

Några rader om...

ORIENTERING: Det är inte bara på handbollsplanen han utmärker sig — Ola Nyqvist. "Till vardags" spelar han i div. II-topplaget Cliff och har meriter från bl. a. ungdomslandslaget. "Vid sidan om" springer han orientering. När OK Rävarena förra helgen vann Luffarkavlen ingick han i laget tillsammans med brodern Björn — även han handbollsspelare en gång i tiden — och Bengt Djufelt.

HANDBOLL: Än är inte säsongen slut! I kväll, måndag, spelas finalerna i juniorslutspelet. På herrsidan möts i A-slutspelet Helas—Cliff och i B-slutspelet Iris—Bolton. På damsidan gör Älta—Huddinge upp i A-slutspelet och Minneberg—Årsta i B-slutspelet.

ARSMÖTEN: Stig Karlehov valdes till ordförande när Tyresö hockey höll sitt årsmöte. Vid sin sida får han bl. a. Lilian Edberg som sekreterare och Nils Aunes som kassör.

ORIENTERING: Nybörjare, se hit! Eller snarare — åk till Farsta Gård på måndagkvällen kl. 18. Då har du chansen att lära dig orientering. Det är Farsta OK som anordnar en nybörjarkurs, vilken ska innehålla såväl teoretiska som praktiska övningar.

IDROTTSLEK: Den 17 maj vill Stockholms Studenters IF locka ut alla stockholmare på Djurgården. Då arrangeras Studentrodden. Nio skolor ställer upp och ska ro 3 km i valfångarbåtar! Vid sidan kommer flera andra aktiviteter att pågå, bl. a. fäktning, volleyboll, kendo och fritt deltagande i ett "häftigt" gymnastikprogram till tuff discomusik. SSIF hoppas att stockholmarna ska låta sig underhållas av denna "tävling på lek".

TENNIS: Den 10 maj blir det full fart i SALK-hallen. Då arrangeras Damtennisens Dag! I fem timmar blir det damtennis i massor. Men inte bara det. Det blir undervisning i träningsmetoden stretching och även diskussioner om denna.

FOTBOLL: "Nu eller aldrig!". Ungefär så resoneras det bland Jakobsbergs fotbollsdamer. Anledningen är Victoria Cup. Jakobsberg går in i tredje omgången genom att möta BP på tisdag. De två senaste åren har Jakobsberg slagits ut i sin första match i turneringen. Det ska div. IV-laget BP få sota för nu. Men det är klart — BP börjar med tre straffar...

FRIDROTT: Säsongens första distriktsrekord? Ja, Anders Jönsson, Spårvägens nya kulstötare, har vid ett flertal tillfällen förbättrat Stockholms distriktsrekord för juniorer i kula. Nu senast blev det 19,37 i USA — mer än två meter längre än den tidigare noteringen. Ett resultat som inte är långt ifrån det svenska juniorrekordet. Det kan ryka i sommar. Räkna med det!



Suzanne Fredriksson

Etta, tvåa, trea, eller tvåa, trea, fyra. Alltid syns en "klump" Linden-flickor i resultattabellernas topp. Det är tvillingarna Birgitta och Katarina Wählin samt kompiserna Susanne Nörngaard som står för resultatet!

Tre grönlädda små flickor kommer joggande till Gubbängens IP. Vi har bestämt träff där en eftermiddag. När fotograferingen är klar ska vi prata lite om deras framgångar och planer inför framtiden. Men det är inte lätt, för det är tre blygsamma damer som sitter där och ska svara på mina "dumma" frågor.

Vi smyger igång samtalet med att diskutera lite träning. Hur mycket tränar en lovande femtonåring som springer terräng och långdistans?

— Vi tränar sex dagar i veckan. Oftast tillsammans med de andra löparna i Linden, säger Birgitta.

— Det blir både distansträning och ibland intervallträning, fortsätter Katarina.

"Då kan vi prata"

— Distans, för då kan vi springa och prata(!) säger Birgitta. Distansträningen innebär sträckor på 12—20 km. Imponerande sträckor för en "vanlig" människa. Men flickornas tränare Ingvald Midelf tycker inte det är särskilt långt.

— Flickorna orkar med bra. Lika bra som grabbarna.

Det var ungefär fyra år sedan som Katarina, Birgitta och Susanne började träna. Första loppet de deltog i var Lilla Värmdöterrängen.

Det vill säga Birgitta och Susanne. Katarina hade stukat foten och kunde inte vara med. Uppmuntrade av framgången där, Birgitta fyra och Susanne sexa, fortsatte de tävlandet.

De har t. ex. sprungit Lilla Lidingöloppet tre gånger. Dagbladsstafetten, Terräng-DM, Hässelbystafetten och Två Sjöar Runt är andra återkommande tävlingar. I terräng-DM nyligen kom Katarina etta, Birgitta två och Susanne femma. De sprang i klassen flickor 16 år, men segrartiden för Katarina på 4 km var den bästa av alla kvinnliga deltagare! Katarina hade 14.51, seniorsegrarinnan Eva Stafner, Fredrikshof, hade 15.18. Detta säger lite om Lindenflickornas klass.

Få konkurrenter

— I Stockholm är det just bara Eva Stafner, som är 16 år, och Eva Ehrnström, 20, från Väsbysby som kan konkurrera med våra flickor på längre sträckor, säger Ingvald. Ännu har de inte fått mäta sig med flickor från övriga landet, men de ligger bra till även i den konkurrensen.

Vad det gäller banlöpningen blir det inte så många tävlingar för flickorna på 3 000 m, de är ju för unga för att ha den sträckan i sin åldersklass. När de tävlar får de springa med juniorer eller seniorer. I den egna klassen blir det 800 m. Ännu har de inte specialiserat sig direkt på någon sträcka, men tendensen är klar. Susanne springer lika gärna 800 som 3 000. Katarina trivs bäst på 1 500 och Birgitta har klarat 3 000 bäst.

Att tvillingarna som är lika som bär och tränar precis likadant kan gilla olika sträckor är lite förvånande. Men så är

Tre trallande jäntor... De står alltid på prispallen



det i alla fall och om man tittar riktigt noga så ser man att Katarina är lite större och starkare.

Undanknuffade...

Om man kan tala om stor och stark i det här sammanhanget! De är ganska nätta alla tre tösorna och det tyckte också alla gubbar i Hässelbystafetten nyligen. Linden ledde damklassen länge (alla klasser springer samtidigt alla sträckor) men förlorade flera sekunder i varje växling på grund av att de blev undanknuffade av 50 kg tyngre karlar. "Det kan väl inte komma några tjejer ännu..." Men på den längsta sträckan 2 100 m (500 m uppför...) låg Birgitta mycket bra framme, mitt ibland alla manliga lag. Kanske hade hon fått häng på alla tre flickornas stora idol Bosse Orrsveden som sprang samma sträcka...? Hur som helst slutade Linden tvåa.

Alla rekorden

Det är svårt att skriva om duktiga löpare utan att ta med lite fakta som personliga rekord. Varsågod, här är rekorden. Läs och njut. Det är bara att hoppas att dessa tre tanger fortsätter springa!

Katarina: 800 — 2.16,74, 1 500 — 4.37,94 (inomhus 4.37,1), 3 000 — 10.00,71.

Birgitta: 800 — 2.18,24, 1 500 — 4.40,90, 3 000 — 9.41,65.

Susanne: 800 — 2.14,50, 1 500 — 4.39,18, 3 000 — 9.47,25.

Alla rekorden är satta under 1979.

OVAN: Alltid i topp! Här kommer trion från Linden som kan bli hur bra som helst, om viljan och ambitionen håller i sig. Tvillingarna Wählin (Birgitta t. v.) och Katarina flankerar kompiserna Susanne Nörngaard tränar ofta och helst på långa sträckor. De finns alltid i toppen på resultatlistorna, när det arrangeras tävlingar här i distriktet. **NEDAN:** Kan ni skilja dem åt? Birgitta till vänster och syrran Katarina till höger. Nu vet ni det.

Foto: LENNART NYGREN

