



fri-

idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 5 Nr 2

GLAD VÅR!!!



Äntligen så börjar vi ana att våren är på väg. Solen tittar fram och värmen är på väg. Våren är ju den årstid då vi vill infria nyårslöftet vi gav oss själva t ex att kontinuerligt börja motionera. Så nu möts vi samtliga föräldrar till våra duktiga aktiva ute i skog och mark dels för att visa våra barn att även vi vill, kan och behöver röra på oss, dels för att slutligen konstatera att detta med motion är något vi inte kan vara utan för att orka med den "stressiga" tillvaro vi lever i idag.

Rapporter från aktivas träning utomlands

Här nedan följer rapporter från Kristina Carlsson, Lena Willdén och Lars Hansson vilka med visst bidrag från sektionen tränat i Spanien en vecka och Per-Olof Eriksson två veckor under tiden 1 - 15 mars 1975. Anläggningen de legat vid heter Seghers Club och den ligger vid kusten, 2 km från staden Estepona i södra Spanien. På Seghers Club har man som motto att aktivera sina gäster om de så önskar. För de idrottsintresserade finns en träningsplan vilken anlagts med några korta löparbanor med häckar, möjlighet till kast och hoppträning finnes även. En bastu är under byggnad. Svenska Friidrottsförbundet har ett visst samarbete med

Seghers Club och skall hålla en värd, som kan stå till tjänst för gästerna med träningsråd och programuppläggning. Swimmingpool finns och givetvis havet för badsugna. Man bor i små lägenheter med dubbelrum och pentry samt badrum i tvåplans radhus, där övervåningen har balkong och markplanet terrass för solälskarna. Det ordnas diskotekdans och andra festligheter på Cluben, som har restaurant, där de som har hel- eller halvpension äter. Den vilken önskar självhushålla gör detta.

Kristina och Lena beskriver sin vistelse så här:

Första veckan i mars repte IFK Tumbas medeldistanstjejer Lena och Kristina så långt söderut det går inom Europa. Målet var Seghers Club i Estepona nära Gibraltar, för att liksom Anders Gärderud och John Walker springa på spanska småvägar. Livligt påhejade av åsnor, hundar och spanjorer lyckades vi avverka nära 7 mil på sex dagar. Tempot hölls nere av den kuperade terrängen, vilket ju bara är en fördel vid distansträning. Anläggningen var inte riktigt färdig, varför man ännu inte hade alla de finesser som avses komma så småningom. Vi bodde bra och åt i självhushåll och upplevde ett härligt avbrott i den monotona vinterträningen här hemma. Några dagar regnade det ordentligt, så vi fick springa på landsvägen, på den delen vilken var avsedd för åsneekipagen. Bilhornen gick varma och vi flickor kände oss väldigt uppmärksammade, inte minst på grund av ~~texten~~ TUMBA på jackorna, vilket på spanska dessvärre betyder gravplats. Det man saknade var att kunna springa på en härlig sandstrand. Den var tyvärr stening och inbjöd inte till några ruscher e d, men det fanns musslor och stenar att kasta smörgås med, vilket ju också är fin träning, dock icke löpning.

Vi tycker det var en jättefin idé av klubben att hjälpa till med denna resa. Även om vädret i år här hemma har varit gynnsamt för löpträning, så behövdes den stimulans som en utlandsresa med miljöbyte och sommarvärme betyder. Vi träffade ju också många likasinnade och vi unnar andra "Tumbaiter" att också få komma dit och känna sig som världsstjärnor. Man kan ju inte komma ifrån den där känslan att vara bra, när man är där nere, det är nyttigt för människan. Tack för en fin vecka!

Här kort intervju med Lasse.

Hur upplevde Du vistelsen på Seghers Club ?

Den var mycket bra.

Hur gick träningen?

Jag avverkade 25.5 mil på 8 dagar. Trakten är men för min del var det lämpligt och jag fick genomkörare. Har nog aldrig fått ut så mycket träningsläger som jag fick därenere.



mycket backig
en ordentlig
av ett trä-

Hur var maten??

Jag åt två gånger om dagen. Det serverades 4 rätter för, mellan, huvud och efterrätt.

I pressen ha r man läst att det är små portioner??

Jaa men jag blev mätt. Maten var rätt spännande. Det är väl inte vad man äter till vardags i Sverige. Per-Olof, som jag kamperade ihop med uppskattade förstås när jag stekte ägg och skinka. Det fanns pentry.

Hur var vädret ?

Det var blandat, reg och sol och jämför man med Sverige, så va r det ju varmare. Sammanfattningsvis är jag mycket nöjd med resan.

Och till slut säger Per-Olof följande.

Under de dagar jag provade på det spanska klimatet var det växlande väderlek med strålände sol och värme eller förskräckligt regnoväder, småregn och hård bläst. Trakten var mycket kuperad och efter regnen blev åsne stigarna leriga och oanvändbara för löpträning, men på landsvägen tog man sig fram. Maten var mystisk, men ätbar (bl a bläckfisk). Jag tränade omväxlande 15, 25 och 30 km om dagen och det blev sammanlagt 31 mil. Till sist vill jag tacka sektionen som ordnade resan och för det bidrag jag fick.

Träningsverksamheten.

Utomhusträningen på Rödstu Hage börjar den 28 april. Måndag, onsdag och fredag kl 17.00 - 18.00 för ungdom och även pågår vår friidrottskola. Samma dagar mellan kl 18.30 - 21.00 träning för äldre aktiva. Lördagar kl 10.00 - 12.00 är det specialträning.

Tävlingsverksamheten

Tävlingssäsongen har börjat och flera viktiga tävlingar radat upp sig för damer, herrar, flickor och pojkar. Vi hoppas få slagkraftiga lag i stafetter och klubbmatcher.

Herrar och damer deltar båda i Svealandsregionscupen 1975, vilket betyder att 6 lag möts samtidigt med 1 deltagare i varje gren.

Den 19 maj 1975 möts damerna i nedanstående klubbar.

IFK Lidingsö

Hanvikens SK

Hammarby IF

Danderys SK

Väsby IK

IFK Tumba



De fyra första lagen går vidare till omg II. Femte och sjätte lag i varje grupp möts i en nedflyttningscup. Omgång II eller nedflyttningscupen går av stapeln den 1 juni.

Den 19 maj möter herrarna följande klubbar:

Hässelby SK lag II	Turebergs IF lag I	Westermalms IF
Bellevue IK	St Spårvägaras GoIF lag II	IFK Tumba

Omgång I. De tre bästa lagen i varje grupp går vidare till grupperna A-C i omgång II. Fyran, femman och sexan i varje grupp i omgång I till nedflyttningscupen. Omgång II och nedflyttningscupen den 1 juni.

Du som vet med dig att Du kan göra en insats i klubblagen, hör av Dig. Ett starkt IFK är till glädje för oss alla.

Våra motståndare i St Erikscupen för flickor och pojkar blir

IF Linden	Hellas	Hammarby IF
Bro IF	Westermalms IF	

B-cupen är den 22 maj, 2 juni och 9 september.

Än är inte våra motståndare bestämda men 21 pojklag och 13 flicklag är anmälda. Varje klubb deltar med 2 deltagare varav 1 räknas in i laget.

Följande arrangemang på Rödstu Hage.

21 maj	Kalle Anka tävlingar	13 juni	Tumbaspelen
26 "	Propaganda tävlingar	6 aug	Topp-UP och Kalle Anka
30 "	St Erikscup IFK - Hammarby IF	1 sept	Propaganda tävlingar
		8 "	St Erikscup IFK - Westermalm IF

Viktiga datum.

26 april	Boo IF ungdomsterräng - Tillika Klubbmästerskap
27 "	SM 25.000 met
3 maj	Trollbäcksrundan
6 "	Hammarbystafetten lag flickor och pojkar
8 "	Rösjöloppet
8 - 11 maj	Träningsläger för ungdom i Danmark
13 maj	Älvsjö runt
14 "	Storvretsstafetten
19 "	Svealandsregionens serie omg I damer och herrar
21 "	Kalle Anka Rödstu Hage
22 "	St Erikscup B-cup för pojkar och flickor
25 "	Dagbladsstafetten
26 "	Propagandatävlingar Rödstu hage



28 - 29 maj	DM - stafett
30	" St Erikscup Tumba - Hammarby
2 juni	St Erikscup B-ungdom
3	" St Erikscup D och C-ungdom Linden - Tumba
13	" Tumbaspelen

Tävlingresultat

Två sjöar runt den 16 mar 1975.

Motionsklass 5.600 met - 175 startande

10. Wolfgang Schumacher 21.22

Ungdom A och B 5.600 met - 128 startande

19. Arne Karlsson 19.34

82. Christian Åslund 22.28

114. Björn Karlsson 24.12

Ungdom C 5.600 met - 95 start

29. Benny Andersson 22.20

37. Roberto Maiforoma 22.50

57. Mikael Ring 23.53

78. Lars Karlsson 25.36

79. Torbjörn Staaf 25.37

Tävlingsklass för damer 2.000 met - 28 start

18. Kerstin Andersson 9.38

23. Annika Staaf 10.04

24. Bente Edvardsen 10.46

Damer Motion 2.000 met - 90 start

29. Helene Pahverk 10.30

Knattelopp flickor 2.000 met - 121 start

28. Monica Palm 9.56

35. Elisabeth Malmqvist 10.05

44. Kristina Bohlin 10.23

49. Lena Ring 10.27

54. Marie Ring 10.34

89. Sonja Karlsson 11.34

Knattelopp pojkar 2.000 met

A-grupp 118 start

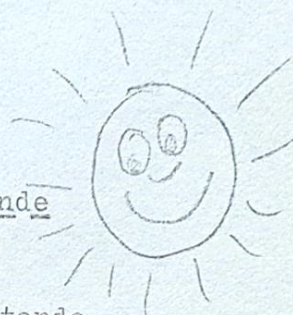
45. Per Axlid 9.47

90. Leif Nordén 10.57

B-grupp 110 start

33. Peter Schumacher 10.33

65. Jan Groth 11.19



Toppen-loppet 31 mars 1975

Pojkar C 3000 met - 27 start

7.	Benny Andersson	12.43
25.	Mikael Ring	14.18
26.	Lars Karlsson	14.19
32.	Mats Svensson	15.03

Pojkar D 3.000 met - 31 start

11.	Per Axlid	13.47
-----	-----------	-------

Damer 5.500 met - 8 start

4.	Kristina Carlsson	23.57
5.	Lena Willdén	24.24
8.	Helene Pahverk	29.03

Oldgirls 5.500 met - 5 start

1.	Kerstin Andersson	25.41
----	-------------------	-------

Flickor D 3.000 met - 24 start

6.	Elisabeth Malmquist	14.48
----	---------------------	-------

Flickor E 3.000 met - 15 start

2.	Monica Palm	14.37
5.	Marie Ring	16.15
6.	Lena Ring	16.25

Pojkar A 5.500 met - 13 start

2.	Arne Karlsson	20.55
5.	Kenth Pettersson	21.18

Motion Herrar 10 km - 67 start

22.	Wilhem Juhl	37.52
-----	-------------	-------

DM - landsvägslopp 25.000 met - 43 start 23 mars

7.	Lars Hansson	1.23.25
----	--------------	---------

DM - terräng 20 april

Herrar Juniorer 8.000 met

2.	Per-Olof Eriksson	29.52
----	-------------------	-------

Damer Seniorer

3. IFK Tumba blev 3:a i lag betsående av Kristina Karlsson, Lena Willdén och Inger Hallerstedt. Kerstin Andersson och Bente Edwardsen deltog även.

Herrar Seniorer 12 km

Deltagande Nils Åblad

Pojka r B 2.500 met

46.	Christian Åslund	10.19
-----	------------------	-------



Vid DM tävlingarna för vilka vi tyvärr icke vid detta ögonblick har erhållit fullständiga resultat vad betr både deltagande och placeringar, pågick även propagandatävlingar för ungdom.

Flickor D 1.600 met - 17 start

6.	Monica Palm	9.43
9.	Elisabeth Malmqvist	9.55
11.	Monika Liess	9.57
15.	Marie Ring	10.22
17.	Lena Ring	10.30

Pojkar C 2.000 met - 33 start

10.	Benny Andersson	8.18
15.	Roberto Maiorana	8.30
27.	Mikael Ring	9.09

Pojkar D 2.000 met - 34 start

17.	Per Axlid	9.09
-----	-----------	------



IFK Tumbas tävlingsdräkt och träningsoverall.

I förra numret av Friidrottsnytt talade vi om att ordna försäljning av urvuxna skor, tävlingsdräkter och träningsoveraller. På förekommen anledning vill vi meddela att kläder ~~från~~ IFK Tumba Friidrottsektionen på inga villkor får försäljas utom sektionen. Alltså enbart till sektionens medlemmar och i sista hand får Du sälja tillbaka den till sektionen.

Kom också ihåg att alltid se till att Din dräkt är ren och hel. Det ser inte trevligt ut om Du kommer i en smutsig och trasig overall t ex på tävling. Därutöver bör Du endast använda den vid de tillfällen då Du tävlar eller tränar. När Du går på bio eller går och handlar till mor och far har Du säkert andra kläder att bära. I dessa fall representerar Du icke IFK Tumba utan enbart Dig själv. Kom också ihåg att när Du bär Tumbas kläder så vet alla människor att där går en pojke eller flicka som vill något, kan något och har presterat något. Den som icke kan detta

skall heller icke bära IFK Tumbas kläder. Det är och skall vara en ära att få bära denna tävlings- och träningsdräkt.

Fotografier vid tävlingar.- träningar

Finns det några föräldrar som fotograferat antingen vid träning eller tävling så är sektionen mycket intresserad att få göra kopior. Detta för att slutligen kunna göra en sammanställning i bild av t ex en tävlings- och träningsäsong. Hör i så fall av Er till Bert-Erik Malmqvist tel 0753/ 313 90.

Till sist så har väl den käre läsaren upptäckt att redaktionen gripits av den stora vårglädjeyran och vi önskar läsaren trevliga och varma sköna helgdagar vilka kommer nu i maj. Men, men glöm inte bort att vi skulle mötas i skogen på våra dagliga små motionsturer. Kom ihåg att börja lite försiktigt, kanske enbart med att gå för att senare öka takten och till slut så orkar vi springa och kanske t o m orkar vi till sist att hänga med våra aktiva ungdomar.

