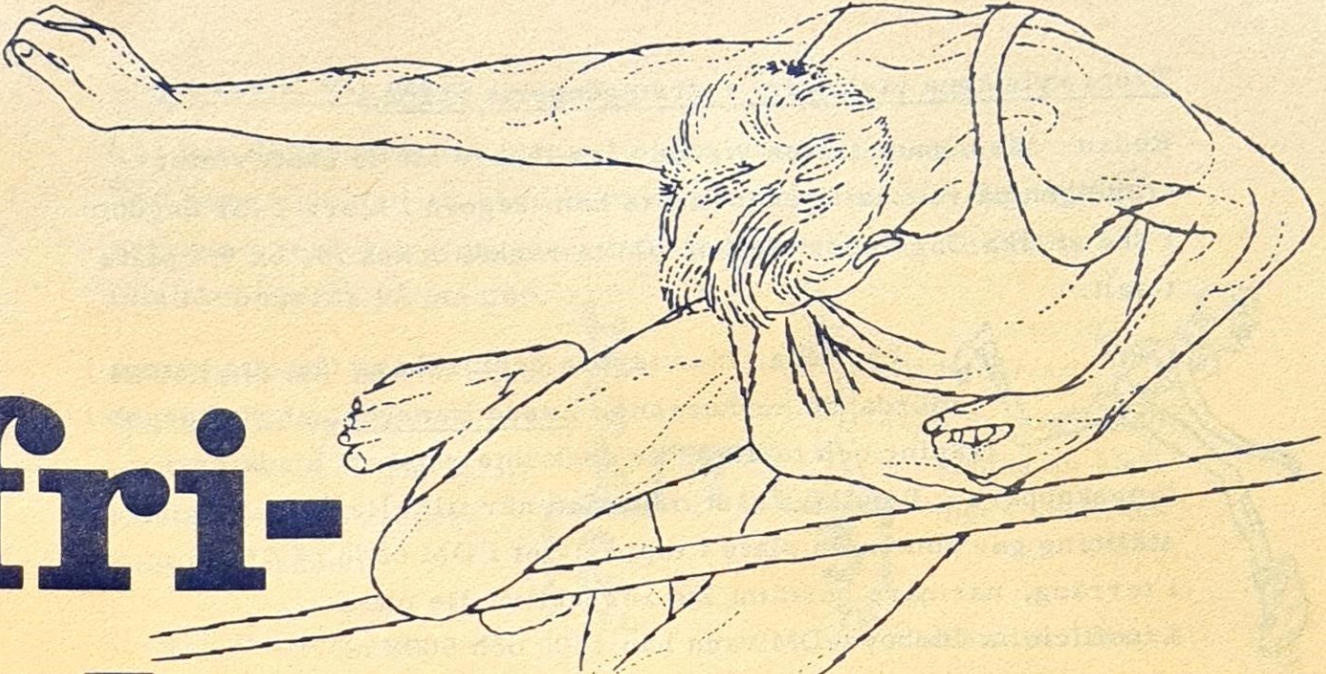




fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 7 Nr 2

Nu är det dags för en återblick på den idrottssommar som varit, men också för nya krafter inför vinterträningen och inomhus-säsongen.

ÖST-kampen

- vinterns inofficiella men inspirerande ungdomsserietävling med Ösmo GoIF och Södertälje IF som motståndare - är planerad att starta i slutet av oktober.

Arenorna är Ösmohallen (höjd, kula), Scaniarinken (800, 1000, 1500 m, längd, stafett), Idrottshuset i Tumba (2 x 40 m, 2 x 40 m häck)
Välkomna alla föräldrar och övriga supporters att titta på våra "morgondagare".

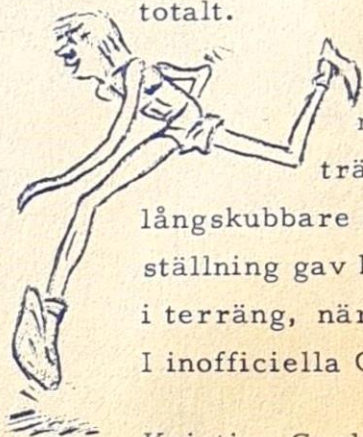
Utomhustävlingarna är förresten ännu inte helt slut. Följande för mellansäsongen typiska löptävlingar återstår.

Brommaloppet	16 oktober	Toppenloppet	30 oktober
DM i maraton	23 oktober	Tumbaloppet	6 november

På de följande sidorna kan Du läsa en del om sommarens tävlingar, träningstider för vintern, "FEMKAMPEN" och en hel del annat.

Trots kylslagna tävlingar - framgångsrik säsong

Redan i säsongsupptakten visade våra löpare att de skött vinterträningen på rätt sätt genom att ta hem segern i klass 2 för ungdom i den anrika Dagbladsstafetten. Detta räckte också för en 9:e plats totalt.



Vår lilla, men tappra seniorskara får ofta kämpa i mördande konkurrens. Lasse Hansson, en tuff grabb i träning och tävling, är dock inte rädd att bjuda övriga långskubbare i distriktet hårt motstånd när tillfälle bjuds. Denna inställning gav honom en plats i toppskiktet i DM både på 25000 m och i terräng, närmare bestämt 2:a respektive 3:e plats. I inofficiella Oldboys-DM vann han 1500 och 5000 m.

Kristina Carlsson, som visade härliga kämpataktiker t. ex. i DM-stafetterna på Brunna, kvalificerade sig i år till SM i Skellefteå på 800, 400 m häck och 3000 m och ställde upp i de två förstnämnda grenarna.



Kristina liksom Kerstin Andersson deltog också i Veteran-VM i Göteborg. Kristina placerade sig där på 4:e plats både på 400 och 1500 m. Tider: 61.6 resp. 4.49.3. Även Kerstin gjorde bra ifrån sig i den överraskande hårda konkurrensen och fick också hon en 4:e plats i 10000 m terräng.



Till Veteran-VM-deltagarna hörde även Noldis Millers, kanske mest känd som värdefull tränare för våra kastare och far till kulstötningsflickorna Daina och Ieva. Han lyckades knipa en 5:e plats i sin specialgren kula.

Per-Olof Eriksson, som i fjol sänkte klubbrekorden på både 1500 m och 3000 m hinder, har i år tagit något av ett sabbatsår. Enligt vad som förljudits har han dock satt igång hårdträningen igen, varför vi ser fram mot intressanta bulletiner från den kanten så småningom.

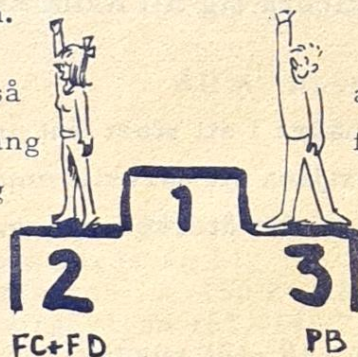
Beträffande Svealandsregionens seriecup (seniorernas lagtävling) är att notera att både dam- och herrlaget lyckades klara sig kvar i sina serier, visserligen med hjälp av ett antal ungdomar som kompletterade lagen och gjorde det med den äran.

Ungdomarna var det ja

I år kan de med all rätt utropa, hurra vad vi är bra.

Vad sägs t.ex. om att både B-pojkarna och C- och D-flickorna segrade i respektive gruppserier i Buster-cup och fick delta i finaltävlingarna på Stadion.

Resultatet där har de också
B-pojkarna var bara 4 poäng
men fick snopet nog se sig
Hässelby och Tureberg.
i det sällskapet.



all heder av.
från segerplatsen,
slagna av både
Ingen skam dock

C- och D-flickorna, som
sammans, hade bättre lycka och belade en fin 2:a plats efter smått
omöjliga Tureberg och förvisade Väsby och Hanviken till 3:e resp.
4:e plats.

Även individuellt har ungdomarna visat framfötterna.

Flera av dem deltog i Ungdoms-DM.

Här ett axplock ur resultatlistorna.

Jill McCabe	1:a på 800 m
Jonas Hildeby	2:a på 400 m
Per Bristow	2:a i stavhopp och 4:a i tresteg
Roberto Maiorana	5:a på 1500 m
Bente Edvardsen	5:a i höjdhopp

I finalerna deltog också Christina Fransson i kula, Rune Mattsson på 5000 m och Carina Svenningsson på 100 m.

Jill fick som belöning för sin seger representera Stockholm i Svea-landsregionens distriktscup för B-ungdom på Brunna och tackade för förtroendet genom att vinna 800-metersloppet på nytt personligt rekord 2. 14. 9. Jill startade även i JDM och fick där möta mera rutinerade ungdomar, men visade ändå sin klass och klarade en 2:a plats.

Till årets UP-finaltävlingar = Ungdoms-SM kvalificerade sig fyra ungdomar i sammanlagt sju grenar.

Rune Mattsson -60	5000 m,	Jill McCabe -62	800 och 1500 m
Per Bristow -61	300 m häck, tresteg och stav		
Mats Svensson -61	300 m häck		

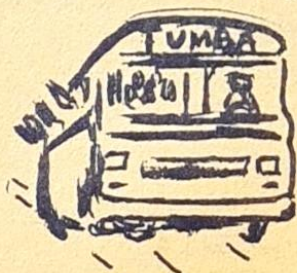
I skrivande stund meddelas att Jill klarade en 2:a plats på 800 m med tiden 2. 14. 2 återigen nytt personligt rekord. Per blev 4:e man i den för honom nya grenen tresteg på alldeles utmärkta 12. 90, också det personligt rekord.

Den som sett Daina Millers i aktion i kulringen inser snart att man inte nödvändigtvis behöver vara stor och stark för att stöta kula långt. Genom sin snabbhet och fina teknik, gissningsvis förvärvad genom pappa Noldis medverkan, lyckades hon kvalificera sig till Kalla Anka-mästerskapets riksfinal i Karlstad.



Här har vi nämnt några i ett stort fint ungdomsgäng och många andra kunde onekligen förtjäna ett särskilt omnämnande, men platsbristen i detta blad gör att vi får återkomma ev. i form av en "Resultatbör" längre fram.

GÖTEBORGSRESAN 19 - 21 augusti



Fredagen den 19 augusti kl. 12 på dagen avgick en buss från Tumba med 48 ungdomar och några ledare. Det var våra C, D, E-ungdomar (9-14 år) som åkte till Göteborg för att ta sig en dust med Mölndals AIK. Den klubbmatchen utkämpades på söndagsförmiddagen på Krokslättsvallen och vanns med dunder och brak av Mölndal. Inte att undra på förresten, för klubben räknas som en av landets främsta ungdomsklubbar, och det gör ju inte IFK Tumba riktigt ännu.

Men våra ungdomar kämpade bra, särskilt med tanke på att de hade lördagens Lisebergskväll "i kroppen". Det blir ju lätt lite sent när man har roligt. Tidigare på lördagen tränade vi lite och åkte på sight-seeing med Paddan-båt och med vår buss. På tal om bussen, så var chauffören toppen, hjälpsam, bussig och kul.

Stället vi bodde på heter Lindome Lägergård och vi åt på Torrekulla Friluftsgård, trivsamma ställen båda två. En mysig resa var det, och ungdomarna skötte sig fin-fint. Och nu är det dags att fundera på vart vi skall åka nästa år.

Alf A. (reseledare)

Besök av Strands IF 27 - 28 augusti

Strands IF är en gammal fin klubb från Hudiksvall som, vilket väl alla vet, ligger i Hälsingland. Strand gästade Tumba med en busslast C, D, E-ungdomar den 27-28 augusti. Sedan de gjort Gröna Lund på lördags-eftermiddagen, kom de på kvällen till Tumba och Storvretshallen. De inkvarterades i lilla gymnastiksalen och pingishallen. Genom Siv Sandbergs vänliga tillmötesgående fick de låna Kafeterian, där de kunde fixa sig själva såväl kvällsmackan som frukosten på söndagsmorgonen.

Klubbmatchen på söndagen mellan Strand och IFK var länge en ganska jämn historia, men till sist drog Strand ifrån och vann klart. Något jämnare hade det säkert blivit om vi haft fullt lag, vilket vi för ovanlighetens skull således inte hade. Ett grattis till segern säger vi till Strand, som var ett trevligt lag att stifta bekantskap med.

TUMBA HAR EN FIN FUNKTIONÄRSSTAB

Det hade vi på känn redan tidigare, men att det finns intresse av att lära mera, visade den funktionärskurs som anordnades under våren och som samlade 20 deltagare.

Dessa och fler därtill har under den gångna säsongen fått visa sin kapacitet vid de många tävlingar som hållits på våra hemma-arenor Brunna och Rödstu hage.

Bland de egna arrangemangen kan förutom de sedvanliga

- * Tumbaspelen och Buster-cuptävlingarna särskilt nämnas DM-tävlingarna i stafettlöpning som IFK Tumba alltså fått förbundets förtroende att arrangera. - Ett storarrangemang, som kräver många arbetstimmar i både för- och efterarbete, förutom ansvaret under tävlingsdagarna. - I stafetterna den 24, 25 och 31 maj samt 1 juni deltog 191 lag med 764 löpare. Ett 60-tal funktionärer var igång under de fyra tävlingsdagarna med Margareta Eriksson som tävlingsledare.



Även vid övriga tävlingar har behovet av funktionärer varit stort och Gert Svensson (sektionens funktionärsledare) har haft jobbiga timmar vid sin telefon, men lyckats skaffa det antal som är nödvändigt, så arrangemangen har alltid varit lyckade.

TACK alltså alla ni som ställt upp bokstavligt talat i ur och skur och hjälpt till att föra våra tävlingar i hamn.

VAKTMÄSTARNAS INSATSER

på våra idrottsplatser har ju redan uppmärksammats vid pressens bevakning av tävlingarna. Det ska dock inte hindra oss att här överrätta en blomma för deras tillmötesgående och sällan sviktande tålamod mot oss som invaderar deras arbetsplatser.



- * Beträffande Tumbaspelen vill Friidrottssektionen rikta ett hjärtligt tack till nedan nämnda privatpersoner och företag som skänkt hederspriser till tävlingen.

Marie-Louise Andersson, Hedvig Fischer, Monika Fischer, Gun-Britt Haugthon, Eva Karlsson, Svea Karlsson, Lisa Larsson, Elsie Nordén, Hugo Nordén, Rut Wiberg, Boutique Ulla-Karin, Industriavfall AB, Marie Manufaktur, Segersjö Blomsteraffär, Segersjö Konditori, Segersjö Livs, Solbo Livs, Tumba Foto, Tumba Gummiverkstad, Tumba Järnaffär, Tygis.



Tillkännagifvande

Aktiva Löpar-Kommittén (ALK) - där har ni ett begrepp ni säkerligen kommer att stöta på många gånger i Tumba Friidrotts fortsatta verksamhet. Denna artikel är avsedd som inledande information och skall i stort svara på frågorna varför, hur, när o. s. v.

Initiativet till ALK kommer från undertecknad samt Per-Olof Eriksson. Vi tyckte att det var dags att se till att något hände i sektionen och att vi från de aktivas sida borde kunna ställa upp och samarbeta med styrelsen för att få igång en större aktivitet. Med utgångspunkt från detta resonerade vi fram ett förslag som vi kallade Aktiva Löpar-Kommittén. Vi presenterade sedan detta på ett möte med styrelsen och fick ett mycket positivt och trevligt gensvar, vilket innebär att ALK nu har inlett sin verksamhet på allvar.

Vad kommer då ALK att syssla med. Jo, till att börja med har vi följande huvudpunkter på vår "verksamhetslista".

- a) Vi ska se till att få fart på lägerverksamheten i klubben. Vår målsättning är att försöka anordna flera läger av varierande slag varje år. T.ex. ett stort läger (utlandsresa?) med många deltagare och ner i storleksordning till endagsläger, exempelvis uppladningsläger för stafettlag inför viktiga tävlingar.
- b) Vi kommer att genomföra gemensamma träningar 3-5 ggr/vecka i lokaler som kommer att meddelas senare. På själva träningspassen kommer vi att dela in oss i grupper efter färdighet och ålder. Vi kommer att ordna ledare för alla grupper (ledare och/eller ansvariga). Detta medför att dessa träningar kommer att kunna besökas av alla, från den rene motionären till den stenhårt elit-satsande löparen.
- c) Vi kommer att skicka ut en central tävlingsplanering till berörda aktiva. Detta för att dessa i god tid ska kunna planera in alla viktiga tävlingsdatum. Dessutom avser vi att vid behov ordna egna test- och uttagningstävlingar i hård klubbkonkurrens på de fina banorna i Brunna.
- d) Vi ämnar se till att det hela tiden kommer folk från ALK till utbildning. Vi menar då all slags utbildning, från träningsledare till massörer och tejpare. Detta för att det ska finnas utbildat folk, som kan "rycka in" när någon av de ordinarie tränarna har förhinder, som kan hjälpa till på läger o. s. v. Dock värt att observera att vi inte tänker skicka folk på kurser i onödan, vi ämnar bara anmäla dem som har en målsättning med sitt utbildande som sedan kan komma ALK till nytta.
- e) Vi tänker också försöka ordna fester och andra gemensamma arrangemang (t. ex. åka på konserter) för klubbsammanhållningens skull. En av ALK:s viktigare uppgifter är nämligen att se till att kamratskapen mellan de aktiva inte uteslutande kommer att ligga på det idrottsliga planet, utan att kamratskapen även "hålls vid liv" utanför arenan.

ALK:s administrativa ledning kommer jag och P-O att ansvara för. Jag med huvudvikt på pappersexercisen, P-O med huvudvikt på den träningstekniska sidan.

I ALK:s "hjärntrust" kommer också att ingå Bertil Sundvall och Stefan Ring.

När det gäller den gemensamma träningen kommer de aktiva, som tidigare nämndes, att delas in i grupper, allt efter ålder, färdighet och/eller önskemål. Huvudansvariga ledare kommer att vara: för "kärngruppen", bestående av de som gjort bra resultat med senior-måttstock mätt, Bertil Sundvall, och för "ungdomsgrupperna" Stefan Ring. Dessutom hoppas vi få tag i en "motionsledare", som kan ta hand om nybörjare och de som håller på bara för skojs skull. Med tiden kan naturligtvis antalet grupper utökas. Detta beror främst på intresset från medlemmarna samt tränare och ledare.

Vilka får då vara med i ALK:is? Som framgår av texten ovan kommer i princip alla som så önskar att få vara med. Våra gemensamma träningar står öppna för alla, liksom eventuella fester och andra arrangemang. Vad gäller läger och andra mer "avancerade" tillfällen kommer dock någon form av uttagning eller gallring att ske, allt beroende på arrangemangets storlek och syfte.

Det finns dock en begränsning.

För att komma med måste man vara B-ungdom eller äldre (d. v. s. fr. o. m. 15 år).

Detta dels beroende på att vi inte vill ta på oss en större arbetsbörda än vi klarar av, dels beroende på att de aktiva bland C-ungdomar och neråt redan har en fint inarbetad organisation bakom sig, som det är helt onödigt att "splittra".

Alla som är med i ALK kommer så småningom att få hjälpa till med diverse sysslor i kommittéer och dylikt. Arbetsinsatsen (som aldrig kommer att bli jättelik) helt och hållet anpassad till de aktivas tidskrav, kapaciteter o. s. v.

Naturligtvis finns det mycket mer att berätta om ALK. Men för att ge alla en chans att få samma information och dessutom lära känna varandra, kommer vi att anordna ett läger, det s. k. "Slapparlägret" vid Lida Friluftsgård, lör/sön 22-23 oktober. Vi ber alla som är nyfikna på ALK:s verksamhet att snarast fylla i anmälningstalongen i slutet av tidningen och skicka in den. Tveka inte, även om ni följer med på detta introduktionsläger binder ni er inte för något.

OCH: Det heter visserligen Aktiva Löpar-Kommittén, men vi välkomnar också hoppare och kastare till vårt läger. Vi kan där diskutera era ev. problem och se vad vi kan göra för att hjälpa er.

Arne Karlsson (för ALK)

Till FEMKAMPEN på Rödstu hage lördagen
den 8 oktober 1977 kl. 8.00 (Obs. tiden, vi
måste vara klara till kl. 13.00) INBJUDES
alla seniorer och ungdomar födda 1963 och
tidigare.

Grenar	Kvinnor	200m, kula, höjd, längd, 800 m
Grenar	Män	längd, spjut, 200 m, diskus, 1500 m

Tävlingen är sanktionerad.

Avslutning i Cafeterian med förtäring och prisutdelning.

Visste du att...

Vi är några stycken som samlades förra säsongen i Storrårets Sporthall på fredagar kl. 18.00 och rörde litet på oss.

Har man stillasittande arbete eller enahanda hemarbete, så blir inte alla muskler tillfredsställda.

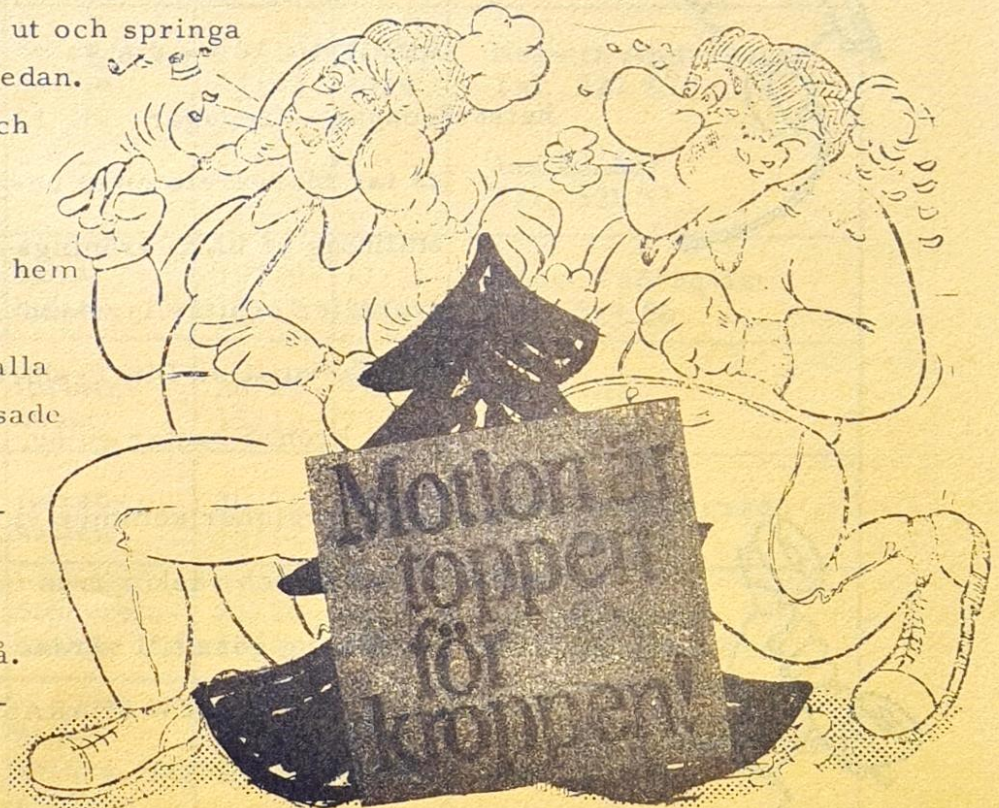
Vi försöker få upp "flåset" meddelst litet joggning, några lätta rörelser för att mjuka upp oss, ev. kommer medicinbollarna fram.

De som vill ge sig ut och springa en runda gör det sedan.

Vill man duscha och sitta i bastun en stund går det bra, andra kanske åker hem och duschar.

Alla känner sig i alla fall skönt avstressade efteråt.

Tidpunkten på fredagen lämnar oss möjlighet att utnyttja kvällen ändå. Det är en bra början på helgen.



Föräldrar och övriga i sektionen är välkomna till vår fredagsmotion.

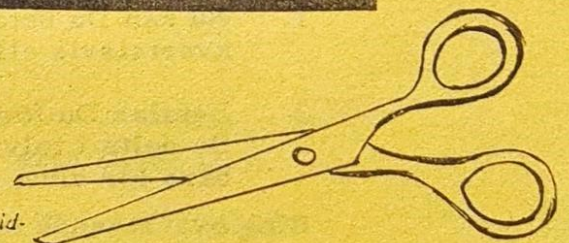
Du kanske tycker att nu börjar "bilringarna" här och där bli besvärande, att i höst är det dags att börja litet vackert med annorlunda rörelser, att det skulle vara skönt att komma ifrån en timma och träda in i en gymnastiksal igen och minnas skolåren

Konditionen är nog, handen på hjärtat, en aning dålig.

**MAN HAR INTE ROLIGARE
ÄN NÄR MAN BÖR SIG**



Min man hjälper ofta till hemma.
Min också. Just nu sover han mid-
dag åt lillen





OM DU

RINGER 3 4 2 6 8

helst tisdagar - fredagar kl. 12-13

så tar Margareta emot be-
ställning på bl. a. tränings-
overaller och tävlingskläder.

Har Du vuxit ur Din T-shirt?

15:-- kronor kostar en ny.

Omkring 15 november kommer vi att be-
ställa overaller och väskor från fabrikena.

Nästa beställning görs till våren.

FATTA DÄRFÖR LUREN SNARAST OM DU
VILL BESTÄLLA NÅGOT.



NYTT ANGÅENDE SUPPORTERLOTTERIET

- 1 Nu kan Du betala in Din insats månadsvis, kvartalsvis eller årsvis.
- 2 Betalar Du för hela året på en gång, får Du delta i tolv dragningar men betalar bara för elva.

Ring ovanstående telefonnummer så får Du veta mera om hur Du på ett kul sätt kan stödja friidrotten.

UNGDOMSTRÄNING

Flickor och pojkar

Dag	Tid	Träning	Lokal	Höst	Vår	An
Tisdag	18-19	Friidrotts- träning	Kärsby- hallen	18/10- 13/12	10/1- 25/4	Beng Tel.
Tisdag -11 år	17-18	Friidrotts- träning	Storvrets- hallen	18/10- 13/12	10/1- 25/4	Kersti Tel. 32
12-14 år	18-19	- " -	- " -	- " -	- " -	Jan Lind Tel. 525
Onsdag	17-19	Utomhus- träning	Säby- hallen	19/10- 14/12	11/1- 26/4	Bengt Thö Tel. 514 80
Torsdag	18- 19.30	Friidrotts- träning	Idrotts- huset	20/10- 15/12	12/1- 27/4	Alf Axlid Tel. 316 82
Torsdag	17-19	Utomhus- träning	Kärsby- hallen	20/10- 15/12	12/1- 27/4	Lars Svenning Tel. 838 63
Fredag	17-18	Friidrotts- träning	Storvrets- hallen	21/10- 16/12	13/1- 28/4	Ulf Johansson Tel. 08/778 37
Söndag	10-	Utomhus- träning (Samling i skolans matsal efter träningen)	Skytt- brinks skola	23/10- 18/12	15/1- 23/4	Bert-Erik Malmk Tel. 313 90

OBSERVERA Vid utomhusträningen från Kärsby- och Säbyhallen, samling omklädda utanför hallen c:a 15 min. efter angiven tid.

TRÄNINGEN ÄR INSTÄLLD

4 - 6 november 1977
 19 december 1977 - 8 januari 1978
 13 - 19 februari 1978
 23 - 27 mars 1978

(Alla helgons helg)
 (jullof)
 (vinterlov)
 (påsklov)



UNGDOMSTRÄFF i Klubblokalen i Tumba gymnasium

Tisdagen den 22 november 1977 klockan 18.30

Alla C D E ungdomar hälsar vi välkomna

Vi tänkte prata litet om träning, läger och ev. visa någon film.

Läsk och något till blir det nog också.

Lämna talongen på sista sidan till din ledare om du tänker komma.

SENIORTRÄNING SAMT UNGDOM FRÅN 1

Dag	Tid	Träning	Lokal	Höst	Vår	
Måndag	18-21	Sprint-träning	Alfa Laval	----	9/1-24/4	
Tisdag	17-22	Styrke-träning	Storvrets-hallen	18/10-13/12	10/1-25/4	
Onsdag	18-21	Sprint-träning	Alfa Laval	----	11/1-26/4	
Onsdag	18-20	Utomhus-träning	Storvrets-hallen	19/10-14/12	11/1-26/4	A
Torsdag	19.30-22	Gymnastik och teknik-träning	Idrotts-huset	20/10-15/12	12/1-27/4	
Fredag	18-19	Motions-träning	Storvrets-hallen	21/10-16/12	13/1-28/4	F T
Fredag	19-	Utomhus-träning	Storvrets-hallen	21/10-16/12	13/1-28/4	F T
Fredag	18-20	Styrke-träning	Storvrets-hallen	21/10-16/12	13/1-28/4	N T
Söndag	10-	Utomhus-träning (Samling i skolans matsal efter träningen)	Skytt-brinks skola	23/10-18/12	15/1-23/4	B T

OBSERVERA Vid utomhusträningen från Storvretshallen, så utanför hallen c:a 15 min. efter angiven tid.

Före styrketräning bör uppvärmning ske utomhus c:a 15 min vid alltför låg temperatur)

TRÄNINGEN ÄR INSTÄLLD

4 - 6 november 1977
 19 december 1977 - 8 januari 1978
 13 - 19 februari 1978
 23 - 27 mars 1978

(Alla helgons helg)
 (jullo)
 (vinterlov)
 (påsklov)

OBSERVERA Vid utomhusträningen från Storstretshallen, samling omklädda utanför hallen c:a 15 min. efter angiven tid.

Före styrketräning bör uppvärmning ske utomhus c:a 15 min. (med undantag vid alltför låg temperatur)

TRÄNINGEN ÄR INSTÄLLD

4 - 6 november 1977

(Alla helgons helg)

19 december 1977 - 8 januari 1978

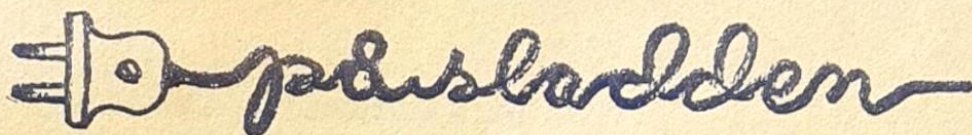
(jullof)

13 - 19 februari 1978

(vinterlof)

23 - 27 mars 1978

(påsklof)



Harú hört
att det har öppnats en idrotts-
skadeklinik på Huddinge sjukhus.
Öppet fred. 8.30-10.
Tidsbeställning kl. 8-9 på
tel. 08/746 10 00 ank. 2300

Bra att veta

Utbildningsansvarig

inom sektionen är vår ord-
förande Bert-Erik Malmkvist.
Du kan vända Dig till honom om
Du vill gå någon kurs som rör
friidrott, eller om Du har syn-
punkter på utbildningen inom
sektionen i övrigt.

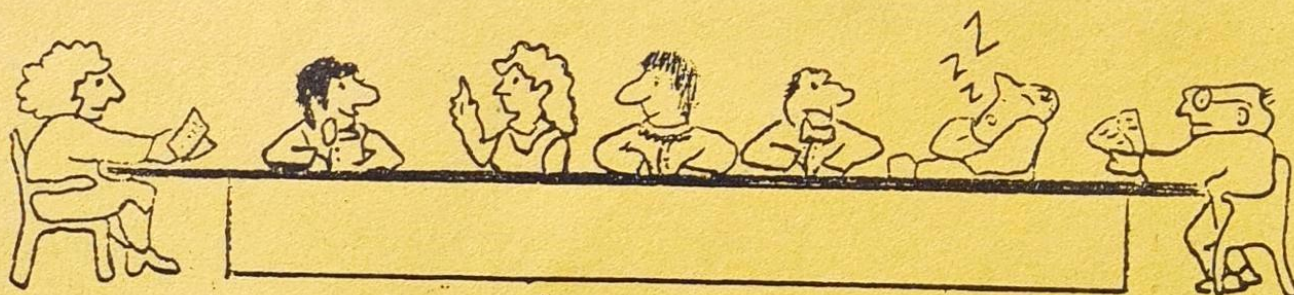
Obs!

FRIIDROTTSSEKTIONENS ÅRSMÖTE

hålls onsdagen den 7 december kl 19.00
i Klubblokalen, Tumba gymnasium.

Ev. förslag inlämnas senast 23 nov. till styrelsen.

Du kommer väl med så att det inte blir så glest besatt som på bilden nedan.



Anmälan till "SLAPPARLÄGRET"

=====

Jag vill delta i "Slapparläret" på Lida den 22-23 okt. 1977

Namn.....

Adress.....

Telefon..... Födelseår.....

Närmare information om läret utsändes till dem som anmäler sig. Priset per deltagare kommer att röra sig om c:a 35 kronor.

Sändes senast den 14 oktober till

Arne Karlsson, Betesvägen 6, 147 00 Tumba

Anmälan till UNGDOMSTRÄFF

=====

.....

namn

vill vara med på ungdomsträffen tisdagen den 22 nov. 1977

Lämna denna talong till din ledare snarast.