

FRIIDROTTSnytt

IFK TUMBA

ång 9 nr 3a 13/11 79

Högbo bruk
utanför Sandviken
var lägerplats för
våra "äldre" friidrottare
26-28 oktober 1979.

Läs fyra olika rapporter
därifrån!

OBServera discoannonsen
i mitten av häftet.
Baksidan handlar om
att röra på sig.

Fredagen den 26 oktober 1979

Omkring 40 personer stod och väntade på bussen i en bitande kyla. Men klockan blev fem och ingen buss syntes till. "Tänk om den inte kommer?" Där borta dök den upp!

Som vanligt ska alla komma in först, eller ännu hellre, på en gång!

Stämningen var ovanligt hög. Det brukar alltid gå litet trögt på väg till stället men som sagt det gjorde det inte här.

Resan tog något mindre än 3 timmar och inackorderingen några minuter. Man fick en nyckel i handen och "gruppen" man skulle sova med traskade iväg i mörkret. Vi hade den stora turen att få nr 13 utan något utomhuslyse!

Men väl inne upptäckte vi att något finare hade man inte ens vågat tänka på. Dusch, furumöbler, öppna spisar och sköna sangar.

Kortfattat alltså: Ett toppenställe!

Till kvällsmacka väntade man sig en eller flera mackor men det blev härlig kyckling, sallad och juice, det var mycket uppskattat.

Lördagen den 27 oktober 1979

Finns det något härligare än att vakna till Roffes försiktiga småknackning klockan halv åtta en lördagsmorgon? Till råga på allt elände upptäckte vi att det snöade ute.

Klockan 10.00 gav sig de flesta iväg ut i elljusbrådet.

Efter lunch, omkring klockan 13.00, startade Roffe och Lefte sina första träningsprogramsskrivningar.

Mellan lunch och middag gjorde vi annars ingenting speciellt.

Efter kvällsfikat hade vi några lekar, som blev uppskattade att döma av skratten. Ingen sörjde när Mac han körde igång för då körde vi själva igång ett litet diskotek som höll på till morgonkvisten.

Söndagen den 28 oktober 1979

Efter morgonmålet hade vi valfri träning. Lärna slappade, några gick på promenad och några tog sig ett dopp i utepoolen.

Klockan halv tre lämnade vi nyckeln i väntan på bussen.

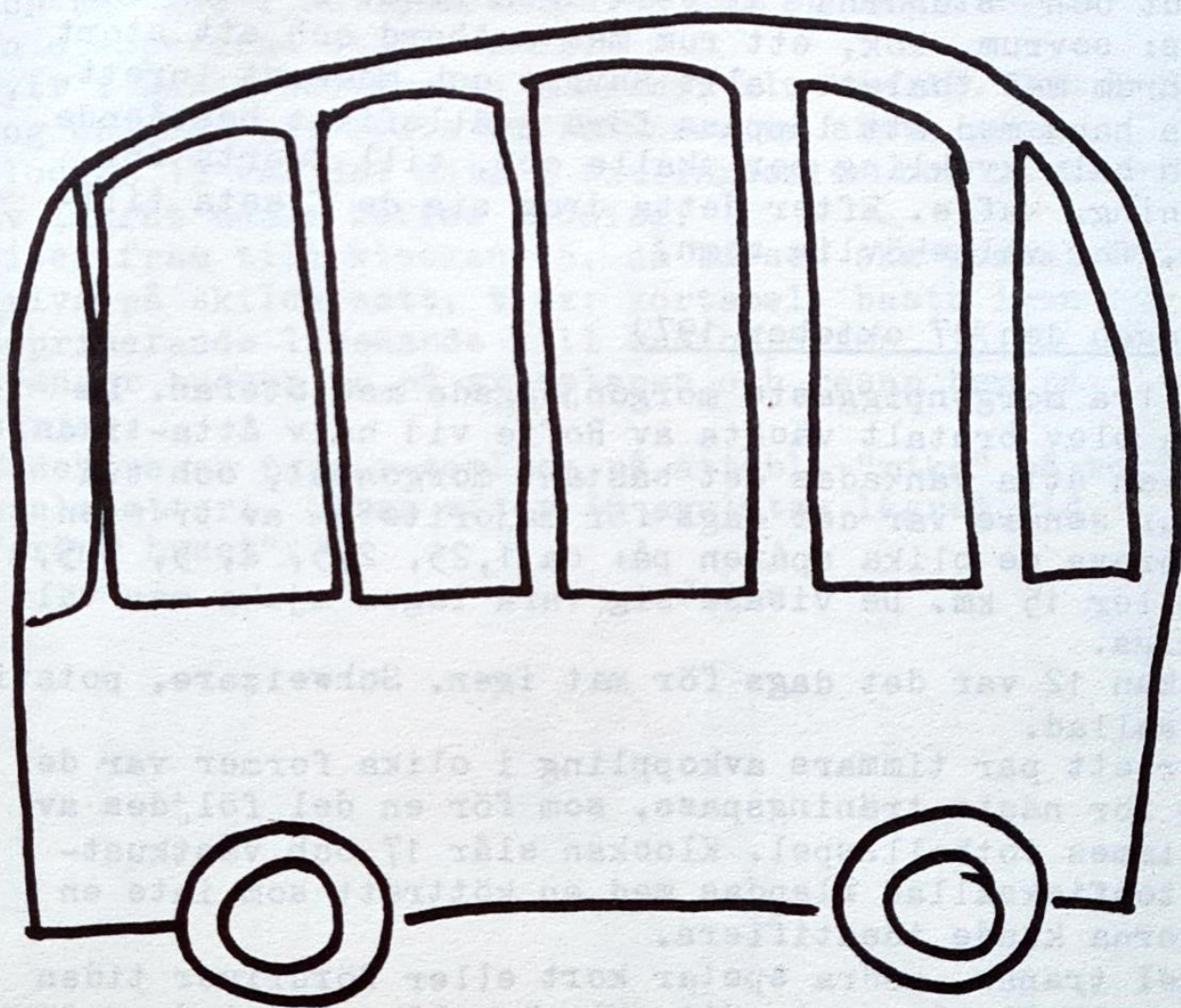
Resan hem gick väldigt fort!

Tack för ett kul och trevligt lä r. Trot kylan. Det

finns inget dåligt väder bara men är klädd rätt.
Det vet vi nu till nästa gång.

Är kanske de från Tumbahället och Norsborgshället
kommit varandra närmare, om inte så är det nog en
bit på väg.

Carina/Maria



Eniga ledare säger: Det är
en upplevelse att vara ute och
resa med detta jättefina ung-
domsgäng!

Fredagen den 26 oktober 1979

Klockan är 17 och större delen av IFK Tumbas "Högbo-trupp" är samlad utanför "gröna huset" (kommunalhuset) Ca 17.10 kommer bussen och vilda scener utspelar sig när väskorna ska in i bagageutrymmet och alla antrar bussen i jakt på de bästa platserna. Efter tre timmars resa når vi vårt mål - Högbo bruk. Bycklar delas ut och "stugorna" är verkligen fina. I "stugorna" finns: sovrum, kök, ett rum med matbord och ett stort duschrum med toalett, allt snyggt och modernt inrett. Några hann med ett löppass före kvällsfikat bestående av en halv kyckling per skalle och, till Ewerts för-tjusning, kaffe. Efter detta drog sig de flesta tillbaka, för välbehövlig sömn.

Lördagen den 27 oktober 1979

De allra morgonpiggaste morgonjoggade med Stefan. De andra blev brutalt väckta av Roffe vid halv åtta-tiden. Klockan åtta vankades det bastant morgonmål, och två timmar senare var det dags för majoriteteten av truppen att prova de olika spåren på: ca 1,25, 2,5, 4, 5, 7,5, 10 eller 15 km. De visade sig vara lagom mjuka men väl backiga.

Klockan 12 var det dags för mat igen. Schweizare, potatis och sallad.

Efter ett par timmars avkoppling i olika former var det dags för nästa träningspass, som för en del följdes av en timmes fotbollsspel. Klockan slår 17 och västkust- och tonfisksallad blandas med en kötträtt som inte en kockorna kunde identifiera.

En del tränar, andra spelar kort eller fördriver tiden fram till 20 på annat sätt. Klockan 20 var det dags för kvällsfika med kaffe, kakor och bullar. När detta in-mundigats är det gemensam samling med sällskapslekar med lekledare Cissi. Plus att alla bestraffas för stöld av Roffes bulle genom lek av "Hammarleken". Lefte hjälpte oss också att lära känna varandras namn genom en knepig namnlek. De gemensamma lekarna följdes upp med disco i stuga 14A. Där till och med ledarna var med och dansade, efter vissa påtryckningar. Med tiden kom de flesta i säng lyckligt och väl, för en stunds sömn.

Söndagen den 28 oktober 1979.

Sista dagen i Högbo inleddes för de morgonpigga med morgonjogg klockan 7. Resten väcktes ömt och varsamt av våran älskade ledare Roffe klockan halv åtta. Efter ytterligare en massa mat: gröt, filmjolk, nackor, te, kaffe, juice, och mjölk, skulle rummen ställas i godtagbar ordning. Klockan 10 var det dags för en dust med terrängbanorna igen. Sedan gick de flesta och bastade i motionscentralen där en del hittade en otempererad utomhuspool.

Pytt i panna serverades i massor klockan 12. Och Ewert tog chansen att fylla kaffetanken en sista gång.

Klockan 13 var det möte i samlings salen och utvärdering av lägret under Leffes ledning.

Tiden fram till klockan 15, då bussen ska komma, fördrivs på skilda sätt, t ex: kortspel, bastu igen och deprimerande lyssnande till radiosporten. 15.10 svänger bussen in på grusplanen och resan hem påbörjas.

Under resan passar somliga på att bli "rika" på kortspelslotteri. Strax efter 18 avslutas lägret vid "gröna huset".

Jocke



FRIIDROTTENS UNGDOMAR ARRANGERAR

DISCO

FÖR DEJ FRÅN 8-12 ÅR!!!

LÖRDAN 7 DEC
KL. 16-20

INTRÄDE 10:-

I BJÖRKHAGAS
MATSAL

TVÅ DISCJOCKEYS
LUDDE & JOCKE



JÄTTEUTLOTTNING AV
SMURFPRYLAR
PÅ INTRÄDESBILJETTEN

POPLORN · LÄSK · KORV
IFK TUMBA
IDROTT

Freddagen den 26/10

Avresan från Tumba gick snabbt. Alla var nog glada att få komma in i den varma bussen efter att ha stått och huttrat på parkeringen. Bussen var fin med toalett som var avstängd och allt. Klockan 17.15 började vi den ungefär tre timmar långa färden till HÖGBO. Vi - ja det var 40 personer, ledare och aktiva.

När vi kom fram delades nycklar ut till de stugor som vi skulle bo i. Storleken varierade mellan 4 - 8 bäddar. Det saknades ingenting i stugorna, allt fanns som behövdes, toalett, susch, kök med spis (som vi i och för sig inte använde) och sköna sängar. Klockan 21.00 skulle det serveras kvällsfika. Det bestod av kyckling, potatis, sallad, smörgåsar och dricka. Det satt verkligen fint och smakade underbart. Resten av kvällen fördrev var och en på sitt håll.

Lördagen den 27/10

Redan vid sjutiden på morgonen kunde man se "tumbaiter" ute i skogen. Det var några som hade tagit sig i kragen och gått ut och kört en morgonjogg. Något som är väldigt skönt bara man tagit sig ur sängen.

8.00 var det frukost, ja inte vilken frukost som helst. Nej då, det fanns gröt, fil, flingor, smörgåsar, te, kaffe, juice ja allt som behövdes för att man skulle stå sig till lunch.

Klockan 10.00 respektive 15.30 var det två träningspass. Trots att de var frivilliga var de allra flesta naturligtvis ute och sprang.

Under dagen skriv Roffe, Stefan och Leffe program till de flesta i truppen. Det var jättebra gjort tycker jag. Skönt för både dom och oss att i lugn och ro kunna sitta och diskutera uppläggningsen av träningen. Bravo!

Efter middagen hade Cissi, Roffe och Leffe ordnat en samling som de ska ha stort beröm för. Vi hade jättekul. Lekte söjliga lekar som "flirtleken", "stoppa penna i flaska" m m. Tumbas nyförvärv fick också chansen att lära sig allas namn.

Vid 22-tiden öppnades disco hos Jill & Co. Där spelades musik nästan hela natten och ledarna kom också dit även om vi fick släpa dit dom till låten "Jogging". Sedan stannade dom faktiskt frivilligt.

Söndagen den 29/10

"Hurtisarna" tog sin morgonjogg, dock ej jag denna dag. Jag sov gott ända tills Roffe kom och bultade på, det kunde man ju inte undgå att höra. Det var kanske bra det - annars hade man missat "superfrukosten".

10.00 demonstrerade Stefan backstuds och 11.30 diskuterades den och något senare även lägret. Hur vi hade trivts och vad vi fått ut av det.

12.00 serverades den sista måltiden i Högbo bruks matsal - för vår del.

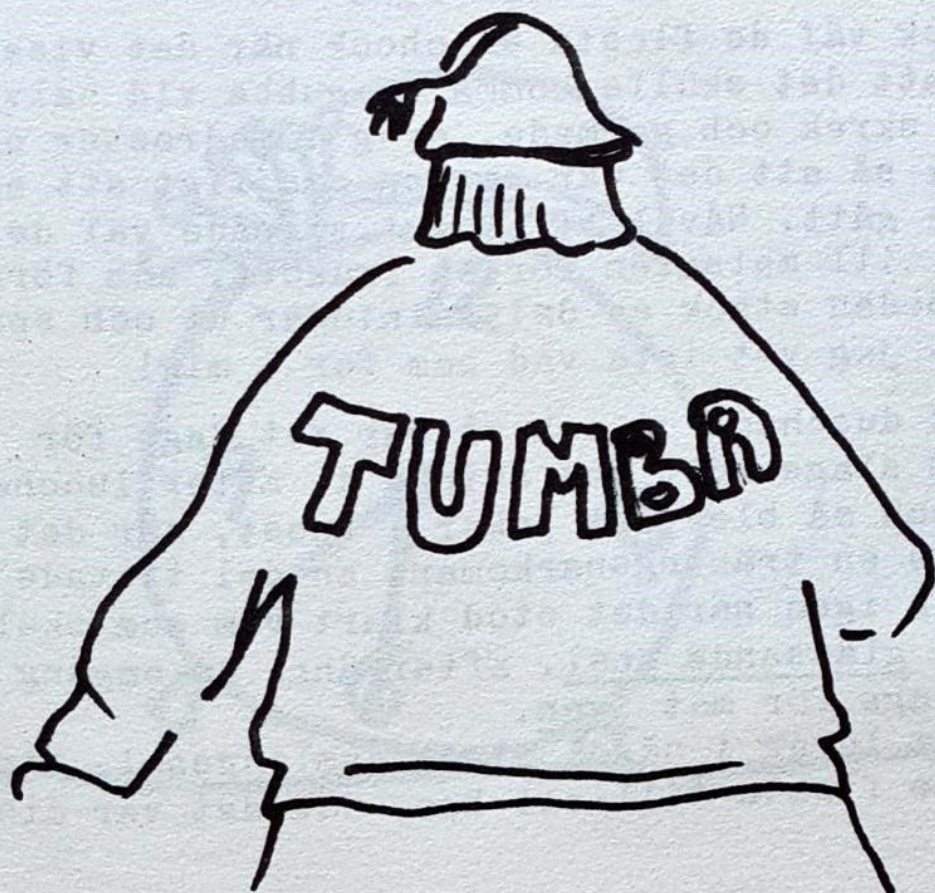
Sedan var det bara att plocka ihop sitt pick och pack och vänta på hemfärden. En del passade på att ta en titt på muséet som fanns där.

Resan hem gick fort. Jocke höll med musik och kortlotteri där högsta vinsten var 37 kronor. Jag vann som vanligt ingenting, men man ska inte ge upp även om det går dåligt någon gång, fast man ibland har stor lust.

Klockan 18.00 var vi hemma i Tumba igen.

Sist men inte minst ett TACK till de som arrangerade detta läger. Lite sent på året kanske, men vi får vara glada att det blev av över huvud taget.

Kristina



SLAPPARLAGRET I HÖGBO

Resan till Högbo var relativt lugn - förutom att en viss person gick omkring och lurade av folk pengar genom att sälja kort, som han sedan helt brutalt tog tillbaka - detta skedde upprepade gånger. En viss person verkade tycka om det här hasardspelet extra mycket, eftersom han tjatade om att det skulle upprepas, vilket var helt oförståeligt - då han inte tillhörde dom som fick springa fram och hämta pengar.

När vi kommit fram till Högbo stannade bussen och en viss person gick ut och frågade om det var här vi skulle vara. Då såg några **andra** chansen och stack ut - för att återvända flera liter lättare. Det var dock icke här vi skulle vara, utan vi fick åka vidare några meter. När vi kommit fram installerade vi oss och gick sedan ner och åt kyckling.

Under måltidens lopp ställde sig en viss person upp och drog några av de värsta rövarhistorier jag någonsin hört. Han påstod att det skulle komma någon elak gubbe på morgonen och väcka oss helt brutalt vid halv åtta-tiden dessutom svamlade han något om att de som ville fick sticka ut och springa före halv åtta.

Efter att ha svält maten gick de flesta till sitt och en del till andras. Och så varde det kväll den första dagen.

På morgonen fick väl de flesta en chock när det visade sig vara sant att det skulle komma en gubbe vid halv-åttatiden. Han skrek och gormade, drog i madrasser och skakade på folk så att det var nästan omöjligt att somna om när han hade gått. Nåväl till slut släpade väl de flesta sig ner till matsalen för en frukost, som förflöt ganska lugnt. Sedan stack en del galningar ut och sprang: däribland jag - jag vet inte vad som for i mig!

När vi sprungit duschade vi och så var det dags för mat igen: Någon slags kött med skinka i. Efter lunchen sprang en del och så blev det poker i huset, där det bodde åtminstone en träningsnarkoman. En del tittade på ett tag men gick igen när det stod klart vem som skulle vinna tack vare glänsande spel. Efter ännu en omgång poker var det dags för mat igen.

Därefter var det lekar i någon slags samlings-sal. När det var över gick de flesta till ett hus, där det var disco-

musik och där galna människor hoppade upp och ner på golvet. Även slavdrivarna kom in en stund och visade sin klass. Och så varde det kväll den andra dagen.

Halv åtta var det dags igen! Galningen kom in och tjöt och skrek och väckte oss återigen helt brutalt. Jag hade faktiskt ganska svårt att somna om efter den persan. Mat igen! Vi åt oss mätta och var och en gick till sitt - en del tränade och spelade fotboll. Sedan var det dags för mat för omväxlings skull. Därefter gick var och en till sitt och packade för vid 15-tiden kom bussen.

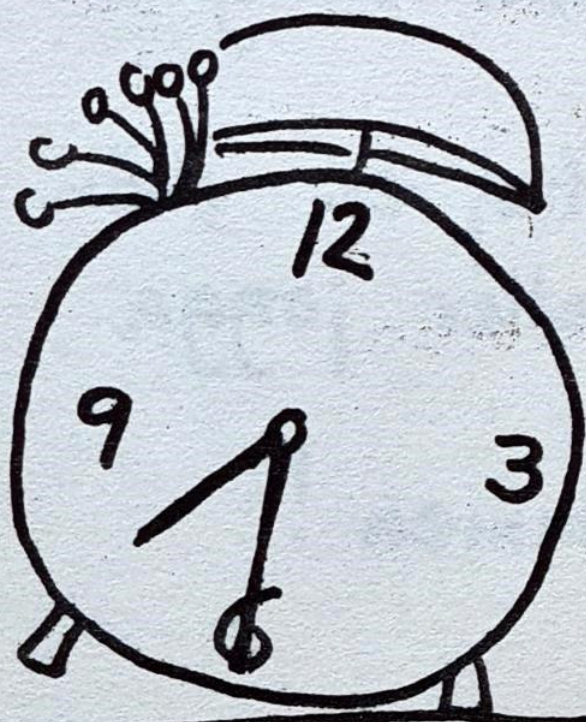
På bussen ändrade jag uppfattning om det där kort-för-säljnings-systemet till en del. Jag gick i alla fall med vinst.

Väl hemma i Tumba bröt vi upp.

SAMMANFATTNING: Bra bus - gott om mat- gott om tränings-möjligheter.

På det hela taget: ett riktigt sympatiskt läger - MEN - det var visst bara en som tog slapparlägret på allvar, för det var bara en som inte tränade det minsta, såvitt jag kunde se. Och det vet väl de flesta vem det var?

"Inga namn nämns"



Förälder!

Har du lagt märke till
att vi har distansträ-
ning på söndagar?

kl 10 vid Kårsbyhallen
kl 10.30 vid Skyttbrinkes
skola.

Varför inte följa med
ungdomarna när de går
dit?

Passa på och tag en skön
promenad - eller jogga
en bit!

Du är välkommen!