



# fri- idrottsnytt

## IFK TUMBA

Årgång 9

Nr 3

1979-10-08

### EN SÄSONG ÄR ÖVER

Många resultat har presterats. Tusentals träningstimmar har genomförts. Funktionärer har svettats, frusit och känt sitt ansvar. Med andra ord säsongen har varit som vanligt!

Kanske ändå inte för PETER ÖSTBERG och ANNELIE WALLIN. Peter har i år representerat Sverige i ungdomslandskampen mot Finland och Annelie vann riksfinalen i Kalle-Anka-tävlingarna i Karlstad. Två kastare från löparklubben IFK Tumba!

Vi i tränargänget tycker att det varit en trevlig säsong och vill passa på att tacka alla aktiva samtidigt som vi vill påminna om att inomhusträningen börjar vecka 42. När, var och hur ser du i detta nummer av Fri-idrottsnytt.

Så var det bara en sak till: Kan vi inte komma överens om att använda en riktig tävlingsdräkt vid nästa säsongs tävlingar? Även på "småtävlingar" så att vi ser när det är en tumbait ute på banan! Vi måste ju se att heja på de våra! Eller hur?

Leif



Hej!

Fri-idrottssäsongen går på sista varvet och jag tycker att IFK:s manskap har skött sig med den äran även i år.

Jag vill tacka alla, såväl aktiva som tränare, ledare, föräldrar och inte minst alla funktionärer som troget ställer upp på våra tävlingar. Jag vill tacka er alla på det varmaste för all den hjälp och det stöd ni givit prov på.

Det finns många fina prestationer som presterats under säsongen som jag hoppas ska sporra till nya krafttag och vara som "morot" inför den långa, mörka träningsperiod som nu följer.

Vi ser fram mot en ny säsong med tillförsikt och styrelsen ska göra allt för att få till stånd något slag av läger för alla åldersklasser under den kommande våren, men det innebär att alla måste hjälpa till med arrangemangen inför de basarer vi har planerat i november och mars/april.

Ännu en gång tack för denna säsong och väl mött på tränings- och tävlingsarenorna under kommande vintersäsong.

Bengt



VINTERTRÄNINGEN 1979/1980

Dag	Tid	Ålder	Plats	Ansvarig(a) ledare
Tisdag	17-18	7-10	Storvretshallen	Kerstin Andersson tel. Ingrid Zetterlund tel.
Tisdag	17-22	15-seniorer	Styrkehallen Storvreten	Noldis Millers tel. 35 (17.30-19.00)
Tisdag	18-19	11-14	Storvretshallen	Peter Christensen tel.
Tisdag	18-19	11-14	Kärsbyhallen	Bengt Nilsson tel. 355 Leif Jonasson tel. 769
Tisdag	18-19	15-seniorer	Kärsbyhallen (ute)	Lars Svenningsson tel. Åke Wennman tel. 282 84
Onsdag	18-20	11-seniorer	Storvretshallen (ute)	Stefan Ring tel. 337 55
Torsdag	18- 19.30	11-14	Idrottshuset	Rolf Norman tel. 339 73 Leif Hildeby tel. 395 51
Torsdag	19.30- 22	15-seniorer	Idrottshuset	Rolf Norman tel. 339 73 Leif Hildeby tel. 395 51
Torsdag	18-20	7-14	Kärsbyhallen (ute)	Lars Svenningsson tel. Åke Wennman tel. 282 84
Fredag	17-18	7-10	Storvretshallen	Kerstin Andersson tel. Ingrid Zetterlund tel.
Fredag	18-20	15-seniorer	Styrkehallen Storvreten	Noldis Millers tel. 358 (17.30-19.00)
Söndag	10-13	7-seniorer	Kärsbyhallen (ute)	Lars Svenningsson tel. Bengt Nilsson tel. 355 Åke Wennman tel. 282 84
Söndag	10.30- 13	7-seniorer	Skyttbrinks skola (ute)	Stefan Ring tel. 337 55 Kerstin Andersson tel.

TRÄNINGEN STARTAR VECKA 42





# Idrottsföreningen Kamraterna, Tumba

## FRIIDROTTSSEKTIONEN

### Regler för tävlingsanmälan och deltagande

1. Styrelsen och tränarrådet tar ut de tävlingar där klubben ska representeras.

a) DM-tävlingar

seniorer

juniorer

ungdom

b) Klubbmatcher

c) Stafetter

d) Individuella större tävlingar

2. Ledare utses till olika tävlingar för att tillsammans med lagledare

a) ansvara för laguttagning tillsammans med grenuppföljare och tränare

b) kalla deltagare och ordna med transporter

c) föra närvarokort

d) om möjligt ordna med resultatlista

e) service åt de aktiva

3. För övriga individuella tävlingar sätts inbjudningar upp på anslagstavlor på Rödstu Hage och Brunna. Under inomhussäsongen finns inbjudningarna i Idrottshuset och Kärsbyhallen.

Anmälan till tävling ska ske till tjänsgörande tränare. Anteckna namn, ålder, gren och tidigare bästa resultat på anmälan.

OBS! Sista inlämningsdatum till kansliet måste respekteras.

4. Har du anmält dig till en tävling ska du också ställa upp om du inte är sjuk eller skadad. Har du inget fullgott skäl för att inte delta får du själv stå för anmälningsavgiften.

5. Anmälan ska göras på den expeditionstid som finns.



# Styrketräning - Kul men.....

Med anledning av att vinterträningen börjar nu skulle jag vilja säga några ord om styrketräning. Till att börja med: gör som tränarna säger, ni kan lita på dom, dom är nämligen till för att hjälpa er och om ni gör som dom säger behöver ni inte vara rädda för skador.

Med styrketräning menas inte bara att träna upp styrka i musklerna utan också att träna muskelfästen, leder, spänst och uthållighet. Man kan träna styrka på många sätt. Det bästa och det enklaste är att använda kroppen, t.ex. mångstegshopp, armhävningar m.m. Ska man t.ex. träna upp styrkan i benen kan man köra mångstegshopp, springa i backar (uppåt), hoppa upp och ner från en bänk osv. Vad som passar just dig kan inte jag sitta här och skriva utan det får du prata med någon tränare om.

Om skivstångsträning finns det massor att säga, men jag tänker bara ta upp några viktiga saker. Till att börja med ska jag tala om att det är jättefarligt om man gör fel! Just skivstångsträningen måste ni vara noga med att någon tränare talar om hur ni ska göra - det behövs så litet för att få svåra skador speciellt i ryggen, knäna och axlarna.

Lyft hellre för lätt än för tungt, annars kan lätt ett ledband eller ett muskelfäste bli skadat. Om ni ska köra skivstång, så var noga med att träna smidighet, för man blir väldigt stel av skivstångsträning.

Eftersom styrketräning ofta förknippas med kastare vilket inte alls är rätt, ska jag säga några ord om just den delen. Där kastaren behöver den mesta styrkan är i benen, magen och ryggen. Just ryggen är det många som glömmar, men den är särskilt viktig, eftersom det är den som håller ihop hela kroppen. Många tror, att det är i armar, bröst och axlar man ska ha den största styrkan, vilket är helt fel. Visst kan man träna dem också, men det är inte där "längderna sitter". Det största felet som kastare gör är att de glömmar konditions- och smidighetsträningen. Vad ska man nu ha kondition till frågar sig många? Att kasta iväg ett redskap är väl inte konditionskrävande? Det är helt rätt, men det är inte för att just kasta iväg redskapet man måste ha kondition till, utan för att orka med träningen. Varför man måste ha smidighet säger sig väl självt, hoppas jag. Ni kan ju tänka er själva: en kulstötare, som nästan står rakt i ansatsen - hur långt han kommer!

Det finns mycket mer att säga, men skulle jag skriva om allt, skulle jag lika gärna kunna ge ut en bok. Till sist: slarva inte med uppvärmningen! Vill ni veta mera, så tala gärna med tränarna eller med mig - vi ställer gärna upp!

Evert





Visst kan det kännas jobbigt att träna och sedan märka att man står stilla i sin utveckling. Är det bara jag som det går så här för? tänker man kanske. Det kan då vara skönt att läsa vad Christer Gullstrand sa vid ett tillfälle i somras:

# Gullstrand tillbaka JAGAR SM-TRIPPEL

Christer Gullstrand är den ende på herrsidan som har en hyfsad chans att vinna tre titlar när friidrotts-SM avgörs i Malmö lördag-måndag. Underbarnet som fastnade i startblocken börjar få upp farten nu ...

Christer slog igenom med dun-der och brak 1975: Det året blev han SM-tvåa på 400 m häck, tvåfaldig JSM-etta, fyra på junior-EM och som 16-åring vår yngste debutant någonsin i seniorernas herrlandslag.

Det var ingen mätta på vilken lysande framtid han gick till mötes. Troddes det.

Det blev inte riktigt den sensationskarriär många väntat sig. Visserligen har han aldrig varit borta ur bilden — med i landslaget varje år — men utvecklingen valde ett lugnare tempo än Christer själv räknat med.

## Själv besviken

— Jag trodde själv att allting skulle gå lättare än vad som blev fallet, säger Christer som fortfarande är junior (20 år). Att jag nådde goda resultat så tidigt berodde på att jag fysiskt nästan var färdigutvecklad som 16-åring.

Uppbromsningen av resultatutvecklingen därefter är egentli-

gen ganska naturlig. Det förstår jag nu. Men visst har jag själv varit väldigt besviken över att ha stått nästan stilla.

— Har andras förväntningar på dig känts tunga?

— Inte alls. Det är mina egna förväntningar jag inte levt upp till. Men det börjar komma nu ...

Christer Gullstrand har varit en av de ytterst få ljusglimtar i svensk friidrott på sistone. För två veckor sedan satte han svenskt rekord på 400 m häck i Malmö med 50,57. Visserligen en tid långt från internationell klass men ändå mycket bra av en 20-åring.

## 46,2 i stafett

Ännu bättre var Helsingborgarens prestation vid nordiska juniorkampen senaste veckohelg då Sverige efter många år äntligen lyckades vinna.

Där satte han personligt rekord med nära en sekund på 400 m slätt med 46,8 och i stafetten klockades han för 46,2. Specialdistansen tog 50,7.

— Det grämer mig verkligen att elektriska tidtagningen pajade så att vi bara fick manuella tider, säger Christer.

Eltider hade naturligtvis blivit några tiondelar sämre men de är ju de enda som räknas numera. Runt 47 blankt bör jag i alla fall kunna göra på 400 m slätt just nu.

— Vilka slutsatser drar du av det beträffande kapaciteten på häck?

— Har man en hyfsad teknik bör man inte vara mer än tre sekunder sämre med än utan häckar. Jag borde alltså kunna



Christer Gullstrand — talangfull häcklöpare som har chans till SM-trippel i Malmö.

göra omkring 50 blankt. Men då måste förstas allting stämma.

— Kanske kan du i alla fall klara OS-kvalgränsen 50,10 på SM.

— Det blir nog svårt med tanke på de många lopp jag gör i Malmö, försök och mellanheat på 110 och 400 m häck och 400 m slätt.

De två sistnämnda sträckorna har jag god chans att vinna. 110 m häck blir marigare. Naturligtvis löper jag inte mer än som behövs i något lopp annat än det sista i SM. Därför tror jag mera på en OS-kvaltid i finnkampen.

Mitt SM-program blir tungt men jag tror jag pallar för det. Under de senaste åren, när jag stått nästan stilla resultatmässigt, har jag i alla fall tränat

ökande hårt och har en jättefin grundträning.

Det är den jag börjar få betalt för nu.

KURT LOREN



DET PIRRAR I MAGEN.....

När jag åker till tävlingen börjar det pirra i magen. Hur ska det gå idag? Jag klarar bergis inte sex meter ens en gång.

När jag kommer in i omklädningsrummet börjar psykningen. En del sitter och pratar om hur bra dom är:

- Förra året klarade jag sex och en halv meter ungefär i den här tävlingen alltså!

Medan man själv sitter och tänker, att själv har jag ju bara stött sex noll en på en träning. Även om ingen säger nåt, sitter man och tänker att den där stöter nog lätt sju meter.

Sedan här man kommer ut på plan börjar den verkliga nervositeten komma krypande. En del får massage av sina tränare, andra joggar lite lätt. Själv försöker jag komma ihåg uppvärmningen från Röstan. Idag är det extra nervöst, eftersom tävlingarna går på Stadion och jag ska ut och värma upp i Liljansskogen för första gången i mitt liv. Om man har tur kanske man hittar någon att värma upp med. Efter joggingen kör jag lite gymnastik.

Sen börjar det .....

Från en liten nervös kulstöterska

Asa

---

För dig som kanske missade detta i tumba-kamraten!

## JOGGING - INTE BARA FÖR FRIDROTTARE

Det händer inte alltför sällan att man träffar på helt utpumpade "motionärer" i duschen vid våra motionsspår.

— 2,5 km på omkring 9 minuter. Inte så illa va? är ofta kommentaren.

Nej visst men det beror på vad man är ute efter. Inte handlar det om att skaffa sig motion och att bygga upp sin kondis. Snarare mer att skaffa sig mjölksyra.

Vill man skaffa sig kondition, och vem vill inte det?, gäller det att springa så där 45—60 minuter och i lugnt tempo. Många upplever aldrig det sköna på motionsspåret. Nämligen det andra och kanske tredje varvet. När man blivit ordentligt uppvärmd och kroppen börjar fungera.

När man joggat och motionerat en tid på våra motionsspår börjar man fundera över vem som hittat på att det ska finnas en himmelsbacke någonstans rätt på spåret. En backe som gör att mjölkryan sprutar ur öronen när man kommer till toppen. Dessutom finns det ibland någon hurtis som satt upp en skylt med uppmaningen "öka takten" i början av backen.

Ett perfekt sätt att ta död på folks motionsintresse. Jag har slutat springa motionslingor. Jag gör mina egna och då utan himmelsbackar.

Det är en underbar känsla att jogga sig igenom en mil i en takt som man själv känner för. I början fick man ta till promenadpass i löpandet men så småningom orkade man springa hela passet och nu är det ett behov som kroppen talar om. Ett par gånger i veckan måste jag ut och röra på mig.

Inte för att bli en veteranmästare utan för att må väl.

Det är så skönt att, på de tränarkurser jag gått, höra att konditionen bygger du upp genom att köra långa pass i lagom tempo.

Lagom tempo är sk snacktempo. Om man är två som springer skall man kunna föra ett samtal under joggingen.

Med samtal menas att båda löparna använder hela meningar och inte att den ene snackar och den andre flämtar fram ett ja eller nej då och då.

Detta vänder sig inte i första hand till våra elitidrottsmän i IFK Tumba utan mera till våra åskådare, supporters och föräldrar. Varför inte sticka ut på en skön runda och snacka med någon jämnstark kompis?

Alla behöver inte bli så avancerade joggere att ni ställer upp i Stockholms Maraton nästa år. Redan detta år hade vi en hel del IFK Tumba-medlemmar med. En av dem var Alf Axlid, en joggere, som här nedan berättar om hur han upplevde de drygt fyra milen på Stockholms gator.

Leif Hildeby



Män	Längd	Poäng	Spjut	Poäng	200 m	Poäng	Diskus	Poäng	1500 m	Poäng	Totalt
<b>Seniorer</b>											
Alf Axlid -37	4.46	235	34.16	400	29.6	229	27.06	405	5.38.9	221	1490
Juan Carlos Soto -48	3.82	63	31.36	353	28.7	285	20.86	247	5.16.9	321	1269
Rolf Norman -30	4.40	301	31.00	347	29.4	242	22.84	300	brutit	0	1190
Leif Hildeby -38	3.77	49	23.24	205	29.9	212	22.80	299	5.30.4	258	1023
<b>Pojkar 17-18</b>											
Per Bristow -61	5.54	500	47.16	594	25.1	548	30.96	496	5.28.8	265	2403
Roberto Maiorana -62	4.86	336	35.78	426	26.1	468	23.04	305	4.45.5	492	2027
Jonas Hildeby -62	4.98	366	34.94	412	27.4	372	25.94	378	5.14.3	334	1862
Rikard Nilsson -62	4.83	329	25.62	251	-	-	-	-	-	-	580

### FEMKAMPEN PÅ RÖSTAN

Lördagen den 29 september samlades en tapper skara på Rödstu hage för att genomföra den traditionella avslutningsfemkampen.

Tyvär var deltagarantalet litet och damerna lyste helt med sin frånvaro.

Årets seniormästare blev Alf Axlid och samma titel för pojkar 17-18 tog Per Bristow.

Resultaten från tävlingen ser du här bredvid. Jämför och se om inte även du kan ställa upp nästa år!

DU är nämligen välkommen!

Tack vare en utomordentlig tävlingsledare: Evert och hans duktiga medhjälpare: Barbro, Åsa, Nicke, Lena, Janne "Korp" och Annelie kunde tävlingarna genomföras utan anmärkning.

Lena Maioranas fika smakade mycket bra efter väl förättat värv.

Leif

