



fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 8 Nr 3 1978 10 11

FIN AVSLUTNING PÅ FRIIDROTTSSÄSONGEN

Vi har upplevt en av de bästa friidrottssäsongerna genom tiderna när det gäller framgångar på ungdomssidan. Våra UP-finalister visade i Göteborg att de klarar en stortävling både psykiskt och fysiskt. Sammantaget blev vi bästa Stockholmsklubb. 2 guld och 2 brons.

Högtidsstunder fick man också uppleva på Stockholms Stadion när ett flertal av de våra fick bestiga prispallen under de kvällar som UDM gick av stapeln.

Någon veckas välförtjänt vila och det är dags att vända på bladet för att se när inomhusträningen tar sin början.
KOM IGEN.

Olle E.



Beställning av Friidrottssektionens väska kommer att inlämnas vecka 44.

Väskan har ett speciellt fack för blöta kläder eller smutsiga skor och är i IFK:s färger blått och vitt med text enligt bild på ena sidan och eget namn eller initialer på den andra. C:a pris 100:--

Är Du intresserad? Hör av Dig till Margareta, tel. 0753/342 68 tisdag 24/10 - fredag 27/10, helst mellan kl. 12 - 13.

UNGDOMSTRÄNING 1978 - 1979

Flickor och pojkar

Dag	Tid	Träning	Lokal	Höst	Vår	An
Tisdag (födda 1972 och tidigare)	18-19	Friidrotts- träning	Kärsby- hallen	17/10- 12/12	9/1- 24/4	Be Te La Te Le Te Fr Te Åk Tel
Tisdag (födda 1969- 1972)	17-18	Friidrotts- träning	Storvrets- hallen	17/10- 12/12	9/1- 24/4	Ke Tel Ing Tel
Tisdag (födda 1965- 1968)	18-19	- " -	- " -	- " -	- " -	Alf Tel
Onsdag (födda 1965- 1968)	18-20	Utomhus- träning	Storvrets- hallen	18/10- 13/12	10/1- 25/4	Ste Tel
Torsdag (födda 1965- 1968)	18- 19.30	Friidrotts- träning	Idrotts- huset	19/10- 14/12	11/1- 26/4	Lei Tel Rol Tel Sylv Tel
Torsdag (födda 1972 och tidigare)	17-20	Utomhus- träning	Kärsby- hallen	19/10- 14/12	11/1 26/4	se t
Fredag (födda 1969- 1972)	17-18	Friidrotts- träning	Storvrets- hallen	20/10- 15/12	12/1- 27/4	Ke Tel Ingr Tel
Söndag (födda 1972 och tidigare)	10.30-	Utomhus- träning (Samling i skolans matsal efter träningen)	Skytt- brinks skola	22/10- 17/12	14/1- 29/4	Ber Tel Ke Tel Rol Tel
Söndag (födda 1972 och tidigare)	10-13	Utomhus- träning	Kärsby- hallen	22/10- 17/12	14/1- 29/4	se t

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

Beträffande inställd träning se SENIORTRÄNING

1973 - 1979

SENIORTRÄNING SAMT UNGDOM FÖDDA 1964 OCH TIDIG

(Beträffande träningstider i Norra Botkyrka se UNGDOMSTF

Dag	Tid	Träning	Lokal	Höst	Vår
Tisdag	17-22	Styrke- träning	Storvrets- hallen	17/10- 12/12	9/1- 24/4
Onsdag	18-20	Utomhus- träning	Storvrets- hallen	18/10- 13/12	10/1- 25/4
Torsdag	19.30- 21.30	Gymnastik och teknik- träning	Idrotts- huset	19/10- 14/12	11/1- 26/4
Fredag	18-19	Teknik- träning	Storvrets- hallen	20/10- 15/12	12/1- 27/4
Fredag	18-20	Styrke- träning	Storvrets- hallen	20/10- 15/12	12/1- 27/4
Söndag	10.30-	Utomhus- träning (Samling i skolans matsal efter träningen)	Skytt- brinks skola	22/10- 17/12	14/1- 29/4

OBSERVERA Vid utomhusträningen från Storvretshallen, sam
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 - 5 november 1978

18 december 1978 - 7 januari 1979

5 - 11 mars 1979

9 - 16 april 1979

(Alla helgons helg)

(jullov)

(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 - 5 november 1978

18 december 1978 - 7 januari 1979

5 - 11 mars 1979

9 - 16 april 1979

(Alla helgons helg)

(jullov)

(vinterlov)

(påsklov)