

Löparfamiljen Nilsson från Högby IF

Av Jonas Hedman

Löparfamiljen Nilsson från Ölands-klubben Högby IF har figurerat högt upp i många resultatlistor under mer än 20 års tid och år 2002 blev det sammanlagt 20 medaljer i de olika SM-tävlingarna för pappa Carl-Gustaf ("Calle"), 49, mamma Katarina, 46, och barnen Ida, 21, Johanna, 19, och David, 15. Den ende som inte tog medalj var yngstingen Marcus, 11, som är för ung för USM!

Vid terräng-SM i Filipstad i slutet av april deltog Calle, Katarina, Johanna och David och samtliga fick kliva högst upp på prispallen. Totalt blev det fyra guld, ett silver och ett brons. I juni satte sedan äldsta dottern Ida svenskt rekord på 3000 m hinder både när hon blev tvåa i de amerikanska universitetsmästerskapen och vid Europacupen i midsommarhelgen.

Vid veteran-SM i Sundsvall i slutet av juli blev det fyra guld för Calle och guld respektive silver för Katarina. Helgen efter vann David både 2000 m slätt och 1500 m hinder vid USM i Huddinge samtidigt som Ida vann 2000 m hinder och blev tvåa på 1500 m vid JSM i Sollentuna. Pricken över i kom vid Stora SM i Gävle 16–18 augusti då Ida först vann 3000 m hinder och sedan tog brons på 5000 m. 19 år efter att pappa Calle tog silver på samma sträcka kom nu familjens, och Högby IF:s, första senior-SM-guld utomhus!

Hinder var Calles favoritgren

Familjen Nilsson bor i Kalmar men både Calle och Katarina är födda och uppväxta på Öland och träffades i samband med Smålands DM i friidrott 1975. Under sin mest aktiva period i karriären tävlade de på alla sträckor från 800 till 10 000 m och testade även maratonsträckan.

Calles favoritdistans var 3000 m hinder där han tre gånger var bland de fem bästa på SM med ett silver 1983 i Örebro som topp. Hans bästa tid är 8.50,58. Även Katarina har en SM-medalj och även den erövrades i Örebro: brons i terräng 4000 m 1980. Hennes bästa bantid är 9.35,13 på 3000 m.

Båda hade sina bästa säsonger 1984 (se faktaruta) då de satte flertalet av sina personliga rekord på bana. Calle har fem av sina pers från det året och det var bara på 800 m det inte blev någon förbättring (det fattades 0,17!). Katarina satte sina gällande pers på 3000 och 5000 m och var bara 0,88 från 1500 m-perset.

Katarina tävlade för Ölands-Smedby IK fram till 1981 och hette Tornegård fram till 1983 då hon och Calle gifte sig. Hon är född i Torngård på södra Öland och har två yngre systrar, Siv och Anne-Marie Tornegård, som på 80-talet tillhörde svenska eliten i kula. Båda är svenska mästare, har tävlat i landslaget och har personliga rekord på 15,15 respektive 14,75.

Nära SM-guld 1983

Efter att 1983 bara varit 1,5 sekund från SM-guldet på hinder gjorde Calle en ordentlig satsning till 1984 med målet att kvalificera sig för Finnkampen och fick till 8.50 på hinder redan den fjärde juni. Tyvärr fick han en inflammation i patellasenan på knäts framsida vilket gjorde att han inte kunde springa hinder mer den säsongen. Efter operation på hösten tog det fyra år innan han blev helt fri från skadan.

Sedan slutet av 80-talet respektive början av 90-talet har Calle och Katarina tävlat som veteraner och det med framgång. 2002, samma år som Calle gick upp i 50-årsklassen, tog han sitt 50:e SM-tecken för veteraner. Sju av dem vann han i veteran-SM i Krokomban 1997! Någon

satsning på de internationella veteranmästerskapen har det dock inte blivit – den tiden har de lagt på föreningsarbetet i Högby IF.

Elitsatsning och småbarnsförälder

Parallellt med sina bästa år som löpare blev de föräldrar då Ida (1981) och Johanna (1983) föddes. Kombinationen elitsatsning och småbarnsförälder löste de genom att turas om att vara barnvakt och så gott som alltid ha med barnen ute på tävlingarna. En än mer komplicerad tidsekvationen löste de i slutet på 80- och början av 90-talet då David (1987) och sedan Marcus (1991) föddes. Vid den tiden satsade de på de riktigt långa distanserna vilka ju som bekant tar än mer tid i anspråk.

Både Calle och Katarina stod på gränsen till landslaget men nådde aldrig riktigt ända fram. Med en uppväxt där idrott alltid funnits med som ett självklart inslag så har barnen Ida och Johanna testat en rad olika idrotter: gymnastik, konståkning, fotboll och orientering men det blev ändå friidrott och löpning som de kom att inrikta sig på.

– Barnen har alltid själva valt fritidssysselsättning och vi tycker att det har varit väldigt positivt att de provat olika saker. Att det sedan ändå blev löpning är kanske inte så konstigt med tanke på min och Katarinas bakgrund men faktum är att jag aldrig skrivit något träningsprogram åt någon av dem, berättar Calle.

Katarina är utbildad idrottslärare vid GIH i Örebro och Calle har jobbat som fritidspedagog. Just nu håller han dock på och kompletterar till idrottslärare i Kalmar och blir klar till jul.

SM-medaljer och landslagsuppdrag

Både Ida och Johanna nådde tidigt framgångar i bland annat Lilla Lidingöloppet som sedan många år är ett givet tävlingsmål för familjen. Båda har därefter tagit otaliga medaljer i ungdoms- och junior-SM-sammanhang på 800, 1500 och 3000 m samt terräng. Våren 2000 tog Ida silver på terräng-SM i Borlänge och följde upp med brons på 1500 m bana och dubbling i Finnkampen. Efter guld och brons på senior-SM 2002 blev det sedan en härlig seger på hinder i Finnkampen! Både 2000, 2001 och nu senaste i Sevilla har hon också representerat Sverige i Europacupen.

Efter det naturvetenskapliga programmet på friidrottsgymnasiet i Växjö jobbade Ida ett halvår och åkte sedan till Little Rock, Arkansas, i södra USA för att plugga och träna. Sommaren 2001 fick hon ett stipendium till Northern Arizona University i Flagstaff i sydvästra USA och där har hon 2001–2002 pluggat arkeologi och spanska samt tränat.

Flagstaff ligger på drygt 2000 m höjd vilket var en av anledningarna till att hon valde just den platsen. Träningen fungerade bra under vintern och kröntes med en andraplats och svenskt rekord, 9.49,94, på 3000 m hinder vid de amerikanska universitetsmästerskapen i Baton Rouge, Louisiana, den 2 juni. En tid hon sänkte med en knapp halvsekund då hon blev tvåa i Europacupens andradivision i midsommarhelgen.

– Jag har tävlat relativt sparsamt i USA men på en bra nivå och det har blivit pers på både 3000 m (inomhus), 5000 m och hinder. I mitten av april sprang jag 5000 m på Mt. SAC i Walnut på västkusten. Vi var 55 tjejer i loppet men det fungerade ändå bra i starten. Efter ungefär två kilometer råkade jag kroka ihop med en japanska och föll och tappade väl kanske fem sekunder. 15.51,71 var ändå pers med över 40 sekunder, berättar Ida.

– Jag trivs med att träna på hög höjd men det är svårt att säga hur mycket bättre jag blivit tack vare det, utvecklats hade jag säkert gjort även på havsnivå. På hög höjd är det viktigt att springa långintervallerna och distanspassen lite långsammare annars är det lätt att förstöra passet genom att alltför snabbt dra på sig mjölksyra. För att kunna jämföra en 3000 m-tid gjord på 2000 m höjd med en på låglandsnivå så brukar man lägga på 22 sekunder, förklarar Ida.

Johanna går i Idas fotspår

Även Johanna har läst naturvetenskapliga programmet på friidrottsgymnasiet i Växjö och tog studenten i början av juni. Tillsammans med storasyter Ida och Mia Larsson tog hon lagbrons i terräng-EM för juniorer i Malmö i december 2000 och blev sommaren 2001 individuell nia på 1500 m i junior-EM. Precis som storasyter tog hon också terräng-SM-silver som 19-åring vilket hon kompletterade med seger i F19-klassen! Det var i Filipstad i våras.

Medan Ida satsar mer mot 5000 m och hinder trivs Johanna bäst på 1500 m. Till hösten kommer hon följa med Ida till Arizona för att plugga och träna.

– Jag fick en stressfraktur i foten efter Lidingöloppet i höstas och har kört en hel del alternativ träning i vatten under vintern. Därför var det extra kul att det gick så bra i terräng-SM, förklarar Johanna som sedan valde att hålla en låg friidrottslig profil under sommaren för att vara laddad till USA-resan.

David och Marcus på gång

15-årige David är näst yngst i familjen och har vid sidan av löpningen hållit på med fotboll och ishockey fram till för ett år sedan då han valde att enbart satsa på friidrotten. På USM inomhus i vintras sprang han 1000 m vilket är i kortaste laget för att passa honom optimalt – ändå gick han upp i ledning på sista varvet men fick se sig passerad av tre löpare. Den tuffheten hade han igen när han sex veckor senare vann USM i terräng 4000 m med hela 22 sekunder!

I Filipstad fick David frågan om vem som skulle vinna ett familjemästerskap över 4000 m terräng:

– Det skulle jag göra! Sen skulle väl Ida kanske vara lite snabbare än Johanna och pappa bli fyra och mamma femma. Fast förresten, lillebror Marcus skulle nog komma före mamma!

En som mindes de orden speciellt bra när det var dags för Smålands-DM i stafett 4x1500 m i början av juni var pappa Calle som sprang andra sträckan för Högby IF och tog emot pinnen av David. Efter fullbordad sträcka hade Calle 4.22 och det var några sekunder bättre än David! Högby vann DM-titeln och laget hade en medelålder på 28 år – men ett åldersspann på 35 år! Högby hade även ett andralag som blev trea där 11-årige Marcus sprang sista sträckan. Marcus var förra året bland annat tvåa i Lilla Lidingöloppet.

I början av augusti vann David både 2000 m slätt (5.48,57) och 1500 m hinder (4.31,90) vid USM i Huddinge. Båda tiderna toppar P15-statistiken.

Första SM-guldet kom på hinder

Högby IF har totalt tagit sju SM-medaljer utomhus på seniorsidan – samtliga av familjen Nilsson. Inomhus har Ida dessutom ett SM-guld på 3000 m och Johanna silver och brons på 1500 respektive 800 m. Men det är nog lite som Calle säger: ”De smäller inte lika högt som utomhus och räknas inte riktigt eftersom konkurrensen är svagare”. Efter att Calle varit riktigt nära SM-titeln på 3000 m hinder 1983 kom så det efterlängttade ”riktiga” guldet i Gävle genom Ida. Detta alltså i den gren som är mest signifikativ med familjen Nilsson – nämligen just 3000 m hinder!

Personliga rekord (per den 28 aug. 2002)

	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10000 m	3000 m hinder
Carl-Gustaf Nilsson-52:	1.53,69 (82)	3.49,26 (84)	8.16,34 (84)	14.15,03 (84)	30.49,72 (84)	8.50,58 (84)
Katarina Nilsson-56:	2.14,19 (79)	4.30,23 (79)	9.35,13 (84)	16.57,91 (84)	35.19,03 (89)	–
Ida Nilsson-81:	2.13,70 (99)	4.22,53 (01)	9.10,48i (02)	15.51,71 (02)	–	9.49,49 (02)
Johanna Nilsson-83:	2.07,45 (99)	4.17,99 (01)	9.45,53 (99)	–	–	11.49,18 (00)
David Nilsson-87:	2.03,75 (02)	4.16,10 (02)	9.16,83 (01)	–	–	–
Marcus Nilsson-91:	2.35,06 (01)	5.14,46 (02)	–	–	–	–

Högby IF – en aktiv förening med 63 år på nacken

Av Jonas Hedman

Högby IF bildades 1939 och har sin ortstillhörighet i Löttorp på Öland, fyra mil norr om Borgholm. Klubben bedriver träning också i Kalmar. Klubbnamnet kommer från Högby socken där Calle är född. Högby IF är en flersektionsförening som har friidrott, gymnastik, badminton, längdskidor och fotboll på programmet. Herrlaget i fotboll håller till i division tre.

1975 innebar en nystart för friidrottssektionen som sedan dess arrangerat flera återkommande tävlingar. Högby IF fick allvädersbanor 1990 och bland arrangemangen märks arenatävlingen Ölandsspelen för seniorer/ungdomar, terrängloppet Hornsjön Runt (25-årsjubileum i år) och Ölands Marathon som alla arrangeras i juli-augusti. Marathonloppet har start och mål på idrottsplatsen och går på en flack trevarvsbana. Deltagarantalet är inte så stort men 2001 deltog löpare från sex nationer.

1998 arrangerade Högby stora veteran-SM och sedan dess har de varje år ansvarat för Götalandsmästerskapen för veteraner.

Högby IF har trots relativt små resurser skapat förutsättningar så att löpare som Ida och Johanna stannat kvar. Detta i form av personliga sponsorer som bland annat Ölandsbanken, tuggummitillverkaren Dentirol och skotillverkaren Saucony. Den årliga Högbygaloppen är också en hjälp – entimmeslöpning på bana där den aktive själv får ordna sponsorer som betalar en summa för varje varv den aktive springer. De insprungna pengarna går sedan till föreningen och i år sprangs det in 42.000 kr på Högby idrottsplats.

Calle blev ordförande i Högby's friidrottssektion 1975 och är så fortfarande. Som aktiv, ledare och tränare är han och familjen ett lysande exempel på friidrottens mångsidighet!

Mer info om Högby IF finns på www.hogbyif.h.se.