

Stora Grabbar

En tidning för stora grabbar och tjejer



Sofia Linde, sensationsgenombrott i eliten vid inne-EM.



Föreningen De Stora Grabbarna

För såväl kvinnor som män inom Friidrott.

Föreningen består f.n av 338 medlemmar, varav 130 kvinnliga och 208 manliga medlemmar. Dessutom 119 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 ger vi ut en matrikel, som vi med en del arbete håller ständigt uppdaterad med adress och telenummer och födelsedata. (För den skull att vi vill uppvakta på bemärkelsedagarna). 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 massor av 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, 0225-41229	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
Revisor	Bengt-Göran Fernström	08-711 78 73	
Revisorsuppleant	Lennart Jonsson	021-41 65 24, 0705-41 65 24	lennart33@tele2.se
Adjungerad	Torsten	Torstensson	torsten.karin@gmail.com
Adjungerad	Stig Pettersson	018-10 17 30, 070-539 81 32	stig.pettersson@brevet.nu
Hedersordförande	Rune Larsson	08-583 516 62	
Hedersledamot	Erik Ahldén	08-541 380 43	
Valberedning	Elisabeth Östberg, sammankallande, Lennart Jonsson och Gun Mortimer Johansson		



Styrelsen fr vä: Bertil Wistam, Torsten Torstensson, Leif Librand, Rajne Söderberg, Anne-Marie Nenzell, Åke Nilsson, ordf Björn Nilsson samt Hasse Lagerqvist. Saknas gör Stig Pettersson.

Ordförande Björn har ordet

Då har ett nytt hett nummer av tidningen från Föreningen De Stora Grabbarna landat i Din brevlåda, samtidigt som friidrottssäsongen 2013 dragit igång för fullt. Jag hoppas att tidningen är efterlängtd. Den internationella höjdpunkten under årets friidrottssäsong är självklart VM i Moskva i mitten av augusti. Vi har många svenska hopp som har en möjlighet att komma bland de sex bästa, och den senaste i form av Abeba Aregawi sedan hon blivit svensk medborgare förra sommaren och nu även tävlar för Sverige sedan slutet av förra året. Det är njutbart att se hennes fantastiska och lätta löpsteg. Hon har hittills under denna säsong krossat allt motstånd på löparbanan. Jag håller tummarna för att hon får hålla skador borta och att hon kommer att skörda många framgångar. Jag tror att hon som god förebild kan bidra till att inspirera många tjejer och killar att komma till våra friidrottsklubbar. Det behövs. För trots att vi har en löparboom i form av ett enormt intresse att delta i motionsloppen med en ökning på hisnande 60% i antalet deltagare på endast tio år, så lyckas vi inte omsätta intresset i ökande tillströmning av ungdomar till våra friidrottsklubbar. Ännu - ska jag väl tillägga.

Nationellt har vi i tävlingskalendern förstås SM i Borås i månadsskiftet augusti / september som en höjdpunkt. På annan plats i tidningen hittar ni inbjudan för Stora Grabbar. Lyd mitt goda råd och tag tillfället i akt och åk dit. Och förstås finns även andra friidrottstävlingar hela sommaren, med ett antal galor runt om i Sverige, med Diamond League-tävlingen DN-galan den 22 augusti som vår mest internationellt uppmärksammade tävling i



landet. Själv ser jag alltid fram emot finnkampen, i år 7-8 september på hemmaplan på Stockholms Stadion. Trots att den "endast" är en landskamp mellan två länder med resultat oftast en bra bit från internationell toppnivå, står den sig bra i konkurrensen. De många finnkamper som jag deltagit i som löpare är starka minnen och det var alltid blodigt allvar på löparbanan. De finnländska löparna var mycket goda vänner vid andra tävlingar ute i Europa och vi försökte som nordbor att stötta varandra. Men vid finnkampen var all sådan sympati som bortblåst och metoder, ibland utanför regelbokens begränsningar, bakades in i taktiken för att maximera poängskörden. Jag tror att det fortfarande är så. Finnkampen är unik i världen och de belackare som under flera årtionden förutspått finnkampens död tycker jag kan lägga ned sina dystra prognoser. Min prognos är att finnkampen i friidrott om hundra år finns kvar. Uppmärksamheten kommer att öka och tävlingen kan få samma status som exempelvis roddtävlingarna mellan Oxford och Cambridge & Harvard och MIT, Americas Cup i segling och golftävlingen Ryder Cup. Samtliga dessa har gemensamt en lång historik samt att det är kamp och prestige och inte prispengar eller världsrekord som gäller. Publiken uppskattar nämligen kamp minst lika mycket som världsrekord. Att få denna status är svårt. Finnkampen har den och den måste vårdas och utvecklas.

Ännu en spännande friidrottssäsong står för dörren! Härligt!

Vår omslagsflicka **Sofia Linde**, Täby IS, har tillsammans med Sofi Flinck, tilldelats Stora grabbars förenings fadderstipendium. (Läs mer på sid 21). Sofia gjorde sensation under IEM i Göteborg, genom att komma femma i mångkamp, endast 4 poäng från Carolina Klüfts juniorrekord. Från Täby IS:s hemsida saxar vi:

”Hon har blivit kallad världsstjärna av A. Lennart Julin. Hon slog till med en femte plats på sitt första EM och en fjärde plats på JVM i Barcelona. Och nu, Månadens TIS:are.

Motivering till mars månads TIS:are: För sin prestation i EM och sin resa dit. För att hon är och varit ett ansikte utåt inte bara för Sverige utan också för klubben. För sin härliga inställning till träning och sin förmåga att dofta förebild.

Hur känns det att bli Månadens TIS:are?

- *Det känns väldigt ärofyllt. Det är häftigt att bli utvald, så det är såklart roligt.*

Många aktiva i Täby är inte särskilt förvånade över Lindes prestation i Göteborg, träningarna har sett bra ut. Snarare är det en bekräftelse och vi kan säga, ”jag visste det”. Hon är snabbare än förut, starkare än någonsin. Att hon är en mästerskapskämpe är det inga tvivel om men varför lossnade det just nu,

- *Jag tycker att det har blivit mer och bättre träning, allt har egentligen blivit bättre. Det har flutit på bra helt enkelt och alla pusselbitar har fallit på plats. Sen tycker jag att samarbetet mellan tränare och träningsgrupp har fungerat jättebra.*

Tränaren är Åke Jernberg, Sofias högra hand. Åke bestämmer vilka träningspass som ska göras per vecka, sen är det upp till henne att bestämma när de ska genomföras,

- *Förhållandet mellan adept och tränare är ett väldigt nära förhållande, så det är*

klart att han har en otroligt stor roll i mitt liv. Sen är han väldigt rolig och om jag är ledsen någon dag så kan han alltid få en på bra humör.

Hur lyckas du behålla lugnet inför en tävling?

- *Jag antar att jag lyckas hålla masken väldigt bra. Om man är säker på vad man ska göra brukar det gå ganska bra ändå. Sen är det klart, om det är mycket nytt som på EM då är man lite uppstressad.*

Blir du aldrig nervös?

- *Jo, väldigt ofta. Det är egentligen inte för att jag är rädd för att prestera dåligt utan mer att jag vill göra bra ifrån mig och få ut den form man är i.*

Men vad är då hemligheten bakom Sofias form. Hur lyckas hon ladda om efter en bra prestation?

Vilken är din bästa taggningslåt?

- *Det måste nog vara Played a live med Safari Duo. Men samtidigt lyssnar jag inte för ofta på den för att spara på effekten som den ger mig. Så när det kommer till en tävling när det verkligen gäller då brukar jag lyssna på den.*

Har du märkt av kändisskapet någonting efter EM?

- *Det var väl lite den helgen, men sen har man kommit tillbaka till vardagen. Livet flyter på som förut vilket är ganska skönt. Även om det är kul att få lite uppmärksamhet, det ser jag bara som positivt. Det är lite peppande till att kämpa vidare*

Hur viktig är den rätta kosten, samt tillräckligt med sömn för dig?

- Det är väldigt viktigt. Jag märker tydligt om jag sovit eller ätit dåligt, att träningen inte går så bra som jag kanske velat. Den klassiska frukosten är havregrynsgröt med antingen hallon- eller blåbärssylt. Annars är tacos favoritmåltiden, den brukar gå hem.

Hur ser du på framtiden inom friidrotten?

- Det beror helt på hur det går fram över, men om jag fick välja så skulle jag vilja hålla på med friidrott på heltid, det vore drömmen.

Fakta om Sofia Linde

Ålder: 18 år (1995)

Ålder vid start i Täby IS: 8 år

Gren: Mångkamp

Tränare: Åke Jernberg

Personbästa femkamp: 4531 p

Personbästa sjukamp: 5950 p



Sofia i aktion i IEM:s längdhopp

Dan Waern 80 år!

Att Dan Waern fyllt 80 år har uppmärksammats på många sätt. Ur Östersundsposten hämtar vi följande av Gösta Olsson:

17 januari i år fyllde f.d löparstjärnan Dan Waern 80 år.

Han var förste löparen i Sverige som sprang en engelsk mil under fyra minuter.

- Jag hade gärna velat bli först i världen, berättade han en gång när vi träffades hos Gunder Hägg.

Först under fyra minuter var nästan som att komma först upp på Himalaya bland löparna på den tiden.

Gunder Hägg och Arne Andersson grämde sig att de inte hjälptes åt att bli först.

Roger Bannister som slog rekordet 1952 lät göra 200 slipsar broderade med en liten 4, som han sedan skickade till de löpare som i fortsättningen gjorde engelska milen på en tid under fyra minuter.

DanWaern fick en sådan slips, men visste inte av vem. Han kunde inte läsa namnteckningen.

- Jag brukade ha den på begravingar, sade Dan Waern som blev glad när jag berättade hur det låg till.

- När jag städade i mina skrivbordslådor fann jag brevet jag fick av Bannister, där slipsen omnämns.

För mig är brevet lika trevligt som en slips och Dan Waern fick reda på sanningen om slipsen han bär på bilden.

Grattis till 80-årsdagen i efterhand!

Gösta Olsson



From THE MASTER
SIR ROGER BANNISTER



PEMBROKE COLLEGE
OXFORD OX1 1DW
Enquiries (0865) 276444
Fax No. (0865) 276418
Master's Secretary:
(0865) 276401

20 May 1992

Gösta Olsson, Esq
Frösövägen 42
83200
Frösön
Sweden

Dear Mr. Olsson,

Thank you for your recent letter in which you told me that you had discussed running with other Swedish runners and had discovered that Dan Waern did in fact have the under four minute mile tie which I sent him.

Thank you also for telling me the story about Gunder Hägg's incident when stopped by the police.

With best wishes.

Yours sincerely,
R. Bannister

Här är storyn som Roger Bannister nämnde:

Gunder blev handelsresande några år efter löparkarriären.

Så här berättade han om när Roger Bannister blev först i världen att springa en engelsk mil under fyra minuter.

” En gång blev jag stoppad av en polisbil.

- Det där gick väl alldeles för fort, sade polisen.

- Det finns bara ett läge på gaspedalen, svarade jag och tog fram mitt körkort.

Polisen tittade på körkortet och utbrast:

- Åh, är det Gunder Hägg. Just idag har Roger Bannister slagit din tid på en engelsk mil på en tid under fyra minuter. Kör vidare.

Det blev inga böter den gången, tack vare Bannister.”

Abeba Aregawi - vårt stora hopp vid VM

Abeba är född på hög höjd - och tränar gärna på hög nivå

Utomhusdebuten lovar gott. Svenskt rekord direkt med enorm marginal för Abeba Aregawi. Dessutom seger vid första tävlingen i Diamond League för året.

I nyblivna svenskan Abeba Aregawi har vi en 1500 meterspecialist som är ett hopp av format vid årets VM i friidrott. En fjärde plats vid OS i London kan mycket väl uppgraderas till medalj. Det gav hon prov på när hon vann EM inomhus i vintras. Vid inomhustävlingarna i Stockholm dessförinnan visade hon sin klass genom att puffa ned det svenska rekordet till 3.58,40.

Stora Grabbarnas tidnings Anne-Marie Nenzell har ställt några frågor per mejl till Abeba när hon tränar på hög höjd inför första tävlingen av Diamond League. Vi får bland annat veta att Abeba tycker om att träna fartlek och gärna på hög höjd där hon är född. Är hon i Stockholm föredrar hon Hagaparken för sina träningsrundor.

Var föddes du och växte upp?

- Jag är född och uppvuxen i en liten by i norra Etiopien som heter Adigrat.

Vad fick det att börja träna löpning? Någon speciell händelse, personer, inspiration, upplevelse som var avgörande?

- Jag började tävla i skolan och vann ett lopp på 400 meter sen efter det började jag träna lite grann.

Vad fick dig att börja träna på allvar, just löpning?

- Jag åkte till huvudstaden Addis Abeba för att tävla. Där vann jag

en 400 m tävling och efter det loppet frågade mig några klubbar om jag vill vara med. De sa att de skulle satsa på mig om jag ville vara med dem. Jag tänkte då, varför inte? Jag började träna med en klubb och efter några månader ställde jag upp i de etiopiska mästerskapen på 800 m och vann min klass. Jag kände direkt att löpning var något som jag verkligen tyckte om och hade talang för.

Hur många år har du tränat nu?

- Ungefär i fem år.

Vilka ingredienser är viktiga i träningen? Någon speciell träning (exempelvis 400 metersintervaller) som du tycker är den viktigaste i träningen.

- Jag gillar mest att köra fartlek, typ 4min 3min 2min 1 min 30sek och intervaller på bana, typ 800m 400m 200m 100m. Sen brukar jag även löpa lite längre sträckor också, distansträning.

Förstår att du höghöjdstränar just nu, var och hur högt över havet vistas du då? Hur länge i dagar veckor månader tycker du är bra?

- Eftersom jag är född på hög höjd och växte upp i den miljön så är det viktigt för mig att träna på hög höjd, mycket så möjligt. Det gör mig stark! Addis Abeba ligger på ungefär 2500 m höjd.

Har du provat träna till exempel vintertid i Stockholm, hur går det? Har du några favoritområden att träna i här?

Jag har inte vågat göra det så ofta. Jag undviker när det är halt ute för jag är rädd att skada mig.

- **Mitt favoritområde är Hagaparken i Solna, där brukar jag bruka träna ganska ofta.**

Hur kom det sig att du väljer Hammarby som klubb?

- **Det var min man och tränare Henok som förslog Hammarby, och det är jag glad för. Jag trivs mycket bra i min klubb.**

Vilka tävlingsdistanser inriktar du dig på? Planerar du att prova nya?

- **Just nu fokuserar jag bara på 1500m, men i framtiden vill jag prova 3000m.**

Vad värdesätter du mest av dina meriter hittills?

- **Jag är väldigt nöjd med det jag har åstadkommit hittills.**

Har du någon kommentar om de dopade turkiskorna som diskades?

- **Ingen kommentar.**

Vilka är dina mål den här säsongen?

- **Mina mål i år är VM och andra hand Diamond League.**

Vem eller vilka är dina värsta konkurrenter i år, tror du?

- **Jag bruka inte bry mig om vilka jag ska tävla mot. Jag vill bara fokusera på mig själv, förbättra mig och springa på en bra tid.**

Vad värdesätter du högst, seger i VM eller Diamond League?

- **VM, självklart!**

Hur känner du att tävla för Sverige nu?

Kommer du att tävla på SM och Finnkampen i år?

- **De känns underbart bra! Jag tror att jag kommer springa både SM och Finnkampen.**

Abebas Aregawis meriter hittills:

- Personbästa :
800 meter: 1,59.39 Berlin 2/9 2012
1500 meter 3, 56. 54 Rom 31.5 2012
1500 m inomhus: 3,58.40
- Afrikansk rekordhållare och svensk rekordhållare på 1500 meter.
- Finalist i 1500 meter vid OS i London 2012. Fjärde platsen kan i och med nyligen beslutad diskning av två turkiskor på medaljplats innebära en medalj.
- Vinnare av tre 1500 meterstävlingar vid Golden League.



För 41 år sedan gjorde "Tecknar Anders" nedanstående bild på Kjell Isaksson efter det han satt världsrekord i stav. Numera är han, trots sin ålder, i svensk elitklass i bowling!



Minnesord till Anna-Lisa Augustsson

Som meddelades i förra tidningen avled Anna-Lisa Augustsson förra året. Av utrymmesskäl kom inte det Minnesord till Anna-Lisa med, som Anne-Marie Nenzell och Hans Lagerqvist skrev. Det kommer härmed:

En sprinter av rang och globetrotter av format

Anna Lisa Augustsson, Sundbyberg, har avlidit 88 år gammal, efterlämnande gudson Ronald Ingman med familj och många vänner.

När Anna-Lisa tog studenten i Karlstad rekommenderade en lärare henne till jobb hos försäkringsbolaget Thule i Stockholm som hon blev trogen hela sitt yrkesliv, också när Thule köptes av Skandia. Hon var tidigt ute att arbeta med datorisering. När bolaget i början på 2000-talet moderniserade sitt datasystem visade det sig det försäkringssystem som Anna-Lisas grupp byggde upp var överlägset det nya och dyrt utredda, så det gamla behölls.

Anna Lisa var en fin sprinter i Göta Stockholm. Hon sprang 100 meter på 11,9 sekunder 1951. För mycket vind gjorde att det inte blev svenskt rekord. Det höll hon i stället på 200 meter. Vid OS i Helsingfors tog hon sig till mellanheat på 100 meter.

Landskamper runt om i ett krigshärjat Europa inspirerade Anna Lisa till resor när tävlingstiden var över. Och som hon reste! Hon hann besöka 127 länder.

Det var krävande resor till krigets Kongo på 1960-talet. Hon reste med upptäcktsresanden som Rolf Blomberg och Jan Lindblad. Häromåret gick resan i Sten Bergmans fotspår till Kamtjatka. Hon var med och bildade reseföreningarna International Friendship League och Scandinavian Geographical Society.

Strax efter terrordåden den elfte september 2001 ställde Anna Lisa och hennes reskamrater inte in en resa till Turkmenistan, Uzbekistan och Tadzjikistan. De gav sig i iväg ändå. Anna-Lisa berättade hur tacksam befolkningen var när de kom. Alla hotell och basarer var tomma på turister utom denna grupp. Deras plan lyfte hemåt en dag före USA:s attack mot grannlandet Afghanistan.

I tält i Alaska, i båt till Antarktis, i buss genom Australien, på promenad uppför japanska berg för att få en närmare titt på Fujijama och upp i de venezolanska alperna tog sig Anna-Lisa.

Hon var skicklig föredragshållare och fotograf med arkiv på över 60000 bilder. Den bildskatten är skandalöst nog skingrad av en god man som kastade alla fotografier.

Anna-Lisa var anspråkslös om sina reseäventyr. Men frågade man henne kunde hon med några få ord få en åhörare befinna sig "i ett buskage i Virungabergen med en gorillaunge så nära att det gick att sträcka fram handen och ta på den".

Anna-Lisa var medlem De stora grabbarnas förening. Hon bidrog på sitt stillsamma sätt med trevnad, omtanke och trivsel. Hon är en förebild i att låta tävlingstiden inspirera till ett nytt stort intresse som höll livet ut.



Nu är det dags för den årliga och trevliga kamratsamvaron i samband med **SM 2013** som i år går av stapeln på **Ryavallen i Borås**.

Under SM-dagarna kommer vi som vanligt att hålla vårt **årsmöte (söndag 1/9 kl 10.00)**, som vi härmed kallar till.

Plats: Borås Arena (ingång från baksidan av Ryavallens huvudläktare, konferenssal 3)

Preliminärt program:

30/8 Individuell samling under dagen på idrottsplatsen eller på hotellet: **FIRST HOTEL GRAND, Hallbergsplatsen 2** Tel: 033-799 00 00, (ca 100 meter från Centralstationen)

Gemensam samling sker på kvällen i samband med **kamratmåltiden kl. 21.00**

Plats: Officersmässen på gamla regementet I 15 . ADRESS: Lagercrantz plats 5.

31/8 Efter frukost blir det en kombinerad vandring i staden samt **sightseeing** med buss. Start **09.00**

från hotellet. Borås är känt för sina vackra statyer samt att regionen har varit och i viss mån är knallarnas samt textilindustrins mecka. Bussturen avslutas ca 12.30 på Ryavallen.

Kostnad: 100:-

Kvällen: På kvällen har vi som vanligt möjlighet att delta vid arrangörens **bankettmåltid**, som går av stapeln i Stadshuset ca 400 m. från hotellet. Borås stad bjuder Stora Grabbar och Ledarveteranerna. Övriga betalar (ca) 200:-

1/9 **Årsmöte kl. 10.00 i Borås Arena** (bakom Ryavallen) Därefter går vi över till Ryavallen för söndagens tävlingar.

Allmänt: Vi har som vanligt reserverat ett 30-tal rum på FIRST HOTEL GRAND.

Ekonomi: Ingen reseersättning utgår. Beställ tågbiljett snarast för att få bra pris.

Man kan åka buss från Nils Ericsonsplatsen i Göteborg till centralstationen i Borås.

Kostnad för buss:100:- genom Västtrafik. Restid ca 1 timma.

Alla betalar hotellrum vid utcheckning Även STOR GRABB betalar för hotellrum (på grund av en krympande ekonomi)

STOR GRABB samt STÖDJANDE betalar ej för kamratmåltid

Rumskostnad: dubbelrum 1125:- ; enkelrum 825:-

Inträde: På läktarplats (huvudläktaren vid målet): fritt inträde för SG och FLV.

Medföljande samt stödjande intressenter har även fritt inträde tack vare arrangerande

IK Ymers generositet

Entrén vetter mot Knalleland.

Kuvert: I kassan kommer samtliga att få personliga gästbrickor, vilka möjliggör att man kan vistas i hela Ryavallen området.

Anmälan: På i tidningen bifogad blankett **senast måndag 29 juli 2013 till LEIF LIBRAND, Bassåsvägen 18, 436 55 HOVÅS**

Välkommen till SM 2013 i Borås samt till vårt årsmöte !!!

PS. Medtag gul eller blå pikétröja med SG-märke. Medtag även tidningen med all dess information samt tider. Detta skulle underlätta mitt arbete.

Parkering: 130:-/dygn i parkeringshus mitt emot hotellentrén. Det finns även **gratis parkering en bit bort från hotellet samt lite närmre hotellet för 20:-/timma**. Parkeringen utomhus är gratis 18.00-09.00 samt lördag från 15.00 och hela söndagen.

Parkering vid Ryavallen: är gratis vid norra delen

Transporter: Buss nr 1 till Ryavallen **avgår från Södra torget** (karta finns på hotellet) stig av vid **Knalleland. OBS: ej kontanter.**

Buss nr 404: avgår från **Borås resecentrum** (nära centralen) **20.43 till regementet och kamratmåltiden**. Stig av vid **Hällingsgatan**.

Hem **23.00** från Hällingsgatan till Borås resecentrum. Du måste betala med Västtrafik kort (löses vid Pressbyrån vid centralstationen eller med SMS biljett). Du måste då registrera dig hos:

www.Vasttrafik.se. Uppge ditt mobilnummer.

Alternativt att man delar på en taxi.

Välkommen till Åsundsholm Golf & Country Club och årets SM-golf!

"Sjön var vackrare än andra sjöar"

Så började Birgit Th Sparre sin romanserie om Gårdarna Runt Sjön och hon syftade på yttre Åsunden. Hit hälsar vi er hjärtligt välkomna, till golf, konferens, boende och god mat. Vi vill att alla ska känna sig extra väl omhändertagna och vi kommer att göra allt för att du skall trivas hos oss.

Både Åsundsholm och Sjöred är två av "Gårdarna runt sjön" som genom romanserien med samma namn, skriven av författarinnan Birgit Th. Sparre, blivit kända över hela landet och sedan många år är en av Ulricehamns största turistattraktioner.

Birgits barndomshem var just Sjöred och som tonåring flyttade hon med sin mor till Åsundsholms Herrgård som man lät uppföra efter faderns död 1919. Här skrev hon de flesta av sina böcker och hennes väl använda skrivmaskin står fortfarande kvar.

Sedan 2001 är Åsundsholm i familjen Gunnardos ägo och drivs av syskonen Fredrik, Carl-Johan och Martin.



Vi tävlar i två klasser, Stora grabbar och Stödjande, herrar resp damer. Poängbogeys 18 hål. Shotgunstart kl 0900. Samling 0830. Vi har en subventionerad greenfee på 250:-. Åsundsholm erbjuder morgonkaffe-mellanmål-lunch för 125:-. **Anmälan** sker på bifogad blankett till Hasse Lagerqvist! Åsundsholm ligger 33 km från Borås, så vi hinner lätt till SM-tävlingarna efter avslutad golf.

Avlidna

Ann-Britt Leyman Olsson avled den 5 januari i år. Hon blev 91 år.

Nr 131 Ann-Britt Leyman Olsson 1922-2013, Kvinnliga IK Sport i Göteborg. Hon blev bronsmedaljör i längd vid OS 1948 i London med svenskt rekord 5.57. Hon vann SM på 80 m 1941, på 100 m 1942-44, 46-49 samt på 200 m 1942-47, 49 samt många i stafett. Hennes SM-framgångar i längd var, trots OS-brons och svenskt rekord, blygsamma; två bronsmedaljer.



Kacka Israelsson avled den 10 januari 2013. Han blev 84 år.

Nr 158 Karl-Erik Israelsson, "Kacka", 1929-2013, IF Ulvarna, Bromma IF. "Kacka" var 7:a i längd på OS 1952. Han tog SM i längd 1951 och 110 m häck 1952. Sångare och konstnär som hjälpt vår förening med teckningar i Skrönorna.



Födelsedagar 1 juli – 31 december

40 år			Födelsedatum
Johansson	Bengt	ZURICH (Schweiz)	1973 07 07
Hjalmarö (Olofsson)	Therese	STOCKHOLM	1973 08 16
50 år			
Wennlund	Dag	MARIESTAD	1963 10 09
60 år			
Westman	Åsa	OSLO (Norge)	1953 09 03
Lundmark	Leif	URSVIKEN	1953 09 07
Rönn	Kenth	JÄRFÄLLA	1953 11 14
Söderberg	Raine	VELLINGE	1953 12 02
90 år			
Ahldén	Erik	VÄRMDÖ	1923 09 04
Stödjande intressenter			
60 år			
Levinovitz	Yvonne	VALLENTUNA	1953 10 31
70 år			
Österdahl	Bengt-Göran	ÖRSUNDSBRO	1943 08 12
75 år			
Martinell	Vidar	JÄRNA	1938 07 19
Wiberg	Rolf	HELSINGBORG	1938 10 10
Johansson	Georg	NYBRO	1938 11 22
Rylander	Åke	JULITA	1938 12 26
80 år			
Persson	Tage	ÄNGELSBERG	1933 09 12
Hedenius	Lennart	ÄLVSJÖ	1933 12 12
85 år			
BilleBild		MARIANNELUND	1928 12 10
Skogh	Torsten	GÖTEBORG	1928 12 15
90 år			
Gustafsson	Sten	RÖNNINGE	1923 07 13
Asplund	Carl-Erik	JÄRFÄLLA	1923 09 14

Den välkände tränaren Ulf Karlsson har i den förträffliga Tränarföreningens tidning skrivit om sin karriär och synpunkter på friidrottsträning. 40 års erfarenheter i komprimerad form. Ett antal Stora har naturligtvis haft Ulf som tränare. Vi tar av oss hatten för en svårslagen insats för den svenska friidrotten!

”Som aktiv idrottare blev jag aldrig något stort. Som friidrottare var jag en medioker mångkampare med SM silver i 10 kamp och 5 kamp som främsta meriter. Direkt efter att min egen aktiva s.k ”karriär” var över 1972, hade jag sedan länge bestämt mig för att bli tränare. Jag läste allt jag kom över om träningslära och teknik och tidskrifterna Leicht Athletic och Track and Field slukades och analyserades gediget.

Min klubb, IF Göta Karlstad hade nyanställt en Jugoslavisk tränare vid namn Milovan Jovancic som var en stor inspirations – och kunskapskälla för mig liksom Lennart Hedmark, tiokampare i absolut världsklass, som var oerhört påläst och kunnig om träningsprocessen. Gusti Laurell kom, att för mig, precis som för de flesta andra samtida tränare i landet, att bli den allra viktigaste kunskapskällan att lära sig av. Gusti flyttade dessutom till Karlstad 1979 så det gavs obegränsade möjligheter att sitta med honom och diskutera träning. En förmån som inte många haft möjlighet till. Även Bengt Saltin var alltid positivt inställd till att ta sig an frågor och funderingar som snurrade i en kunskapshungrande, relativt ung tränares huvud. Jag gick merparten av friidrottsförbundets tränarutbildningar i flera omgångar och var själv utbildare inom Värmlands friidrottsförbund.

FRIIDROTTSSKOLAN

1970, 23 år gammal slutade jag efter några år som militär och fick anställning inom Karlstads kommun som skolidrottsinstruktör . I denna roll kom jag i kontakt med samtliga skolor i kommunen och bl.a. arrangerade vi kretsmästerskap i friidrott för samtliga åldersklasser varje år. Jag började kartlägga vilka ungdomar som verkade spännande och

tog personligen kontakt med dessa samt deras föräldrar och erbjöd dem att börja träna friidrott. I samma veva fick Göta år 1971 tillsammans med sex andra klubbar ett ganska väl tilltaget ekonomiskt stöd från Svenska friidrottsförbundet, för att starta en ”friidrottsskola”. Jag utsågs till ”rektor” och vi bestämde att göra en jättesatsning där vi, utöver de ungdomar som redan ”handplockats” och fått personliga inbjudningar även bjöd in samtliga skolungdomar i Karlstads grundskolor i årskurserna 4 till 8. När jag ser tillbaka på dessa grupper och konstaterar hur många som verkligen blev aktiva som seniorer så var det inte många!! Ungefär 30% av dryga 40 talet ungdomar gjorde en seniorkarriär. Övriga slutade under resans gång. Min grundfilosofi sedan denna tid, d.v.s. början av 70-talet, har inte ändrats speciellt mycket när det gäller den fysiska träningsprocessen och när jag idag tittar tillbaka på gamla träningsprogram från denna tid så vill jag påstå att de håller mycket bra än idag. En av mina bestämdaste uppfattningar om den fysiska träningsprocessen är att det måste finnas en stor kontrast mellan retning och återhämtning, både över tid (pulserande träningsbörda) men också när det gäller att skapa formtoppar. Jag tror att man generellt sett är allt för rädd att avlasta tillräckligt inför viktiga tävlingar. Speciellt tror jag att detta gäller inom uthållighetsgrenarna.

En annan grundfilosofi jag har och heller aldrig ändrat på är att träningen måste ha stor variation! Inte bara för att ge en bred, allsidig, skadeförebyggande utveckling utan även för att motivera och stimulera de aktiva. Som mångkampare var jag oerhört noggrann med att träningen skulle vara allsidig och jag planerade, i stort sett varje pass så att det inte var det andra likt. Jag njöt av att göra nya kombinationer och att utforma varje

dagsprogram. Träningsinnehållet var oerhört variationsrikt utan att – och detta är mycket viktigt i sammanhanget - ge avkall på det syfte som varje pass var ämnat att uppnå. Som tränare tarvar detta arbetssätt en enorm tid i planeringsarbetet men bidrar samtidigt till en stor personlig utveckling. Den övningsarsenal och komplexitetsplanering som jag använt mig av under mina 38 år som elittränare tror jag är en av orsakerna till att det gått hyfsat bra för mina aktiva. Jag har aldrig skrivit ett träningsprogram på dator eller i excel-program! Jag anser att skapandet av ett träningsprogram är en slags konst! Det gäller att ha den rätta känslan när du tar de avgörande besluten om dosering, intensitetsangivelser och lägger sista handen vid utformningen. Ett slags skapande helt enkelt. För mig kan detta endast ske med en blyertspenna och ett blankt kollegieblocksark. (jag är väl medveten om att detta kommer att frambringa gapskratt hos dagens tränargeneration och att ”det var bättre förr” – gubbstämpeln sätts i pannan på mig) Jag tar det gärna ...

BOKSLUT

När jag 2009 slutade som friidrottstränare försökte jag sammanfatta vilka aktiva som jag haft tränaransvar för men det visade sig vara en omöjlighet. Periodvis jobbade jag både på friidrottsgymnasiet och som klubb och landslagstränare och kunde då ha personligt tränaransvar för upp till 20 aktiva. Det normala var nog ändå ca 10-12 stycken undantaget de första åren på friidrottsgymnasiet då jag personligen tränade över 20 aktiva. Jag funderade också på hur länge man skall ha tränat en aktiv för att verkligen kunna säga att jag var tränare för den och den? En spännande frågeställning för alla oss tränare faktiskt. Är det en, två, tre eller minst fyra säsonger det handlar om? Jag vet inte, men om jag själv räknar minst två säsonger som måttstock så uppskattar jag att jag varit personlig tränare för ganska exakt 100 aktiva som nådde landslaget. Jag VET att i en A-landskamp mot Norge 1987 för både herrar och damer var jag personlig

tränare för 13 aktiva som deltog i landskampen.

Jag har tränat landslagsaktiva i samtliga friidrottens grenar utom hinderlöpning och maraton. Det är kanske som sprint, häck och hopptränare jag mest förknippas och det är inom dessa grenar jag också nått mina största tränarframgångar men faktum är att jag själv tror att min största potential som tränare skulle ha varit inom medeldistans!! Det gavs aldrig tillfälle för mig att få reda på huruvida denna fundering stämmer eftersom jag hade fullt upp med alla övriga aktiva. De två aktiva som jag kanske mest förknippas med är Sven Nylander och Ann-Louise Skoglund som båda har de svenska rekorden på 400m häck. I båda dessa relationer kom vi varandra mycket nära och vi fann gemensamt ut fungerande, individuella formler för dem båda att skapa formtoppar till de viktiga mästerskapen. Den kanske mest spännande utmaningen i en tränare-aktiv relation!

Att Ann-Louise inte vann OS Guld i Los Angeles 1984 är en av de största gåtorna för mig och det understryker bara hur oförutsägbart och komplex både idrotten och människan är. Personligen är jag rätt övertygad om att Ann-Louise egentligen var världens bästa kvinnliga 400 häck- löpare under flera år men hon mötte ständigt tjejer som kom från nationer med låg moral och etik i dopingfrågan! Naturligtvis frustrerande men så ser världen ut ...

ERFARENHETER

Vad tycker jag då personligen främst förändrats eller tillkommit i mitt synsätt på tränarrollen och träningsprocessen under dessa fyra decennier?

Det tog onödigt lång tid för mig att verkligen inse vikten av, det jag kallar komplexiteten i att träna en elitsatsande idrottare. Tränarrollen handlar om så mycket mer än att bara planera och skriva träningsprogram som är individanpassade. Det handlar om helheten där saker hänger ihop och där orsaks och verkan

sambanden är fenomen som definitivt påverkar slutresultatet. Att människan är oerhört komplex och att det finns bra mycket större utvecklingspotential hos en idrottare än man anar. En annan sak som jag tycker mig ha förstått allt mer är att verkligen våga prioritera och utveckla de starka sidorna hos en atlet så långt som möjligt och lägga större vikt på detta än att försöka lyfta svaga sidor. Svårt att generalisera rakt av här men jag har känslan av att vi alltid vill/skall vara så kompletta och då finns risken att det blir lite lagom av allt...

En annan mer konkret övertygelse jag har är att snabbstyrketräning som inte utförs med absolut 100 procentig fokusering och mobilisering nästan är verkningslös medan motsatsen ger fantastiska förbättringar. Ytterligare en synpunkt som specifikt gäller lång häck är att man nog aldrig kan göra för många häckpassager i träningshänseende och jag menar att båda benen måste tränas året runt i olika farter, med olika avstånd ute, inne, med olika höjder, i kurvor, på rakor, i skogen under intervaller, på gräsmattor med steg och rytmbyte om vart annat. I princip kan häckarna finnas med vid 70% av all löpträning. Endast vid riktig snabbhets- och maxtempoträning bör de undvikas.

SLUTORD

Jag kan bara vara tacksam för att jag har fått hålla på med det jag älskat att göra. Ibland som ett jobb men för det mesta som fritidssyssla. Jag har haft en fantastisk tur här i livet med det mesta och hade jag inte haft den hustru jag har hade naturligtvis inget av det jag fått förmånen att göra funkat. Jag har heller ingen akademisk examen utan har det mesta att tacka för en skaplig social kompetens, en nyfikenhet, en god innovationsförmåga. Dessutom en djävulsk drivkraft i det jag företar mig. Nu känns det faktiskt gött att ha tid till annat och jag saknar inte timmarna, dagarna, månaderna och åren som tränare vilket jag kanske trodde att jag skulle göra. I den mån jag fortfarande kan anses ha saker att lära andra så är jag mycket öppen för att hjälpa till med råd - kanske som mentor eller bollplank åt någon? Jag önskar er alla hungriga tränare all lycka framgent och glöm inte bort att ta hand om er själva även i rollen som vanliga människor.”



Här planeras stordåd! Ulf med sin bästa adept Ann-Louise, europamästarinna 1982..

Nya fadderbarn.

Tillsammans med omslagsflickan Sofia Linde har Sofi Flinck, Västerås FK, utsetts till en av årets stipendiater, Stora grabbars sk fadderstipendium.

Sofi gjorde 2012 en fantastisk entré i världseliten i spjut. Hon vann JVM och blev utsedd till Månadens friidrottare av SFIF:s hemsida, från vilken vi saxar:

” 17-åriga Sofi kom till JVM med ett färskt personbästa på knappa 55 meter och kastade direkt i första kvalkastet svenskt seniorrekord 58.16. Men det var ändå bara början för i sjätte och sista omgången i finalen avgjorde hon med 61.40! Ett resultat som en månad senare hade gett 8:e plats när världens bästa seniorer möttes i OS-finalen.”



Sofi Flinck jublar efter sin enorma prestation.

Kph[®]