



fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 10

Nr 1

1980 03 10

UTOMHUSTRÄNINGEN VÄREN-SOMMÄREN-HÖSTEN 1980

DAG	TID	ÅLDER	PLATS	ANSVARIG LEDARE
Måndag	17-18	7 - 10 år	Rödstu Hage	Ingrid Zetterlund tel 556 76
Måndag	18-21	11-senior	Rödstu Hage	Leif Hildeby tel 395 59
Tisdag	18-21	7 -senior	Brunna	Bengt Nilsson tel 355 08
Onsdag	17-18	7 - 10 år	Rödstu Hage	Ingrid Zetterlund tel 556 76
Onsdag	18-21	11-senior	Rödstu Hage	Peter Christensen tel 535 01
Fredag	18-21	11-senior	Rödstu Hage	Rolf Norman tel 339 73
Fredag	18-21	7 -senior	Brunna	Bengt Nilsson tel 355 08
Lördag	10-13	7 -senior	Kärsby	Ake Wennman tel 282 84

Utomhusträningen börjar vecka 19 (5 - 11 maj) på resp idrottsplats.
 Utomhusträningen avslutas den 28 september med femkamp på Rödstu Hage.
 Höstens inomhusträning börjar vecka 42 (13 - 19 oktober).

Träningsuppehåll för de yngsta (7-10 år) är från midsommar till och med juli månads slut.

IFK TUMBA FRIIDROTTSSEKTIONEN

Box 14

147 00 Tumba

Expedition: Tumba gymnasium

Telefontid: Måndag 18 - 20

Tisdag - fredag 12 - 13

Postgiro: Kassör 16 77 65 - 7

Tävlingssekr 71 43 92 - 8

Konsulent: Margareta Eriksson

Ordförande

Bengt Törnqvist

▼ ordförande

Lena Maiorana

kassör

Henrik Bohlin

" pers. suppl

Bert-Erik Malmkvist

sekreterare

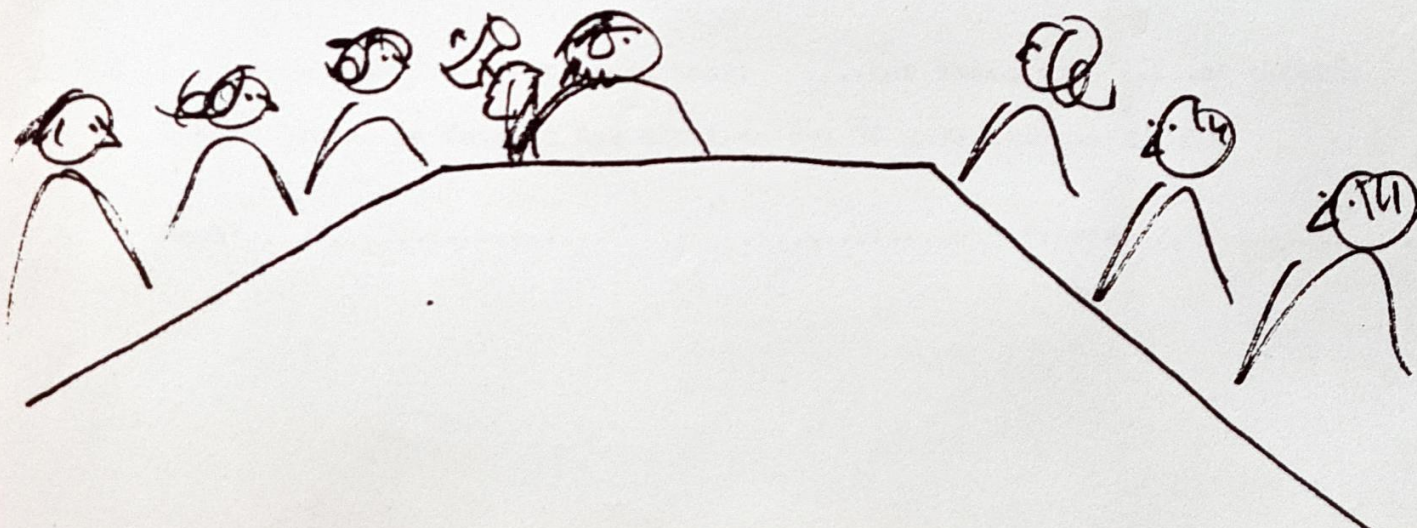
Alf Axlid

" pers. suppl

Ingrid Hildeby

ledamot

Barbro Ericsson



- 3 -

Årets PÅSKBASAR äger rum söndagen den 30 mars 1980
i FOLKETS HUS, TUMBA

Samma dag åker en stor del av våra äldre ungdomar till Bulgarien på träningsläger. Det betyder att en del av de medhjälpare som brukar dra ett tungt lass på själva basardagen sticker iväg. Därför behövs det i år

STOR HJÄLP

från dem som är hemma. Alla som känner för vår friidrott är hjärtligt välkomna att hjälpa till.

Vi behöver -förutom hjälpen på själva basardagen- även

PRYLAR

till loppmarknaden.

VINSTER

till tomöler m m.

PAKET

till paketbordet -paketens värde måste vara minst 5 (fem) kronor.

BRÖD

till brödförsäljningen.

GODIS, SYLT, SAFT m m

till "att käka"-marknaden.

Ett fint sätt att stödja basaren är att gå dit och då gärna ta grannen med!

SYLVIA KARLSSON TEL 340 30

LENA MAIORANA TEL 367 39

BENGT TÖRNQVIST TEL 514 86

besvarar frågor, tar emot uppgifter på prylar som du vill skänka, tar emot meddelandet om att just du vill hjälpa till.

[illegible]

Denna talong lämnas till resp tränare senast den 15 mars 1980.

Vi kan hjälpa till att baka

.....st bullar st mjuka kakor st småkakor st matbröd

Brödet lämnas på Folkets Hus söndagen den 30 mars klockan 11.00.

Namn:..... **Telefon:**.....



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 ovanstående tävlingar för att
 - 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 anslagatavlorna på Rödstu Hage och Brunna. Under inomhussäsongen finns inbjudningarna i Idrottshuset och Kärsbyhallen.

Anmälan till tävling ska ske till tjänstgörande 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 ordinarie expeditionstid.

Det handlar om PENGAR

Medlemsavgiften

skall betals in så fort som möjligt - med andra ord SNARAST!
Du skall också veta att när du betalar medlemsavgiften så
har du också blivit ansluten till en

Kollektiv olycksfallsförsäkring!!!

Supporterlotteriet

har plats för många fler! Kontakta Margareta (telfontider m m ser du i
kanslirutan i början på detta Friidrottsnytt!)



GOTLANDS LÄGRET

Även i år sätas vi på ett läger för 11 - 14-årsgruppen.

Det kommer att förläggas på Gotland.

Varvsholm, Klintehamn blir förläggningsorten. Precis som förra året.

Klintehamns idrottsplats kommer vi att träna på - två gånger om dagen.

Den 25 juni tävlar vi inne på Gutevallen i Visby.

Resan till Gotland startar den 23 juni och vi åker hem den 30 juni.

Vad resan och lägret kommer att kosta dig som deltagare vet vi inte just nu.

Köp- och säljmarknaden.

TILL SALU:

Träniningsoverall (friidrottens vita jacka och blå byxa)

en i storlek C150

och

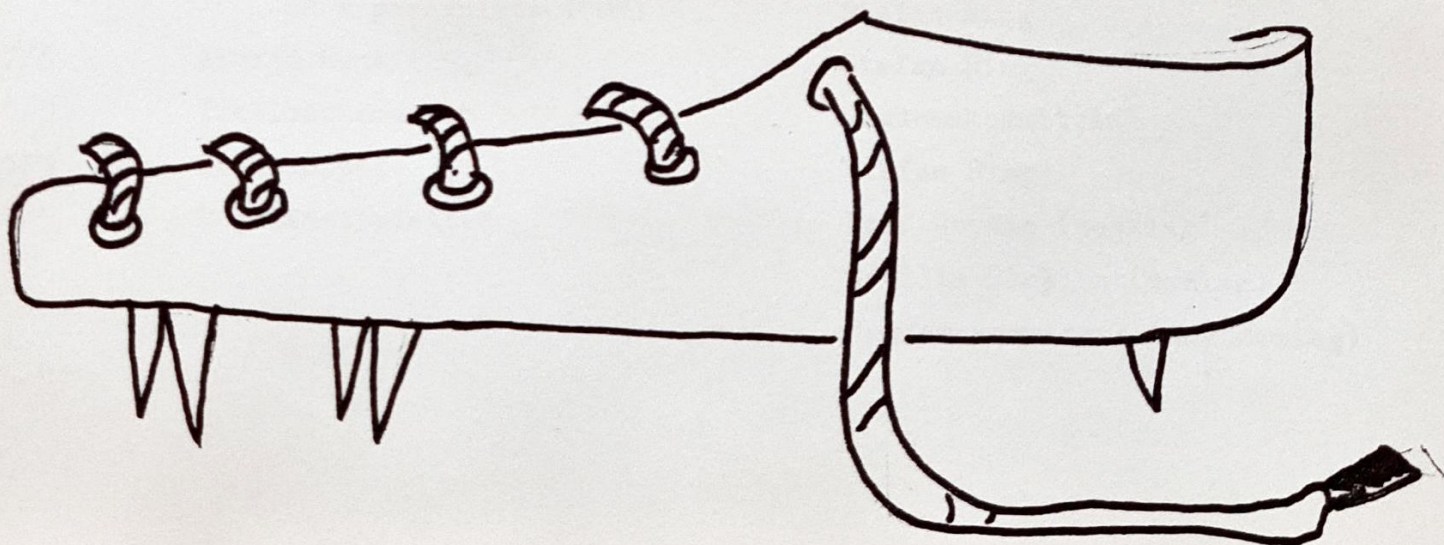
en i storlek 1.

Är du intresserad kontakta Hildebys tel 395 59

ÖNSKAS KÖPA:

Mickael Hansson behöver ett par spikskor storlek 35.

Har du ett par att sälja åt honom så hör av dig till telefon 756 29.



KLUBBLAG



Vi kommer att ställa upp med följande klubblag i år:

Serielag herrar

Serielag damer

Distriktscupslag i lång- och medeldistans, herrar

Distriktscupslag i sprint, damer och herrar

Buster Cup-lag i alla åldrar, flickor och pojkar.

ÖÖSTKAMPEN!

har två omgångar kvar!

15 mars tävlar vi i ÖSMO

29 mars tävlar vi i Tumba och har sedan avslutning och prisutdelning!

TÄVLINGAR

Följande lagledare har utsetts till de första tävlingarna för året:

Datum	Tävling	Lagledare
16/3	Två sjöar runt	Ungdomskommittén och Jan Karlsson
13/4	Terräng-DM	-"- -"
19/4	Hässelbystafetten	Stefan Ring
27/4	Terräng-SM (rätt att delta i SM = poängplats i DM)	Stefan Ring
7/5	Älvsjö Runt	Stefan Ring
10/5	Trollbäcksrundan	Ungdomskommittén
11/5	Stadsloppet	Stefan Ring
18/5	Dagbladsstafetten	Rolf Norman (pojklag) Cecilia Bäcklin (damlag) Ungdomskommittén (ungdomslag)

ALLMÄNT UPPVÄRMNINGSPROGRAM

1. Jogging på avspända vrister, hela foten i mark. 4 - 5 min.

+3

2. Hal-tågång med vriststräckning. 1 min.

3. Tänjning av vadmusklerna. 1 min.

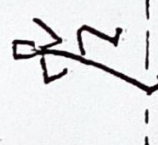
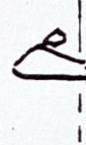
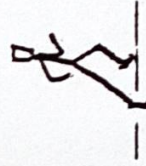
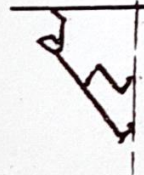
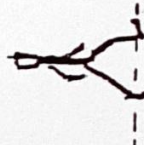
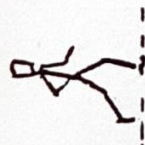
4. Fortsatt jogging med betonat vristarbete.

5. Löpning med hällkick mot sätet. 2 x 15 - 20 dubbelsteg.

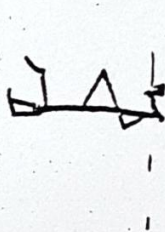
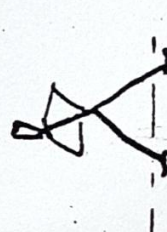
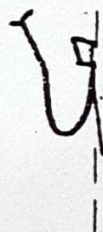
6. Tänjning av lårens baksidor. Minst 15 ggr på vardera benet.

7. Skippning (löpning med hög knälyftning under långsam förflyttning) 2 x 15 - 20 dubbelsteg.

8. Tänjning av höftpartiet. 15 ggr på vardera benet.



Du som har svårt att komma på en bra uppvärmning får här ett förslag:



9. Snabb travlöpning med avspänt hängande armar. 1 min.

10. Framliggande arm-böjning-sträckning. Individuell dos.

11. Ryggliggande benlyft över huvudet, raka knän. 2 x 10.

12. Framliggande häluppdragning mot, sätet om möjligt med partner-motstånd.

13. Framliggande bålresning. Statiskt 5 x 1 sek.

14. Höftrollningar höger - vänster 15 ggr åt vardera hållet.

15. Tåhävningar på ett ben, på förhöjt underlag. 2 x 2 x 20.

16. Benpendlingar framåt - bakåt 15 ggr på vardera benet.

17. Avsluta uppvärmningen med andningsryck. Alternativa stegringslopp eller vind-sprints enligt program.