

FRIIDROTTSnytt

årg 9 IFK TUMBA
nr 1a

790220

I
stället
för en va-
cker bild av re-
daktören för denna klubbtidning vill jag tala
om hur jag tycker att den ska fungera. Meni-
ngen är att den ska komma ut med fyra sto-
ra nummer per år. Dessa nummer sänds ti-
ll alla medlemmar. Mellan dessa "stora"
nummer kommer det ur "små" nummer som b-
ara delas ut i samband med träningar.
det blir en sorts aktivas nummer. Du
har ett sådant i din hand just nu!
Vad FRIIDROTTSnytt ska innehålla
vill jag att du ska bestämma. G-
enom att sända in grejer till m-
ig. Jag har åtagit mig att va-
ra redaktör. Det är OK men
jag måste ha hjälp om det
ska bli någon klass på
din (och min) klubb-
tidning! HÖR AV DIG!
till Leif Hildeby
Olovsvägen 13
147 00 Tumba
tel:

0753/395 59

Bästa idrottskamrater och vänner!

När jag, som nyvald ordförande, tänker på vilket ansvar ni tagit på er när ni nu gjort ert val, förstår jag att det finns Optimister inom idrotten.

Jag vill tacka er för förtroendet att få vara med och leda IFK Tumba, friidrottssektionen, men jag känner en viss oro att axla något så fint som mina företrädare har arbetat upp under tidigare år med sina gedigna kunskaper och sitt väldiga intresse för friidrotten.

Vi är bara i början av ett nytt år med många fina tävlingar framför oss, men också en massa långa, sega träningstimmar som jag hoppas ska ge alla en tävlingsvilja att prestera personbästa resultat i sommar.

Det har varit ÖST-kamp som vanligt med många deltagare, men det finns plats för fler. Jag vill till de något äldre ungdomarna och även juniorerna och seniorerna samt alla tränare påminna om temakvällarna - de är verkligen trevliga och intressanta.

Jag vill till slut hälsa alla aktiva, tränare, ledare och, inte minst, föräldrar välkomna till idrottsåret 1979.

Bengt

Stefan Rings

temakvällar över olika ämnen bör inte missas av våra aktiva. Främst vänder de sig till aktiva från F15 och P15. Men de är också lärorika för oss föräldrar till friidrottare.

För den södra delen av kommunen genomförs kvällarna sista måndagen varje månad under tiden januari (genomförd) till och med april.

Det betyder 26/2, 26/3, 23/4.

Kvällarna startar redan klockan 18.00.

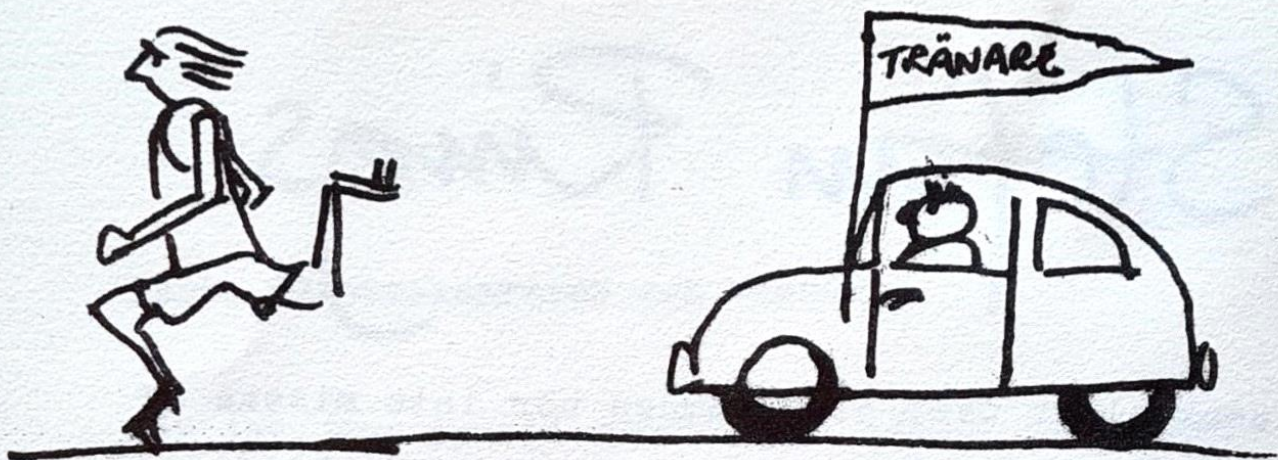
Stefan dubblerar genom att genomföra kvällarna även i norra delen av kommunen. Där träffas man på tisdagar. Datum för träffarna är 20/2, 27/3, 17/4 och 24/4.

Där håller man på 19.30 - 21.00.

Björkhaga skola är samlingsplatsen i söder och Kärsbyskolan i norr.

För att bli en bra friidrottare är det bra att veta vad man håller på med. Det får man lära sig av Stefan.

Som förälder är det skönt att veta vad ungdomarna håller på med - det får man veta av Stefan.



Klubbuppföljning

Innebär inte att du alltid kommer att ha en tränare i hälarna så fort du är ute och tränar! Den innebär:

Grenuppföljning för aktiva från det år de fyller 17 år.

Gruppuppföljning av ungdomar 15 - 16 år.

Klubben åtar sig:

- a/ att se till att den aktive får tillgång till träningsprogram
- b/ att den aktive får genomgå läkarundersökning minst en gång per år
- c/ att den aktive vid behov får köpa järntabletter till subventionerat pris
- d/ att ordna ett höstläger (helg) där det kommande årets träning läggs upp
- e/ att ordna ett vårläger där säsongens tävlingar bestäms
- f/ att ordna ett utlandsläger minst vartannat år

Den aktive åtar sig:

a/ att satsa på fri-idrott

b/ att delta i sammandragningarna

c/ att vid behov delta i klubblaget

Ansvariga för de olika grengrupperna är:

Sprint/häck: Rolf Norman tel 0753/339 73
Jan Karlsson tel 0753/340 30

Medel/lång: Stefan Ring tel 0753/337 55
Bengt Nilsson tel 0753/355 08

Hopp: Leif Hildeby tel 0753/395 59
vakant

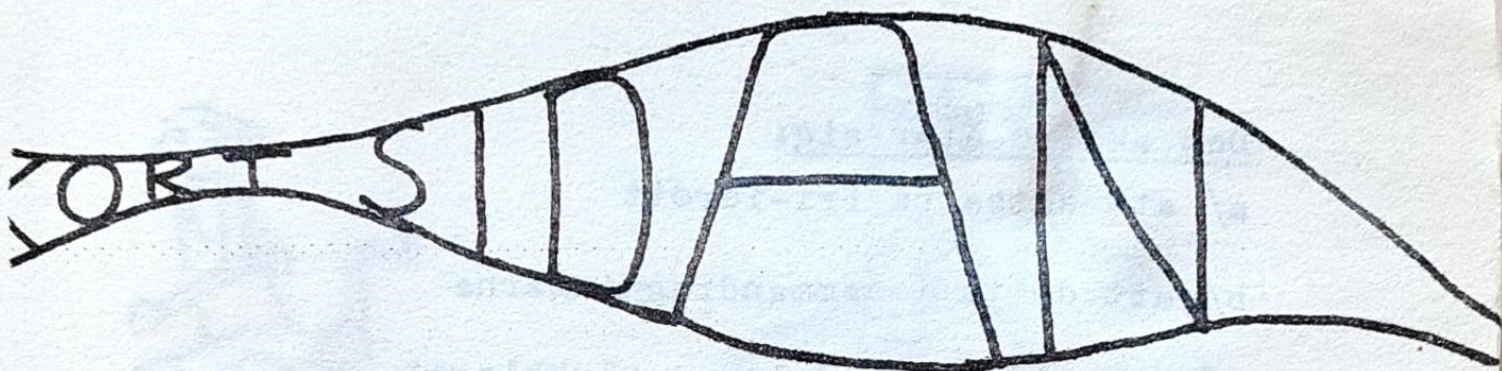
Kast: Noldis Millers tel 0753/358 56
vakant

Grupp 15-16 Peter Christensen tel 0753/535 01
Alf Axlid tel 0753/316 82

Har du något att fråga om?

RING!



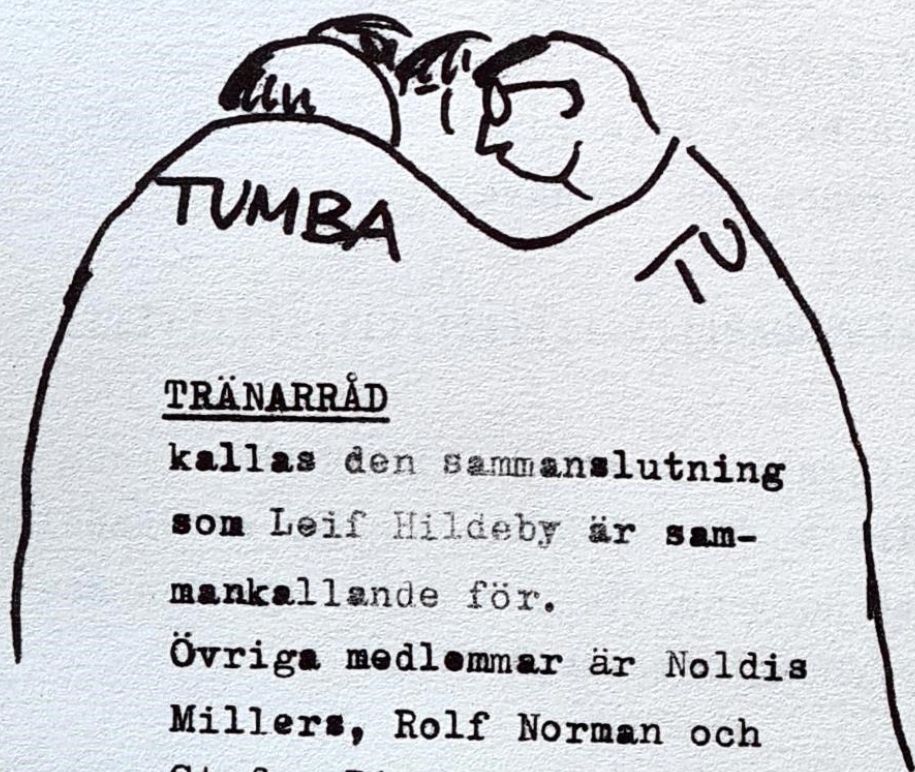


- ...den 1 april ska vi ha basar i Folkets Hus, Tumba. Många prylar behövs! Mycket hjälp behövs! Mycket bröd behövs! En som håller i det hela behövs: Sylvia heter hon. En som hjälper henne behövs: Lena heter hon! Sylvia träffas på telefon 0753/340 30, Lena på telefon 0753/367 39. Du behövs! Hör av dig om du undrar till vad!
- ...träningsläger på Gotland i sommar för flickor och pojkar från 11 till 14 år. Kravet är att du deltar i vårens tränings- och tävlingsverksamhet för att du ska få vara med. Anmälningssblankett delas ut vid träningarna.
- ...det finns plats på Idrottshusets golv på torsdagskvällarna 19.30 - c:a 21.30 för motionärer över 15 år. Du som vill träna hårt kan också göra det vid samma tid. Vi försöker göra programmen sådana att de ska passa såväl motionärer som hårdtränande.
- ...följande arbetsuppgifter har fördelats inom styrelsen: Bengt Thörnqvist ordförande, Henrik Bohlin kassör, Arne Karlsson vice ordförande och protokollsekreterare, Lena Maiorana statistik, Sylvia Karlsson basar och bingo, Bert-Erik Malmkvist utbildningsledare,
- ...till styrelsen har adjungerats (valts in) förutom de valda: Margareta Eriksson, P-O Eriksson, Stefan Ring och Leif Hildeby

PLÅSTER



till skrubgade näsor och annat
sjukvårdsmaterial till din
sjukvårdsväska som du fått ut som
tränare köper du själv mot kvitto.
Kvittot ger du Henrik Bohlin!
Han kvitterar med färska mynt!



TRÄNARRÅD

kallas den sammanslutning
som Leif Hildeby är sam-
mankallande för.

Övriga medlemmar är Noldis
Millers, Rolf Norman och
Stefan Ring.

Han du synpunkter på träningens uppläggning
är vi pigga på att ta upp dina synpunkter.
Hör gärna av dig!

TÄVLINGAR att vara med på?

ÖST-kampen går vidare!

25 februari har vi tävlingar i Idrottshuset, Tumba.

17 mars avslutas ÖST-kampen med tävlingar i Ösmo.

TVÅ SJÖAR RUNT springer man den 18 mars.

Då är det dags för alla vältränade grabbar och tjejer att lufta sig!

Margareta måste ha in alla anmälningar före den 2 mars! Anmäl genom din tränare eller till Margareta direkt!

INGA EFTERANMÄLNINGAR!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Redan i årets första nummer av "FRIIDROTT" finns en annons om årets JRESUNDSSPEL. De går av stapeln den 7 - 8 juli! Gott om tid att träna för den som drar mot söder under semestern bl a!

Den 1 april inbjuder Rånäs 4H till BRUKSLUNKEN, motions- och landsvägslopp för de flesta klasserna.