

fri-



# idrottsnytt

Säsongsavslutning även i år med FEMKAMP på Rödstu hage  
lördagen den 12 oktober 1974 kl. 10.00

Damer, Herrar och de bästa ungdomarna.

PRISER till de bästa.

Korv

Läsk

Kaffe

ÅRSMÖTE kommer att hållas i början på december och  
ÅRSFEST med Stor Prisutdelning i slutet av januari 1975.

TUMBALOPPET med friidrottssektionen som medarrangör går den  
3 november. (Träningen i Skyttbrink inställes denna dag.)

Vi hoppas att få många deltagare från vår sektion.

Funktionärer behövs: Anmäl detta till Bert-Erik eller Olle.

Ny beställning av träningsoveraller kommer att göras i början av november.  
Du, som vill köpa overall ring Margareta tel. 318 05 senast den 1 november.  
Obs. Du måste vara medlem i IFK Tumba och Friidrottssektionen för att  
få köpa overall. Enligt senaste prislista från fabrikanter kommer overallen  
(trots att klubben subventionerar en del) att kosta 100:--.

Storleksschema

Storlekar	Motsvarar ung. kroppslängd	Motsvarar konfektionsstorl.	
		Herr	Dam
131	131		
137	137		
143	143		
149	149		
155	155		
1	160	42	36
2	165	44	38
3	170	46	40
4	175	48	42
5	180	50	44
6	185	52	

Tävlingsssäsongen 1974 är snart avslutad. En resumé över sektionens framgångar kan vara lämpligt före kommande säsongsuppbyggnad:

- att Per-Olof varit landslagsman mot Finland
- att Lena, Grete och Annika Staaf blivit distriktsmästare i terräng, lag.
- att Grete, Lena och Per-Olof kvalificerat sig till UP-finalen.
- att Grete blev 4:a i höjd i UP-finalen.
- att många värdefulla DM poäng även har plockats av Kristina, Grete, Lena.
- att Kristina och Elisabeth S. blev 3:or i B-SM på 1500 m resp. kula.
- att Lars, vår duktige långskubbare har blivit 13:e i maraton-SM.
- att Eva G., Maria J., Agneta B., Elisabeth H., Jeanette S., Mari J., Lena A., Daina M. och Krister A heter våra duktiga ungdomar, som deltog i Distriktsfinalen i Kalle Anka.
- att Krister A. blev uttagen till Riksfinalen.
- att många deltagit i tävlingar med växlande framgång.

TACK ALLA

I klubbmatcherna har vi haft lysande framgångar.

Damerna har på nytt visat sin stora kapacitet genom att hålla sig kvar i Div. III Herrarna har genom segrar över Spårvägen, MP, Hammarby och endast förlust mot Nynäshamn med 2 poäng bäddat för uppflyttning? till Div. III.

I S:t Erikscupen har flickor och pojkar kämpat mot Linden, Älvsjö, Huddinge och Mälarhöjden. Flickorna lyckades så bra att det blev serieseger och pojkarna kämpade till sig en 5:e plats.

Flickorna blev 3:a i S:t Erikscupsfinalen på Stadion efter Tureberg och Hanviken.

Målsättning för kommande säsong är ett ännu starkare **TUMBA**. Någon kanske tycker att de äldre aktiva är få. Det tycker även vi, men med propagande för Kamratklubben Tumba, skall vi försöka råda bot på den akuta sjukdomen.

Antalet träningstillfällen är i stort sett oförändrat, jämfört med förra säsongen. För den aktive, som önskar flera träningstillfällen hänvisas till egen initiativkraft. Det är skönt att innan middagsmålet ta sig en tränings-tripp. Vi skall försöka erbjuda bästa tränar-hjälp.

Bertil har dessutom erbjudit sig att utarbeta träningsprogram till de, som är verkligt intresserade.

Väl mött vid något eller några av träningstillfällena.

LYCKA TILL

# UNGDOMSTRÄNING

Flickor och pojkar

Dag	Tid	Träning	Lokal	Börjar	
Tisdagar 9-12 år 13-14 år	17-18 18-19	Friidrotts- träning "	Storvrets- hallen "	22 okt. "	
Onsdagar "	17.00 18.00	Utomhus- träning "	Från Salems sporthall "	6 nov. "	
Onsdagar	18.00	Utomhus- träning	Från Stor- vretshallen	6 nov.	C T E M
Onsdagar	18.30	Utomhus- träning	Från Eklids- skolans sport- hall	6 nov.	S T A
Fre dagar 9-12 år 13-14 år	17-18 18-19	Friidrotts- träning "	Storvrets- hallen "	25 okt. "	B T W B N K
Söndagar	10.00	Utomhus- träning (Samling i skolans matsal eft. trän. Läsk, kaffe m. m.)	Från Skytt- brinks skola	20 okt.	B T B T Sa

Observera. Vid utomhusträningen från Salems och Storvretshallar, samling omklädda utanför hallen c:a 30 min. efter

ÄLDRE OCH GRUNDTRÄNAD

Dag	Tid	Träning	Lokal	Börjar	
Måndagar	18.30	Sprint- träning	Alfa-Laval	13 jan 1975	E T V T
Måndagar	18.30	Utomhus- träning	Från Alfa-Laval	"	U
Tisdagar	17-22	Styrke- träning	Storvrets- hallens styrketrä- ningslokal	22 okt.	N T
Tisdagar	18.30	Utomhus- träning	Från Stor- vretshallen	22 okt.	E T B
Onsdagar	18.00	Utomhus- träning	Från Stor- vretshallen	6 nov.	G T B M
Torsdagar	19-22	Gymnastik o. teknik- träning	Storvrets- hallen	7 nov.	W T N S Å
Fredagar	18-20	Styrke- träning	Storvrets- hallens styrketrä- ningslokal	25 okt.	N T
Söndagar	10.00	Utomhus- träning (Samling i skolans matsal eft. trän. Läsk, kaffe m. m.)	Från Skytt- brinks skola	20 okt.	B T B T Sa

Observera. Intresserade av träning i Alfa-Laval tag ko  
Bert-Erik Malmkvist, Tel. 313 90 för närmare inform  
vid vaktlokalen för gemensam inpassering med ledare.

Före styrketräning bör uppvärmning ske utomhus c:a 1  
undantag av alltför låg temperatur)

Vid utomhusträningen från Storvretens sporthall på ons  
omklädda utanför hallen c:a 30 min. efter angiven tid.