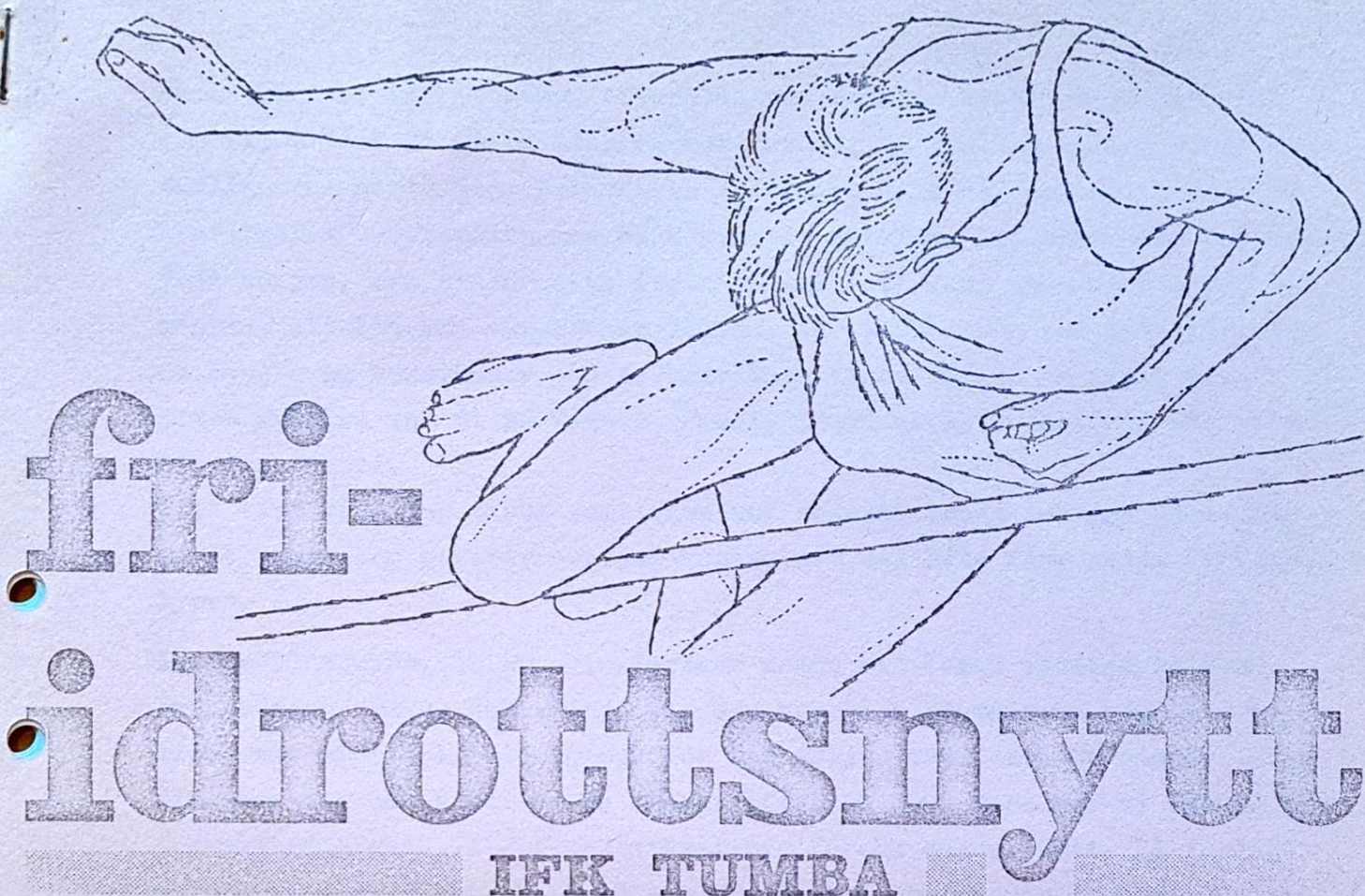




Årgång 5 Nr 3

### Ä N T L I G E N

så är skolan slut, böcker och skolväska är slängda längst inne i ett hörn i ett skåp. Det efterlängtrade skollovet har inträtt och nu kan vi göra allt det där vi längtat efter när vi suttit i skolbänken. Bada, sola kanske också tjäna lite pengar för framtida behov men också förstås TRÄNA.

#### Rapport från Brøndby-lägret.

Här följer korta rapporter från några av deltagarna vid lägret i början av maj månad.

Mats Svensson, 14 år berättar följande.

Torsdag den 8 maj avreste en trupp på 53 personer med ledare från Tumba. Vi skulle åka till Tumbas vänort i Danmark, Brøndby. Stämningen i bussen var toppen. Vi stannade i Jönköping för matrast och den var efterlängtat. När vi kom till Helsingborg skulle vi åka färja över till Helsingör. Sen var det bara en kort bit med buss till anläggningen där vi skulle bo och den var jättefin. Killarna bodde i pingishallen och tjejerna i rum med 10 bäddar. På kvällen var vi ute och tittade på samhället som var snyggt för man såg inget skräp i rabatter eller på gräsmattan. Där borde svenskarna ta efter. Efter det vi varit ute spelade vi killar pingis.



Nästa dag var det träning. Eftermiddagen ägnades åt besök på Zoo. De som ville fick gå ut på stan en kort stund. På kvällen vilade vi inför tävlingarna nästa dag. Det var en halvkyl, kall dag och det blåste kraftigt. 100-meterslöparna hade kraftig motvind. Det blev jämt med poäng från början, men sen drog vi ifrån alltmer. Vi vann sammanlagt. Det kan påpekas att banorna var ganska dåliga. Idrottsplatsen var inte klar för de skulle ha konstbanor och de blir inte klara förrän om något år. Sista kvällen var vi på Tivoli. Precis innan vi åkte därifrån såg vi på ett fyrverkeri.

Till sist vill jag tacka sektionen som ordnade resan och jag själv upplevde resan som positiv och jag hoppas att det blir fler resor av den här typen.

Anette Blomquist, 12 år. Vi startade resan vid Tumba station kl 8.00. Från början läste och vilade vi, men sen blev stämningen hög. Vid 6-tiden var vi i Helsingborg och for med färjan över till Helsingör. Alla skyndade sig och handlade på båten. Efter en kort resa var vi framme och inkvarterade oss. Vi fick köttfärslimpa första dagen. Gott. På fredagsmorgon blev vi väckta kl 7.30 och därefter intog vi vår frukost. Mellan 10 - 12 var det träning, kl 13.00 mat igen och kl 14.00 åkte vi till Zoo. Kl 17.30 hemresa och kl 18.00 middag. På kvällen kom våra danska vänner på besök och det var roligt. På lördag väckning samma tid med frukost. Kl 10.00 samlades vi vid idrottsplatsen. Där ställde alla IFK-are upp med Bert-Erik i mitten <sup>av plan/</sup> och alla våra maskotar var också med och där ropade vi enstämmigt våra hejaramsor. Därefter vidtog tävlingarna som slutade med att vi vann. När tävlingarna var slut ställde vi återigen upp på en rad med alla Brøndby-kamraterna mitt emot och tackade och tog varandra i hand. Sen åt vi middag. På kvällen var vi på Tivoli och hade roligt. På söndag väcktes vi i vanlig tid med frukost. Sen startades hemresan och vi fick smörgåsar med på resan. Sen åt vi middag i Jönköping och kl 20.00 var vi hemma. Det var en jätterolig och spännande resa. Roligt att få träffa de danska ungdomarna. Tack.

Jeanette Strömbäck, 13 år. Jag och mina klubbkamrater som var med på resan säger alla att det var en jättefin resa. Den var både rolig och lärorik. Roligt att få lära känna varandra under andra förhållanden än på idrottsarenan. Både våra ledare och vi kamrater. Alla är så snälla och hjälpsamma och man känner sån- Vill här från mig och mina kamrater säga TACK till våra ledare som offrat sina lediga dagar för att låta oss få byta miljö och få tävla med ungdomar från vårt grannland Danmark.

GEMEN-  
SKAP





Kassören vill påminna om att medlemsavgiften måste vara inbetald före den 1 juli. Inbetalningskort till den vilken icke betalat sin avgift medföljer detta nummer.

### Träning

Ungdomsledarna vill påminna om att träningen börjar kl 17.00 och då skall Du vara omklädd och på plan. Samma sak gäller de som börjar sin träning kl 18.30. Alltså samtliga skall vara omklädda vid resp klockslag.

På tal om träning så har vi saxat följande ur DN. Det är Linda Haglunds tränare Pertti Helin som säger:

"Största felet med Linda när hon kom till mig var hennes dåliga kondition. Hon orkade inte löpa i lugnt tempo mer än två kilometer. Nu klarar hon tio. Det är en förutsättning för att bli bra sprinter. Därmed är inte sagt att det behövs kondition för att springa snabbt 100 met. Men för att orka den träning som utvecklar snabbhet och förebygger skador krävs en rejäl grundkondition."

Där ser Ni ungdomar. Du som har målet inställt redan nu vid unga årtal lärdom av vad ovan sagts.

### Till salu.

Spikskor 38 $\frac{1}{2}$ . Ring Bengt Thörnqvist tel 0753/ 51486.

Träningsoverall, 149 centilong. Ring Sylvia Karlsson 0753/ 34030

### Nybeställningar

Ny beställning av träningsoveraller skall göras hos Margareta Eriksson senast den 30 juni. Vi kan inte räkna med att få hem overallerna förrän tidigast i slutet av augusti, p g a semesterstängning. I lager finnes f n 3 st storlek 6, 1 st 5, 1 st 4, 3 st 3, 1 st 2. Margaretas tel nr är 0753/ 318 05. Tänk också på att det är lätt att få sina idrottskläder utbytta. Därför märk dem noga med namn och telefonnummer.

### Nya medlemmar

|                                                            |                  |
|------------------------------------------------------------|------------------|
| Sanny Holm, Enstigen 6, 15024 Rönninge                     | tel 50141        |
| Arne Karlsson, Betesvägen 6, 147 00 Tumba                  | tel 32295        |
| Lars Karlsson                                              | "-" " "          |
| Raimo Mononen, Odlingvägen 18 147 00 Tumba                 |                  |
| Rolf Nilsson, Lagman Lekares väg 37, 2 tr 145 58 Norsborg, | tel 740 85       |
| Kentth Pettersson Sporres väg 3 147 00 Tumba               | tel 330 32       |
| Anette Blomkvist Forvägen 41, 145 51 Norsborg              | tel 762 88       |
| Inger Hallerstedt, Karpogatan 12, 3 tr 13300 Saltsjöbaden  | tel 08/ 71793 60 |
| Ulla Lagerholm Strandvägen 22, 140 30 Uttran               | tel 313 57       |
| Susann Löfgren Toppvägen 3 5 tr, 147 00 Tumba              | tel 339 89       |
| Anette Ring, Hökvägen 30 147 00 Tumba,                     | tel 315 89       |
| Pirkko Virtanen, Nibblvägen 6, 4 tr 146 00 Tullinge        |                  |



### Tävlingsverksamheten.

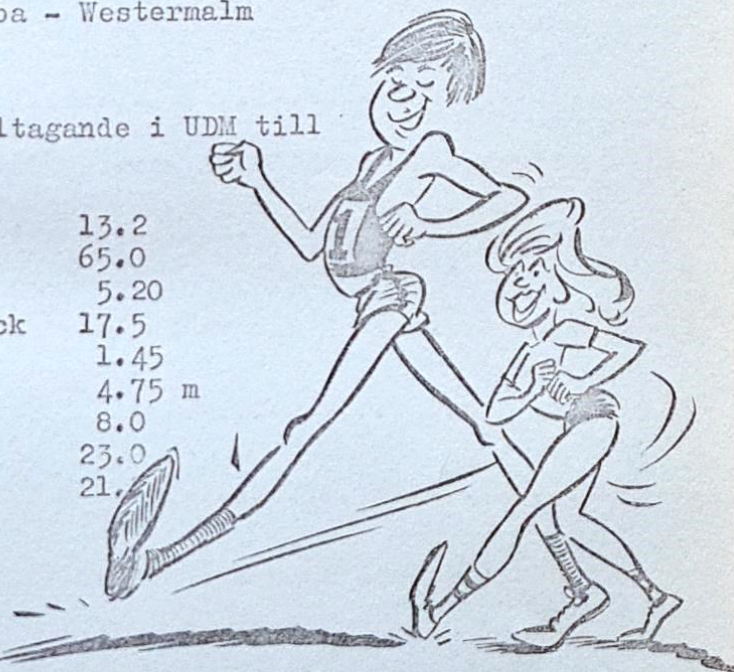
Håll Dig alltid underrättad om kommande tävlingar. Du skall läsa anslagen på tavlan i cafeterian på Rödsthage. Anmäl Dig i god tid antingen genom att ringa Margareta Eriksson eller skriva på inbjudan som är anslagen. Kom alltså ihåg, att det är Du som skall tala om vilka tävlingar Du vill vara med på. Det är inte Dina ledare som skall ringa och fråga eller förhöra sig på idrottsplan. Det är så lätt att någon blir bortglömd som kanske inte just då är anträffbar.

### Kommande tävlingar

|           |                                 |                        |           |
|-----------|---------------------------------|------------------------|-----------|
| 6 augusti | Topp - UP                       | Kalle Anka             | Rödsthage |
| 27 "      | St Erikscup C-D                 | Hellas-Tumba           |           |
| 1 sept    | Propagandatävlingar på "Röstan" |                        |           |
| 5 "       | St Erikscup C-D                 | Tumba - Boo IF         | "Röstan"  |
| 8 "       | "-                              | C-D Tumba - Westermalm |           |
| 9 "       | "-                              | B-ungdom               |           |

Här nedan följer kvalgränser för deltagande i UDM till hösten.

| PB         |         | FB         |        |
|------------|---------|------------|--------|
| 100 met    | 12.2    | 100 m      | 13.2   |
| 100 " häck | 17.0    | 400 m      | 65.0   |
| 1.500 met  | 4.25    | 1.500 m    | 5.20   |
| Höjd       | 1.65    | 100 m Häck | 17.5   |
| Stav       | 3.0 m   | Höjd       | 1.45   |
| Längd      | 5.50    | Längd      | 4.75 m |
| Tresteg    | 11.50 m | Kula       | 8.0    |
| Kula       | 13.5    | Diskus     | 23.0   |
| Diskus     | 33.0    | Spjut      | 21.    |
| Spjut      | 45.0    |            |        |
| Slägga     | 25.0    |            |        |



### Utdrag ur tävlingar under våren.

IFK Tumba - Brøndby G-A 10 maj 1971.

IFK vann denna klubbmatch med 142 poäng mot Brøndby:s 116.

### Sankt Erikscupen för B-ungdom 22 maj

Där placerades sig IFK på andra plats för flickor och på femte plats för pojkar r. Nämnas bör Bente Edwardsens vinst i höjd och Ma ri Jeppesen likaså i Spjut.

### Sankt Erikscupen för C och D-ungdom 23 maj.

Där segrade flickorna med 52 mot 50 poäng för Hammarby och för pojkarna var det precis tvärtom. De förlorade alltså med 50 mot 52.

Nämnas bör Leif Norden 100 met där han vann på 14.1. Per Axlid 1:a på 1.000 meter pojkar D och Roberto Maiorana pojkar C, 1:a. Per Axlid 1:a i längd samt till sist stafetten för PD vanns av IFK. Laget bestod av Jonny Luttenberger, Lars Brünteson, Per Axlid och Leif Norden.



För flickor D vann Monika Liess och FC Jill McCabe. Kristina Bohlin FD, 1:a i längd och samma för FC Eva Görgensdotter. Kula FD vann Ulrika Tiegs.

KDM 3.000 meter.

Där placerade sig Kristina Carlsson som 5:a och 7:a blev Lena Willdén.

Sveala ndsregions seriecupen.

Herrarna blev 5:a och går därmed ej vidare till omgång 2. Damerna gick vidare till omgång 2.

LILLA OLYMPIADEN I JÄRVSÖ 24 augusti 1975.

Till Järvsö IF:s ungdomstävlingar tänker vi åka med en trupp på 40 ungdomar. Avresa blir lördagen den 23 och hemresa söndagkväll. Med nedanstående anmälningsskoupung gör vi en fröfrågan om vilka som har möjlighet att åka med. När vi fått in samtliga anmälningar tas truppen ut. Inkvartering blir i likhet med den i Danmark. (sovsäck måste medtagas). Kostnad ca 25:-. Anmälan senast den 27 juli till Bengt Thörnqvist. Avser åldersklasserna 1961 - 1968.

-----  
Jag .....

vill delta i IFK Tumba Friidrottssektions resa till Järvsö 23 augusti 1975.

.....  
(adress och tel nr) (ålder)

Nedanstående förälder godkänner att min son/dotter får delta i resan till Järvsö.

..... den / 1975

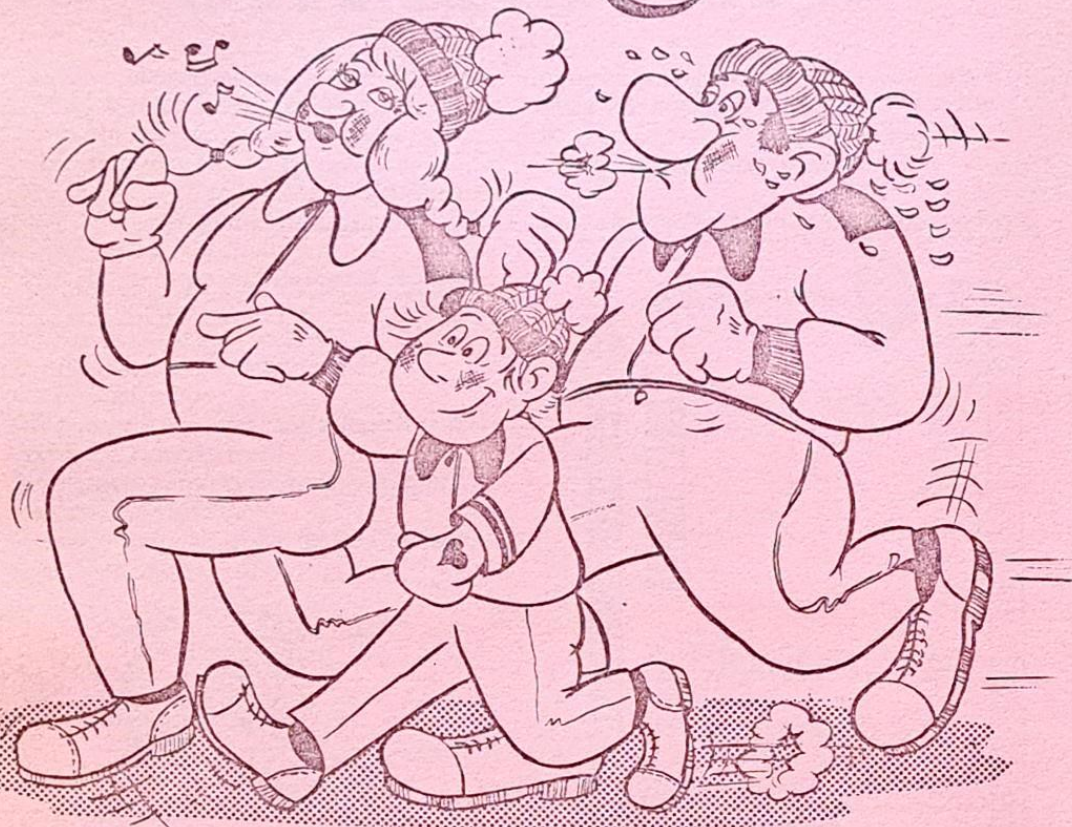
.....

Klipp ur denna del av sidan eller skriv av den och sänd den till Bengt Thörnqvist.

-----  
Till sist önskar vi inom Sektionen Dig en trevlig och glad sommar och kopierar av Friidrottsförbundets nya folder för motion. Läs och begrundat och väl mött i Skogen.



# Träna för Sverige!



Att motion är nyttigt (för att inte säga nödvändigt) behöver inte ens diskuteras. Och då är löpning det enklaste och mest grundläggande sätt man kan tänka sig för att befrämja hälsa och välbefinnande. Den här lilla foldern vill i all anspråkslöshet hjälpa dig tillrätta, oavsett om du är otränad eller "van motionär".

# Vad ska man ha på sig

Din klädsel vid motionslöpning eller löpträning bör vara smidig och ledig samtidigt som den skyddar mot kyla, blåst m.m. Träningsoverall är att rekommendera men är inte alls nödvändig.

## Muddar, mössa, vantar.

Extra muddar (avklippta strumpskäft av ylle) om vrister och hälsenor är bra för höst-, vinter- och vårträning eller i all väderlek som gör mössa och vantar önskvärda.

## Reflexer.

Om du förlägger löpträningen till allmänna vägar och kvällstid måste overallen förses med reflexband eller brickor, synliga både framifrån och bakifrån.

## Skorna.

Skorna är den viktigaste delen i hela din utrustning. Dåliga skor har säkert varit orsak till många skador i samband med träning och motion.

Se till att träningsskorna fyller följande krav (betala gärna några kronor extra för skor som gör det):

Skorna bör ha god passform.  
Ovanlädret bör kännas mjukt och behagligt.  
Skorna bör vara ganska lätta.

## Tjock sula, rejäl klack.

Sulan bör vara 10-12 mm tjock. Helst ska den vara mjuk med en tunn, hård slitsula utanpå.

Skon bör ha en rejäl klack ungefär dubbelt så tjock som sulan, dvs 20-25 mm.

Du bör göra skorna rena efter träning och torka dem med skoblock isatta så att skornas passform inte ändras. När skorna blir slitna eller snedgångna så laga dem eller byt ut dem.



Denna folder är utgiven av Svenska Fri-Idrottsförbundet i samarbete med Sveriges Riksidrottsförbund.

Svenska Fri-Idrottsförbundet  
Sofiatornet Stadion  
114 33 STOCKHOLM  
Tel. 08/14 23 10

SVENSKA  
FRI-IDROTTS  
FÖRBUNDET



SWEDISH AMATEUR  
ATHLETIC ASSOCIATION  
Sofiatornet - Stadion  
114 33 Stockholm - Tel. 08/14 23 10  
Telegram: Friidrott - Postg. 8128 0





# Här är några goda råd om motion!

Man kan motionera på många olika sätt. Löpning är en av de bästa motionsformerna. Den kan bedrivas året runt, du behöver ingen dyrbar utrustning och det krävs inga omständliga förberedelser. Du kan löpa ensam eller i grupp. Rätt bedriven löpträning ger en mycket bra tränings effekt.

I samband med motionslöpning kan följande enkla små regler ges.

Träna minst 2 gånger i veckan.  
Tempot måste vara skönt tröttande, inte plågsamt och tungt.  
Träna minst 30 minuter varje gång och avsluta med bad, dusch eller bastu.  
Och gå gärna samman med andra i grupper och stimulera varandra.  
Motion är en angelägenhet för hela familjen, något av en umgängesform.

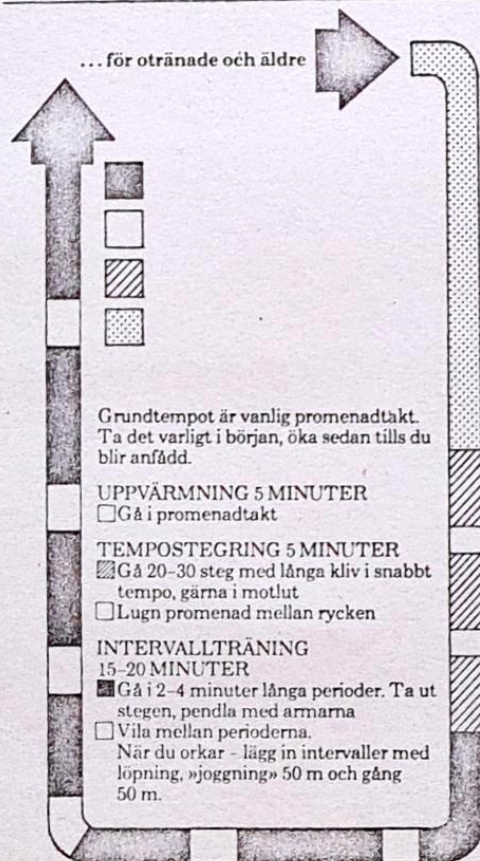


## Så här tränar du på motionsslingan.

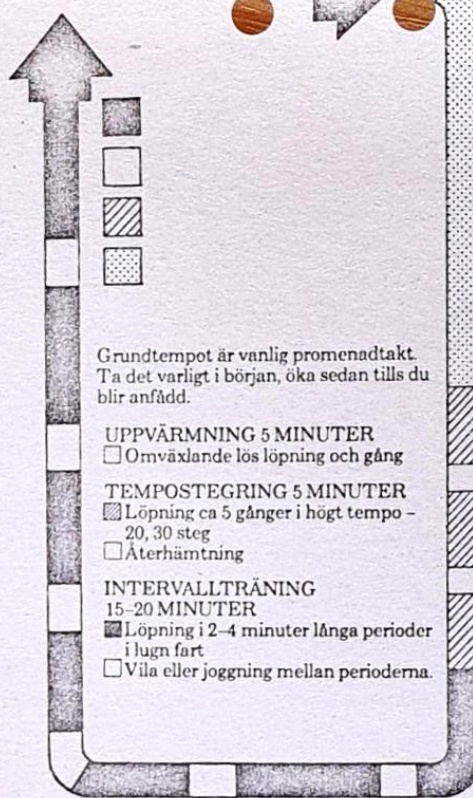
En bestämd motionsslinga är till stor hjälp för dig som motionerar regelbundet. I de flesta kommuner finns sådana slingor iord-

ningställda. Fråga fritidsnämnden där du bor. Finns det mot förmodan ingen slinga, så kan du själv lägga en. Leta bara rätt på stigarna och den lagom kuperade terrängen.

Följande träningsmodeller kan rekommenderas.



... för personer i god fysisk trim



## Träningsvärk är inget kvitto på god träning.

Det är många gånger så att man kan stimuleras av bättre tränade kamrater till en hårdare ansträngning än vad kroppens kondition och stödjevävnader tål. Skador och träningsvärk uppstår då lätt.

När du börjar att motionera är det därför viktigt att du den första tiden tar det lite försiktigt. Sen kan du efter hand öka träningsmängden.

## Här är några goda råd om tränings skador och hur du undviker dem.

Börja motionera med liten träningsdos. Träna regelbundet. Inled alltid träningen med ordentlig uppvärmning.

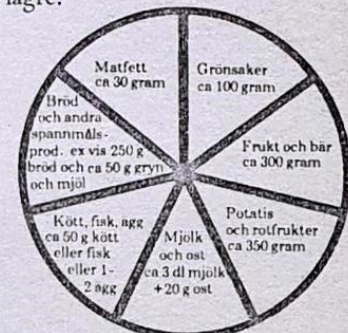
Undvik hårt underlag vid träning. Använd väl utprovad utrustning. Träna aldrig med feber i kroppen. Känner du dig inte fullt frisk, rådgör med läkare. Träningsvärk uppkommer hos otränade personer något dygn efter hårdare ansträngning. Är helt ofarligt och går över med vila. Vid lättare träningsvärk kan man fortsätta att träna men bör då hålla ett lägre tränings tempo. Vid svårare, vila någon dag.

## Du som rör på dig behöver högoctanigt bränsle.

Det enklaste sättet att försäkra sig om att man äter rätt, är att se till att de födoämnen som finns i kostcirkeln täcks upp varje dag. Dagens huvudmåltider frukost, lunch och middag bör innehålla något ur varje födoämnesgrupp och i stort sett lika mycket varje gång.

För många människor utgör morgonmålet det största problemet när det gäller att tillgodose dessa behov. Frukosten måste ätas utan tidspress. Jakt gör att magen »knyter» sig på många.

Dagens övriga huvudmål, speciellt lunchen, kan variera mycket beroende på var den ätes. Den borde fås nyttillredd och innehålla något ur samtliga kostcirkels grupper. Dagens huvudkaloriintag kan gärna ske vid lunchen. Det tredje huvudmålet för dagen, middagen eller kvällsmålet kan följa samma principer som lunchen. Kaloriintaget bör dock vara något lägre.



Lämplig ungefärlig dagskonsumtion vid ett kalori-behov av ca 2 000 (personer med icke fysiskt krävande arbeten).