

Terräng-SM-succé på hemmaplan

FOTO: DECA Text & Bild

Kom ihåg:
Veteranklubbens
julavslutning 16 dec
i Ansgarskyrkan
Anmäl senast
8 december.
Se sid 2!

Precis som under Lidingöloppet sken solen och värmdes trots att det var en kylslagen helg.

Idrottsligt värmdes också IFK-framgångarna rejält. Eller vad sägs om följande facit?

- I männens huvudklass på 4 km-banan imponerade **Kalle Ottfalk** stort. Han var hela tiden med i tätklungan och svängde in på det långa upploppet som tvåa. På slutet närmade han sig dessutom snabbt Spårvägens Oliver Löfqvist. I mål vad det inte många decimeter som skiljde. Men Kalle var aldrig helt ikapp. Silver på hemmaplan innebär Kalles andra seniormedalj

Det blev lite av en braksuccé för det SM i terränglöpning som friidrottsklubben arrangerade på Lidingöloppets startgärde på Koltorps gärde helgen 18–19 oktober. Och det både arrangörmässigt och idrottsligt.

på SM efter fjolårssegern på 5000m i SM i Uddevalla.

- Kalle kom tillbaka på söndagen och tog en stensäker seger på juniörernas 6 km-bana, hans andra medalj den här framgångsrika helgen och hans sjätte raka guld i USM och JSM terräng!
- Lika säker seger tog **Sebastian Lörstäd** i P17-klassen. Sebbe solokörde 4 km-banan på en tid som hade räckt till femteplatsen i männens korta bana, sju sekunder från medalj och bara åtta från segern!
- Bakom Sebbe blev hans namne **Sebastian Stagh** tvåa och **Jonas Atlassi** fyra. Nära storslam där alltså.
- I P16 var det inte bara "nära" storslam, utan genom **Love Willén Holgersson**, **Luca Garavini** och **Oskar Bonnevier** det blev det det också!
- Och i P15 vann **Samuel Nordblom**.
- Det blev också dubbelseger i lag i P15–P17-klassen och ett brons för P19-laget.

Nästan en komplett svit i killarnas ungdoms- och juniorklasser.

Lägg därtill att förra IFKaren (sedan ett knappt år tillbaka representerandes Djurgården) **Simon Sundström** tog en bejublad seger på männens långa 10 km-bana på sin forna hemmaplan.

Arrangemanget fick mycket beröm i i stort sett alla aspekter. Flera av ledarna i andra klubbar menade att det här var ett av de bästa arrangerade svenska terrängmästerskapen någonsin. Kanske allra bäst!

Det var andra gången klubben stod som värd för Terräng-SM. Det var nu 35 år sedan sist. Då – 1990 – var det på Bosön. I år på Koltorps gärde.

OCKSÅ I DETTA NUMMER AV LIDINGÖBULLETTINEN:

Sebastian är vår hittills yngsta profil

Han vann Lidingöloppets juniorklass på rekordtid. Han vann sin åldersklass i Terräng-SM på hemmaplan. Han vann 3000m för "EM för 17-åringar". Han vann SM på 10 km väg för seniorer på rekordtid på Hässelbyloppets tuffa bana. Och på senior-SM tog han silver på 15000m.

FOTO (från Finnkampen): DECA Text & Bild

Sök våra stipendier!

I samband med det årliga Luciafirandet delar veteranklubben ut flera stipendier till unga IFK- och Lidingöungmar. Ett av dem är Lidingö-Lasses Uppmuntringspris, döpt efter friidrottsklubbens förste storslöpare, aktiv från mitten av 1930-talet och in i 1940-talet.

Lars Larsson

var sexa på 3000m hinder i OS 1936 i Berlin och två år senare, 1938, vann han guld på samma distans i Europamästerskapen i Paris.



FOTO UR IFKs ARKIV



TCS Lidingöloppet fortsätter växa

Årets upplaga, den 61:a i ordningen, av Lidingöloppet levererade flera rekord. Loppet samlade över 31 000 anmällda.

FOTO: Peter Holgersson/Lidingöloppet





Ord från ordföranden

Oj, vilken fin höst. Stor succé för Lidingöloppet och Friidrottsklubben har arrangerat Terräng-SM på ön. Och snart är det Luciatider och då vet du vad som gäller!

Veteranklubben har julavslutning i Ansgarskyrkan tisdag 16 december 18.00. Det blir luciatåg, stipendieutdelning och lotteri. Styrelsen, medlemmar och alla andra intresserade är välkomna!

Du anmäler dig till Karin Mårtensson 0706 83 18 09, karin.martenssonn@gmail.com senast 8 december. **Pris 120 kr** för dryck och dopp. Vi är tack-samma om du även tar med en liten present till lotteriet!

Stipendier/priser vi delar ut:

- **Göcke & Inger Kåremos Stipendiefond** till en IFKare, 14–18 år boende på Lidingö, som visat tydligt intresse och fallenhet för sin idrottsgren och nått resultat eller framgångar i mästerskap.
- **Lidingö-Lasses Uppmunt-ringspris/Veteranklubbens hederspris** till en IFKare, 14–18 år boende på Lidingö, som visat tydligt intresse och fallenhet för sin idrottsgren och som nått framgångar i mästerskap.
- **Gösta Björklunds Minnesfond.** Till en IFKare, 17–22 år boende på Lidingö, aktiv inom medel-/långdistanslöpning/längdskidåkning.
- **IFK-veteranernas hederspris** går till bästa pojke och flicka bosatta på Lidingö i Lilla Lidingöloppet, 12 år och äldre.
- **Lars G Lindströms Ledarpris** går till en ledare i en IFK Lidingö-klubb.

Tipsa Bullen om nyheter!

Mejla Ylva Langermo
ylvalangermo@hotmail.com
Nästa nummer av Bullen kommer i februari 2026.



Carolina Johnson satte nytt banrekord på Lidingöloppets 30 km

FOTO: Peter Holgersson/Lidingöloppet

Verkligen en rekordupplaga av Lidingöloppet i år

Det var i det närmaste ideala förutsättningar när den 61:a upplagan av Lidingöloppet arrangerades. Det har alltså varit många lopp, även om inte alla distanser och åldersklasser har funnits ändå sedan startåret 1965. Ända lyckades löparna sätta tre magnifika banrekord! Den siffermässigt störta förbättringen stod Linköping GIF:s **Carolina Johnson** för när hon som första kvinna sprang TCS Lidingöloppets 30 km på en tid under 1:50. Ändå var det faktiskt inte förrän i Karins backe, två kilometer från mål, som hon tog ledningen i loppet! Det var där hon kom ikapp och sprang förbi den i Kenya födda danskan **Sylvia Medugu Kiberenge**. Och därifrån gav hon inte Sylvia skuggan av en chans. När Carolina svängde in på målrakan på Grönsta gärde hade hon ett av de största leenden på läpparna som någon segrare har haft. Hon nådde mållinjen på imponerade 1:49:19. Gissa om hon var sprudlande glad!

Det var andra gången som Carolina vann 30 km-loppet. Första gången var 2023, även då med Sylvia på andra plats. Sylvia har för övrigt vunnit 30 km fyra gånger och Rosabandetloppet två. Tiden var över två minuter snabbare än **Carolina Wikströms** banrekord från i fjol. Sylvia var slagen med hela 1:59, men hon var trots det under det gamla banrekordet.

Men redan tidigare på dagen hade det blivit banrekord i två av klasserna på 10 km. IFK Lidingös egen **Sebastian Lörstad** utmanade både förstasigpårnas förstånd och hela tidtagningssystemet då han i P17-klassen sprang i mål på rekordtiden 29:59, det vill säga precis sekunden under dröm 30 på Lidingöloppets backiga

sista mil. Imponerande är bara förnamnet.

Men klockan stannade inte direkt, utan tickade vidare till 30:01. Förklaringen kom två dygn senare. De ansvariga för tidtagnings- och resultathanteringssystemet hade nämligen lagt in en säkerhetsspärr så att "omöjliga tider" inte skulle vara möjliga att nå som en garanti mot att någon inte skulle få en fusligt bra tid i mål – om man t.ex. har genat någonstans eller fått skjuts en bit. Men det knäckte alltså Sebastian Lörstad ändå!

Banrekordet hade han redan från förra året och nu petade han bort ytterligare 49 sekunder på rekordtiden. Verkligen ingen liten marginal.

Även Spårvägens **Fanny Szalkai** satte nytt banrekord fast i F17. Hon sprang på 35:38, en sänkning av det sex år gamla rekordet med 43 sekunder.

Totalt var det fler än 31 500 anmälda löpare och över 100 000 besökare på Lidingö under helgen.



Sebastian Lörstad, först under 30:00 på Lidingöloppets sista mil

FOTO: Peter Holgersson/Lidingöloppet

Orienterarna elva i 25-manna

I prestigestafetten 25-manna i Upplands Väsby – där det gäller att ha bra orienterare på alla sträckor och i olika åldrar – sprang IFK Lidingös lag in på en meriterande elfteplats, bara dryga 20 minuter bakom segrande IFK Göteborg

FOTO: ULF ÅSP/LUND



Grace Molloy tvåa i världscupen

I orienteringens sista Världscups-deltävling i år tog IFKs brittiska stjärna **Grace Molloy** en mycket imponerande andraplats i knock-out sprinten. Det var hennes första internationella pallplats.

FOTO: DECA



Sebastian Lörstad vann SM på 10 km väg som arrangerades i samband med Hässelbyloppet. Därmed är han en av de yngsta svenska seniormästarna genom tiderna – och det i en idrott som det brukar ta många år att bli bra i.

Målet är olympiska spelen i Los Angeles 2028

Om tre år är det sommar-OS i Los Angeles. Då hoppas IFK Lidingö-löparen **Sebastian Lörstad** på en guldmedalj.

Idag är han 17 år och har redan vunnit allt man kan vinna i ungdomssammanhang. I somras tog han guld på 3000 meter i Europeiska Ungdoms-OS i Skopje med en segermarginal på hela 21 sekunder! Och senast tog han hem Terräng-SM på Lidingö utan att konkurrenterna hade en chans.

– Man måste ha mål att sträva mot, konstaterar Sebastian vid en snabb intervju med Lidingöbulletinen.

Över en cappuccino berättar han hur det hela började.

– Jag var rastlös och energirik som barn och har sprungit så länge jag kommer ihåg, berättar han. Det var helt enkelt nödvändigt för mig att springa.

Efter Mini-Maran och Lilla Lidingöloppet – som han vann – blev resultaten bara bättre och bättre.

Ett oerhört framgångsrikt år

Bara under senaste året har han putsat sina bästatider rejält. Eller vad sägs om svenskt juniorrekord på 3000 meter och tiden 7:52,15. Det är den näst snabbaste tiden i europeisk historia! Eller svenskt juniorrekord på 5000 meter med 13:43,27. Och inte att förglömma Hässelbyloppet, där han sprang 10 km landsväg på 28:53. Och Lidingöloppets mil där han lyckades med konststycket att gå i mål på en tid under 30 min – 29:59 för att vara exakt.

Vilket är ditt bästa minne från säsongen som gått?

– Det är nog året som helhet, svarar Sebastian, men nämner ändå Finnkampen där han för första gången tävlade med seniorer och var med att ta en svensk trippel på 5000 meter.

– Det var häftigt!

När får vi se dig i seniorernas prislistor?

– Finnkampen var en debut, men jag har siktet inställt på den svenska seniorklassen och sen den internationella. Jag har redan gjort resultat som står sig i den internationella konkurrensen.



Namn: Sebastian Lörstad

Född: 2008

Idrott: Friidrott

Klubb: IFK Lidingö Friidrottsklubb

Meriter: Svensk seniormästare 10 km väg. Guld på 3000m i Europeiska Ungdoms-OS, SM-silver på 1500m.

Udda info: Studerar musik och spelar cello. Har framträtt i Royal Albert Hall.

Träningen är A och O för en fortsatt utveckling och Sebastian vill framhålla sin tränare **Daniel Nilsson**. Han är en fd ultralöpare som nu tränar medeldistan-sare.

Han har ett strukturerat program som bygger på så kallad *tröskelträning*. I stället för att "träna järnet" använder han sig av regelbunden lågintensiv träning. Det ger bevisligen bra effekt.

– Jag har aldrig fått några skador och det tackar jag träningsprogrammet för, säger Sebastian och knackar bekräftande i träbordet.

Musiker eller löpare? Eller både och?

Klassisk musik och löparrekord är en udda kombination, men den stämmer på Sebastian som går gymnasiet på musikskolan Lilla Akademien. Han spelar cello på hög nivå och har bland annat framträtt på Royal Albert Hall i London.

Om du måste välja, blir det löpningen eller musiken du satsar på?

– Det går inte att bli både professionell löpare och musiker så mitt svar blir löpningen, deklarerar Sebastian men tillägger att han tillhör en musikerfamilj och att musiken alltid kommer finnas med.

Musikerfamiljen har anor flera generationer tillbaka, från farmor och gammelfarmor. Pappa **Johannes** är cellist och stämledare i Kungliga Filharmonikerna, mamma **Samanta** flöjtist men omskolad till läkare. Storasyster studerar flöjt i London medan lillasyster ännu inte bestämt sig.

I den närmaste kretsen finns också kompisarna **Kalle Ottfalk** och **Sebastian Stagh**, bägge IFK Lidingö-löpare. De tränar tillsammans mot nya höga mål.

– Det var Kalle som lockade mig till IFK Lidingö, berättar Sebastian, som i sin tur lockade över sin namne Sebastian.

Tack för den framgångsrika trion!

TEXT: EVA JANSSON

Jubilarer att fira

Här är några av våra medlemmar som fyller jämnt (eller ojämnt)!

25 oktober **Ingemar Zäll** 80 år
26 december **Eva Lagervall** 85 år



Leo Arosell har koll på bollen

FOTO: Svenska Bordtennisförbundet

Både topp och bredd i pingisen

Tävlingssäsongen pågår för fullt i bordtennis och klubbens ungdomar reser runt på Sweden GP-tävlingar och uppvisar goda resultat. **Filip Arosell** vann P12 och P14 i Oslo, **Adrian Hevren** gick till semifinal i P16 och HJ18 i Kosta, **Leo Arosell** gick till semifinal i P14 i Uppsala och **Levi Rosengren** gick till final i P12 i Sundsvall. De har även inlett säsongen i division 3 övertygande med två segrar med 8-1. Filip gick också till final i B-slutspelet i ungdoms-EM.

I Stockholm hade klubben rekordmånga 19 lag med i premiären i Sankt Erikscupen och bekräftar därmed sin position som Stockholms fjärde största ungdomsklubb.

TEXT: ERIK HEVRENG



En av de första bandylagen, som skulle bli pokalserievinnare. Bilden troligen tagen på Kottlön.

För 90 år sedan

Lite som hände år 1935:

Bandylaget avancerade upp i Division 2 efter att ha blivit Pokalmästare genom att besegra arvfienden Värtan inför rekordpubliken 1200 åskådare.

Ishockylaget var nybildat, men vann ändå redan första året sin serie. Får vi gissa att laget även bestod av flera bandystjärnor?

Reservlaget i handboll vann sin klass. Tjejerna ville inte vara sämre och båda damlagen (tydligtvis två IFK-lag i seriesystemet då) vann sina respektive serier.

I Riksbudkavlen, en föregångare till Tiomila, kom IFKs orienterare sexa, trots att man inför säsongen blivit av med tre av sina bästas orienterare.

Dubbelt IFK Lidingö i SM i höjdhopp. Karin Färnström tog sitt tredje raka guld, nu med syrran Karin på silverplats.

FAKTA OCH BILD HÄMTAD FRÅN IFK LIDINGÖ JUBILEUMSKRIFT 1992-93



Lars Liljegren, ordförande i Stockholms Idrottshistoriska förening, vid Abborrhacken.

Ny minnesskylt vid Abborrhackens fot

Under måndagen i veckan före Lidingöloppet samlades knappt 20 medlemmar ur Stockholms Idrottshistoriska förening på norra Sticklinge.

Föreningen hade arrangerat en busstur med Lidingöloppet som tema och en av huvudpunkterna var att inviga den nya skylten vid foten av den fruktade Abborrhacken. Det gjordes av kommunstyrelsens ordförande **Daniel Källenfors**.

Man gjorde även stopp vid starten på Koltorps gårde och målet vid Grönsta. Lidingöloppets generalsekreterare **Krister Svensson** och loppets nestor **Lars-Erik Dahlstedt** deltog och informerade under bussturen under ledning av **Lasse Wahlström**.



Daniel Källenfors med föreningens styrelsemedlem Eva Blomberg och den nya skylten.



Evelina och Philip första mästararna i IFK-mästerskapet

I samband med Lidingöloppet genomfördes det första IFK-mästerskapet på Lidingöloppets 30 km-distans. IFK-mästerskapet är öppet för alla medlemmar i IFK-klubbar i Sverige och Finland och representerar en IFK-klubb under Lidingöloppet.

Sammanlagt var det 109 löpare med i den separata IFK-resultatlistan, 32 tjejer och 77 killar.

Det var en hård fjät om vem som skulle bli snabbast av IFK-löparna eftersom både **Evelina Henriksson**, IFK Umeå, och **Philip Järpehag**, IFK Halmstad,

kom in på upploppet och korsade mållinjen i stort sett samtidigt. Det var bara sekunden mellan dem.

Evelina var trea i K30 km på 1:52:39 och Philip 54e löpare i mål i M30 km på tiden 1:52:38.

Första IFK Lidingö-löpare var orienteringens **Sofie Sihver** före **Malin Ewerlöf**. De var trea respektive fyra i IFK-mästerskapet. Bland IFK-killarna var **William Sihver** först (åtta i IFK-mästerskapet) före **Daniel Nilsson**.

IFK-mästerskapet arrangeras av IFK Centralorganisation i samarbete med Lidingöloppet.

Nästa år fyller vi 75 år!

IFK Lidingös Veteranklubb startade 17 maj 1951. Det ska vi naturligtvis uppmärksamma under året som kommer. Sitter du på en story, några bilder eller nåt annat du vill dela med dig av? Hör av dig till Ylva!

Två konståkare uttagna till förbundets ungdomssatsning



Elle Lotfi efter tävlingen Täbykristallen 2025

Konståkningsklubbens aktiva har nått fina framgångar under året. Så fina att två av dem har blivit uttagna till Svenska Konståkningsförbundets ungdomssamling i Malmö 24-26 oktober.

Syftet med ungdomssamlingen är att förbereda och utbilda åkare och tränare för en långsiktigt hållbar utveckling inom konståkning. På samlingen deltar åkarna tillsammans med sin tränare.



–Vi är så stolta att **Olha Stelmakh** och **Elle Lotfi** från IFK Lidingö Konståkning är inbjudna tillsammans med vår huvudtränare **Christina Halmi**, säger konståkningsklubbens ordförande **Katarina Henriksson**.

Samlingen riktar sig mot ungdomsåkare som just nu befinner sig på en hög teknisk utvecklingsnivå för att träffas, motiveras och inspireras tillsammans.



Olha Stelmakh efter Täbykristallen 2025

STORT TACK TILL ALLA SOM STÖTTAT DETTA NUMMER