

FRIIDROTTSnytt

IFK TUMBA

år 9

nr 1B

790313

DM-poängen för 1978 blev följande för IFK Tumb

Damer seniorer	11 poäng	(16 plats)
Herrar seniorer	4 poäng	(19 plats)
Herrar juniorer	2 poäng	(22 plats)
F 16 - 18	35 poäng	(6 plats)
P 16 - 18	65 poäng	(4 plats)

När det gäller stadionpoängen kom vi på 17:e plats.



Hej!

Nu är det dags att ta till orda igen. För att tala idrottsspråk så är jag fortfarande på uppvärmningsnivå som ordförande, därför har ni inte sett till mig på de olika träningsarenorna. Jag hoppas dock att få tillfälle åka runt och bekanta mig med dem som jag inte känner särskilt bra.

Det har varit en del träffar med tränare, tränarråd och grenuppföljare samt lagledare som har andats optimism och framåtanda. Det har framkommit mycket positiva saker som ska behandlas i styrelsen.

Om du har något som du funderar på så kontakta någon av ledarna eller styrelsen så vi alla kan ta ställning i frågan - ju fler impulser och intressanta frågor som tas upp desto fler fördelaktiga lösningar kan vi få fram.

Vad som är väldigt viktigt är att alla jobbar med klubbens bästa för ögonen och att vi på alla sätt slår vakt om kamratskapet och trivseln i friidrottssektionen och att vi hjälper och stöttar varandra på alla sätt.

Jag ber alla föräldrar som läser Friidrottsnytt att om du har möjlighet att ställa upp och hjälpa oss med något av det arbete som utförs inom sektionen så skulle vi vara mycket tacksamma. Vi behöver folk som tar hand om lägerverksamhet, resor, hjälp med statistik m m, alltså inte bara ren träningsverksamhet. Det finns även plats för fler tränare. Du som känner för att vilja ge oss en hjälpende hand, kontakta någon i styrelsen.

Jag har mycket mer som jag gärna vill tala om, men bara prata ger inga resultat, så nu är det hög tid att kavla upp ärmarna och börja jobba!

Bengt

ÖSTKAMPEN I IDROTTS- HUSET 25 FEBRUARI 1979

TUMBARESLTAT:

F10 2x40 m häck

4. Ulrika Jonasson -70 18,9

F10 2x40 m

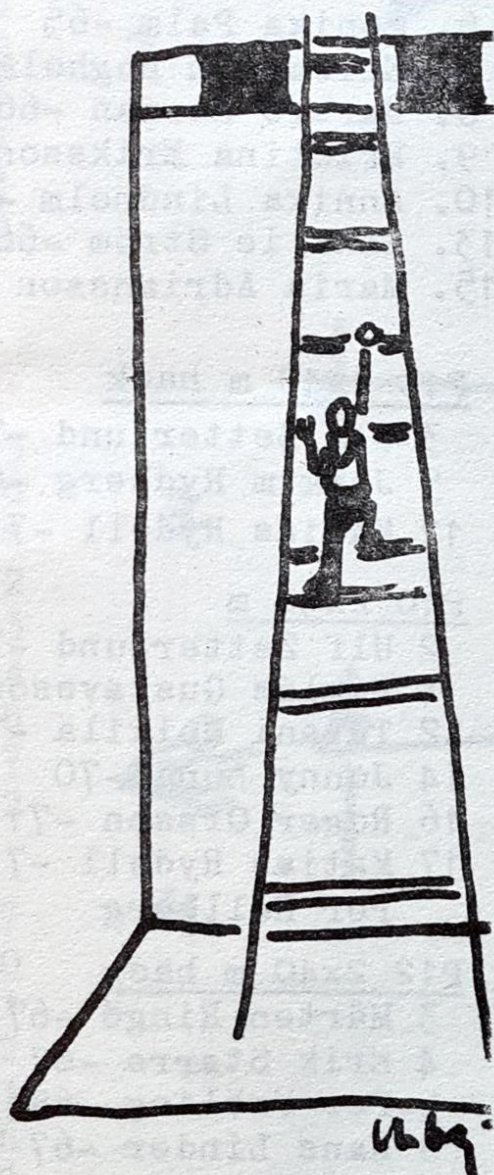
3. Helene Kjell -69 14,8
6. Yvette Simonsson -69 15,6
10. Ulrika Jonasson -70 16,3
12. Kristina Linder -70 16,5
14. Madelen Aunf -71 17,0
15. Annie Rojas -71 17,1
16. Carina Andersson -70 17,4
17. Liselott Andersson -70 17,9
18. Jenny Hansson -71 18,2

F12 2x40 m häck

2. Anna-Karin Nilsson -68 17,2
3. Marika Rydell -67 17,7
Helen Engholm -68 17,7
7. Susan Gustavsson -68 18,5
10. Sari Salmi -68 19,6

F12 2x40 m

1. Anita Johansson -68 13,1
3. Marie Olofsson -67 13,4
4. Annelie Wallin -67 13,5
7. Annelie Eriksson -67 13,9
Helen Engholm -68 13,9
9. Carina Ödmark -68 14,2
12. Anna-Karin Nilsson -68 14,5
Jannikke Räikkinen -68 14,5
14. Marika Rydell -67 14,6
17. Sari Salmi -68 15,8
19. Susan Gustavsson -68 19,5



ÖST-KAMPEN FORTS

P14 2x40 m häck

2. Monika Palm -65	15,1
3. Annika Modigh -65	15,2
4. Marie Ekström -66	15,9
6. Kristina Eriksson -66	16,5
7. Sonja Karlsson -65	16,7
10. Elisabeth Engholm -65	18,9
12. Maria Adriansson -66	19,6

F14 2x40 m

1. Annika Modigh -65	12,0
3. Marie Ekström -66	12,5
5. Sonja Karlsson -65	12,8
6. Monika Palm -65	13,1
7. Elisabeth Engholm -65	13,4
8. Barbro Norman -66	13,6
9. Kristina Eriksson -66	13,6
10. Annika Lindholm -66	13,7
13. Annelie Ström -66	14,4
15. Maria Adriansson -66	14,5

P10 2x40 m häck

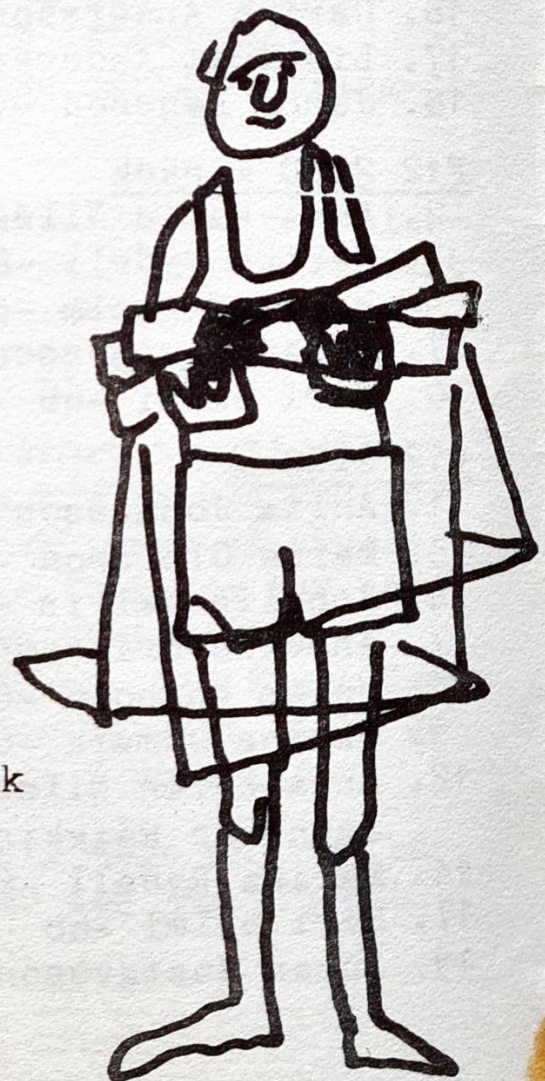
3 Ulf Zetterlund -70	16,8
5 Joakim Rydberg -69	17,8
12 Matias Rydell -71	22,2

P10 2x40 m

2 Ulf Zetterlund -70	13,5
4 Niklas Gustavsson -70	14,4
12 Tapani Heikilä -71	16,2
14 Jonny Lund -70	16,4
16 Roger Olsson -71	16,9
17 Matias Rydell -71	17,0
Per Hellberg	utgick

P12 2x40 m häck

3 Mårten Ringö -67	16,2
4 Erik Starre -67	16,4
5 Per Fröling -68	16,5
8 Hans Linder -67	17,0
9 Anders Sennerö -68	17,3
10 Kenneth Frohm -67	17,4
12 Peter Gabrielsson -67	17,5
14 Conny Moqvist -68	18,0
16 Roland Lindberg -68	19,7
17 Arri Punkki -68	19,8
18 Martin Sütterlin -68	20,6

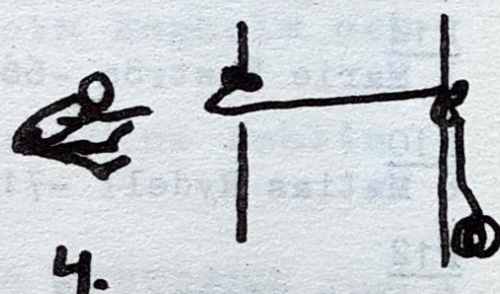
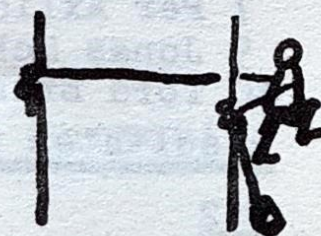


- URSÄKTA! DET
ÄR NÅN SOM
STÄLLT EN MAS-
SA SKRÄP PÅ
MIN BANA!

P12 2x40 m

1 Erik Starre -68	12,3
4 Conny Moqvist -68	13,4
Peter Brandt -67	13,4
Christian Östermark -67	13,4
7 Hans Linder -67	13,4
8 Mårten Ringö -67	13,6
10 Patrik Jonsson -67	13,9
Per Fröling -68	13,9
12 Roland Lindberg -68	14,0
16 Mikael Hansson -68	14,3
17 Kenneth Frohm -67	14,4
19 Tommy Östermark -68	14,5
20 Thomas Eriksson -68	14,8
21 Peter Gabrielsson -67	14,8
22 Martin Sütterlin -68	14,9
23 Jimmy Christensen -67	15,1
24 Peter Andersson -67	15,2
Lars Schillström -68	15,2
27 Arri Punkki -68	15,5

MÅLSNÖRET



P14 2x40 m häck

1 Lars Johansson -65	14,5
2 Mats Fröling -65	14,6
3 Patrik Wallin -66	15,8
5 Tommy Ståhl -66	16,2
6 Thomas Andersson -66	16,3
7 Mikka Punkki -66	16,4
9 Per Collin -65	16,8
11 Kurt Axlid -65	17,7
14 Thomas Simonsson -66	19,2

P14 2x40 m

1 Mats Fröling -65	11,7
3 Lars Johansson -65	12,0
5 Thomas Andersson -66	13,1
7 Juhanni Heikilä -65	13,2
9 Patrik Wallin -66	13,3
11 Tommy Ståhl -66	13,6
13 Per Collin -65	13,8
Mikka Punkki -66	13,8
16 Thomas Simonsson -66	14,8

F16 2x40 m häck

1 Daina Millers -63	14,8
2 Kristina Bohlin -64	14,9
3 Carina Svenningsson -63	15,1

F16 2x40 m

1 Carina Svenningsson -63	11,8
2 Kristina Bohlin -64	12,5
3 Elisabeth Malmqvist -63	12,6
6 Kristina Padel -63	12,9
9 Maria Karlsson -63	13,1
12 Maria Almgren -64	14,1
13 Karin Meijer -64	15,0

P16 2x40 m häck

4 Johan Löfqvist -63	14,9
5 Per Axlid -63	15,7
7 Jonas Schillström -64	17,2

P16 2x40 m

1 Peter Sandin -63	11,4
4 Johan Löfqvist -63	11,6
5 Thomas Ekblom -63	11,8
7 Per Axlid -63	12,3
9 Jonas Schillström -64	13,5
10 Tord Eriksson -64	13,5

Resultaten i mångkampen inför sista omgången i ÖSMOF12

2 Lisa Haglund -67	3848 poäng
3 Marika Rydell -67	3598 poäng

F14

3 Marie Ekström -66	4180 poäng
---------------------	------------

P10

6 Matias Rydell -71	976 poäng
---------------------	-----------

P12

1 Erik Starre -67	3486 poäng
6 Hans Linder -67	2908 poäng
7 Kenneth Frohm -67	2892 poäng
8 Per Zetterlund -68	2880 poäng
10 Peter Gabrielsson -67	2636 poäng
11 Roland Lindberg -68	2443 poäng
12 Martin Sütterlin -68	1980 poäng

P14

1 Mats Fröling -65	4274 poäng
2 Lars Johansson -65	4124 poäng
3 Patrik Wallin -66	3447 poäng

P16

3 Per Axlid -63	4172 poäng
-----------------	------------

KLUBBLAGSUTTAGNING!

Följande preliminära lag har tagits ut till sommarens klubbmatcher.

Uttagningarna är ej definitiva men vi förutsätter att de uttagna ställer upp i respektive gren om de anmodas till det. Om de ej är beredda till detta skall de höra av sig!

Andra klubbmedlemmar kan kvalificera sig till något av lagen genom att prestera bättre resultat än de förhandsuttagna!

Om DU tycker att du borde vara med i förhandsuttagningen men inte kommit med ska du höra av till respektive lagledare!

DAMLAGETS medlemmar:

100 m: Carina Svenningsson och Carina Haglöf

400 m: Monica Liess och Eva Törnqvist

800 m: Jill McCabe och Kristina Padel

1500 m: Kristina Carlsson och Alma-Bi Rojas

100 m häck: Carina Svenningsson och Eva Törnqvist

400 m häck: Kristina Carlsson och ?

4x100 m: Carina Svenningsson, Carina Haglöf, Annika Modigh, Elisabeth Malmqvist, Kristina Bohlin, Elisabeth Engholm och Kristina Padel

Längd: Elisabeth Malmqvist och Kristina Bohlin

Höjd: ? och ?

Kula: Daina Millers och Christina Fransson

Diskus: Daina Millers och Christina Fransson

Spjut: Kristina Bohlin och ?

Lagledare: Sylvia Karlsson 0753/340 30

HERRLAGETS medlemmar:

100 m: Lars-Erik Källming och Krister Alteros

400 m: Jan Karlsson och Jonas Hildeby

800 m: Christian Åslund och Roberto Maiorana

1500 m: Rune Mattsson och ?

5000 m: Lars Hansson och Jan Pettersson

110 m häck: Björn Oback och Hans Ljungberg

400 m häck: Björn Oback och ?

3000 m hinder: Per-Olof Eriksson och Arne Karlsson

4x100 m: Lars-Erik Källming, Krister Alteros,
Mats Svensson, Jan Karlsson,
Jonas Hildeby, Per Bristow och
Björn Oback

Kula: Jorma Joulamo och Evert Engstedt

Spjut: Peter Östberg och Lars Östberg

Diskus: Jorma Joulamo och Evert Engstedt

Slägga: Noldis Millers och ?

Längd: Mats Svensson och ?

Höjd: Mats Svensson och ?

Tresteg: Per Bristow och ?

Stav: Per Bristow och ?

Lagledare: Leif Hildeby 0753/395 59

BUSTER CUP F15 - 16

100 m: Carina Svenningsson, Elisabeth Malmqvist
Anette Holmberg

1500 m: Jill McCabe, Alma-Bi Rojas, Kristina Padel
May Wahab

100 m häck: Eva Törnqvist, Carina Svenningsson,
Monica Liess

Kast: Daina Millers, Kristina Bohlin, Christina
Fransson

Höjd: Daina Millers och Jill McCabe

Stafett 1000 m: Carina Svenningsson, Elisabeth Malmqvist, Monica Liess, Jill McCabe, Carina Haglöf, Susan Pitkälä.

Lagledare: Bert-Erik Malmqvist tel 0753/313 90

BUSTER CUP P15 - 16

I Buster-Cup-laget för pojkar 15-16 togs inte ut något lag baserat på grenar utan endast en trupp togs ut.

Lagledaren fick i uppdrag att prata med grabbarna om hur laget ska komponeras.

Lagtrupp: Johan Löfqvist, Leif Nordén, Sven Schmidt, Per Axlid, Tomas Ekblom, Juha Routsalainen, Anders Jeppe, Niklas Hafdell, Niklas Hildeby, Jonas Schillström, Peter Sandin, Tord Eriksson

Lagledare: Peter Christensen tel 0753/535 01

De yngre Buster-Cup-lagen har inte tagits ut ännu. Det svarar ungdomskommittén för.

Vi ser fram mot en spännande tävlingssäsong och hoppas att vi genom de förhandsuttagningar som redovisats ovan ska få slagkraftiga klubblag!

Tränarrådet och lagledarna.



FÖTTER och något att Stoppa dem i.....

Sportskomarknaden växer lavinartat och tränings-
skofabrikanternas fantasi är stor, på gott och
ont. I år kommer det att säljas över 1,5 miljoner
par skor, (oräknat alla billiga skor från Taiwan
mm) efter-som de även råkat bli en viktig del i
modet. 1965 såldes det 15 000 par.

Störst både internationellt och i Sverige är Adidas.
I år räknar sportgrossisten Gunnar Lundström med
att sälja 1 miljon par. Största problemet är att få
tillräckligt med leveranser från Adidas. Gunnar
Lundström saluför 110-115 olika modeller för en
mängd sporter.

Andra märken på den svenska marknaden är Tretorn
som även tillverkar Hunt, det japanska Tiger,
finska Karhu, tyska Puma som ägs av en bror till
Adi Dassler, skapare av Adidas.

Det förekommer fler märken än dessa uppräknade och
fler blir det om marknaden växer ytterligare. Sport-
skor är en typisk märkesvara. Priserna ligger från
cirka fyrtio kronor till flera hundra. Det ger en
viss ledning vad gäller kvaliteten men priset säger
inte hela sanningen. Väljer man en sko av märket
Adidas, Hunt eller Puma till exempel betalar man
också för märkets symboler. Varje skofabrikant
strävar efter att göra sin symbol så attraktiv som
möjligt. Det är svårt att välja rätt produkt.

Vilka faktorer bör man beakta för att välja en sko
som är så skadeförebyggande som möjligt?

Frågorna är många. I USA har sedan några år till-
baka tester kommit till stånd. Kunniga fackmän och
biotekniska laboratorier har engagerats i verksam-
heten. På sikt an allt fler genomtänkta produkter
presenteras.

Fotskador betingade av överansträngning är vanligt
förekommande hos idrottsmän. Ofta glömmer man att
fötter kan vara mycket olikformade från individ
till individ och att en skotyp kan vara välpassande
för den ene och direkt olämplig för den andra.

En tunn kvinnofoth kan t ex rimligtvis inte ha
samma krav på en viss typ av träningssko som en
kraftigt byggd mans. Träningsskon skall följakt-

ligen ha god kvalitet, men även vara individanpassad.

Olika sporter kräver som bekant olika skor. Till och med olika löpdistanser har, helt korrekt, specialskor. Men är det nödvändigt med speciella skor till varje sport?

Om man håller på mera intensivt med en speciell sportgren är det klokt att välja en specialsko för den sporten. Bland annat på grund av möjligheten att kunna reklamera en sko. I de sportärenden som Allmänna reklamationsnämnden har behandlat har kunden nästan aldrig fått rätt hittills. Skon har använts för annat ändamål än den varit avsedd för, har varit nämndens bedömning.

Följande faktorer bör man iakttaga vid utprovning av träningssko:

YTTERSULAN skall ha maximal flexibilitet för att ge möjlighet till bästa tänkbara böjbarhet. När skon böjs uppåt skall böjbarhetspunkten vara belägen ungefär vid 40%-strecket om man mäter från tå till häl. Sulan skall dessutom ha töjbarhet i längsriktningen, vilket ställer stora krav på sulmaterialet.

Våffling på undersidan i form av nabbar, räfflor och dylikt ökar chockupptagningsförmågan och skonar leder och muskler.

Hälbredden tenderar att öka för varje år och orsaken till detta är att man därigenom uppnår en ökning av stabiliteten i hälregionen. TRX från Adidas är ett exempel på en sko med markant hälbredd.

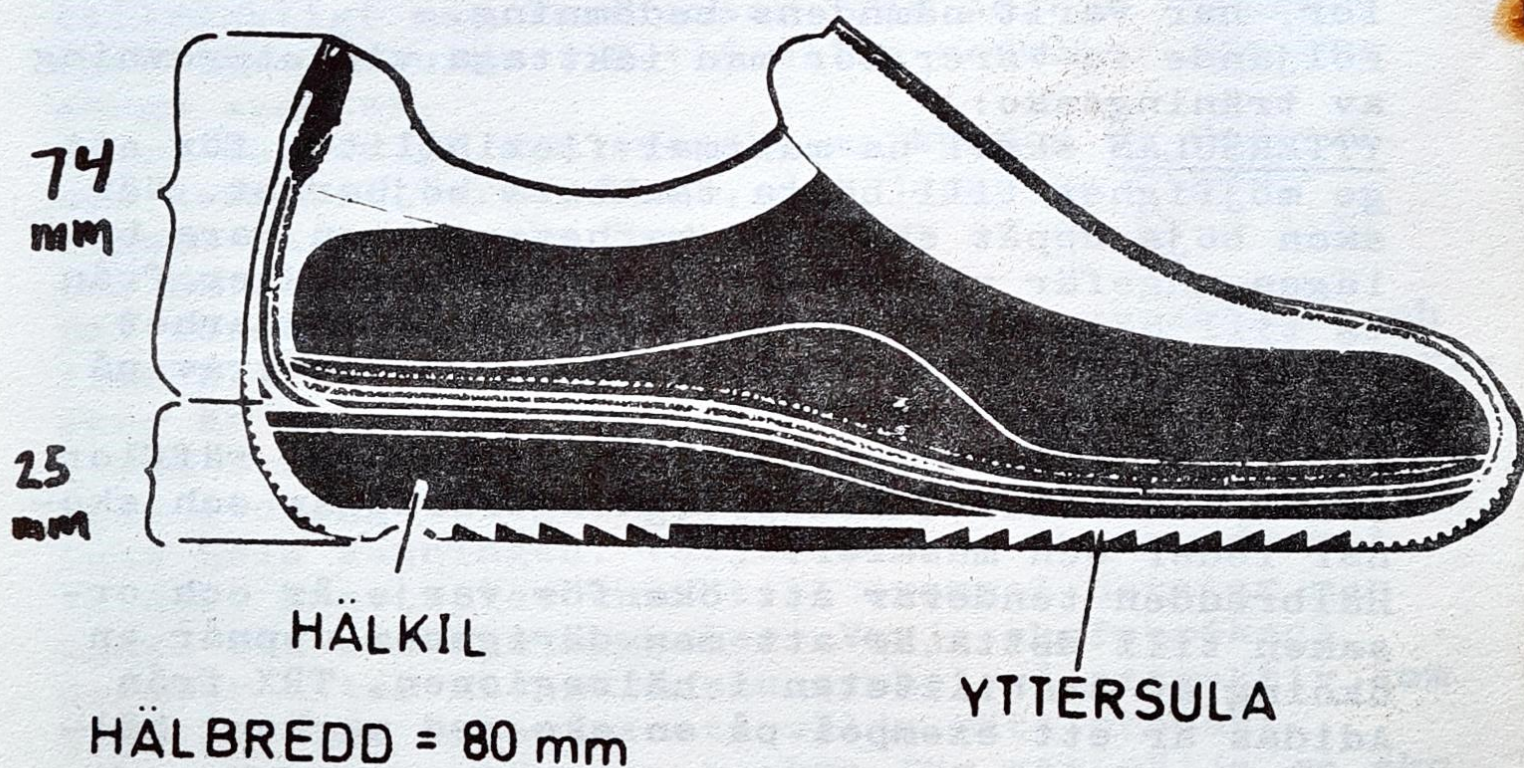
INNERSULAN skall vara försedd med ett mjukt, luftigt, vattentåligt material och sakna vassa sömmar. Av vikt är att det finns ett väl uppbyggt hålfotsstöd.

KRAGEN upptill på skon skall vara mjukt omslutande kring foten. Detsamma gäller PLÖSEN. Härmed förhindras att foten "kommer ur skon" för varje steg, därigenom hindras skavsår att uppstå.

HÄLDELEN skall också vara väl formad efter hälens egna konturer. Belastningsytan skall vara skålförmad för att på bästa sätt sluta om och ge stöd åt hälbenet. Häldjupet, d v s avståndet från krag ned till innersula skall vara omkring 74 mm, för att ge foten stabilitet.

Är detta djup otillräckligt kan knä- och benhinneinflammationer inträffa. Skon skall också vara väl polstrad kring hälen, då vävnaderna, inte minst hälsenan, behöver skyddas mot tryck. Hälkil saknas numera sällan i ett par träningsskor. Ofta är den markerad på utsidan i avvikande färg. Denna kil har avlastande effekt på hela fotens arbete, såväl på fotvalven som på t ex hälsenan. Viktigt är att kilens spets sammanfaller på den punkt, där framfoten har sin maximala rörlighet, för att inte störa fotens arbete.

SR



I den förnämliga tidningen

Råd & rön nr 3-78 kan man läsa mer om skor.