



UPPLÄNDSKA IDROTTSMINNEN

Nr 1 mars 2021

Tema detta nummer The noble art of self defence



Vägen från att bara vara en boxningsintresserad grabb i UIF till rollen som Förbundskapten för Svenska Boxningslandslaget – en gång till.

ESK utmanade Malmö FF och Djurgårdens IF i Superettan

Ordföranden har ordet

Året har börjat med tyvärr samma olustkänsla som 2019 slutade i. Denna otrevliga pandemi.

Vi i Upplands idrottshistoriska förening blickar dock framåt med full kraft. Nu när dagarna blir längre känner vi nog alla att hoppet växer för var dag. Vi ser verkligen fram emot den stunden när vi åter igen kan erbjuda Er, alla kära medlemmar, en trevlig cafékväll eller en eftertraktad resa tillsammans. Jag personligen har drömresan till Vålådalen kvar i mina drömmar.

Vi ska nu i mars genomföra ett årsmöte som vi får se hur det blir med det. Jag känner att vi verkligen har en styrelse som skulle kunna uträtta så mycket, men tyvärr har pandemin ställt till det för oss.

Jag vill rikta ett mycket stort tack till vår tidningsredaktion som verkligen har gjort ett kanonjobb. Nu kommer ett nytt nummer som jag hoppas Ni medlemmar uppskattar. Det är ett nummer om bl.a. boxning och då råkar jag själv halka in i det hela. Det var Leif "Lefte" Wahlström, vår vice ordförande, som ringde mig och frågade om jag inte kunde skriva ner några sidor om mitt ledarliv. Jag gjorde som jag blev tillsagd.

När jag tänker efter så känner jag mig väldigt premierat som har fått uppleva så mycket och som fortsätter att få uppleva. Kanske ett OS till i sommar. Mycket handlar faktiskt om tur, att ha varit på rätt ställe vid rätt tillfälle. I början av min tränarkarriär hade jag turen att få talangfulla elever som ville sikta framåt.

Nu hoppas vi alla att våren snart kommer, trots att vi glädjande nog fått uppleva några härliga vinterdagar nu i februari, och sparkar iväg denna pandemi så långt bort den bara kan.

Nya medlemmar sedan 1 januari 2020 som här välkomnas

Andersson Stig	Uppsala	Alsing Ann-Louise	Uppsala
Berger Jan-Erik	Uppsala	Andersson Vivianne	Hallstavik
Blomqvist Per	Uppsala	Andersson Ylva	Björklinge
Bobeck Waldemar	Uppsala	Backeman Lindström Carina	Uppsala
Douhan Tyrone	Uppsala	Berg Inga-Lill	Björklinge
Grip Örjan	Bälinge	Carlén Maj	Bälinge
Hassan Mohamad	Uppsala	Fred Nilsson Marianne	Grillby
Hållner Dage	Uppsala	Gauffin Johanna	Österbybruk
Irwang Nils-Olof	Uppsala	Gustafsson Tirén Birgitta	Uppsala
Jansson Bo	Sigtuna	Hermodsson Eva	Uppsala
Jansson Harry	Björklinge	Jakobsson Margareta	Uppsala
Jansson Tord	Uppsala	Jansson Kerstin	Uppsala
Karlsson Anders	Uppsala	Jansson Ulla-Britta	Uppsala
Madej Lars	Uppsala	Jontell Margareta	Uppsala
Mattson Åke	Uppsala	Olsson Ulla	Uppsala
Neselius Alf	Enköping	Pettersson Ingrid	Örbyhus
Nilsson Georg	Grillby	Pettersson Siv	Tobo
Norrbom Mats	Uppl.-Väsby	Stark Vanja	Uppsala
Olsson Christer	Uppsala	Wijkmark Marianne	Uppsala
Palmqvist Bertil	Lövstalöt	Zillén Andersson Margareta	Storvreta
Sandstedt Tom	Bälinge		
Thorzelius Birgitta	Uppsala	<u>8 nya föreningar är medlemmar</u>	
Wall Björn	Uppsala	Almunge AIK, IK Nordia, Riala Golf	
Wiström Arwo	Uppsala	Knivsta IK, Tierps IF, Viksta IK	
Ånöstam Leif	Uppsala	Rö IK, Uppsala Simsällskap	

Boxning – en av de äldsta sporterna

Boxning var en populär sport i antikens Grekland. Idrottare utövade sporten från i varje fall det åttonde århundradet före Kristus.

Matcherna utkämpades i en grop fylld med mjuk jord. En domare såg till att allt gick rätt till, och bar en käpp, så han kunde slå deltagarna som bröt mot reglerna.

Viktklasser fanns det inga, och reglerna var få och enkla. Pausar existerade inte och match pågick tills någon gav upp, knockats eller dog. Den som ville ge upp signalerade det genom att hålla upp ett finger i luften. Följaktligen fanns inga boxhandskar som dolde fingrarna. Händerna utom fingertopparna och delar av underarmarna var istället lindade med tjocka skyddande läderremmar av oxhud för att händerna inte skulle ta skada. Samtidigt gjorde detta att slagen blev mer smärtsamma för motståndaren.

”Blomkålsöron” var man inte intresserade av att få. De som sett Alexander ”The Mauler” Gustafsson vet hur det ser ut. Nej, grekerna försedde sig klokt nog med öronskydd. Dagens boxhandskar utgör dock inte samma risk för öronskador.

Tränade gjorde de gamla grekerna på ett ”gymnasium”. Ordet ”gymnos” är grekiska för ”naken”.

Slag under bältet fanns följlaktligen inte heller i regelverket eftersom kombattanterna var nakna under match och träning.

Omkring 400 f.kr. blev boxningen i det antika Grekland en yrkeshantering. Proffsboxare är alltså inget modernt påfund. Sandsäcken som träningsredskap har också antika anor och boxarna lade ner mycket möda på riktig kost – mycket kött ansågs utveckla muskulaturen.

Boxning introducerades vid de 23:e olympiska spelen år 688 f.kr. och återfinns beskrivet ända fram till 369 e.kr. Boxning introducerades på nytt i mitten av 1700-talet av Jack Broughton i England. Regler 1743 ledde till att sporten blev legalt accepterad och 1866 tillkom regler vi mer känner igen i dagens boxning. Bl.a. ronder, viktklasser och boxhandskar. 1904 kom boxning med på OS-programmet.

I Sverige förbjöds proffsboxning fr.o.m. 1970 och återinfördes 2007 med vissa restriktioner. Max fyra ronder för män och sex ronder för kvinnor.

Damboxning var demo-gren i OS 1904. Från 1988 etablerat i Sverige och som OS gren från 2012.

Många synpunkter på risk för hjärnskador har debatterats genom åren. Dock har man gjort paralleller med ett ständigt nickande av fotbollar och att risken är minst lika stor där.

LENNART BERNSTRÖM
Ordförande i Upplands Idrottshistoriska Förening
och åter igen
Förbundskapten i Svenska Boxningsförbundet



Adel Belalia och Lennart Bernström

Vägen till att bli förbundskapten för boxningslandslaget.

Natten mellan den 26-27 juni 1959, på Yankee Stadium i New York, blev en Svensk stensättare från Göteborg, Ingemar Johansson, världsmästare i tungviktsboxning genom att i den tredje ronden slå ut världsmästaren Floyd Patterson. För en då 13-årig grabb, boende strax utanför Bergsbrunna, var det en oerhört stor händelse.

Boxningsintresset hade dock startat tre år tidigare genom att jag hade fått följa med min far och farbror till en boxningsgala i Bluffen på Kungsgatan i Uppsala. Då fick jag för första gången stifta bekantskap med "the noble art of self-defense". Det blev sedan att se alla kommande galor på Bluffen. Tror att det var ca 4 – 6 galor varje säsong.

Det var alltid fullpackat i lokalen. Boxarna från Uppsala hette bl.a. Daniel Freiman, Sten Wahlquist, Ulf Johansson, Göran Book och Kalle Löfgren. Det är några av de namn jag fortfarande kommer ihåg.

Hösten 1959 tog jag en kväll tåget från Bergsbrunna in till Uppsala central. Gick sedan med nervösa steg till Bluffen där UIF's boxare tränade två ggr per vecka på den tiden.

Jag gick trapporna upp och kom till slut till den översta våningen där träningen var i full gång. Stod och tittade när en ledare (Gustav Storm) kom fram och frågade mig om jag skulle börja träna. Jag minns att jag svarade att jag bara var där och tittade, trots att jag hade träningskläder med mig. Ledaren sa att jag var välkommen och titta och välkomnade mig tillbaka nästa vecka till träningen.

Det var en lycklig ung grabb som sedan tog tåget tillbaka till hemmet i Bergsbrunna.

Veckan därpå åkte jag åter in och då vågade jag var med och träna. Fick av mina föräldrar endast träna en gång i veckan för jag fick inte slarva med skolan. Jag tränade på under hösten och under våren. Fick sedan vara med och hjälpa till med spottkoppen på de tävlingar som UIF arrangerade under säsongen 1959/1960.

Våren 1960 kom en matchboxare fram till mig under träningen. Han hette Göran Lindberg. Han hade kommit från Stockholm och studerade nu i Uppsala. Nu frågade han mig om vi skulle sparra. Ja, sa jag och så började vi. Efter c:a en halv rond stannade han upp i sparringen och hämtade ledaren Gustav Storm och sa till honom. Titta här Gustav, här har vi ett löfte, vilket ledde till att jag erhöll specialträning med Gustav genom att bl.a. att slå på s.k. träningsplattor.

Det var en oerhörd lycklig kille som den kvällen tog tåget hem till Bergsbrunna. Den kvällen och den känslan jag kände när jag gick kilometern hem från stationen, den glömmar jag aldrig.

Träningen fortsatte. Jag avslutade skolan och börja arbeta vid SJ i Stockholm med ambitionen att bli lokförare. Det blev långa dagar med resor till och från Stockholm och jag hann därför inte med träningen så som jag ville. Mitt arbete var då som kontorsvakt vid SJ och på den avdelningen fanns en kille som boxade för Stockholmsklubben Sparta. Jag hängde med honom till Kocksgatan 24 där bl.a. Lennart Risberg tränade. Det var stort att skåda Lennart i träning. Sedan att han hette Lennart, vilket naturligtvis inte var någon nackdel. Jag tränade regelbundet där och när man blev 17 år fick man ta ut matchbok och kunde då jag börja tävla.

Den känsla jag hade haft på Bluffen när jag tränade var nu som bortblåst. Jag hade nu ingen glädje kvar alls i boxningen, jag blev passiv. Jag gick några matcher med blandat resultat men när jag på våren 1966 åkte in i det militära så hade jag lagt handskarna på hyllan och istället börjat träna löpning med ett härligt UIF-gäng. Dessa löparkillar har sedan blivit mina nära vänner genom hela livet. Namn som Hans Åkerfeldt, Hans och Henry Gustafsson, Gunnar Bjurvald, Göran Axelsson, känner säkert många till. Tyvärr finns inte längre Göran Axelsson och Gunnar Bjurvald hos oss.

När det gällde min start inom boxningen så nämnde jag bl.a. ledaren Gustav Storm och i friidrotten hade vi en ledare som hette Ingvar Ottosson. Jag vill verkligen framhålla dessa två personer och understryka vilken stor betydelse de hade för många ungdomar och vilka ledstjärnor de var som jag sedan tagit med mig i mitt ledarskap.



*Bluffen – även känt som ett danshak.
Detta är också en sorts dans.
Lokalen revs 1960*

Den känsla jag hade haft på Bluffen när jag tränade var nu som bortblåst. Jag hade nu ingen glädje kvar alls i box-ningen, jag blev passiv. Jag gick några matcher med blandat resultat men när jag på våren 1966 åkte in i det militära så hade jag lagt handskarna på hyllan och istället börjat träna löpning med ett härligt UIF-gäng. Dessa löparkillar har sedan blivit mina nära vänner genom hela livet. Namn som Hans Åkerfeldt, Hans och Henry Gustafsson, Gunnar Bjurvald, Göran Axelsson, känner säkert många till. Tyvärr finns inte längre Göran Axelsson och Gunnar Bjurvald hos oss.

När det gällde min start inom boxningen så nämnde jag bl.a. ledaren Gustav Storm och i friidrotten hade vi en ledare som hette Ingvar Ottosson. Jag vill verkligen framhålla dessa två personer och understryka vilken stor betydelse de hade för många ungdomar och vilka ledstjärnor de var som jag sedan tagit med mig i mitt ledarskap.

Efter militärtjänsten i Kiruna så fortsatte jag med löpningen, men boxningsintresset hade jag inte släppt trots att jag inte tränade. Det var hela tiden på topp och jag följde tävlingar och resultat.

När jag sedan 1971 flyttade till Stockholm så sökte jag upp närmaste boxningslokal. Det var Linnea som låg närmast där jag hade min bostad. Jag började motionsträna två ggr per vecka och sedan vips så var en ledare där och ville att jag skulle börja tävla igen

Nej, det kände jag inte för. Ville bara hålla igång och känna den speciella känsla det är att vistas i en boxningslokal.

Vill du bli tränare istället? Frågade han. Kan för lite, var mitt svar.

Ledaren, som hette Yngve Johansson hade bl.a. tränat Lennart Risberg, stod på sig och till slut föll jag för lockelsen och börja hjälpa till med träningen en gång i veckan. Sedan blev det två ggr per vecka och därefter rullade det hela på.

Jag började gå tränarkurser och en av de boxare jag tränade blev Svensk Juniormästare.



Ingemar Johansson blir världsmästare i tungviktsboxning 1959 i matchen mot Floyd Patterson. Vann på knockout i tredje rondan.

Boxning är bara slagsmål och platsar inte i public serviceradio. Så resonerade Sveriges Radios ledning i slutet av 1950-talet och sände inte Ingemar Johanssons match 1959 mot Floyd Patterson om VM-titeln i tungviktsboxning.

Jag hade redan då den grundfilosofin att tänka först och främst på försvaret. "Har du ett starkt försvar kan du också börja krig". Jag hade läst vad Ingemar Johansson hade sagt om detta med försiktighet i ringen. "Inte ta en smäll för att ge två. Ta ingen smäll utan ge två istället". Det arbetade jag redan då efter. Det var dock inte populärt i alla boxningskretsar. Många vill se mera fight.

År 1979 var ett oerhört viktigt år i min tränarutveckling. Jag åkte med ett flertal tränare för att titta på EM i Köln. En trivsamt resa i trivsamt miljö. Det var där jag för första gången såg Sovjetiska boxare live och fick se deras boxning. Oj, vilken upplevelse!

En boxare hette Viktor Rybakov som jag blev speciellt imponerad av. Jag sa till min bänkgänne; titta vilken boxare! Äh, han är ryss, blev svaret. Då bestämde jag mig för att försöka få kontakter för att så småningom få resa till Sovjet och titta på deras träningar. Sa det även högt till mina tränarkollegor och minns att de skrattade högt åt min vision och sa samstämmigt; du kommer aldrig in där!

Där hade de fel, jag kom in i dåvarande Sovjet och har sedan dess säkert tillbringat c:a två år i det stora landet i öster.

Jag hade turen att få fram flera Svenska Mästare. Hade nu bytt klubb till Narva BK och dit kom även boxare från landsorten och de ville träna för mig.



Laurén har gått 31 proffsmatcher där hon har vunnit 27 stycken. När hon besegrade Aleksandra Magdziak Lopes i WBC, 2014, blev hon mästare i superweltervikt. Ett år senare besegrade Laurén den tuffa boxaren Victoria Cisneros i Stockholm och blev även mästarinna i UBF.

Detta var verkligen glädjande tyckte jag. Jag bodde i stort sett i träningslokalen. Stod still i min befordran på arbetsplatsen vid SJ och det blev en skilsmässa på kuppen. Inget kunde dock hindra mig för att utveckla mig som tränare.

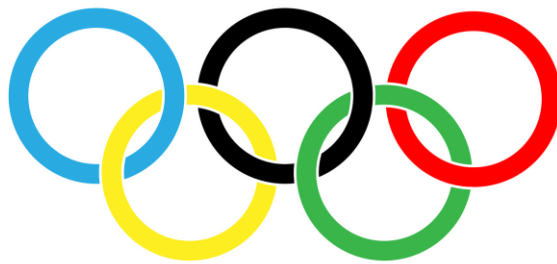
Jag fick landslagsuppdrag i ungdomslandslaget. Blev även ansvarig för juniorlandslaget och två av de boxare jag tränade blev uttagna till OS i Los Angeles 1984. Jag kom också med till detta OS. Var där assisterande förbundskapten till Leif Carlsson.

Tänk att få uppleva ett OS. Invigningen - vilket minne. OS är så stort att jag faktiskt glömde bort vad jag var där för. Tänk att jag, som gammal motionslöpare, kunde få sitta ensam i en liten buss med legendaren Sebastian Coe, dåtidens medeldistanskung. Vilken upplevelse.

Efter OS 1984 fick jag en förfrågan från Norge om att bli förbundskapten där. Jag var i karriären och tackade givetvis ja och verkade där under tre år. Mycket lärorika år att få arbeta i ett annat land.

Efter OS i Soul 1998, som jag inte var med på, fick jag förfrågan från det Svenska förbundet att bli ansvarig för det Svenska juniorlandslaget, vilket jag tackade ja till.

Jag hade också turen att få framgångar på internationella mästerskap.



Reste åter till Sovjet och nu med boxare som verkligen fick känna på vad hård träning innebar. Jag fick, och har glädjande nog fortfarande, många fina tränarvänner där borta. De har verkligen lärt mig oerhört mycket.

Efter OS 1984 fick jag en förfrågan från Norge om att bli förbundskapten där. Jag var i karriären och tackade givetvis ja och verkade där under tre år. Mycket lärorika år att få arbeta i ett annat land.

Efter OS i Soul 1998, som jag inte var med på, fick jag förfrågan från det Svenska förbundet att bli ansvarig för vårt juniorlandslag, vilket jag tackade ja till. Jag hade också turen att få framgångar på internationella mästerskap. Reste åter till Sovjet och nu med boxare som verkligen fick känna på vad hård träning innebar. Jag fick, och har glädjande nog fortfarande, många fina tränarvänner där borta. De har verkligen lärt mig oerhört mycket.

På våren 1992 kallades jag till dåvarande ordförande i Svenska Boxningsförbundet, Björn Rosengren, som frågade mig om jag ville bli Svensk Förbundskapten. Jag svarade faktiskt inte ja med en gång och bad om en veckas betänketid. Det fick jag. Jag hade nämligen satsat lite på min privata karriär. Pluggat och fortbildat mig inom SJ och arbetade nu som inköpare. Var faktiskt lite tveksam över att hoppa på förbundsjobbet. Tänkte att jag då måste säga upp mig från en fast statlig tjänst på SJ för en osäker tillvaro som förbundskapten. Visste också att det inte skulle blir lika lugnt som att arbeta med juniorlandslaget. Nu skulle man bli en mer offentlig person. Nåväl, jag funderade en vecka och efter samtal med min arbetsgivare så fick jag tjänstledigt i ett år. Efter det beskedet så sa jag ja till förbundsjobbet.

Första huvudmålet var OS 1996 i Atlanta. Nu var det inte lika lätt längre att kvalificera sig till OS. Vi måste kvala oss in och Europa var och är ett starkt boxningsfäste.

Kvalet var på ett EM i Danmark och vi fick tyvärr en s.k. "skitlottning". Såg redan då mina dagar räknade som förbundskapten. Dock samlade jag ihop mig på något sätt och när jag sedan gick igenom lottningen med boxarna så lyckades jag få in en verkligt positiv ton i laget. Vi skulle bara ta detta! Sedan skrattade vi alla åt den dåliga lottningen.

Första kvällen vinner en av våra boxare mot VM-tvåan året innan. Samling med laget på kvällen då jag verkligen betonade detta att vi är bra, vi är vinnare. När EM var slut så hade vi sex boxare som kvalificerats till OS. Otroligt!

Inför EM hade vi varit på Bosön i två veckor. Vi hade haft hjälp av ryska boxare. En kväll lyckades jag få dit den kände skådespelaren Ernst-Hugo Järegård som föreläsare. Har alltid trott på detta med att våga bryta mönster, inte bara prata idrott. Boxarna visste inte vem Ernst-Hugo var. De log lite smått åt hans ankomst och hans början, men sedan satt de som klistrade. Jag lovar att han hade fått dem att springa rakt in i väggen om han hade bett dem om det. Ernst-Hugo betonade nuet hela tiden, att vi lever i nuet. Detta tog jag med mig i bl.a. coaching i ringhörnan. Boxaren kan t.ex. ha förlorat den första rondan och kommer nedstämd in i hörnan. Då gäller det att betona att den första rondan är historia, det är nuet som gäller. Nu går vi ut och ändrar på detta!

Jag har under mina år som förbundskapten lyssnat på många mentala rådgivare och läst en del böcker i ämnet, men ingen har kommit upp till Ernst-Hugos klass. Han kom gratis också. Detta är värt att notera.

Körde sedan samma träningsupplägg med boxarna inför OS i Atlanta. Då gick det inte alls. De var trötta. Det slog mig sedan att EM gick i mars, en vanlig boxningsmånad i Sverige. OS i juli – augusti. De månader då våra lokaler är stängda. Boxning är ju i Sverige en vintersport, men vart fjärde år skall vi vara på topp under sommaren. En tanke som är värd att beakta.

Vi lyckades inte nå någon medalj på OS. Detta OS var för mig mycket mer fokuserat än jag var 1984. Nu var tyvärr inte boxarna på samma plan. Ibland kan det faktiskt behöva delta på ett OS innan de verkligen lyckas. Se på t.ex. Anders Gärderud som var med på OS 1968 och 1972 innan han slog till med guld 1976.

Problemet med de lovande boxare jag hade 1996 var att de sedan ville bli proffs. De ville tjäna pengar på sin idrott. Inom amatörboxningen finns inte alls dessa ekonomiska förutsättningar. Det går bra så länge de går i skola och bor hemma, men sedan kommer problemen med ekonomin. Jag hävdar också att, för att lyckas som amatörboxare så måste du kunna ligga ute många veckor per år på tuffa träningsläger.

Efter OS 1996 fick jag fortsatt förtroende av min arbetsgivare. Började leta efter nya talanger inför nästa OS. Hittade några, men tyvärr var tiden för knapp för att de skulle bli färdiga till OS 2000. Vi hade en bronsmedaljör på EM 2000 i tungvikt och han borde fått åkt till OS, men tyvärr hade han inte varit bäst när det verkligen gällde.

Att missa OS i Sidney var en stor besvikelse. När jag efter OS-missen 2000 rannsokade mig själv insåg jag att jag hade kunnat göra betydligt mera. Kände att jag hade mycket kvar att ge och fick ny kraft att sikta på OS 2004.

I mellanperioden var jag nästan varje år i Ryssland på läger. Vi tog medaljer på VM och EM. Lågan brann för fult igen.



Svenskan Elin Cederroos vann titelmatchen i supermellanvikt mot Alicia Napoleon Espinosa vid en gala i Atlantic City. Cederroos har nu världsmästarbältena i WBA och IBF.

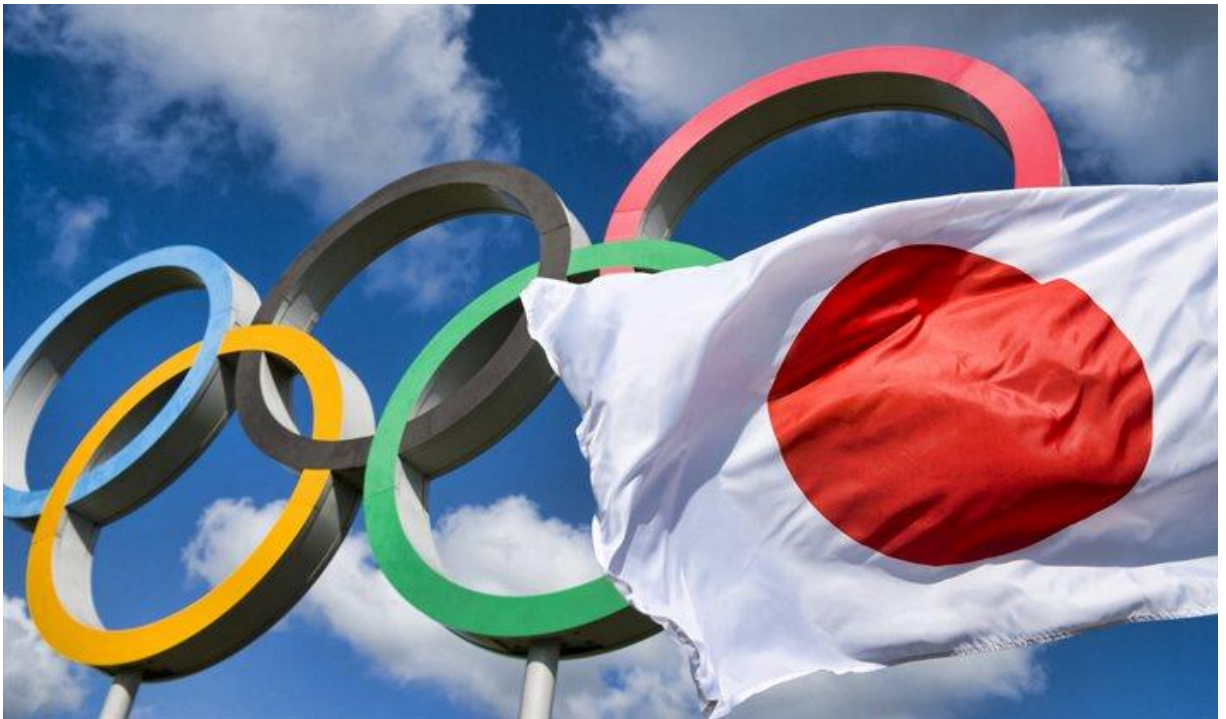
Vi förberedde oss mycket bra inför kvalet. Först var vi i Vålådalen och åkte bl.a. lite skidor. Sedan träning på Bosön med inhemsk sparring, men tyvärr skulle det visa sig att det var för dålig kvalitet på förberedelserna. Vi gör ett dåligt kval och får endast med en boxare till OS.

Inför OS i Aten 2004 var vi först två månader innan spelen på ett för-OS. Testade arenan och allt som var att vänta. Vi åkte sedan upp till Vålådalen och byggde på fysiken. Sedan var vi två veckor i Ryssland.

Mentalt var boxaren förberedd på vad som väntar innan match. OS är inte som en vanlig tävling. Man kommer till arenan och går in i ett stort rum beroende på vilken hörna man skall ha i matchen. Det är blå eller röd hörna. Vi hade röd. C:a 40 min före match hämtas man till ett mindre rum där man blir helt ensam. Sin motståndare har man i rummet bredvid. Ett skynke delar rummet. Sedan när det är c:a 25 min kvar innan matchen så flyttas man till det sista rummet där lindningen av händerna kontrolleras och man får handskarna.

En match före ställs man framför ett stort draperi och där står man med motståndaren bakom sig. Man hör allt från arenan och väntar på att matchen före skall ta slut.

Allt hade känts bra i hela uppvärmningen, men just när vi står bakom detta draperi tappar jag kontakten med honom. Vi har pratat om det efteråt. Han kan inte säga vad som hände, men något gick snett i tankeverksamheten. Han förlorar sedan matchen knappt mot en icke så svår motståndare som han normalt skulle ha besekrat.



När jag går ut ur hallen efter matchen så började min brinnande låga så sakteligen att slockna för arbetet som förbundskapten.

När jag sedan började arbeta igen efter OS får jag en tjänst som sportchef. Har inte längre med boxarna att göra. Brinner inte för arbetet och när jag efter en tid får en överraskande fråga från ägarna av Vålådalen om jag inte vill bli platschef där, så tackade jag ja. Hade blivit väldigt förtjust i Vålådalen efter de läger vi haft där och hade även skaffat mig ett litet boende där. Det blev tre år som platschef och sedan gick jag i pension.

Jag hade dock åter kontakt med boxningen när jag hade blivit pensionär. Talade då och då med tränare och boxare som jag hade haft i landslaget. Blev sedan under sommaren uppringd av en person i förbundsstyrelsen. Han frågade om jag var intresserad att ta över arbetet som förbundskapten fram t.o.m. OS i Tokyo

Jag gick ut i skogen och funderade och kände att lågan blossade upp igen för arbetet. Detta med att brinna vill jag verkligen betona hur viktigt det är. Du kan vara hur duktig tränare som helst, men har du inte passionen och glädjen i ditt arbete så är det dödsdömt.

Jag ringde upp och tackade ja och jag blev nu även chef över damerna. Arbetet har gått över förväntan bra. Har nu nya tränare omkring mig. Bl.a. en ryss som är min assisterande coach. Vi har samma boxningsfilosofi.

Nu blev det tyvärr inget OS i Tokyo i år. Vi var på OS-kval i London i mars och tävlingen avbröts redan efter tre dagar.

Två av våra manliga boxare hann komma upp i ringen. Bägge vann och är kvar i turneringen som nu beräknas återupptas i februari 2021. Har också tre damer med i turneringen och speciellt en av damerna har fått en mycket bra lottnings så hon bör absolut ta sig till OS.

För min del är bara frågan om jag orkar ett år till. Det sliter om man vill göra ett bra arbete. Men till dags datum har det varit roligt och framförallt väldigt intressant.

Tänk att få arbeta med unga människor som verkligen vill något. Det är oerhört stimulerande.

Det är ett mycket spännande idrottsliv jag har haft och fortfarande upplever. Otroligt lyckligt lottad att under så många år haft hobbyn som yrke. Men det har varit en lång väg från den första kvällen på Bluffen till de Olympiska Spelen.

Lennart Bernström



Anders "Lillen" Eklund

Anders Eklund blev Europamästare i tungviktsboxning både 1985 och 1987 och är därmed en av de mest framgångsrika idrottsmän från våra trakter genom tiderna.

Han var nästan två meter lång och vägde 120 kilo. Ändå kallades han för Lillen. Det tyckte han inte om.

– Jag heter Anders, förklarade han. Anders Eklund.

Men när någon bad om en autograf skrev han alltid Lillen mellan sina två namn.

– Annars vet dom ju inte vem jag är.

Trots att Anders Eklund stundtals rankades bland de 15-20 bästa boxarna i världen blev han ofta mobbad i den svenska pressen. Det gjorde honom naturligtvis ledsen men när frågan togs upp med honom i en intervju i Arbetarbladet 1988 svarade han helt stillsamt:

– Jag har varit Europamästare två gånger så någon talang måste jag väl ändå ha.

BOXNING



UPSALA IF

Ur UIF's historik

UIF var pionjärer inom den uppländska idrotten. Det finns ett fåtal gamla klubbar i länet, men Upsala Simsällskap är dock äldst. Det finns dokumenterat dess existens så långt tillbaka som 1796!

I början stavades Upsala IF med två p, men efter 15-20 år kom man på att det skulle stavas med endast ett p. Det skulle vara gammalt och fint. Idag är det näst intill en synd att stava med två p. UIF's första SM-titel i boxning erövrades av Folke Anders-son Lilja, men han hamnade i gott sällskap lite längre fram av Daniel Freiman, UIF:s främste boxare genom tiderna.

Han berättade att han var bara elva år gammal då han kom till Sverige från Estland som båtflykting. De var fem bröder och en av dem började träna i UIF. Daniel följde med och fick börja sparra. Sen blev han kvar.

Daniel Freiman framhöll det viktiga med kamratskap, samma "lim" som klubben har idag! Daniel var liten till växten och förlorade i jämna matcher. Nio gånger förlorade han med 2-1 innan han vann, och folk frågade ständigt varför han höll på. Han kände att han inte var en förlorare, han hade mer att ge och fortsatte. Men så tröttnade han och var helt borta från boxningen under två år. Då tjatade alla på honom att han skulle fortsätta.

Under militärtjänstgöringen i flottan vaknade intresset igen, då marinen skulle arrangera en boxningsgala. Han tränade som bara den och skulle visa dem, men galan ställdes in. Vid muck var han vältränad och sporrade att fortsätta och så blev det. Han växte i vikt klasserna flug-, bantam-, fjäder- och lätt tungvikt.

Han vann SM -58 och -61. I lokalen på Kungsgatan, som UIF hade, var det dans två gånger i veckan, onsdagar och lördagar. Varannan fredag var det boxningsgala med 400-550 personer i publiken. Då stod de helt nära ringen och det var hög stämning.

Freiman mindes också golvpolo med medicinboll som en väldigt tung träning. Han fortsatte inom boxningen som tränare efter att Kurt Karlsson tjatade länge och väl. Huvudsparrare till Freiman var Yngve Hellman, som fanns med som åhörare på Upplandsmuséet. Han boxades under tio år och på hemmaplan förlorade han bara två matcher och gick totalt 110 stycken under sin karriär. Han sa att han blev duktig boxare för att han sparrade med just Freiman som lärde honom mycket. Yngves karriär varade från 1955 till 1965.



Yngve Hellman



Lennart Bernström

Honom pekade för övrigt Lennart Bernström ut som den som träffade honom så hårt att hans egen boxarkarriär tog slut efter bara sju matcher!

Bernström var bara tretton år gammal då han såg Daniel Freiman i omklädningsrummet för första gången, med den helblå träningsoverallen med svenska flaggan på. Lennart Bernström vittnade också om den fantastiska sammanhållning som fanns i UIF och hur stort det var för dessa smågrabbar då Freiman och Hellman ledde gymnastiken. Antagligen samma känsla som det är för dagens UIF:are då George Scott och Mosa Sayed håller i träningen.

Lennart Bernström började som ringrivare. Avancerade sedan till spottkoppsnisse. Efter flytten till Stockholm blev han tränare och sedermera sportchef och förbundskapten. Än en gång tog Bernström upp betydelsen av den värme, gemenskap och sammanhållning som något mycket betydelsefullt för boxningen. – “Hit kan alla komma oavsett bakgrund, trostillhörighet eller sexuell läggning. Hos oss blir ingen utslagen”.

Hämtat ur UIF's historik

The noble art of self defence – jo,jo, men läggmatcher har funnits i de flesta idrotter.

Hur länge har match matchfixning varit ett problem inom idrotten?

De första skriftliga bevisen på ett uppgjort spel är från år 267. Arkeologer har funnit ett avtal mellan brottarna Nicantinos och Demetrios, som skulle mötas i finalen vid en stor tävling i staden Antinopolis i Egypten. Nicantinos lovade att betala 3800 drachmer om motståndaren låtsades falla tre gånger och därmed förlorade. Det var en liten summa som motsvarade priset för en åsna.

Succé för Superettan direkt vid starten 2000

ESK utmanade Malmö och Djurgården

Superettan i fotboll startade år 2000 och blev en succé direkt. Det berodde främst på att två av de största och mest meriterade klubbarna i Sverige fanns med, Malmö FF och Djurgårdens IF.

Upland representerades av Enköpings SK, som var distriktets bästa lag under en 15-årsperiod.

Publiksnittet i den nya serien blev 2254 åskådare per match, vilket var dubbelt så många som i Norrettan året före. En 18-årig Zlatan Ibrahimovic spelade sin



enda hela säsong i Malmö FF och slutade på tredje plats i skytteligan med 12 mål. Markus Ring-berg, Mjällby vann på 18 före Fredrik Gärdeman, Åtvidaberg, 14.

ESK hade, mot de flesta tips, kvalificerat sig för den nya Superettan. Serieomläggningen gjorde att bara hälften av lagen i de två div I-serierna skulle få vara kvar i näst högsta serien.

Men ESK överraskade 1999 genom att bli fyra efter Sundsvall, Assyriska och IF Sylvia, men före Brage, Västerås, Umeå och Gefle. Sirius var också med, men blev näst sist.

ESK:s Tomas "Fisken" Andersson delade skytteligtiteln med Sundsvalls Leif Forsberg, pappa till dagens landslagsman Emil Forsberg.

Att ESK skulle kunna slåss med storheterna Djurgården och Malmö FF i Superettan var det ingen som trodde. Men tränaren Bosse Pettersson satsade högt. Ny andretränare blev Peter Gerhardsson, och en rad nyförvärv presenterades, finländaren Tero Pilvi, jugoslaven Radosav Radulovic, Andreas Brännström, Johan Johansson med flera.

ESK förberedde sig på träningsläger i La Manga, och visade att man ville ta upp kampen med Sveriges bästa lag. Norska Sogndal besegrades med 3-2 och självaste Malmö FF med 5-3 efter straffar. Då hade Zlatan Ibrahimovic gått ut i pausen. I finalen förlorade ESK mot norska Lyn med 0-3.

ESK inledde Superettan med 0-0 borta mot Sylvia och seger 2-1 hemma mot Landskrona. I omgång tre mötte ESK Djurgården på Stockholms Stadion. Av 3 800 åskådare var en stor grupp Enköpingsbor.

De hade åkt till Stockholm för att se klubbens dittills största match.

Och de blev inte besvikna. Djurgårdens spelmotor Abgar Barsom snurrade friskt på mitten, men kom inte framåt. I stället kunde defensive mittfältaren Johan Johansson, nyförvärv från Heby AIF, nicka in det enda målet och en sensationell ESK-seger.



ESK slog sensationellt Djurgården 1-0 på Stockholms Stadion i Superettans tredje omgång år 2000. ESK-arna på bilden är Thomas "Fisken" Andersson och Radosav Radulovic.

Johan Johansson var stor och stark, lite långsam, men en bra bollvinnare och passningspelare. Han kom att spela 108 matcher i Superettan, flest i ESK. Johan var alltså en viktig spelare i ESK under många år, men hade oturen att bli långtidsskadad i början av det allsvenska året 2003 och fick inte spela en enda allsvensk match.

ESK fortsatte spela bra under det första året i Superettan, och ledde faktiskt serien efter åtta omgångar. Tog 20 poäng och var utan förlust.

Den första förlusten kom på Malmö Stadion med 1-0, mål av Niklas Gudmundsson inför 5 400 åskådare. För andra gången hade ESK-arna Zlatan som motspelare.

Så småningom mattades ESK. Man förlorade hemma mot Djurgården med 0-1, men klarade 0-0 hemma mot Malmö FF.

Zlatan var inte med i Enköping, men har ändå spelat en gång på Enavallen – och gjort mål. Det var i U 21-landslaget 2001, då Sverige slog Slovakien med 4-0. Zlatan gjorde första målet strax efter pausen.



Peter Berggren var en slitstark mittfältare under ESK:s elitperiod. Här i kamp med Sirius Andreas Brännström, som också spelade i ESK.

Storklubbarna varvade upp och Djurgården vann serien på 63 poäng före Malmö FF med 60 och Mjällby på kvalplats med 53.

ESK hamnade till slut på sjunde plats med 40 poäng. Före sig hade man också Mjällby, Landskrona, Västerås och Café Opera.

ESK hade den här säsongen ett extremt bra försvarsspel, men mycket sämre anfallsspel. Trots sjundeplatsen gjorde man minst mål av alla lag, bara 23 på 30 matcher. Å andra sidan släppte man bara in 31 mål, minst i serien, delat med Mjällby.

ESK:s dominerande spelare under säsongen var målvakten Thomas Höglund, bröderna Ulmstedt, Fredrik och Anders i backlinjen, under våren tillsammans med Radulovic, på mitten Johan Johansson och Afo Dodoo och framåt Tomas "Pavo" Andersson. På hösten återkom Nichlas Norell, som de närmaste åren skulle bli en viktig målgörare.

Totalt spelade ESK sex säsonger i Superettan. 2001 blev ESK åtta och 2002 tvåa, vilket gav den sensationella allsvenska platsen. Men det är en annan historia.



Bosse Pettersson var tränaren, som fick ESK att tro på Allsvenskan. Han var tränare 1998-2001 och 2006-2007

2004 var man tillbaka i Superettan, men rasade rakt igenom och slutade på 14:e plats av 16 lag. Det var en degradering som var helt onödig, då många av de allsvenska spelarna fanns kvar.

Men nye tränaren, Hasse Eskilsson, kom fel från början, ändrade speltaktik oavbrutet och kom på kant med ett par av nyckelspelarna. Han valde att ha två spelare mest på bänken, som borde ha varit de viktigaste;

Johnny Rödlund och seriens snabbaste, Brima Koroma. När Eskilsson fick sparken var det bara två omgångar kvar, vilket var för sent.

Michael Borgqvist blev tränare 2005 och förde ESK tillbaka till Superettan 2006. Men han ersattes ändå av Bosse Pettersson som ansvarig i Superettan 2007 och 2008. Då blev placeringarna 12 och 15.

Nu hade ESK tappat dominansen av egenfostrade spelare, och klubben gjorde alltfler desperata köp i Östeuropa, som så småningom ledde till konkurs och ras i seriesystemet. Som lägst låg ESK i div IV, alltså den sjätte nivån av den svenska seriepyramiden.

Nu tog Sirius över som Upplands bästa lag och debuterade 2007 i Superettan med en sjunde plats. 2008 kom Sirius på tolfte plats och 2009 åkte laget ur efter en 15:e plats. 2014 vara Sirius tillbaka i Superettan, och inledde vägen till den nuvarande allsvenska perioden, som är den bästa i klubbens historia.

Comebacken 2014 slutade med en sjätte plats efter Hammarby, Sundsvall, Ljungskile, Jönköping och Östersund. De viktigaste spelarna var Stefan Silva, Moses Ogbu och Niklas Busch Thor.

2015 blev det en tredjeplats och kval till Allsvenskan. Direktplatserna togs av Jönköping och Östersund. Sirius var obesegrat hemma med 11 vinster och fyra kryss.



Mittfältaren Johan Johansson nickade in enda målet, när ESK slog Djurgården på Stockholms Stadion 2 000.

I kvalet föll Sirius med minsta möjliga marginal mot Falkenberg. 2-2 hemma och 1-1 borta gjorde att Falkenberg stannade i Allsvenskan på fler bortamål. Men Sirius gav sig inte utan tog steget till Allsvenskan 2016. Laget var med i toppen från början och ledde serien från omgång 15 till 30. AFC United blev tvåa på samma poäng som Sirius. Även trean Halmstad gick till Allsvenskan genom kval.

Sirius byggde sitt offensiva spel kring kenyanen Kingley Sarfo, som var seriens bästa spelare.



Fredrik Ulmstedt var den sammanhållande mittbacken under hela ESK:s storhetsperiod i Superettan och Allsvenskan. Här blockerar han ett skott mot Öster under den första superettasäsongen år 2000.

Flest mål gjorde Dragan Kapcevic, som blev tvåa i skytteligan med 14 mål. Ante Björkebaum gjorde tio.

Andra viktiga spelare var Niklas Busch Thor och Karl Larsson, medan Moses Ogbu hade en skadesäsong och bara nio starter.

Sirius och ESK har alltså sex säsonger var i Superettan.

(Denna artikel handlar om att Superettan fyllde 20 år 2020. Den skulle alltså ha publicerats förra året, men försköts p.g.a. av bland annat pandemin)

Mats Taxén