



fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 7 Nr 1

Åter en späckad tävlingssäsong står för dörren. RÖDSTU HAGE och BRUNNA öppnar den 25 april. Tider m. m. längre fram i detta Friidrottsnytt.

INNEHÅLL i övrigt

Viktigt angående tävlingar

Egna tävlingsarrangemang och övriga tävlingar

Overaller, dräkter, väskor

m. m. m. m.

FÖRÄLDRAR Kom och titta på verksamheten.

Du som är intresserad får gärna hjälpa till.



Motionsgruppen håller igång fredagar 18-19 f. n. i Storstretens Sporthall, men om intresse finns kan vi även träffas på Rödstu hage.

KOM OCH RÖR PÅ DIG

TRÄNARRÅDET är en nyhet för i år. Det består av Stefan Ring, Alf Axlid, Fritz Mandl och från de aktiva Jill McCabe och Jan Karlsson. Vänd Dig till dem om det är några problem eller om Du har några förslag.

➔ TÄNK PÅ att vi ALLA måste hjälpas åt, om vi skall bli en bra Friidrottsklubb.

Aktiva, Föräldrar, Funktionärer, Ledare, Styrelse, ALLA BEHÖVS om vi skall nå ett bra resultat.

BETRÄFFANDE TÄVLINGAR



För att få tävla måste man vara medlem i klubben.

Vid tävling måste man enligt reglerna bära klubbens tävlingsdräkt (och den består för de yngre av T-shirt och tävlingsbyxor)

Tänk på att inte anmäla Dig till tävling om Du inte är säker på att Du kan ställa upp.

Anmälningsavgifterna går till stora pengar.

Du måste ringa till lagledaren och meddela om Du har fått förhinder.

← VIKTIGT

Är det någon tävling Du vill vara med på, så tala med Din lagledare.
 Damer seniorer och juniorer Kerstin Andersson
 Herrar seniorer och juniorer Bengt Nilsson
 A- och B-ungdom Bengt Thörnqvist
 C- och D-flickor Lars Svenningsson
 C- och D-pojkar Jan Linder



OVERALLER OCH VÄSKOR

Om Du behöver overall eller tävlingskläder så ring omgående till Margareta tel. 342 68.

Vi kommer att lämna en beställning till fabriken i början av maj.

Välj rätt storlek!
 Sök upp Din längd i storleksschemat. Bredvid längden står Din storlek. Som en extra hjälp kan Du jämföra med de "vanliga" konfektionsstorlekarna. Är Du kraftigare än de flesta ska Du välja en storlek som är större än den Din längd visar.


STORLEKSSCHEMA				
våra storl	motsv kroppslängd	motsv S, M, L, XL	motsvarar konf.storl	
			herr	dam
120	120			
130	130			
140	140			
150	150			
1	160		42	36
2	165		44	38
3	170		46	40
4	174	S	48	42
5	180	M	50	44
6	185	L	52	44
7	190	XL	54	
8	195		56	

"Storledderbyt" för Dig som är långt!
 Förlängning av byxorna med 5 cm och jackans ärmar med 3 cm.
 Ange storleksnummer + beteckningen XL.

Är Du intresserad av sektionens väska, så hör också av Dig.



TÄVLINGAR MED IFK TUMBA SOM ARRANGÖR

16 maj	Rödstu hage	Buster-cup C-D-ungdom Tumba- Ösmo	
24 maj	Brunna	DM-stafett	
25 maj	"	"	
31 maj	"	"	
1 juni	"	"	
13 juni	"	Tumbaspelen UP och Kalle Ankatävling	
22 aug	"	Buster-cup B-ungdom Hanviken-Huddinge-Tumba-Linden-Linnéa-Hellas	
26 aug	"	Buster-cup C-D-ungdom Tumba-Hammarby-Westermalm-Linden	
2 sep	Rödstu hage	Buster-cup C-D-ungdom Tumba-Älvsjö-Hellas	
12 sep	Brunna	Propagandatävling	
8 okt	Rödstu hage	"Femkampen"	
	= = = = =	= = = = =	

VIKTIGT för deltagare i Herr- och Dam-laget

21 maj	Svealandsregionens seriecup	omgång I
4 juni	"	" II
	= = = = =	= = = = =

1977 års IFK-mästerskap

IFK-mästerskapen kommer i år att gå i Mariefhamn på Åland under midsommarhelgen.

Om intresse finnes för deltagande måste anmälan ske med det snaraste för att kunna boka in resa och logi.

Enligt arrangören finns möjlighet till grupplogi i Mariefhamn till ett skapligt pris. Sovsäck måste i så fall medtagas.

En del av omkostnaderna kommer klubben att svara för beroende på hur många deltagare som tänker åka.

Vidare upplysning och anmälan till Olle Eriksson tel. 318 05 eller kansliet tel 342 68.

UP - tävlingar i Stockholms distrikt

14 maj	Sundbybergs IK	Sundbybergs IP
17 maj	Sthlms spårvägars GoIF	Kristinebergs IP
22 maj	Österhaninge IF	Torvalla IP
2 juni	Bellevue IK	Stadion
4-5 juni	Westermalms IF	Kristinebergs IP
12 juni	Boo IF	Björknäs IP
13 juni	IFK Tumba	Brunna IP
19 juni	Huddinge AIS	Storängsvallen
2-3 juli	IF Linden	Farsta IP
13 augusti	Väsby IK	Vilundavallen
14 augusti	Turebergs IF	Sollentunavallen
18 augusti	IFK Lidingö	LidingövalLEN
20 augusti	SolK Hellas	Stadion

RESULTAT från tävlingar

Två sjöar runt

Klass 2 11000 m

Klass 7 5600 m

Klass 10 5600 m

Klass 11 5600 m

Klass 12 5600 m

Klass 13 5600 m

Klass 18 2000 m

Ormingeloppet

Klass 7 3500 m

Klass 8 3500 m

TERRÄNG

1. Lars Hansson	36.54
8. Kerstin Andersson	22.56
13. Patrik Wallin	22.36
7. Rune Mattsson	19.11
34. Christian Åslund	21.15
40. Manfred Tscherch	21.51
9. Roberto Maiorana	20.18
13. Benny Andersson	20.38
49. Roger Sundström	22.24
54. Bertil Dackebro	22.26
59. Ulf Samils	22.53
60. Mats Svensson	22.54
61. Hans Johansson	22.55
63. Jonas Hildeby	23.01
51. Lennart Renholm	24.04
63. Tord Eriksson	24.53
64. Anders Jeppe	24.54
6. Monica Palm	9.15
17. Lena Ring	9.38
18. Marie Ring	9.39
37. Marika Rydell	10.16

24. Roger Sundström	12.52
28. Bertil Dackebro	13.07
30. Mats Svensson	13.14
31. Ulf Samils	13.15
34. Lennart Renholm	13.29



Inga fler resultatlistor har anlänt.

FRÅN TRÄNARNAS HORISONT

En träningskväll - då har man bråttom - kommer hem - hämtar väskan med prylarna samt egna barn och så iväg med bilen till Kärsbyskolans gymnastiksal.

Under ombyte har man redan kvällens uppläggning i huvudet. Hejar på alla och försöker att samla dem till upprop, vilket tar tid.

Så kör vi igång med uppvärmning - hela programmet.

Rättar emellanåt några. Kritik här - Beröm där.

Ser med "tillfredsställande blick" att många anstränger sig - undrar samtidigt varför inte alla.

Undrar många gånger under övningarna varför några kommer hit och försöker inte riktigt ändå.

Varför kan vi ledare inte motivera alla?

Visst är det roligt att se någon anstränga sig, om och om igen, och till slut se att han lyckas.

Avslutningen på vår träningskväll blir lek för ung och yngre - Rugby Basket.

Vilken bra avslutning. Tjejer mot grabbar. Några gånger måste någon ledare bli "tjej" för att hålla balansen.

Vilket spel, vilken energi, dagsformen avgör. Det är många gånger jämnt.

Så en dag blir det tävling. Ibland kan man skära spänning med kniven.

Ser till att "våra" värmer upp, hjälper dem, talar till dem.

Så är det då deras tur - spänning - samling - några råd och så är de iväg.

Och nu kommer ögonblicket, som vi upplever som mest positivt, att se hur dom anstränger sig, ger det sista.

Så kommer glädjen, tillfredsställelsen eller ibland sorgen över dem.

Då måste man trösta, förmana, uppmuntra, gratulera, men samtidigt beundra allihopa hur mycket de kan ge, inte bara i centimeter eller tiondelar, även glädje till oss ledare.

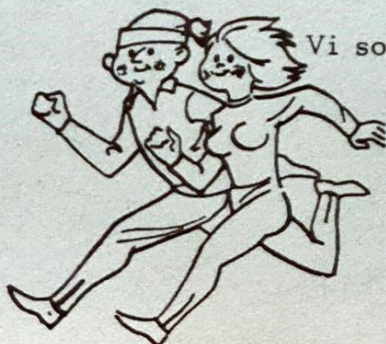
Vi beundrar inte bara dem som vinner, även den som kommer sist.

Redan den personen som ställer upp har visat sitt intresse.

Visst är det roligt med sådana ungdomar.

Vi som försöker Lasse och Fritz

TRÄNA!



SEKTIONENS HE JA -ramsa har funnits med i Friidrottsnytt tidigare men för alla nytillkomna medlemmar presenteras den igen.

Tumba Friidrotts kamp-ramsa.

En deltagare: Vilka är BÄST
 Alla: Vi i i i i i i
 En delt: Vilka vinner
 Alla: Vi i i i i i
 En delt: Ge mig ett I
 Alla: I i i i i i i
 En delt: Ge mig ett F
 Alla: F f f f f f f
 En delt: Ge mig ett K
 Alla: K k k k k k k
 En delt: Vad blir det då
 Alla: IFK Go Go Go
 I F K
 Alla: Vi är vackrast
 Vi är bäst
 Vi är de som vinner MEST

TUMBA TUBMA TUMBA

BESÖK

En trupp på c:a 8-10 friidrottare från Island vill gästa oss i mitten av maj och träna tillsammans med oss. Vi hoppas kunna hjälpa dem med detta. Någon form av klubbafton tillsammans med dem skulle väl också vara trevligt.

Den 28 augusti vill Strands IF från Hudiksvall besöka oss och möta oss i tävling på Rödstu hage. Det gäller C-D-E-ungdom.



Ösmo GOLF Södertälje IF IFK Tumba

ÖST-kampen är nu avslutad.

Segern gick till IFK för 3:e gången. Framgången beror dels på våra duktiga ungdomar, dels på våra ledare som har kunnat samla fullt lag i varje deltävling. Eftersom varje resultat poängsättes förloras många dyrbara poäng om någon inte ställer upp.

Vi hoppas att tävlingen skall fortsätta många säsonger framöver.

1	IFK	123926	poäng
2	SIF	117473	"
3	Ösmo	101398	"

TRÄNINGSTIDER BRUNNA 25 maj - 10 oktober

Måndag 17 - 21 Från 7 år och uppåt Ansvarig ledare
 Onsdag Bengt Thörnqvist

=====

TRÄNINGSTIDER RÖDSTU HAGE 25 maj - 14 oktober

Måndag 17.30-18.20 Grupp 1 Ansvarig ledare
 Onsdag 7 - 10 år (E-ungd) Jan Linder

=====

Måndag 18.00-19.30 Grupp 2 Ansvarig ledare
 Onsdag (D-C-ungdom) Alf Axlid
 Fredag 11 - 14 år

=====

Måndag 18.30-20.30 Grupp 3 Ansvarig ledare
 Onsdag (B-A-ungdom) Stefan Ring
 Fredag 15 - 18 år

=====

Måndag 18.30-20.30 Grupp 4 Ansvarig ledare
 Onsdag (Juniorer -) Stefan Ring
 Fredag 19 år -

=====

