

# Stens sista träningspass

## Stor saknad i Högby IF efter Sten Medelius bortgång



Högby IF:s Sten Medelius under veteran-SM inomhus i Huddinge förra året. Nyligen avled den framgångsrike veteran-athleten under ett träningspass på Högby IP.



En ung Sten Medelius springer in med stafett-pinnen som segrare i ÖM 1952 på Dödevi IP.

### FAKTA/ MEDELIUSMEDALJER

Medaljskörden i mästerskap är enorm. Sten Medelius deltog i två veteran-VM, där han först tog silver i Storbritannien 1999 och sedan brons i Polen 2007. Han var med på nio veteran-EM mellan 1984-2008 och tog fyra silver och tre brons innan han i slovenska Ljubljana avslutade EM-sejouren med att ta hem två guld och ett silver i M30-klassen. På Nordiska Mästerskapen tog han mellan 1981 och 2003 fyra guld, nio silver och åtta brons och lägg därtill cirka tiotalet svenska rekord, samt 65 SM-guld och totalt 138 SM-medaljer.

### FRIIDROTT

En av Smålands och Ölands allra största veteran-athleter genom tiderna har sprungit sitt sista varv.

Högby IF:s Sten Medelius avled nyligen mitt under ett träningspass på Högby IP.

– Skulle han själv ha fått välja skulle han nog ha valt just på Idrottsplatsen. Det blev lite symboliskt, säger Carl-Gustaf Nilsson, ordförande i Högby IF:s friidrottssektion.

Med sin långa och framgångsrika karriär var Sten Medelius ett stort namn på veteransidan i friidrotts-Sverige.

Sten började friidrotta i slutet av 1940-talet och sitt första ÖM-guld tog han redan 1949. Det blev fram till 1955 totalt 13 individuella ÖM-guld och 14 i stafett. Dessutom satte han två ölandsrekord i femkamp och på 400 meter häck. Det var främst i grenarna 100 meter, 400 meter, häcklöpning, längdhopp och femkamp han visade framfötterna, men på äldre dagar lade han även till kastgrenar till repertoaren och skördade sedan stora framgångar i veteranmästerskap runt om i världen.

Främsta meriten blev VM-silvret på 4x400 meter i M70-klassen under veteran-VM i Gateshead, Storbritannien, 1999. De två EM-gulden individuellt i Slovenien slår också väldigt högt.

Medelius var dessutom en föreningsmänniska och en eldsjäl och det var just Medelius som förde över en annan eldsjäl, Carl-Gustaf Nilsson, på friidrottsspåret.

– Han hade hört om mig som fotbollsspelare att jag hade bra kondition och

han tyckte jag skulle ställa upp i terräng-ÖM det året, 1971, minns Nilsson och fortsätter.

– Och sedan var det Sten som inspirerade mig att fortsätta med friidrotten.

Någon friidrott i Högby fanns det dock inte i början av 1970-talet och både Nilsson och Medelius sprang för Föra AIK innan de var med och startade upp friidrottssektionen i Högby IF 1975.

– När vi med nya idéer försökte utveckla friidrotten i Högby fanns Sten med hela tiden. När vi drog igång Hornsjön Runt och Ölands Marathon och alla arrangemang på Idrottsplatsen, säger Nilsson, som ofta varit tävlingsledare och alltid kunde lita på Stens engagemang.

– Förutom någon gång då han var iväg på något eget större mästerskap var han med på varje arrangemang vi hade, det var helt fantastiskt. Han fanns alltid på plats som tidtagare, starter eller protokollförare. Och han var mycket regelkunnig och alltid noggrann, berättar han.

### INTERVALLPASS

Och när Ölands Idrotts-



Sten Medelius och Carl-Gustaf Nilsson under veteran-SM i Simrishamn 1991, där de båda tog dubbla guld.

krets arrangerade Lilla Kyrkstafetten och Ölands Kyrkstafett för två veckor sedan var Sten givetvis på plats och hjälpte till. Dagen efter Kyrkstafetten blev dock hans sista. Som den sanna idrottsman han var avled han mitt under ett träningspass på Högby IP.

– Han skulle springa 100 metersintervaller, ja han var så ung i sitt tänkande. Man tog honom alltid som jämgammal och tänkte aldrig på att han var över 80 år. Han hade en otrolig fysik för den åldern, säger Carl-Gustaf Nilsson och förklarar hur Medelius tränade.

– Han tränade inte som en motionär, utan pratade mer om mjölksyreträning, trots att han var över 80 år. Han ville göra bra resultat.

Och bra resultat lyckades han verkligen göra genom åren.

Sten Medelius blev 81 år.

VIKTOR LOVÉN