



# FRIIDROTTENS STORA

— GRABBAR & TJEJER —





## Friidrottens Stora Grabbar och Tjejer

Föreningen består f.n av 354 medlemmar, varav 146 kvinnliga och 208 manliga medlemmar. Dessutom 121 "stödande intressenter". Det är även möjligt för företag att bli "Stödande Företag".

Syftet med föreningen är att vara forum för kontakt och gemenskap efter avslutad idrottskarriär. Vi vill även uppmuntra framtida Stora genom våra "fadderstipendium", samt via Föreningen för friidrottens främjande, FFF, förmedla stipendium till framgångsrika tränare inom medel/lång.

Vi tillhandahåller en matrikel, som vi med en del arbete håller ständigt uppdaterad med adress, telefonnummer och födelsedata.

Du kan gå in på vår hemsida, [www.friidrottensstora.se](http://www.friidrottensstora.se) där du hittar alla Stora genom tiderna med bilder och presenterande text. Vi blir mycket tacksamma för kompletteringar av hemsidan i form av bilder och/eller text. Skickas till [lisafson50@gmail.com](mailto:lisafson50@gmail.com).

För den facila årsavgiften 150:- resp 350:- för Stora och Stödande får du:

1. Tidningen med bilder från nu och då.
1. Matrikel med kontaktinfo och bevakning av jämna dagar.
2. Tillgång till vår hemsida som är ett uppslagsverk i friidrott.
3. Inbjudan till kamratmiddagen på SM och tillgång till SM-banketten samt biljetter till SM.
4. Inbjudan till vår traditionella SM-tävling i golf.

Företag betalar 3.000:-/år och får sin logotyp publicerad på vår hemsida förutom 1 och 3 ovan.

Styrelsen:

Ordförande	Rajne Söderberg	0705-935982	rajne@telia.com
Sekreterare	Anne-Marie Nenzell	0734-262574	amgustafsdotter@gmail.com
Kassör	Åke Nilsson	0705-485610	k.ake.nilsson@gmail.com
Redaktör	Elisabeth Fredriksson	0701-759070	lisafson50@gmail.com
Ledamot	Leif Librand	0737-070735	leif.librand@gmail.com
"	Torsten Torstensson	0725-301416	torsten.karin@gmail.com
"	Anders Faager	0708-229181	anders.faager@gmail.com
"	Kenneth Riggberger	040-468549	info@riggbergersport.dinstudio.se
Revisor	Lennart Jonsson	0705-416524	lennart33@tele2.se
Rev.suppleant	Stig Pettersson	0705-398132	stig.pettersson@brevet.nu
Valberedning	Bertil Wistam	070-6977721	bertilwistam@comhem.se



Anv utg: Rajne Söderberg, red Elisabeth Fredriksson, medarb: A-M Nenzell, T Torstensson, L Librand, Bertil Wistam. Bilder från Decabild.

## Höjd medlemsavgift för tidning på papper

Om Du som medlem även i fortsättningen önskar få papperstidningen hem till Dig får du betala en extra hundralapp i medlemsavgift, 250 kronor.

## Oförändrad medlemsavgift för elektronisk tidning

Du som vill ha tidningen elektroniskt, det vill säga på mejl alternativt ladda ned den från hemsidan, betalar oförändrad avgift, 150 kronor. För att elektronisk distribution ska fungera så behöver vi Din e-mail adress. Meddela den till oss på mail eller via hemsidans kontaktformulär [www.friidrottenstora.se](http://www.friidrottenstora.se).

OBS! Stödjande medlem har papperstidningen inkluderad i medlemsavgiften 350 kronor.

För att detta ska fungera måste vi ju veta vem som betalar så ange ert namn eller medlemsnummer (finns att söka på hemsidan), gärna också e-mail.

## Gör så här!

**Du som vill ha papperstidningen:** Sätt in 250 kronor på plusgiro 25 04 78 - 5. Glöm inte ange ditt namn och adress. Sänd gärna ett mejl till [info@friidrottenstora.se](mailto:info@friidrottenstora.se) med namn och adress.

**Du som enbart vill ha tidningen elektroniskt:** Sätt in 150 kronor på plusgiro 250478-5. **Glöm inte** att ange ditt namn och din mejladress till [info@friidrottenstora.se](mailto:info@friidrottenstora.se). Den e-mejladressen används för att sända tidningen till dig.

**Vid eventuella frågor:** Kontakta Rajne Söderberg [rajne@telia.com](mailto:rajne@telia.com), Anne-Marie Nenzell [amgustafsdotter@gmail.com](mailto:amgustafsdotter@gmail.com) eller Elisabeth Fredriksson [lisafson@gmail.com](mailto:lisafson@gmail.com).

<b>PG PlusGiro</b>		<b>INBETALNING/GIRERING A</b>		Kod 1
Meddelande till betalningsmottagaren		Till PlusGirokonto		
<b>Årsavgift. Stora Grabbar 150</b>		<b>25 04 78-5</b>		
		Betalningsmottagare (endast namn)		
		<b>FRIIDROTTENS STORA GRABBAR OCH TJEJER</b>		
		Avsändare (namn och postadress)		
<b>Meddelande kan inte lämnas på baksidan.</b>				
Från PlusGiro/personkonto (vid girering)		Svenska kronor		öre
#	#	# 0 4 #		

BI 2021.04 S (mar05) 014:33 12:10 LAX

## Ordförande har ordet

”Det ser verkligen ljus ut inför kommande mästerskap” skrev jag i ledaren i juni, och det blev verkligen en sanningens profetia. På VM i London visade många unga svenska friidrottare att de kan vara bäst när det gäller och även visa övriga världseliten en respektlöshet som gav eko. Alla lyckades förstås inte uppnå sina mål och några hade otur med sekunder och centimetrar men med Daniel Ståhl i spetsen visade många att de blir att räkna med på en ännu högre nivå de kommande åren.

Ytterligare en dubbelseger på Finnkampen för seniorerna är även det lovande, men en liten brasklapp får göras då båda ungdomslagen förlo-  
rade. Finnkampen blev en stor framgång skrevs det i våra media men så länge läktarna gapar med stora tomrum tycker jag man ska ta ordet framgång med en stor nypa salt. Läktarna måste fyllas om tävlingen ska fortleva och möjligen ska den inte arrangeras i storstäderna för närvarande. Mindre städer med mindre arenor är säkrare kort och möjligen är två-dagars evenemanget för långdraget för att locka åskådare?

Läktarna på SM var inte heller överdrivet fulla men Friidrottens Stora gjorde sitt till med drygt 40 av medlemmarna på vårt program med god stämning både på läktaren och under kamratmål-



tiden. Flera av våra medlemmar kunde också ses bland åskådarna men avstod av olika själ vårt ”officiella” program. Kanske når vi inte ut till alla och bör förbättra kommunikationen så fler blir medvetna om vår existens? Ni som läser detta och planerar att närvara vid nästa SM i Eskilstuna, häng gärna på Friidrottens Storas grupp och deltag i umgänget bland gamla och unga kamrater!

Förhoppningsvis kan vi till nästa SM förbättra deltagandet genom att erbjuda subventionerat boende genom att vi vid senaste årsmötet beslutade att övergå till elektronisk distribution av vår tidning för de som vill och många har redan hör-sammatt den förfrågan. Stödjande medlemmar för

även i fortsättningen en papperstidning men i övrigt räknar vi med e-tidning vilket sparar många tusenlappar i tidningstryck, kuvert och porto. Den besparing som görs kommer att användas till att minska kostnaderna för medlemmarna vid våra träffar. Gå gärna in på vår nya hemsida [www.friidrottensstora.se](http://www.friidrottensstora.se) eller skicka mail till [info@friidrottensstora.se](mailto:info@friidrottensstora.se) och anmäl om ni vill ha e- eller papperstidning. De medlemmar som vill ha papperstidning betalar en extra hundralapp per år för detta.

Själv har jag precis deltagit i möte med IAAF:s Competition Commission samt en arbetsdag om friidrottens globala kalender och sammanfattningsvis är internationella friidrotten på rätt

väg framöver. Globala kalendern kommer att bli lättare att förstå där enskilda tävlingar (=galor) kommer att få en allt viktigare betydelse på den aktives väg till mästerskapen och mästerskapsarrangemangen kommer att ligga på bestämd tidpunkt varje gång. Införandet om en officiell ranking är också på god väg och den kommer att få stor betydelse för förståelsen av friidrottens globala tävlingsverksamhet och ligga till grund för vilka som är kvalificerade att delta på t.ex. VM.

Nu går vi mot vinterdvalan och samlar krafter inför en ny intressant friidrottssäsong och jag passar här på att önska er alla en God Helg och ett Gott Nytt År!

Rajne Söderberg





## Daniel Ståhl - Vår senaste världsstjärna

Jätten från Järfälla, Daniel Ståhl, är redan vid 25 års ålder Sveriges bästa diskuskastare genom tiderna. 2017 blev ett riktigt drömmår för Daniel med både svenskt rekord och VM-silver.

Daniel är född den 27 augusti 1992 och tävlar för Spårvägens FK. Han mäter 2 meter över havet, väger runt 145 kg och har en makalös förmåga att förena sin storlek, enorma styrka och strålande teknik.

Vid SM 2016 fick Daniel iväg ett kanonkast på Sollentunavallen. Kastet mätte 68,72 meter och var nytt personligt rekord. Det var i den stunden som han bestämde sig; han skulle bli bäst. Den bästa någonsin. Han har själv sagt att han ska vinna alla medaljer som finns och slå alla rekord som finns.

Kaxig inställning men ingen kan påstå att han inte är på väg åt rätt håll.

En som inte har några tvivel på att Daniel kommer att nå sina mål är hans tränare Vesteinn Hafsteinsson. De träffades för första gången när Daniel bara var 17 år och Vesteinn såg genast hans stora potential. Han betonar just att förmågan att kombinera teknik med styrka är nyckeln till de riktigt långa kasten för Daniel.

Ett av Daniels mål nåddes på Sollentuna GP den 29 juni 2017. Med ett kast på 71,39 meter slog Daniel Ricky Bruchs svenska rekord från 1984. Senare samma sommar kom den första stora mästerskapsmedaljen. Silver på VM i London med resultatet 69,19 meter. Endast 2 snöpliga centimeter från guld som kneps av Andrius Gudzius.

Daniel Ståhl är en av friidrotts-Sveriges allra största, både bildligt och bokstavligt, och han har många år kvar i världstoppen.



## Rapport från SM 2017 i Helsingborg

Årets SM i friidrott arrangerades i år på ett för-tjänstfullt sätt av IFK Helsingborg på idrottsplat-sen Heden. I det vackra Helsingborg, ”sundets pärla”, stod samma klubb för arrangemanget 2005.

Dagens stora stjärna, Daniel Ståhl, gjorde oss inte besvikna. Vår glade diskusbjässe som verkligen bjuder på sig själv lade ännu ett världsresultat till samlingen med 67.80. Av de elva längsta kasten i världen i år har han levererat 7 st. Hans längsta kast 71.29 är förresten bäst i världen 2017.

Det är glädjande att en ny sprintergeneration är på gång. Austin Hamilton tangerade Peter Karlssons svenska rekord på 10.18 dock med 0.2 sek. över tillåten vind. Vi fick förmodligen se en ny sprinterstjärna, blott 17 årige Henrik Larsson från Karlstad-Göta. Han var blott 0.03 sek. efter Hamilton och lite otippat vann han även 200 m före en så meriterad löpare som Tom Kling-Bap-tiste.

Michaela Meijer vann stavhoppet komfortabelt i Angelica Bengtssons frånvaro på ganska goda 4.60. Angelica skadade sig på uppvärmningen. Arrangörsklubben IFK kunde glädja sig åt ett otippat silver genom An-nika Jönsson, 21 år, som raderade ett 3 år gam-malt pers. på 3.95 som hon nu höjde 3 gånger till 4.13. Melker Svärd Jakobsson är tillbaka efter skador och var överlägsen stavsegrare på 5.45. Meraf Bahta, Hälle, gör oss glada med fina resul-tat på de stora galorna. Här på SM blev hon dubbelsegrare med vinster på 800 och 1500.

Svensk medeldistans på herrsidan är ännu ett glädjeämne med flera ungdomar på gång. Tyvärr

fick vi se varken Johan Rogestedt eller Kalle Berglund, vilka båda dras med skador. Glädjande nog ser det ut som om Andreas Almgren är på väg tillbaka

efter en skadefylld tid. Han vann nu 1500 meter.

Andreas Kramer är ännu en ungdom, som har kommit in som en frisk fläkt i medeldistansfamil-jen. Han vann nu 800 meter.

Västkusten utmärkte sig under lördagens SM. Tidigare nämnda Meraf Bahta, Hälle IF samt Maria Larsson, USA tränad som tog titeln på 300m. hinder. Vidare Khaddi Sagnia, Ullevi, som dock inte kommit upp i de längder vi är vana vid. Skador. Västsverige fortsatte med framgångar för Charlotta Fougberg, Ullevi, som vann 10.000 m. samt tidigare nämnda Melcher Svärd-Jakobsson och Mikaela Meijer båda Öis. Hanna Palm-qvist, Maik vann 400m. häck och Linn Nilsson, Hälle IF tog hem 5000. (skribenten, hemmahörande i Göte-borg, tog sig friheten att slå ett slag för Västsverige)

Framför allt vill jag nämna våra duktiga kvinnor. Lovisa Lindh bland annat har när-mat sig världs-eliten med stormsteg. Tyvärr kunde hon ej delta på SM p.g.a. skada.

I föreningens tidigare namn har kvinnorna inte innefattats i namnet. Därför är det glädjande att det äntligen kom ett beslut om en namnändring nämligen:

Friidrottens Stora Grabbar & Tjejer

Skribenten fortsätter här sin ”bildnings- och in-formationsresa” med att informera om ytterligare en SM-stad som vi besökt. Helsing-borg är en av det nuvarande Sveriges äldsta stä-

der. Arkeologiska observationer tyder på att det funnits bebyggelse redan under 1000-talet uppe på Landborgen. Dess viktiga plats där Öresund är som smalast har gett staden en strategisk position under lång tid. På medeltiden var den danska staden Helsingborg och dess slott ett av Nordens mäktigaste fästen och därmed inblandat i mycket av den tidens maktspel.

Helsingborg nämns av Adam av Bremen på 1070-talet, men tidigast under 1200-talet började strandstaden nedanför landborgen att växa fram.

Helsingborgs lokalisering vid den kortaste överfarten mellan Skåne och Själland gjorde tidigt staden till en kommunikations- och bevakningspunkt för trafiken över och genom Öresund. Via Helsingborg gick bland annat skånsk boskap till de danska öarna och vidare ner mot kontinenten. Stadens betydelse under medeltiden framgår inte minst av Mariakyrkan, som var en av det medeltida Danmarks största stadskyrkor.

Helsingborgs strategiska läge framstod som mycket betydelsefullt i hög- och sen- medeltidens storpolitiska maktkamp i Norden. Den äldsta kända borgen i Helsingborg, en ringmur med kärntorn, uppfördes vid mitten av 1100-talet. Den ännu kvarstående anläggningen, Kärnan, påbörjades sannolikt vid 1300-talets början. Det var ett av Danmarks starkaste riksfästen och utsattes för flera belägringar.

Helsingborg drabbades hårt även under den stora kraftmätningen mellan Sverige och Danmark under 1600-talet och början av 1700-talet.

På 1630-talet hamnade Danmark i konflikt med Sverige.

Danskarna var oroliga för det ökade svenska inflytandet över Östersjön och svenskarna såg Danmark som ett hinder för sina aspirationer. Flera dansk-svenska krig tog plats.

Skåne som varit danskt blev genom freden i Roskilde 1658 svenskt. Sedan Helsingborg nu hamnat under svenskt herravälde försäm-

rades utvecklingsbetingelserna.

Nya, svenska, tullmurar restes mot omvärlden och en ibland omild försvenskningspolitik skapade problem och inre slitningar i stadssamhället. Helsingborg gick in i en hundraårig period av befolkningsmässig stagnation. Stadens cirka 1300 invånare på 1770-talet var sannolikt inte fler än de varit under dansktiden. I mitten av 1800-talet hyste staden ca 4000 invånare. Tillväxten ökade än mer under seklets senare hälft. Folkmängden passerade 5000-strecket under 1920-talet. En viktig faktor bakom Helsingborgs raska tillväxt var spannmålshandeln. Staden utvecklades till Skånes största exporthamn för havre och en av rikets viktigaste hamnstäder.

Många sevärdheter: Den vackra Slottshagsparken i centrala Helsingborg bjuder på vindlande gångar med exotiska träd och buskar. En kulturhistorisk och arkitektonisk pärla från 1100-talet är Sankts Marias Kyrka. En mäktig skönhetsupplevelse bjuds i Sofieros slottspark, som byggdes 1865 på uppdrag av kronprins Oscar.



Vår förening delar varje år ut 2 st s.k. Fadderstipendium på vardera 8000:-.

Fanny Roos, som i år satt nytt svenskt kulrekord med mäktiga 18.20 m.

Austin Hamilton, som tangerade svenska rekordet, dock med 0.2 sek för mkt vind.

Vidare delar vi ut ett tränarstipendium på 20000:- som i år gick till Janne Bengtsson, som lyckats så väl med Kalle Berglund, som har

en fin utveckling på 1500 meter.

Mycket av föreningens verksamhet omfattar dessa stipendier. Stora kostnader för tidningen samt stipendierna gör att medlems avgifterna är mycket viktiga.

Nästa år ses vi i Eskilstuna 2018-08-24. Vi vill se så många som möjligt då!



Våra fadderstipendiater 2017 Austin Hamilton och Fanny Roos.

## Nya Stora Friidrottare

548 Lovisa Lindh, 910709, Ullevi FK. Lovisa har etablerat sig i den absoluta världseliten på 800 med sina 1.58,77. Redan 2012 vann hon SM, 14 var hon 2:a på finnkampen, 2015 vann hon där, 2016 blev ett riktigt genombrottsår då hon kom trea på EM och vann både SM och finnkamp. 2017 blev hon fyra på IEM och hävdade sig på Golden League men tyvärr blev hon skadad innan VM.



549 Michaela Mejier, 930730, Örgryte IS. Vid UVM i juli 2009 blev Michaela silvermedaljör i stavg hopp med 4,10. 16 år gammal blev hon i augusti samma år svensk mästare med 4,10 som resultat. Vid SM 2010 tog hon hem silvermedaljen. Vid SM 2011 i Gävle, kom hon på bronsplats med 4,14. År 2014 vid ISM kom hon trea på 4,18. Vid ISM år 2015 vann hon silver med 4,30. Vid IEM i Prag satte hon i kvalet personligt rekord med 4,55. Samma år blev hon tvåa i U23-EM i Tallinn med höjden 4,50 m och knep därmed silvermedaljen.



2016 förbättrade hon sitt inomhusrekord från året innan (4,55) genom att hoppa 4,60 m. 2016 kom hon femma vid EM i Amsterdam (4,55 m) och senare samma år slutade hon på en 17:e plats i OS i Rio de Janeiro (4,45 m). Under Världsspelet på Ullevi 2017 satte Michaela svenskt rekord, när hon vann på 4,71. Hon vann finnkampen detta år

550 Fanny Roos, 950102, Athletics 24Seven Växjö. Fanny har hittills (2017) vunnit SM utomhus fyra gånger, 2014-17, och inomhus lika många samma år. 2017 slog hon det svenska rekordet och noterade 18,21. På IEM 2017 blev hon fyra. Fanny kastar även diskus och har gjort 53,71 och tagit SM-medaljer.



551 Khaddi Sagnia, 940420, Ullevi FK. Khaddi slog igenom stort som 16-åring då hon 2010 vann ungdoms-OS i tresteg med 13.56. Året efter, 2011, fortsatte framgångarna. Hon vann SM i tresteg utomhus och hoppade 13.65 och vann både längd och tresteg på ISM. Samma år vann hon finnkampen, vilket hon gjorde även 2017. En skada förhindrade henne till 2014, då hon kom trea på 100m häck på SM. Därefter har hon vunnit längd 2015-17 och 100 m 2016. Hittills (2017) är hennes pers 6.78 i längd, 13.65 i tresteg och 11.48 på 100m. Fortsättning följer med all sannolikhet!



552 Sofie Skoog, 900607, IF Göta Karlstad. Sofie har sakta men säkert närmat sig världseliten i höjdhopp. Lyftet kom 2015 när hon vann SM och hoppade 1.92 och kvalade in till VM. Vid IVM 2016 blev hon femma med 1.93 och hon vann SM både inne och ute. Vid EM i Amsterdam samma år kom hon på nionde plats med 1,89 m, och vid OS 2016 satte hon personligt rekord utomhus med 1,94 m, vilket var kvalgränsen för att gå till final i tävlingen. I finalen klarade hon 1,93 m och slutade på sjunde plats. 2017 vann hon både SM och finnkampen.



554 Alexander Brorsson, 900529, Athletics 24Seven Växjö. Alexander har vunnit SM på 110m häck fyra gånger, 2012, 2014-16. Han har vunnit 60m häck 2012 och 2017. Han har även tävlat på 100m, tvåa på SM 2012, samt 200m tvåa inomhus 2014. Hans pers är fn (2017) 13.86 på 110m, 10.30 på 100m och 21.06 på 200m.



## Lennart gav perspektiv på vår förenings historia

En specialdesignad ordförandeklubba tillsammans med hälsningar från Tage Persson, en av våra trognaste Stödjande intressenter gav perspektiv på föreningen för 30 år sedan strax före årsmötet i Helsingborg.

Lennart Jonsson bjöd på detta värmande inslag i ett av skyfall drabbat Helsingborg på söndagsmorgonen före sista SM-dagens tävlingar. Han kunde blicka längre bak i tiden för föreningen eftersom han tillträdde som kassör 1982. När han tillträdde fick han en portmonnä innehållande en summa pengar på föreningens postgirokonto av sin företrädare Gösta "Svängsta" Svensson. Dåförtiden var årsavgiften 50 kronor men året efter höjdes den till 100 kronor.

- På den tiden använde styrelsen medlemsavgifterna för att stötta flera medlemmar ekonomiskt. Det kunde vara läkemedel och tandläkarbesök, minns Lennart.

I och med att viljan att betala medlemsavgiften varierade, som Lennart uttrycker det, fanns inte mycket pengar i kassan. Detta faktum ledde till att Stödjande intressenter inrättades, vilket Lennart skrev om i förra numret av vår tidning.

Egentligen var det friidrottsintresserade som såg till att stödjande intressenter kom till. Medlemsavgiften blev 300 kronor och de utvalda fick ett fint diplom egenhändigt tecknat av Cacka Israelsson, längdhoppare, schlagersångare och inte minst reklamtecknare.

Ordförande var hedersmannen Rune Larsson som hade tagit över ordförandeklubban i slutet av 40-talet. Men i själva verket hade han ingen egen ordförandeklubba. Därför kom den ordförandeklubba som Tage Persson donerade till förening-

en och Lennart lämnade över till vår nuvarande ordförande Rajne Söderberg, väl till pass.

Tage Persson var mycket mer än en Stödjande intressent eftersom han ingick i SJ:s verksledning. SJ kom nämligen att bli en värdefull sponsor genom att dess friidrottsintresserade generaldirektör Stig Larsson som hade varit lovande friidrottare i tonåren. Tack vare hans och Tages engagemang tillsammans med mångkunnige Lennart Tegvald stod SJ för flera sponsorsinsatser. Tågresor (ibland med egna vagnar), tröjor och jackor med tryck Stora grabbar, styrelsemöten med förtäring på en kupé hos SJ:s egen restaurang på Centralen i Stockholm.

- Det här lade grunden till en bättre ekonomi, säger Lennart Jonsson.

Snart hade idésprutan Erik Ahldén knutits till styrelsen efter sitt avhopp från Friidrottsförbundet. Tack vare honom inrättades bl a brutet verksamhetsår. Det innebar att årsmötena började hållas i samband med stora SM - och det innebar att en samling kunde initieras till årsmötena. Det kom väl till pass när SJ kunde stå för medlemmars resorna och för i den här vevan inrättade kamratmåltiden.

En annan idé som kläcktes var att samla anekdoter från landskamper och andra tävlingar i ett häfte med illustrationer gjorda av konstnärliga medlemmar. Häftet som döptes till Skrönor, skatt och skryt bland friidrottens stora grabbar. Det





trycktes billigt av en friidrottsentusiast - och som såldes dyrt till företag tack vare Erik Ahldén och hans kontakter. Sparbanksrörelsen genom SFIF:s dåvarande ordförande Bernt Gröön tillika vd i Sparbankerna och Stödjande intressent såg till att lokala sparbankerna i samband med SM på orten köpte in en hel del häften bland annat i samband med SM-tävlingarna.

Och inte bara det. Vid SM-tävlingarna brukade man palla upp ett bord vid ett köpcentrum och idrottsplatserna och där sålde Gunder Hägg, Arne Andersson och Dan Waern Skrönor för glatta livet.

- Förenings kassa kom att förstärkas och det betydligt tack vare försäljningen av Skrönorna, säger Lennart Jonsson.

Han vill framhålla att syftet inte var att samla mycket pengar kassan utan att säkra en stabil ekonomi för att varje år kunna dela ut de två faderstipendier. De inrättades 1968, alltså för 50 år sedan som alltsedan dess har till delats ut till friidrottslöften, en manlig och en kvinnlig.

Det äventyr som Erik Ahldén ordande genom att hjälpa Gunder Hägg att inte bara sälja Albacken utan också bygga upp ett motionscenter i Albacken är också en historia att berätta. För att bara nämna en ingrediens, till invigningen av Al-

backen flögs gamla OS-hjälten Emil Zatopek och hans fru Dana per helikopter tillsammans med dåvarande Modo:s ägare Matts Carlgren.

Lennart var inte bara kassör under de här åren - han skötte också medlemsregistret, föreningens SM-aktiviteter och samarbete med SM-arrangörerna vid sidan av sitt arbete som bankman i Västerås.

- Jag är uppriktigt tacksam över de här åren i föreningen, ett helt ideellt arbete som gav mig så mycket glädje och nytta tillbaka, säger han.

Lennart vill berömma sina efterträdare på de funktioner han hade tills för några år sedan i styrelsen, kassören Åke Nilsson, Leif Librand som håller i SM-arrangemanget och Torsten Torstensson som håller i medlemsregistret med bevakning av alla nya adresser (glöm inte meddela Torsten om nu byter adress) och ser samtidigt till att gratulera oss när vi fyller riktigt jämna år.

Och må vi passa på att rikta ett varmt tack till Lennart för all den tid och kraft han ägnat vår förening i så många år.

Text: Anne-Marie Nenzell



## Gunder och Arnes stipendium

Friidrottens Stora grabbar och tjejer samt FFF, Föreningen för friidrottens främjande förvaltar fondmedel som är grunden till Gunder och Arnes stipendium. Naturligtvis är det Gunder Hägg och Arne Andersson som på detta vis hålls i åminnelse. Syftet med stipendiet är att hedra tränare/ledare inom medeldistans-facket som anses göra insatser utöver det vanliga. På sistone har vi kunnat notera en påtagligt ökad internationell konkurrenskraft från svenska medeldistansare och därav följer att stipendiet åter börjat delas ut. Jan, Janne, Bengtsson har en gedigen bakgrund och dokumenterade resultat med bl a den mycket aktuella Kalle Berglund som stort framtidshopp.

Vi har bett Janne att översiktligt dela med sig av sin syn på hur löpträning på hög nivå skall bedrivas. Här är hans tankar:

### Min syn på saken

Det jag skriver här är mina tankar om vad som ger bra resultat på medeldistans. Det bygger på det jag har lärt mig genom åren genom studier, genom samtal, genom betraktelser och genom de erfarenheter jag dragit av detta.

Nyckeln till bra resultat på medeldistanslöpning är UTHÅLLIGHET. 1997 var jag med mina då mest framgångsrika löpare Kent Claesson och Patrik Johansson på träningsläger med de bästa spanska löparna i Madrid under tre veckor. Där stod det snabbt klart att Kent och Putte var jämbördiga med spanjorerna på kortare bantränningar med 200 m, 300 m och 400 m lopp i olika kombinationer. Däremot hade de inte en chans när det kom till längre uthållighet i skogen. Då menar jag långintervaller, snabbdistanser och tröskellöping. Det gav oss en tankeställare. Vi började ändra uppfattning och resultaten blev bättre och bättre. Både Kent och Putte har sina bästa resultat efter detta läger.

Uthållighet skall till största del bedrivas i hastigheter där mjölksyra över 4 mmol är sällsynt. Miljöerna ute i de arbetande muskelfiberna skall vara så gynnsam som möjligt (mjölksyrafri) för att nå en optimal träningseffekt på mitokondrier, enzymer och kapillärer. Korta vilopausar gör att

hastigheten blir lägre och därmed också skaderisken.

Tröskellöping ser jag som den kanske viktigaste beståndsdel i träningspusslet. Det betyder att du löper i en hastighet där mjölksyran kommer upp mot 4 mmol men inte över. Detta styr löparen genom att ha koll på sin puls. Tröskelpulsen testas man fram. Ofta i laboratorium och på löpband. Någon gång per vecka kan man gå över tröskelvärdet för att ge hjärtat lite extra träning upp mot maximal puls. För att minska belastningen på leder och ligament kan man bedriva en del av uthållighetsträningen på ett för kroppen mer skonsamt sätt. Så kallad alternativ träning. Mest populärt är crosstrainer, cykel, vattenlöpning, stakning i maskin och sittande rodd.

Löpteknik är den andra stora nyckeln till goda resultat. Löpteknik kan tränas via skolningsövningar där man betonar viktiga detaljer i löpningen såsom kroppshållning, fotisättning, frekvens etc. Det som jag kanske tror mest på är löpning i tävlingsfart utan att få mjölksyra. Exempel på detta: Är ditt mål att löpa 1500m på 3,36 betyder det 14,4 per 100m 15 gånger. Spring då exempelvis 100m lopp på ca 14,4 med gångvila tillbaka och upprepa ett antal gånger. Löpning i aktuell tävlingsfart gör att du känner dig bekväm när du springer. Det i sin tur betyder avspänning och

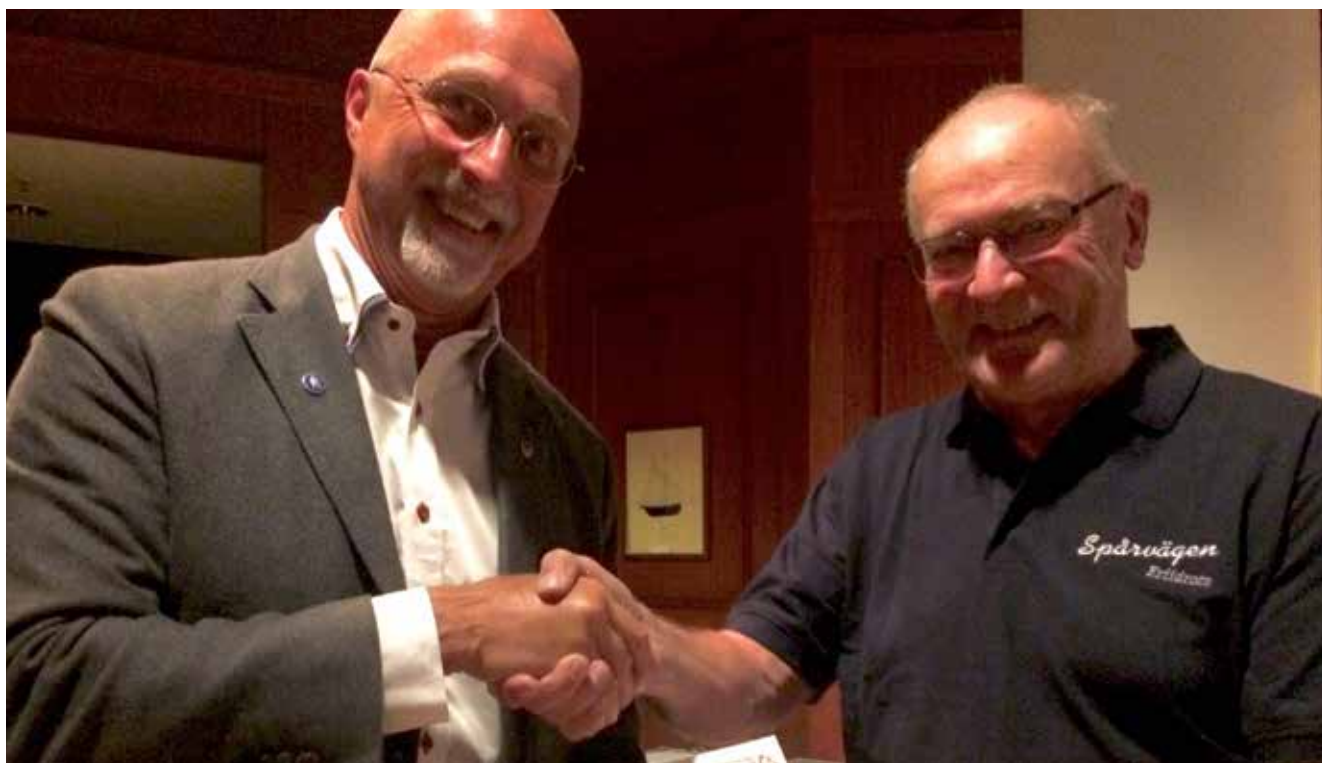
mindre energiförlust.

Styrketräning är också viktig av tre anledningar. Dels behöver löpare styrka för att kunna springa fort. Då tänker jag på styrka med belastning som kan vara skivstång. Dels behöver löparen styrka för att förebygga skador. Då tänker jag på fotgymnastik, knä-, höft- och ljumskstyrka. Dels behöver löparen styrka i bål och överkropp för att kunna löpa med en bra teknik. Då tänker jag på olika mag- och ryggvarv och allmän hållningsträning av överkroppen

Träningsläger och miljöer för träning tillsammans med de bästa från olika klubbar och länder tror jag också är en av faktorerna som skapar fram-

gång. Dels kommer man samman med löpare som har samma motivation och lever ett liv som är helt anpassat för att träna och tävla på bästa sätt. Dels pressas man att gå utanför ramarna ibland. Faran är att det blir för ofta. Dels märker man att man är lika bra, bättre eller sämre än de andra. Utifrån detta kan man sedan agera.

Egenansvar och kunskap hos den aktive tror jag är helt avgörande om han/hon skall ta det sista steget in i världseliten. Löparen måste själv känna vad som är bäst och ju äldre han/hon blir ju mer skall tränaren användas som rådgivare.



Rajne Söderberg överlämnar stipendiet till Janne Bengtsson.

## **Matrikeländringar**

### **Nya Friidrottens Stora**

Brorsson	Alexander	Risingevägen 22 A	352 40 VÄXJÖ
Bouafif	Adil	Hindertorps gränd 16	163 72 SPÅNGA
Lindh	Lovisa	Gitarrgatan 1	421 41 VÄSTRA FRÖLUNDA
Meijer	Michaela	Distansgatan 5	421 74 VÄSTRA FRÖLUNDA
Roos	Fanny	Kungsvägen 106 A	352 44 VÄXJÖ
Sagnia	Khaddi	Tuppfjätgatan 1	421 74 VÄSTRA FRÖLUNDA
Skoog	Sofie	Herrhagsvägen 14 A	652 18 KARLSTAD
Wessman	Anna	Liedbergsgatan 49 C	352 32 VÄXJÖ

### **Ny adress – Friidrottens Stora**

Almgren	Daniel	Ottars väg 1	182 73 STOCKSUND
Ernström	Eva	Högbergsgatan 51	118 26 STOCKHOLM
Fougberg	Charlotta		
c/o Wettergren		Havsörnsgatan 6D	416 55 GÖTEBORG
Ghansah	Matias	Furumossen 20	433 47 PARTILLE
Häggström	Peter	Vegagatan 14	506 35 BORÅS
Katib	Mehdi	Liljeholmsgränd 2	117 61 STOCKHOLM
Norberg	Hans	Parkgatan 49D	749 41 ENKÖPING
Olsson	Petter	Sällhetsvägen 38	165 74 HÄSSELBY
Onsö (Cronholm)	Stina	Ängdalavägen 22	217 47 MALMÖ
Smiding	Jan	Norra Prästvågen 14	806 48 GÄVLE
Wallin	Pär	Pålsbodagränd 17	124 75 BANDHAGEN

### **Avliden – Friidrottens Stora**

Freivald	Wivianne	2017-06-19	Friidrottens Stora 206 År 1960
----------	----------	------------	--------------------------------

### **Avliden – Stödjande intressent**

Raeder	Eskil	SALTSJÖ-BO	2017-02-11S
--------	-------	------------	-------------

GLÖM EJ ATT ANMÄLA ADRESSÄNDRINGAR TILL  
MATRIKELANSVARIG e-post [torsten.karin@gmail.com](mailto:torsten.karin@gmail.com)

## Födelsedagar 1 januari – 30 juni 2018

### Friidrottens Stora

#### 60 år

Brink	Johan	KUNGSBACKA	1958 03 20
Söderberg (Wallin)	Lena	VELLINGE	1958 05 18
Sävestrand-Jönnå	Katharina	GÖTEBORG	1958 06 12
Ettermark (Nemetz)	Karoline	ESKILSTUNA	1958 06 28

#### 70 år

Malmström	Lotta	LJUSDAL	1948 01 18
Isaksson	Kjell	SPÅNGA	1948 02 28
Clerselius	Krister	SKANÖR	1948 05 21

#### 75 år

Mortimer (Johansson)	Gun	HALMSTAD	1943 01 06
Warchalowski (Cederström)	Gunilla	HUSKVARNA	1943 01 16
Carlsson	Thord	HÄGERSTEN	1943 01 22
Ekman	Gunnar	ÅKERSBERGA	1943 06 18

#### 80 år

Andersson	Ove	VÄSTERÅS	1938 01 30
Larsson	Sven-Olof	SUNDSVALL	1938 05 24

#### 85 år

Waern	Dan	BOLLEBYGD	1933 01 17
Petersson	Alf	VÄSTERÅS	1933 02 05
Jönsson	Boris	LINKÖPING	1933 02 12
Sjöström Ersson	Nell	GÄVLE	1933 03 12
Jonsson	Lennart	VÄSTERÅS	1933 06 11

### Stödjande intressenter

#### 60 år

Åkerlind	Mats	GÄVLE	1958 01 15
----------	------	-------	------------

#### 70 år

Jutare	Ulf	HELSINGBORG	1948 03 01
Trönne	Sven	ESLÖV	1948 04 12
Tegner	Lars	STOCKHOLM	1948 05 18
Johansson	Åke	VIKEN	1948 05 24
Hägg	Gunder Jr	HELSINGBORG	1948 06 21

#### 75 år

Fernström	Gunda	STOCKHOLM	1943 02 08
Edinius	Rose-Marie	OSKARSHAMN	1943 04 13
Ennit	Tony	STOCKHOLM	1943 04 15
Jurefalk	Leif	KARLSTAD	1943 06 08
Davidsson	Hans	RÅNÄS	1943 06 29

#### 80 år

Jonsson	Monica	VÄSTERÅS	1938 02 14
Lindberg	Leif	BÅLSTA	1938 03 22
Mattisson	Åke	KARLSKRONA	1938 04 29

## Håll kontakten med dina idrottskamrater!

En av de viktigaste uppgifterna för vår förening "Friidrottens Stora Grabbar och Tjejer" är att erbjuda tillfällen att träffa gamla idrottskamrater och underlätta att ta kontakt. Detta är något som jag haft stor glädje av och uppmuntrar alla medlemmar i föreningen att ta tillvara dessa möjligheter. Nedan några exempel:

Jag var runt 15-16 år och deltog i förbundets vinterläger i Rättvik. Med på lägret var några av dåtidens stora stjärnor bl.a. Sven-Olof ("Esso") Larsson, som tillhörde världseliten på 5000 m.

Det var en stor inspiration för oss unga att träna med och lyssna på våra idoler, träffa på dem vid måltider och andra samlingar. Mer än 50 år senare blir jag bordsgranne med "Esso" i samband med Finn-kamps jubileet 2015. Vi hade ett mycket trevligt samtal om våra minnen av mötet i början av 60-talet och vart livet tagit vägen sedan dess. Efter det har vi pratats vid per telefon några gånger och Esso berättade att han håller kontakten med Dan Waern. Jag har också hjälpt Esso med kontaktuppgifter till gamla idrottskompisar.

När jag kom in i juniorlandslaget i mitten på 60-talet var Per-Olof Trollås lagledare. Alla som kände "Trollet" kommer ihåg vilken glädje han spred omkring sig. Det var ett stort nöje att senare träffa på "Trollet" under olika träffar i vår förenings regi. "Stikkan" Pettersson var sedan min lagledare under tiden i landslaget och tänk vad roligt det är att få chansen till så många möten med honom!

Några år efter jag slutat tävla var jag på en SM-bankett med "Friidrottens Stora". Vid de tillfället var många legendarer på plats, som t.ex. Gunder Hägg, Arne Andersson, Lennart Strand och Dan Waern. Det var en härlig stämning och jag hade som bordsgranne Lennart Strand. Det var oförglömligt att lyssna på hans erfarenheter från storhetstiden, som t.ex. OS i London, något jag läst om i tidningen Rekordmagasinet många år tidigare.

Nu har jag stor glädje av att regelbundet träffa flera av dem som jag tävlade med under slutet av 60- och början av 70-talet. Tänk så mycket tid vi tillbringade tillsammans under den aktiva tiden och så värdefullt det är att under trevliga former få återknyta vänskapen.

Kom till SM och vår gemensamma måltid och tveka inte att ta kontakt med en gammal idrottskamrat! Det blir säkert uppskattat. Om du saknar uppgifter om adress och telefon kan du fråga mig, som ansvarar för att hålla vårt medlemsregister uppdaterat. Jag nås på email: [torsten.karin@gmail.com](mailto:torsten.karin@gmail.com) eller tel: 0725-301416.

Torsten Torstensson



## Årets SM-Golf

Årets friidrottsgolf genomfördes på RYA Golfklubb söder om Helsingborg i samband med att årets Stora SM genomfördes.

Rya GK ligger utmed Öresund, någon mil söder om årets SM-stad. Golfbanan är en s k Park-och Seasidebana. Banan anses som en av landets trevligaste och vackraste golfbanor med ett flertal av banans golfhål, som har en underbar utsikt ut mot både Hven och Själland.

Som vanligt spelar både Stora Grabbar och Tjejer en tävling och våra Stödjande Intressenter spelar en egen tävling. Tyvärr dock utan någon Stor Tjej i år!

Enligt traditionen så spelar vi Poängboogy i de båda klasserna samt både Närmast hål och Längsta Drive.

Vid golftävlingar oavsett nivå så brukar det vara mycket ovanligt att samma person vinner samma tävling två gånger i rad. Så blev faktiskt eftersom både Bertil Wistam, som segrade bland Stora Grabbar och Joakim Blomqvist, Stav-Blommans son, bland Stödjande Intressenter, vann resp prestigefyllda tävling både 2016 och 2017. Berra hade 32 poäng medan Joakim hade 42 poäng.

De år som SM genomförs långt från Stockholm så blir det tyvärr färre deltagare och så var fallet även i år. Vi var tyvärr bara 10 Stora Grabbar och 5 Stödjande Intressenter!

Nästa år genomförs Stora SM i Eskilstuna 24-26 augusti. SM-golfen kommer att gå av stapeln på någon av golfbanorna runt om Eskilstuna fredagen den 24 augusti med första start vid 10-tiden på förmiddagen. Boka nu in detta datum och starttid redan nu för inte ska vi väl låta både Berra och Joakim vinna en tredje gång på raken?





Önskar Styrelsen

**Kph.**<sup>®</sup>