

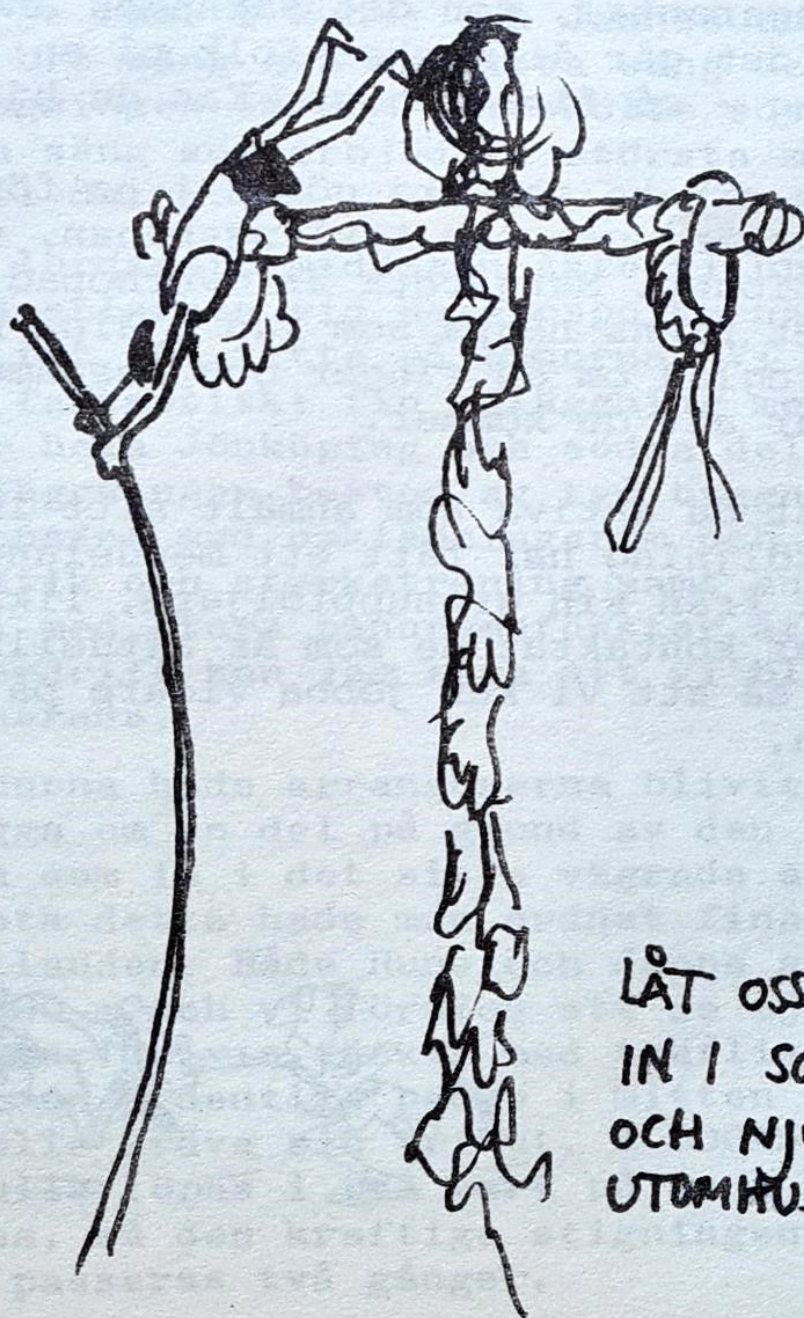
FRIIDROTTSmytt

IFK TUMBA

årg 9

nr 2a

790521



LÅT OSS HOPPA
IN I SOMMAREN
OCH NJUTA AV
UTOMHUSTRÄNINGEN!

Hej!

Maj månad är som bekant en hektisk tid för tävlingsutövare. Terränglopp, stafetter och klubb-tävlingar avlöser varandra.

Vi har avverkat en hel del tävlingar med fina resultat för våra kamrater och flera fina prestationer är att vänta.

Vi har genomfört två kurser för funktionärer, en grundkurs och en fortsättningskurs. Båda kurserna med bra deltagarantal, men det saknades ändå några stycken - det går åt mycket folk på en friidrottstävling - så fler behövs. Kan du hjälpa till?

Det är mycket arbete som ska göras i en förening inte bara på tränings- och tävlingsbanan, utan också på expeditionen. Margareta är överhopad med arbete så om det finns några som kan hjälpa henne blir hon jätteglad om du ringer och bestämmer tid när det passar att du kommer.

Jag hoppas att de aktiva som anmält sitt intresse för klubbuppföljning har fått ett meddelande eller telefonsamtal från sin grenuppföljare, likaväl som lagledarna har kontaktat de som är aktuella för de olika lagen, så att vi kan jobba vidare på den skisserade linjen.

Bengt



Med två SM-debutanter som sällskap stack jag fredagen 04-27 iväg mot Huskvarna. Det var Rune Mattsson som skulle tävla i juniorklassen och Jan Pettersson i P18. Resan ner gick utan några problem - E4:an söderut är ju numera av god klass nästan hela vägen.

Hotell Rosen, som skulle bli vår förläggning under tävlingsdagarna, hade en jättelik namnskylt i neon på taket, som vi kunde se ända från motorvägen, så några svårigheter att hitta fram hade vi inte. Hotellet visade sig vara av mycket bra klass - med färg-TV på varje rum. I Runes och Jannes rum fanns det en bra säng och en extra säng och vid lottdragningen om vem som skulle sova fick Janne den säng som erbjöd de största möjligheterna till detta.

På lördagsförmiddagen åkte vi upp till tävlingsplatsen vid Hakarpspojkarernas klubbstuga för att titta på banorna. Vi möttes av en fantastiskt fin anläggning med utsikt över hela Jönköping och södra delen av Vättern. Anläggningen bestod av två byggnader: en motionsdel med omklädningsrum och rum för gymnastik och styrketräning samt en serveringsdel med stora panoramafönster åt väster. Utan överdrift kan jag säga att vi blev djupt imponerade.

Banorna hade arrangörerna blivit tvingade att lägga om en del på grund av den stora snömängden som in i det sista vägrade att "gå ur spår". Trots detta hade man ordnat fina tävlingsförhållanden. Både Rune och Janne skulle springa 8 000 m och vi förstod att de mjuka banorna - de var delvis täckta med träflis och bland annat en ordentlig backe i mitten på varvet skulle kräva sin tribut. 8 000-metersbanan skulle löpas i två varv på en 4 000 metersbana, så den kraftiga stigningen skulle alltså passeras två gånger.

Vi åkte tillbaka till hotellet efter banbesiktningen, köpte spikar åt Runes spikskor, åt lunch och slappade fram till det var dags att på nytt åka upp till Hakarpsstugan och nu var det allvar, det märktes kanske framförallt på Janne, som skulle stå för tävlandet under lördagen. Rune hade sitt först på söndagen. Ju närmare vi kom tidpunkten för start desto tystare och blekare blev Janne, men Rune gjorde en fin insats och hjälpte Janne att klara av förberedelserna inför start. Så var det dags! Ingen återvändo!

På startlinjen stod cirka 40 troligtvis lika nervösa löpare och hoppade. På startens kommando "på edra platser" frös hela linjen av löpare fast och en andäktig tystnad lägrade sig över startområdet. Pang! Startskottet kastade iväg löparna över startfältet i en ursinnig kamp om att få en bra position, när banan blev smalare längre fram. Janne skötte sig bra och hade en plats bland de tio främsta när olyckan var framme. I trängseln cirka 400 meter efter start fick han ena skon avtrampad. Ett otryckbart kraftord och sedan såg jag hur Janne lämnade banan och min första tanke var att han hade blivit skadad, men han böjde sig snabbt ner, drog på sig skon och jagade ifatt klungan som i den ganska smala banan såg ut som en kompakt mur av ryggar. Det sista jag såg innan löparna försvann bakom ett backkrön var Janne, som förtvivlat kämpade för att avancera.

Medan jag väntade på varvningen gick jag och småhuttrade - för det var inte varmt. Förmiddagen hade börjat bra med uppsprickande molntäcke, men nu var himlen helt täckt av grå moln men som tur var regnade det inte. Dags för varvning! I täten kom Lars-Erik Nilsson från Sunne i ensamt majestät och trots den höga farten verkade han vara tämligen oberörd. Jag hade ju inte några förhoppningar om att få se Janne än på en bra stund med tanke på vad

som hände vid starten. Efter att tiotalet löpare passerat fick jag överraskande syn på en blå-vit löpare. Janne hade gjort ett mycket fint första varv och passerat över tjugo löpare. Han såg sammanbiten och arg ut när andra varvet började.

Ny väntan! För oss åskådare är terrängloppen ibland rätt händelsefattiga. Några sekunder bara - så är löparna förbi och det kan ta lång tid innan rapporter från banan strömmar in. På nytt dök Lars-Erik Nilsson upp som förste man och med ett fantastiskt fint driv i stegen sprang han helt ohotad i mål. Hur hade det nu gått för Janne? Efter att ha passerat ytterligare några löpare kom han i mål på en mycket hedrande 11:e plats, men jag kan inte låta bli att undra vad som hänt om inte sko-intermezzot inträffat!

På lördagskvällen begav vi oss på nytt upp till Hakarpsstugan för en kamratträff i tävlingsarrangörens regi. Det bjöds på kaffe och landgång med fyra duktiga musiker från Gränna som underhållare. Första tävlingsdagen slutade till sist, trots allt, med gott humör.

På söndagen var vädret ännu sämre. Det blåste kraftigt och regnet hängde i luften. Rune skulle springa vid halv tolv, så vi åkte upp vid tiotiden. I väntan på start för honom tittade jag bland annat på det ytterst tunna fältet av juniorflickor, som förresten till hälften bestod av flickor som var 16-18 år. Som vanligt när det gäller tjejer och löpning höll sig Råby-Rekarne framme.

Nu var det Runes tur att gå genom den skärseld som det alltid är före en tävling. Bland de startande märktes Bo Orrsveden som var favorit till segern i juniorklassen.

Den här gången gick starten utan incidenter för Tumba och Rune kom bra iväg. Vid första varvningen passerade han på tjugonde plats, men

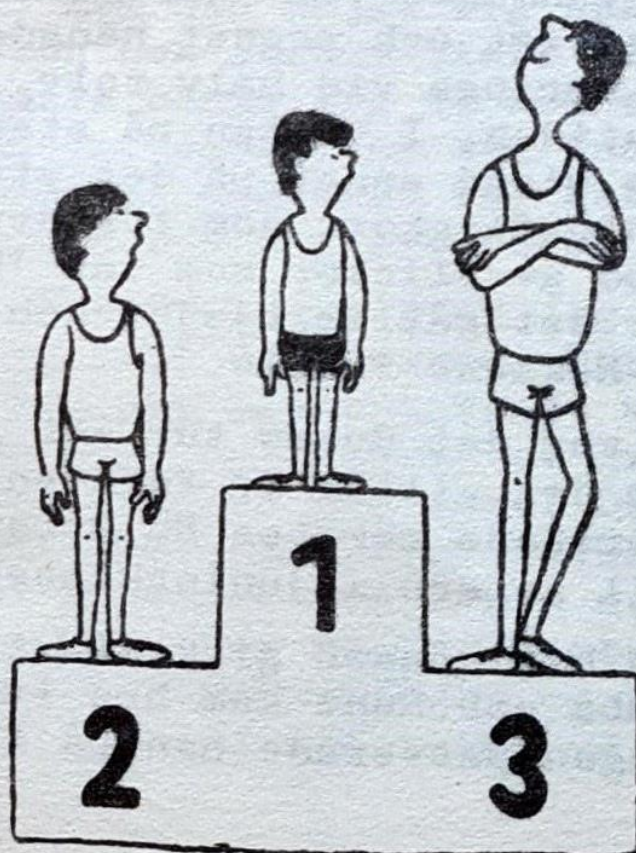
han såg väldigt pigg ut. Tyvärr visade det sig att han gått ut väl löst på första varvet och därigenom tappat kontakten med löparna framför. Han sprang dock upp sig i resultatlistan och gick i mål på en sjuttonde plats, men det finns mer resurser att ta ut, så det ser bra ut.

Efter att ha tittat på seniorernas 12 km, där Dan Glans efter ett varv förstörde spänningen, åkte vi mot Stockholm.

Allt gick bra tills jag märkte att Janne började bli otrevligt trött, så därför ordnade jag snabbt ett maskinfel i samband med tankning. Efter att i hållande regn knuffat runt min Fiat på bensinstationens parkering, såg de mycket piggare ut, så jag startade bilen och resan kunde fortsätta.

SM-debuten för Janne och Rune kunde kanske med lite tur gått bättre, men deras tävlingsinsats har visat att vi kan se fram emot banäsåsongen med hopp om fina resultat, kanske framför allt på 5 000 meter.

STEFAN



NYA REGLER

Vid IAAF:s (Internationella friidrottsförbundets) kongress i Puerto Rico beslutades en del viktiga ändringar i tävlingsreglerna:

- 1/ Tävlings skor får liksom tidigare ha 6 spikar i sulan och 2 i hälen utom för höjdhopp och spjut där max 4 spikar tillåts i hälen. Spiklängden får vara maximalt 25 mm på stybb- eller gräs bana. På allvädersbana är maxlängd 9 mm för spikarna, undantaget höjd och spjut där det är tillåtet med 12 mm. I Sverige kan dock banägaren bestämma kortare spikar!
- 2/ Vid lopp över 20 000 m skall det finnas vätskekontroller vid var 5:e kilometer. Vid vätskestationer skall finnas vätska som tillhandahålls av arrangör eller den tävlande själv.
- 3/ Kastsektorn skall minskas från 45° till 40° i slägg- och diskuskastning.
- 4/ Den tid som hittills tillåtits den tävlande för hopp och kast avkortas från 2 minuter till $1\frac{1}{2}$ minut. Detta gäller alla hopp och kast utom stavhopp där man minskar tiden från 3 minuter till 2 minuter. Tiden för stavhopparen tas från det att ställningen blivit inställd efter hans önskan.
- 5/ När tid skall omvandlas från $1/100$ till $1/10$ sekund skall avrundningen ske till nästa högre $1/10$. Sålunda skall i fortsättningen w,01 - x,09 avrundas till x,1. x,11 - x,19 till x,2 osv.

Tider för sträckor längre än 20 km skall avrundas till närmast högre hela sekund.

Tider skall i övrigt avrundas till $1/10$ sekund även om de tagits med klocka som ger $1/100$ sekund.

För sträckor t o m 400 m skall i fortsättningen världsrekord kunna slås med $1/100$ sekund.

Resultatbörs

Två sjöar runt 79.03.18

Klass 3, Män juniorer 5 600 m.

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Tommi Larsson, Fredrikshov | 17,29 |
| 7. Rune Mattsson | 18,28 |

Klass 4, Pojkar A 5 600 m.

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. Mårten Westberg, Fredrikshov | 17,56 |
| 2. Jan Pettersson | 18,12 |
| 32. Andrés Rojas | 21,31 |

Klass 7, Pojkar D 5 600 m.

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. Jarri Jussi, Sandviken | 20,37 |
| 33. Hans Linder | 24,29 |
| 34. Christoffer Kärrström | 24,29 |
| 43. Kenneth Frohm | 24,45 |
| 46. Anders Sannerö | 24,55 |
| 68. Jimmy Christensen | 28,03 |
| 69. Conny Moquist | 28,05 |
| 79. Tomas Ericsson | 30,39 |

Klass 9, Flickor A-B 5 600 m.

- | | |
|------------------------|-------|
| 1. Eva Ernström, Väsby | 20,35 |
| 12. Alma-Bi Rojas | 23,42 |

Klass 11, Herrar motion (lång) 11 000 m.

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Lars-Åke Pettersson, Väsby | 38,47 |
| 80. Peter Christensen | 45,37 |

Klass 12, Herrar motion (kort) 5 600 m.

- | | |
|----------------------------|-------|
| 1. Lars Westergren, Bromma | 18,43 |
| 151 Arne Karlsson | 26,51 |

Klass 17, Pojkar E. 2 000 m.

1. Marcus Dolling, Södertälje	8,57
38. Niklas Gustavsson	19,27

Kista-loppet 79.03.31

Klass 3, Juniorer

1. Tommi Larsson, Fredrikshov	26,42
4. Rune Mattsson	27,24

DM-terräng, veteraner 79.04.18

D 35

1. Kristina Carlsson	16,50
----------------------	-------

DM-terräng 79.04.22

Män 21 år och äldre 4 000 m.

1. Lars Eriksson, Mälarhöjden	12,13
31. Christian Åslund	14,01

Män 20 år och yngre 4000 m.

1. Bo Orrsveden, Duvbo	x	25,55
7. Rune Mattsson		28,50
Manfred Tscherch		Brutit

Pojkar 17-18 4 000 m.

1. Mårten Westberg, Fredrikshov	13,13
5. Jan Pettersson	13,36
13. Roberto Maiorana	14,04
19. Andrés Rojas	14,41
23. Benny Andersson	15,46

Lagtävling:

2. Tumba	42,21
----------	-------

Pojkar 13-14 2 000 m.

1. John Cabbe, Mälarhöjden	8,18
6. Patrik Wallin	8,52
45. Morgan Gissler	11,05

Pojkar 12 år och yngre 2 000 m.

1 Magnus Noberg, Duvbo	9,11
20 Hans Linder	10,25
22 Christian Östermark	10,29

Flickor 12 år och yngre 2 000 m.

1. Anna-Karin Olander, Vallentuna	9,45
12. Marika Rydell	11,25

Flickor 13-14 2 000m

1. Marina Liikamaa, Brottbby	9,32
2. Helena Rojas	9,44
19. Sonja Karlsson	11,32

Flickor 16 år och yngre 2 000 m.

1. Anette Nordell, Duvbo	9,00
8. Alma-Bi Rojas	9,37

Flickor 17-18 2 000 m.

1. Eba Ernström, Väsby	8,31
2. Uill McCabe	8,32

Kvinnor 21 år och äldre 4 000 m.

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. Inger Knutsson, Nynäshamn | 14,41 |
| 9. Kristina Carlsson | 16,45 |

STADSLOPPET 790513

- Klass III. 1. Boo IF 58.13
2. IFK Tumba 60.15

HUDDINGE TVÄRS, terränglöpning 26 km.

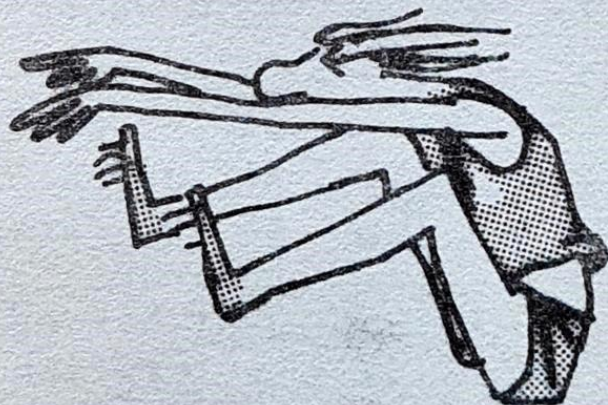
- Damer: 1. Siv Jansson, Mälarhöjden, 1.53,25
3. Kerstin Andersson, IFK Tumba, 2.15,07

Dagbladsstafetten 790520

- Flickor Klass III: 1. IF Linden 16.27,6
11. IFK Tumba 18.34,0

- Kvinnor klass II: 1. IK Vikingen, Göteborg, 16.25,0
9. IFK Tumba 17.09,0

- Pojkar klass II: 1. Västerås IK 14.11,0
4. IFK Tumba 14.41,0



TÄVLINGAR RUNT OM I SVERIGE I SOMMAR

Ett plock ur Fri-Idrotts annonser om tävlingar runt om i Sverige i sommar.

- 6 juli Visbyspelen
- 22 aug IFK Trelleborgs tävlingar
- 7 juni Glysisspelen, Hudiksvall
- 7 juli Bromölla Maran
- 10 juni Björknässpelen (Kalle Anka och UP)
- 30 juni - 1 juli ATT SE PÅ: Europa Cup-semifinal.
- 27 juni Lilla Järvsöspelen (UP/KA)
- 27 juni Järvsöspelen
- 9 juni - 10 juni Ö-backa spelen, Härnösand
- 17 juni Alingsåsspelen (UP/KA)
- 4 juni Viking Line Games, Västerås
- 27 juni VIK-spelen, Västerås, breddtävling med resultatgränser
- 27 - 29 juli Junior-SM, Västrås
- 18 juli MAIK-Spelen med bl a UP/KA, Göteborg
- 10 juni Junispelen, Olofström med bl a UP/KA
- 30 juni - 1 juli Öppna VETERANMÄSTERSKAP i Karlstad.
- 17 juni Huddingespelen UP/KA
- 16 - 17 juni Stora Daladansen, Kvarnsveden
- 30 juni Ljusdalsspelen (UP)
- 7 juli Lilla Ljusdalsspelen (KA)
- 16 juni Jarfällaspelen, Kallhäll
- 7 - 8 juli Öresundsspelen, Helsingborg
- 30 juni - 1 juli Getabocksspelen, Varberg
- 9 JUNI TUMBASPELEN
=====
- 18 juni ATT SE PÅ: Happy People Spelen på Stadion
- 3 juli Att SE PÅ: DN-Galan på Stadion
- 20 - 22 juli Svealandsmästerskapen i Karlstad
- 19 - 20 juni Personliga rekordens kväll, Sollentunavallen.

- 5 - 7 juni JUNIOR-DM! Intresserade juniorer anmäler sig snarast till någon av grenuppföljarna eller till Margareta!

Upplysningar om tävlingarna ovan lämnas gärna av Leif eller någon annan som prenumererar på Friidrott.