hårt. Det kan bli bra det här!*

Om det blir något mer trestegshoppande vet han inte.

– *Som det ser ut just nu är det inget jag kommer att göra den närmaste tiden, men jag tror att jag någon gång i framtiden kommer att hoppa mer tresteg. Jag tränar fortfarande ganska likt en trestegshoppare så det skulle vara kul att se hur långt jag kan hoppa.*



Över 8 meter. Succén ett faktum!

Nu är det dags för den årliga och trevliga kamratsamvaron i samband med
SM 2015
som i år inträffar i SÖDERHAMN

Årsmöte

K A L L E L S E

Under SM-dagarna kommer vi som vanligt att avhålla vårt årsmöte (söndag 9/8 kl. 10.00)
Plats: Hotellet

Preliminärt Program:

7/8 Individuell samling under dagen på idrottsplatsen eller på hotellet: **First Hotel Statt Oxtorgsgatan 17. Tel. 0270-735 70.** Vårt renoverade hotell har anor från slutet av 1800-talet och ligger mitt i centrum vid Rådhusorget (300 meter från stadens affärsgata).

Gemensam samling sker på fredag kvällen i samband med **Kamratmåltiden kl. 21.00.** Stora Grabbar samt medföljande och stödjande som är intresserade samlas för **mingel kl. 20.00.**
Kostnad : 250:- för en buffè. Gratis för Stora Grabbar samt stödjande
Plats: Hotellet

8/8 Efter frukost blir det **sightseeing** med buss. Start **09.00 från hotellet** och avslutas ca 12.00 vid tävlingsarenan: Hällåsen friidrott som ligger ca 2 km. från hotellet. Fika ingår.
Kostnad : 100:- per deltagare som betalas vid påstigningen.

Kvällen: På lördag kväll har vi som vanligt möjlighet att delta vid arrangörens **Bankett**, som äger rum i RÅDHUSET ca 50 meter från hotellet.
Kostnad : Gratis för Stora Grabbar samt Ledarveteraner.
200:- betalas av stödjande samt medföljande.

9/8 Årsmöte kl. 10.00 på hotellet. Därefter far vi till arenan för söndagens tävlingar. När dessa är slut skiljs vi för att naturligtvis **ses vid SM 2016.**

Allmänt: Vi har reserverat 13 dubbelrum samt 7 enkelrum på First Hotel Statt. Det har varit oerhört svårt att få tillräckligt med rum i Söderhamn. Först till kvarn med anmälningar gäller.

Ekonomi : Ingen reseersättning utgår. **Alla betalar hotellrum vid utcheckning** (gäller även Stor Grabb p.g.a. krympande ekonomi).

STOR GRABB samt **STÖDJANDE betalar ej för kamratmåltid.**

Rumskostnad: Dubbelrum 1348:-; enkelrum 798:-.

Inträde: Gratis för Stora Grabbar. 200:- för stödjande samt medföljande.

Kuvert: med namn hämtas vid inträdet.

ANMÄLAN : på bifogad blankett **senast fredag 3 juli 2015 till LEIF LIBRAND.**
Adress: Sillavägen 6, 269 78 Torekov (sommaradress)

Östen Edlunds återbesök i Budapest

Några reflektioner om återbesöket i Budapest

av Östen Edlund

I september 1961 gav sig det svenska friidrottslandslaget ut på "landskampsturné" genom att först möta Östtyskland i Leipzig och några dagar senare var det dags för Ungern i Budapest. Båda landskamperna minns jag med glädje. Landskampen mot Östtyskland är nästan historisk genom att Sverige överraskande lyckades vinna. Idrottsbladet skrev innan att, *"Sverige blir en munsbit för Östtyskland"* och ett som de kallar för optimistiskt tips slutade på en förlust med 22 poäng. Resultatet blev en seger för Sverige med 107-105. Myggan Uddebom och jag drog vårt strå till stacken genom att vinna dubbelt i diskus. Detta var kanske ännu märkligare med tanke på tyskarnas dominans i kastgrenarna under 60-talet. I och för sig hade inte anabola steroider kommit till användning i samma omfattning som blev fallet några år senare. Även landskampen mot Ungern (min 17:e) blev framgångsrik för min del åtminstone resultatmässigt. Här hade vi ännu tuffare motståndare i diskus; legendaren Ferenc Klics som med framgång deltagit i 4 olympiska spel och hans kollega den ungerske rekordinnehavaren Joseph Széchenyi, 4:a vid OS 1960 m.m. Med lite tur hade jag här kunnat snuva Széchenyi på silverplatsen, men det fattades 9 cm. Ett av kasten var troligen mitt livs längsta. Om jag åter citerar Idrottsbladet skrev man: *"Östen Edlund höll på att vinna tävlingen med ett jättekast i femte omgången på nära 55 meter, vilket hade betytt seger och svenskt rekord, han hade dock inte full balans i utkastet, stod och vägde och vägde men måste till slut sätta ner ena handen utanför ringen"*. Mina 53,02 räckte i alla fall till att slå Myggan. Landskampen vann Ungern med 110-102.

Tävlingarna gick på Nép-stadion och det kan man nästan säga att årets Veteran-VM

också gjorde, men nu gällde det inomhusmästerskap i en angränsande byggnad. Jag kunde inte låta bli att gå upp på gamla stadion (namnändrades 2002 till Ferenc Puskas stadion) och konstatera att diskusringen låg kvar på samma ställe där den låg 1961 – härliga minnen. Landslaget låg förlagda på den idylliska Margaretaön mitt i Donau och där badade vi i de varma källorna som uppladdning. Vid en tävlingsfri dag besökte jag och min fru Margaretaön även i år, men badet hade inte öppnat för säsongen.

Årets tävlingar? Över förväntan är väl det minsta man kan säga. På "overtid" enligt svenska tidsbegrepp blev det ett guld, två silver och ett brons med resultat som låg väl i längd jämfört med tidigare år. Diskusresultatet, 41,45, var faktiskt en meter längre än gällande världsrekord för M80, som jag egentligen tillhör enligt nordiska regler. Men jag får nöja mig med att det är nordiskt rekord. Det gamla var faktiskt gammalt; satt för 23 år sedan av finnen Osmo Renvall och hans notering 37,86, gällde som världsrekord fram till 2013 då det slogs av min italienska landskampskollega Carmelo Rado till just 40,45.

Kan det finnas någon bättre idrott än friidrott? Fullt möjligt att träna och tävla från 8-årsåldern till 100 år om man så vill. Veteranidrotten har gjort det möjligt att få tävla mot jämnåriga eftersom åldern tar ut sin rätt när det gäller att jämföra resultat. Allra bäst har vi kastare det som med stigande ålder får lättare redskap och kan börja på "ny kula", sätta nya personliga rekord, sikta på klubbrekord eller i bästa fall världsrekord. Det finns gott om morötter och mål och man kan till och med längta efter att bli äldre!



Unga män 1957: Mot Finland Erik "Myggan" Uddebom. Lars Arvidsson och artikelförfattaren Östen Edlund



57 år senare. Östen som världsmästare i diskus i 80-årsklassen.!

Östen vann 3 SM (varav ett JSM) i diskus 1953-1960, deltog i EM 1958 och OS 1960, representerade Sverige i 26 landskamper. Efter 35 års uppehåll tog han fram diskusen igen år 2000 och har sedan dess som veteran vunnit EM 9 gånger och blivit världsmästare 2 gånger. Innehar världsrekordet i slägg M80 och vikt kastning inomhus.

Lita mer på dig själv och mindre på din tränare.

Något av det första jag fick lära mig på elittränarkurserna för 35 år sedan var hur viktigt det är att den aktive lära känna hur den egna kroppen fungerar/reagerar och med åren bli självständig och ta eget ansvar för sin träning. För att så småningom i stort sett kunna bli sin egen tränare med den ”gamle” tränaren mer som ett bollplank att lägga upp träningsprogrammet och planera tävlingarna med.

Idag verkar det som man ofta glömt bort detta. Allt fler tränare dikterar träningen och dom aktiva litar mer på tränaren än sig själv. Detta kan ha bidragit till de många skadorna och överträning vi ser inom friidrotten idag. Det är ju ”naturligtvis” lättare för den aktive att inte behöva tänka själv och istället låta tränaren ta det fulla ansvaret. Det verkar också mer och mer vanligt att även tränarna vill ta större ansvar och bestämma mer i träningen utan att ha tillräckligt dialog med den aktive och lita mer på dennes reaktioner. Hittills har jag reflekterat över i första hand aktiva i låt säga 18 år och äldre men tycket att det gäller i viss mån även i yngre åldrar.

Naturligtvis är det olika behov hur mycket hjälp den aktive behöver i olika åldrar/skeenden av karriären. För att bli en bra löpare skall man helst som mycket ung haft turen att få levt ett aktivt liv och fått röra på sig helst mycket ute i den fria naturen. Bra också att ha börjar träna/leka friidrott i 10-12-14 årsåldern i en allmän friidrottsgrupp med mycket allmänstyrka och löpskolning för att få bra kroppskontroll/uppfattning och på så sätt bra löpteknik. Viktigt att man tränar lekfullt och har roligt men samtidigt tränar

ofta och stora volymer både allmänstyrka och inte minst det viktigaste dvs. syretransportsystemet som är det absolut viktigaste delen i all träning för att bli en bra medel/långdistanslöpare. Företrädelsetvis i form av lågintensiv distanslöpning i 60-90minuter ett antal dagar i veckan. Undvik också mjölksyreträning så länge som möjlig av både fysiska och psykiska orsaker.

Kanske det allra viktigaste att försöka undvika att få en tränare som stressar och pressar talangerna att nödvändigtvis göra bra resultat i 14-15-16-17 års ålder med viktigaste mål att varje år prestera och helst vinna Ungdoms-SM. Vi gamlingar har tyvärr sett alldeles för många unga/nya tränare som vill visa världen att just deras unga talanger skall lyckas och göra honom/henne till en demontränare. Dessa tränare tror ofta att just deras aktiva kommer att bli undantaget och inte kommer att sluta friidrotta för dom är ju så framgångsrika och bra nu. Visst kommer några av talangerna ”överleva” i dessa grupper men alldeles för stor del av de dom slutar i onödan och orkar inte med pressen när det börjar bli grus i maskineriet med skador, motivationsdippar och inte minst prestationsångest. Man glömmer att det inte beror på om man är duktig i 14-15-16 års ålder om man fortsätter friidrotta eller ej. Nej det som avgör mer är att man har roligt, utvecklas lugnt/ successivt och tycker det är roligt/värt att komma till träningen eller ej varje dag. De behövs ett mycket mer långsiktigt tänkande för att inte varje liten motgång skall bli så stor och riskera att för många talanger slutar sin friidrottsbana i förtid. Lyssna på den

mycket kloke Per Crona som säger att innan 20-årsåldern är det helt omöjligt att se om den aktive kommer att bli en riktigt framgångsrik friidrottare. Varför? Jo, för ingen känner sin kropp och hur man tänker och känner, bättre fysiskt och psykiskt än den aktive själv både på träning och tävling. Och det är först då man kan avgöra om alla dessa många unga talanger överlevt de första åren och verkligen bestämt sig att satsa på friidrottens fullt ut samt förstått vad som krävs för att nå dit.

Sorry mina kära tränarkollegor. Vi är kanske inte så viktiga som många av oss tror. Speciellt svårt är det nog dessutom att vara tränare i medel och långdistans om man inte själv varit aktiv och kan förstå och sätta sig in i den aktives situation med t.ex. smärta under långa tider både på träning och i tävling. Detta inbillar jag mig i alla fall efter att ha sett/hört/iakttagit tränare i medel/långdistans som inte har egna erfarenheter som aktiv.

Är övertygad att en hel del av dessa betraktelser naturligtvis kan överföras på andra friidrottsgrenar. Är det inte pinsamt att se tränare/aktiva efter varje hopp/kast gå fram till varandra och analysera varje enskild prestation. Visst behövs det hjälp ibland, och kanske mer att peppa den aktive, men låt i alla fall den aktive känna efter först och lära sig vad som var bra eller inte funkar, innan tränaren ”säger hur det är”. Nog måste den aktiva själv kunna ha lärt sig känna sin kropp och veta vad som var bra eller inte i prestationen. Annars tror i alla fall inte jag att chansen är stor att gå ”hela vägen”.

Curt-Roland Ljung
Ideell medel/långdistanstränare.



Den fantastiske Gunder Hägg får illustrera Curt-Rolands artikel. Han var till dels självlärd och förstod väl hur han skulle ta vara på sin potential.

Årets Fadderbarn

Vår förening delar sedan 1968 ut två stipendier, det sk fadderstipendiet. Många som läser detta har haft förmånen att erhålla detta, och vi i styrelsen hoppas och tror att alla dessa bidrar till vår ekonomi genom att erlægga medlemsavgiften kr 150:- /år. Vi behöver påminna om saken eftersom endast 60 % av de 334 medlemmarna gör detta. Skärpning ni som glömt!

Nog om detta; årets stipendiater är stavhoppsflickan Mikaela Meyer, Örgryte, och på pojksidan Andreas Almgren, Tureberg.

Mikaela är årsbarn med Angelica Bengtsson (1993) och har, trots att även hon visat stor talang, stått i skuggan av henne. Vägen till årets nivå, 455 inomhus, har varit besvärlig, men nu har hon börjat leverera resultat. En spännande framtid kan vi se fram emot!

Andreas tog ett jättekliv i sin utveckling under 2014 med bronset på JVM och juniorrekordet 1.45.65 på 800 m. Han fortsatte på den inslagna vägen på IEM i år då han blev fyra. Även Andreas förefaller mycket utvecklingsbar.

Det är ett nöje för Stora Grabbars förening att kunna stötta dessa två med stipendiet, som i år är kr 8.000:- vardera.



Mikaela Meyer, Örgryte IS



Andreas Almgren, Turebergs FK

Vem vet mest?Eller bäst?

Den prestigelöse tränarlegenden Gusti Laurell har sagt att en tränare bör ha som målsättning att göra sig själv, i det närmaste, överflödig för sina adepter. Gusti ville därmed förstås inte på något sätt förringa tränarens betydelse. Snarare tvärtom. Gusti hade insikten att den aktive idrottaren måste lära sig känna och förstå sin gren, sig själv och sitt agerande. När så är fallet finns det ingen som har bättre förutsättningar att avgöra vad som händer i ett speciellt hopp eller tävling. Tränaren ska finnas där som ett bra ”bollplank”. En stavhoppare t. ex. ska inte behöva rusa bort till sin tränare efter vare hopp så fort landningen i bädden är avklarad. Efter en egen analys av hoppet kan ibland en kort bedömning med tränaren eller någon av de

övriga hopparna vara lämplig. Jag säger detta med ledning av de erfarenheter jag fått från min egen stavhoppsskarriär både som hoppare och senare som tränare. Som ett aktuellt exempel på betydelsen av Gustis ord kan nämnas duktiga Angelica Bengtssons EM-kvaltävling i somras. Hade Angelika litat på sitt eget omdöme avseende ställningens placering i ett avgörande hopp och inte helt rättat sig efter sin tränares förslag hade hon med största sannlikhet gått vidare i tävlingen.

Med detta sagt vill jag starkt rekommendera en genomläsning av Curt-Roland Ljungs artikel.

Med vänlig hälsning

Hasse Lagerqvist



Hasse Lagerqvist, stavguru

Stig ”Stickan” Pettersson 80 år

Stig stor grabb i världsklass - står upp för föreningens namn.

Stor grabb 194 Stig Pettersson ska inte bara äras för sina 80 år. Han förenar ett framgångsrikt höjdhoppkarliv med lång ledarkarriär.

Vem slår hans tio olympiader, två fjärdeplatser höjdhopp vid OS i Melbourne 1956 och Tokyo 1964, en femteplats vid OS i Rom och plus sju OS som ledare, många år som landslagsledare och vice ordförande i friidrottens eget förbund. 20 år i friidrottsförbundets styrelse talar om förtroende av det sällsynta slaget.

Låt oss börja från början, Stig spelade fotboll i ett pojklag hemma Roslagskulla.

-Jag fick skjuts på lastbilsflak för att spela på Norrtälje IP, minns Stig.

När familjen flyttade till Österåker och breddades idrottandet.

- Jag höll på med alla idrotter, jag var med överallt, fotboll, bandy, friidrott, ishockey, basket.

Avgörande blev när Stig knöts till Kronobergs IK och Kristinebergs IP. Blomman, Erik Blomqvist var det stora ledaren och förebilden. Han var 8:a på OS 1924 i Antwerpen.

-JSM i Borås blev en stor grej, jag var anmäld i stavhopp, tresteg och höjdhopp. Jag blev 3:a i tresteg och 14:e i höjdhopp, så det innebar en satsning på tresteg. Jag studshoppade på vintern i Åkers Runö. Jag tror många undrade vad jag höll på med, säger Stig.

Hoppandet gjorde gott säsongen efter, men inte i tresteg utan i höjdhopp. Det blev landslagsdebut. Han började hoppa i den

sittande saxstilen. Den stora svenska höjdhoppstjärnan då Benke Nilsson inspirerade Stig med sin nydanande dykstil. Och Stig var kreativ när han i början av sin karriär bara hade en spiksko på upphoppsfoten med riktigt långa spikar, 18 mm. Han var barfota på den högra foten.

- Jag ville komma lågt ned i det sista steget när jag stämde upp, då tyckte jag att det var lättare att få hög fart att vara utan sko och få upp benet mot ribban, säger Stig. Nedslaget i sanden i höjdhoppsgropen var hårt. Aktiva själva turades om med funktionärer att gräva upp gropen mellan hoppen.

- Det gällde att se till att kunna landa mjukt, ger Stig.

Kolstybb var ju underlaget på den här tiden. Det var viktigt att hitta fäste för avstampet i upphoppet, inte minst ju längre en höjdhoppstävling pågick. Höjdhoppet vid OS i Melbourne var rekord i den vägen. Tävlingen började klockan 9 på morgonen med 33 hoppare. 30 tog 1.93 m som var kvalgränsen. Efter lunchpaus på matsäck på arenan började finalen klockan 14. Den fortsatte till klockan 21 då Charles Dumas, storfavoriten, vann på 2.12. Stig Pettersson slog personligt rekord på 2.06 och tog en 4:e plats. Sista hoppen ägde rum i strålkastarljus då mörkret hade sänkt sig. Stybben vid upphoppet var en åker.

-Jag tror aldrig jag har hört talas om en höjdhoppstävling som höll på i 12 timmar.

"OS i Melbourne var en oförglömlig upplevelse", skriver Stig själv i ett häfte han författat med text och bild som heter "Min första OS-start och återbesök vid 50-årsjubileum". Resan med propellerplan över Nordpolen från svenska vintern via Hawaii till våren i Australien är ett minne som stannat hos Stig. Ett diplom från SAS för att passerat Nordpolen är ett konkret bevis på den fantastiska resan.

En fjärde plats tog Stig också vid OS i Tokyo, då hade man förresten börjat blanda lösa skumgummidelar i sanden i hoppgruppen.

År 1962 var det allra bästa tävlingsåret för Stig Pettersson. Han tog silvermedalj vid EM i Belgrad och satte svenskt rekord med 2.16. Dessförinnan hade han kommit trea på Stockholms-EM 1958.

Hans världsklass visar sig i att han är den andra höjdhopparen i friidrottshistorien

som har rankats bland de 10 bästa nio år i rad och det tillsammans med Valerij Brumel - världsrekordhållare och segrare vid EM 1962. Därefter började Stig som ledare och det i många år och många hedrande sammanhang.

-Det rullade bara på, säger han blygsamt.

-Den allra största överraskningen var när jag blev uttagen att bära svenska fanan vid invigningen vid OS i Moskva 1980. En ära, säger han. Nu har Stig ett ledaruppdrag kvar, adjungering till Stora Grabbars styrelse. Den och de som vill ändra namnet på föreningen bemöter Stig med tydliga argument:

-Föreningens namn De Stora Grabbarna är ett klassiskt varumärke som man ska vara rädd om. Det ska vi inte ändra på.

Text: Anne-Marie Nenzell



Stikkan och Ulla firade 80-årsdagen i Spanien med sol och golf.

Matrikeländringar

Ny adress – Stora Grabbar

Arrhenius	Niklas	2208N 800 West		Provo Utah 84604 USA
Brink	Johan	Kyrkogatan 15	434 30	KUNGSBACKA
Engman	Helena	Ängsgatan 12	941 51	PITEÅ
Engquist	Ludmilla	Hästskon 11	178 54	EKERÖ
Ewerlöf	Malin	Ekholmsnäs vägen 123 A	181 64	LIDINGÖ
Gardenkrans	Gunnel	Kapellvägen 3	261 39	LANDSKRONA
Janson	Oscar	Kungsgatan 32	753 21	UPPSALA
Karlsson	Ann-Ewa	Toftaväg 151	622 61	VISBY
Nilsson	Stefan	Stensnäs vägen 24	373 02	RAMDALA
Nordin	Jimmy	Norra Kungsgatan 39	803 23	GÄVLE
Petersson	Annika	Safirgränd 9	825 31	IGGESUND
0271-21 65 52				
Rienas	Emma	Herrön 217	656 71	SKATTKÄRR
Sjöberg	Patrik	Burgårdsgatan 11	412 52	GÖTEBORG
Söderman	Ulf	Nordmarkarvägen 56	432 96	ÅSKLOSTER
0340-62 23 03				
Öhrn	Malin	Sjövallavägen 37	352 59	VÄXJÖ

Avlidna – Stora Grabbar

Schönborg	Barbro	2014.03.04	Stor Grabb 189, År 1956
-----------	--------	------------	-------------------------

Ny – Stödjande intressent

Ketola	Jari	Bråvallagatan 12 C	113 36	STOCKHOLM
Sundström	Håkan	Selmedalsvägen 72 III	129 37	HÄGERSTEN
Tollstern	Anders	Oskarsparken 15	702 12	ÖREBRO

Ny adress – Stödjande intressent

Fischer	Tomas	BP 1146 7333	971 133	ST BARTHELEMY FRENCH W. INDIES
Persson	Tage	Döbelnsgatan 45	113 52	STOCKHOLM
Rudslätt	Kent	Råsundavägen 31	169 67	SOLNA

GLÖM EJ ATT ANMÄLA ADRESSÄNDRINGAR TILL
MATRIKELANSVARIG e-post torsten.karin@gmail.com

Födelsedagar 1 juli – 31 december 2015

40 år

Gustafsson	Andreas	VEDUM	1975 07 02
Jansson	Oscar	UPPSALA	1975 07 22
Lövgren	Patrik	MALMÖ	1975 10 12
Wedlund	Sara	VÄLLINGBY	1975 12 27

60 år

Hoffström	Anders	BÅLSTA	1955 09 26
Gardenkrans	Kenth	LÖDDEKÖPINGE	1955 10 02
Tånnander	Kristine	NYHAMNSLÄGE	1955 11 21

70 år

Olsson	Kenth	KLIPPAN	1945 08 14
Bringslid	Birgit	SKELLEFTEÅ	1945 12 06

75 år

Östberg	Elisabeth	ASKIM	1940 08 29
Olofsson	Karl-Uno	UMEÅ	1940 12 16

80 år

Wåhländer	Torgny	VÄLLINGBY	1935 11 15
-----------	--------	-----------	------------

Stödjande intressenter

70 år

Ericsson	Tomas	HELSINGBORG	1945 11 29
Andersson	Roland	LYCKEBY	1945 12 06

75 år

Fischer	Tomas	St Barthelemy French W Indien	1940 12 01
---------	-------	----------------------------------	------------

80 år

Wettermark	Gunnar	STOCKHOLM	1935 09 15
------------	--------	-----------	------------

85år

Rydén	Hans	LIDINGÖ	1930 12 03
-------	------	---------	------------

Stora Grabbars Mentorråd - Svenska Friidrotts Akademien

Bakgrund

Svensk friidrott har haft svårt att ta talangfulla ungdomar fram till elitseniorer. Många ungdomar och yngre seniorer med kapacitet att bli europa- eller rent av världselit försvinner från friidrotten på vägen dit. Orsaken till detta har debatterats i flera år av många instanser.

Nyckeln till framgång ligger ibland på en mental nivå, eller ett filosofiskt tankesätt, där den unge friidrottaren sällan får den hjälp som behövs.

De friidrottare som blir lyckosamma i sin karriär kan när karriären är över finna det svårt att hitta en ny plats i samhället eller skapa sig en civil karriär efter att de har sluta som aktiv friidrottare.

Stora Grabbar består av friidrottare som har haft omfattande nationell som internationell karriär och under resans gång själva erfarit både med och motgångar under sin karriär och under resans gång fått kunskaper som i många fall inte kommer dagens friidrottare till godo. Kunskapen bland Stora Grabbars medlemmar vad gäller mentala förberedelser är i dagens läge underskattad och underutnyttjad.

Bland Stora Grabbars medlemmar finns även de som efter sin elitkarriär lyckats mycket väl i den civila karriären men även den erfarenheten och kunskapen som de besitter kommer sällan den aktive friidrottaren till nytta.

Idé:

Många Stora Grabbar kan vara intresserade att ge ovanstående erfarenhet och kunskap till dagens unga friidrottare vilket kan utformas i formen av ett frivilligt

mentorskap där den aktive kan vända sig till en medlem för råd eller regelbundna samtal. Rådet skulle även kunna vara tillgängligt för den aktives tränare eller klubbledare. Noteras skall att mentorn inte ska agera tränare utan mer hjälpa till med existentiella frågor eller på en mental nivå hjälpa den aktive komma över motgångar eller skador.

Ett sådant råd skulle även kunna vara aktivt med utbildningar i form av föreläsningar eller seminarier inom olika områden som belyser eller tangerar friidrottarens värld.

Genomförande:

För att även attrahera friidrottare som nyligen avslutat sin karriär och kanske även har en stjärnstatus är det viktigt att mentorrådet får en modern tappning. Därför föreslås namnet Svenska Friidrotts Akademien (SFA), ett namn som även ger en viss vetenskaplig klang.

För att de aktiva med stjärnstatus ska engagera sig är det viktigt att de får en möjlighet till ekonomisk fördel och det kan t.ex. göras genom att SFA erbjuder företag eller andra intresserade organisationer föredrag eller andra aktiviteter av SFA:s medlemmar. Ersättningen för sådant engagemang skall vara marknadsmässig men där en viss procentsats går till SFA, t.ex. 15 %.

SFA kan också bidra med utbildning/föredrag riktade till friidrottsorganisationer eller utövare. Ett sådant med en internationell personlighet vore en bra presentation av och inledning till SFA:s verksamhet.

En förfrågan kan initialt utgå till utvalda Stora Grabbars medlemmar med erbjudande om att ingå i SFA och därigenom få mentorer spridda över strategiska delar av landet och kunna skapa ett nätverk som är tillgängligt för stort antal aktiva.

Utvalda Stora Grabbar med ”kändisskap” och klokskap skall kontaktas för att vara med i ledningsgruppen av SFA och gemensamt utfärda riktlinjer och arbetsformer. Detta för att redan från början få ett engagemang från den gruppen av Stora Grabbar.

Stora Grabbar utser ordförande i SFA.

Effekt:
SFA kan ge Stora Grabbar en modernisering samt skapa en plattform för utveckling och förbättring av svensk friidrott samt ge

föreningen en vitalisering och kanske även ökad status i friidrottsvärlden.

Det kan också vara lättare att få bidrag från sponsorer, både privatpersoner samt företag/organisationer till Stora Grabbar med SFA och dess verksamhet. Förhoppningsvis kan det ge ökade möjligheter till stipendier verksamheten.

Registrerade Mentor:

Erica Johansson

Robert Kronberg

Kajsa Bergqvist

Linus Thörnblad

Jimisola Laursen

Fler är kontaktade och intresserade.

Björn Nilsson

Ordförande

Rajne Söderberg

Projektledare



Björn och Björn skakar hand på avtalet om utökad samverkan mellan Stora Grabbar och SFIF.

Passa på att lyssna på Birgittas programserier!

Stor grabb 275, Birgitta Tollan, förr under namn Larsson, var framgångsrik längdhoppare och 800-meterslöpare. Hon är sedan länge känd radioproducent som har prisbelönats för sina dokumentärer och programserier.

Musik är hennes ämne, musiker och journalist som hon är i en ovanligt spännande kombination.

Hennes programserier i P2 är tillgängliga på nätet i poddversioner och i Sveriges radio play.

Carolina Klüft intervjuas i programserien Musik och kropp som alltså finns på nätet.

Carolina berättar om vilken musik som ger perspektiv på livet ett program av de fem som den programserien består av. Adressen är: <http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/451093?programid=2960>
God lyssning utlovas!

Anne-Marie Nenzell



SM 1968 i Malmö förstördes av kraftigt regnväder. Birgitta kom trea i längd, därefter vann hon tre SM i rad!

På bilden tittar hon till synes förundrad på finalisterna på 1500m, där vi ser blivande segraren Anders Gärderud, trean Ingemar Bergqvist och Tommy Holmestrand bl a.

Årets SM-golf i Söderhamn!

Välkommen till Söderhamns Golfklubb och årets upplaga av mästerskapet för ”Stora grabbar”

Söderhamns GK stod spelklar 1963 och har designats av Nils Sköld. Banan präglas av de många lador som en gång i tiden användes på denna gamla fäbodvall. Idag är Söderhamns GK en välkött anläggning med service och finish som två av våra ledord.

Golfbanan slingrar sig i en varierande skogs- och parkmiljö som kräver planering och strategi av spelaren. På vår anläggning finns även en välsorterad golfshop, drivingrange, övningsområden, restaurang, kiosk, swingstudio samt övernattningsmöjligheter i såväl stugor eller vandrarhem som husvagn/husbil.

Vi hälsar Er varmt välkomna! Anmälningsblankett är bifogad denna tidning.





Det gäller att synas i mängden.

Vi tar fram budskap, bilder, postrar och information i färg och svart-vitt på många olika material. Vi klarar format upp till 150 cm bredd och i obegränsad längd och ännu större format med hjälp av våra kollegor i Intercopy.

Vi har en mängd material att välja mellan beroende på var och hur informationen ska presenteras. Det kan vara allt från banderollväv till papper och tyg, för både inom och utomhusbruk.

Vi monterar, laminerar samt sätter i olika system. Till skyltfönstret, kundentrén, mässdeltagandet med mera. Behöver du en poster, beställ via vår hemsida, där finns även en färdig grundmall för den som önskar.

Kph[®]

Kph Trycksaksbolaget AB
Kungsgatan 66, Box 1963, 751 49 Uppsala, 018-781 81 00
Kanalvägen 5A, InfraCity, 194 61 Upplands Väsby, 08-594 119 50

www.kph.se



Finnkampen – en pigg 90-åring som ständigt utvecklas

I år är det 90 år sedan den första Finnkampen arrangerades på Djurgårdens IP i Helsingfors. Men det är en pigg 90-åring som i år tar nya steg i sin utveckling.

Nyheter för året är bland andra stora satsningar på att få fler att upptäcka Finnkampen, det genom att delar av evenemanget flyttas ut utanför arenan.

- En supportersamlingsplats som vi kallar Klubb Sverige kommer att finnas på Restaurang Ambassadeur på Kungsgatan, säger Marika Borg Ström som är projektledare för evenemanget. Där kommer vi att ha uppsnack med kända Finnkampsp profiler och underhållning av olika slag, samtidigt som det finns möjlighet att äta en god måltid innan man går upp till Stadion för att titta på tävlingarna.

Marika berättar om en gemensam marsch för supportrar som planeras gå från Stureplan, uppför Sturegatan till Stadion.

- I samband med Finnkampen i Helsingfors i höstas gjorde vi just en sådan marsch som samlade runt 500 svenska supportrar. Förhoppningen är att vi kan överträffa det antalet med råge i Stockholm, och även att våra finländska vänner ansluter till marschen, berättar Marika.

En speciell aktivitet görs också för alla som någon gång har representerat det svenska friidrottslandslaget. Tillsammans med Svenska Olympier kommer Svensk Friidrott att bjuda dessa på en trevlig buffémåltid i samband med Finnkampen, ett sätt att visa uppskattning till alla som varit med och bidragit till svenska friidrottsframgångar i landslaget genom åren.

Målet för årets Finnkamp är tydligt – Stockholms Stadion ska vara slutsåld! För att lyckas med det krävs det hårt arbete, och några som Marika hoppas ska kunna bidra på sitt sätt är medlemmarna i Stora Grabbar.

Tidigare i våras blev det klart att Stora Grabbar och Svensk Friidrott inleder ett samarbete för att knyta ytterligare band mellan varandra. Finnkampen är ett projekt där samarbetet kan bli konkret. En stor grabb har dessutom utsetts till ambassadör för Finnkampen, Ann-Louise Skoglund, en av våra främsta och mesta finnkampare. Hon är även sedan en tid tillbaka medlem i det ”advisory board” som skapats som ett stöd till Svensk Friidrotts styrelse.

- Att ha blivit utsedd till ambassadör för Finnkampen känns jättekul. Jag förknippar Finnkampen med folkfest, lagkänsla och kampen om varje poäng. Så nu hoppas jag att vi är många fd Finnkampare som nappar på inbjudan att komma till årets kamp., säger Ann-Louise Skoglund.

Det finns fler områden där Stora Grabbar och Svensk Friidrott samarbetar. Bland annat har ett företagsnätverk bildats där företag som vill associeras med Svensk Friidrott bidrar till det stipendium som Stora Grabbar varje år delar ut.

Inbjudan till evenemanget och Finnkampen 2015 kommer inom kort.



Förra året samlades 1 300 svenska supportrar i Helsingfors för att följa Finnkampen. Den gemensamma supportertermarschen till Olympiastadion blev mycket lyckad och uppskattad, något som Svensk Friidrott hoppas kommer att smitta av sig till årets evenemang.



Senast Finnkampen gick i Stockholm fick förbundskapten Karin Torneklint traditionsenligt bada i vattengraven efter Sveriges dubbelseger.