

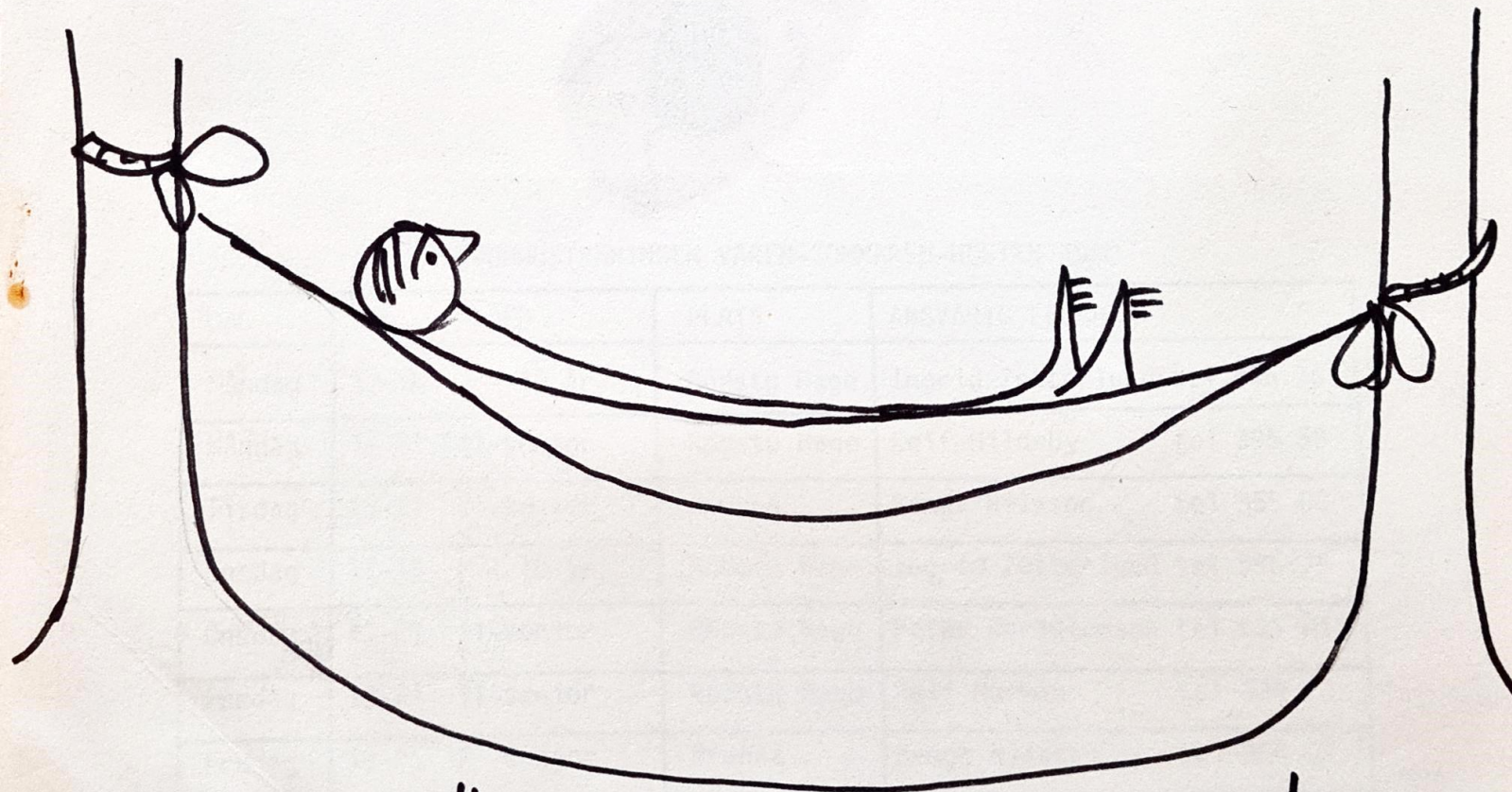
fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 10

Nr 2

1980 06 09



En skön sommar önskas!
617

IFK Tumba Friidrottssektionen

Box 14

147 00 Tumba

Expedition: Tumba gymnasium (ingång via spiraltrappa på gaveln mitt emot Idrottshuset)

Telefon: 0753/342 68

Telefontid: Måndag 18-20
Tisdag-fredag 12-13

Konsulent: Margareta Eriksson



Tävlingsbyxor för pojkar/män finns nu till försäljning i
IFK Tumbas klubbshop i Tumba gymnasium.

ÖPPET Vardagar kl. 9-12, 13-16.45
Måndagar kl. 19-21 (ej 23/6-10/8)

Tel. 0753/330 45 eller 361 00



Tävlingströjorna har också kommit och finns på Friidrottens expedition.



UTOMHUSTRÄNINGEN VÄREN-SOMMAREN-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	Åke Wennman tel 282 84

Tävlingar i sommar (och höst)

Tävlingsinbjudningar finns anslagna på anslagstavlor vid Brunna och Rödstu Hage. Om du inte finner dem på anslagstavlan kan du också titta i den pärm som finns på resp idrottsplats. Du kan anmäla dig till tävlingarna genom din tränare eller genom att ringa till exp (om tränaren inte är anträffbar - det är ju semestertider snart). Räkna med med att exp behöver minst 4 dagar på sig att sköta om din anmälan. Var ute i god tid!

Här följer de tävlingar som vi fått inbjudningar till när det gäller UP- och Kalle-Anka-ungdomar. Det gäller bara tävlingar i stockholmstrakten! Semestrar du någonstans i Sverige och vill tävla är det bra om du anmäler dig genom exp! Det är naturligtvis OK att ställa upp på tävlingar på andra platser än Stockholm!

Tävling:	Plats:	Datum:	Art:	Sista anmälningsdag:
Vallentuna	Vallentuna IP	11/6	KA	?
UDM Mångkamp	Spånga IP	14-15/6	UP	9/6
Huddingespelen	Storängsvallen	15/6	UP + KA	8/6
Huddinge stav/spjut	Storängsvallen	18/6	KA	
Turebergs ungdomsspel	Sollentunavall	29/6	UP + KA	20/6
Lindenspelen	Spånga IP	4-5/7	UP + KA	27/6
Nynäshamn	Kvarnägens IP	28/7	UP + KA	
Nynässpelen	Kvarnägens IP	2/8	KA	27/7
Väsbyspelen	Vilundavallen	3/8	UP + KA	29/7
Huddinge höjd/kula	Storängsvallen	20/8	KA	
Distriktsfinal mångkamp	Kristineberg	23-24/8	KA	18/8
Hellas Ungdomsspel	Stadion	24/8	UP + KA	11/8
Huddinge häck	Storängsvallen	27/8	KA	
Huddingemästerskapen	Storängsvallen	6/9	KA	
MP-spelen	Kristineberg	7/9		
Huddinge 400 m/tresteg	Storängsvallen	8/9	KA	
Huddinge mångkamp	Storängsvallen	15 och 17/9	KA	
Huddinge 300 m häck/diskus	Storängsvallen	22/9	KA	



UP-Finalerna

Finalerna går i år i Piteå. Den 15 - 17 augusti. Till finalerna kan man kvalificera sig under tiden 1 januari - 3 augusti.

Vi tränare tycker inte att du skall STRESSA DIG TILL att klara kvalgränsen. Klarar du den är det kul. Klarar du den inte så är det ingen katastrof. Det är väl som senior du skall bli bäst - eller hur!

Detta är kvalgränserna:

	P18	P16	F18	F16
100 m	11,55/11,2	11,95/11,6	13,15/12,8	13,15/12,8
400 m	51,80/51,6	54,20/54,0	61,70/61,5	61,70/61,5
800 m	1.59,5	2.04,0	2.21,5	2.21,5
1500 m	4.06,0	4.17,0	5.00,0	5.00,0
3000 m	-	9.25,0	11.45,0	-
5000 m	15.55,0	-	-	-
100 m h	-	-	17,55/17,2	16,55/16,2
110 m h	16,85/16,5	16,65/16,3	-	-
300 m h	42,40/42,2	42,50/42,3	48,20/48,0	48,20/48,0
2000 m				
hinder	6.25,0	6.45,0	-	-
höjd	1,92	1,84	1,58	1,58
stav	3,70	3,30	-	-
längd	6,35	6,10	5,10	5,10
tresteg	13,00	12,00	-	-
kula	13,00	13,00	9,75	9,50
diskus	39,00	38,00	31,00	28,00
slägga	40,00	33,00	-	-
spjut	55,00	53,00	29,00	29,00

Riksfinalerna i Kalle Anka

går i Karlstad den 13-14 september. Till dem kan man kvalificera sig 1 januari - 31 augusti. Men här gäller också att du inte skall JAGA resultat utan det är kul om du når ett kvalificerande resultat så där helt plötsligt! Tänk på att det är inte många av våra duktiga seniorer som varit duktiga just i "Kalle-Anka-åldern". Det är som senior du skall bli bra. Va?

Detta är kvalgränserna till riksfinalen:

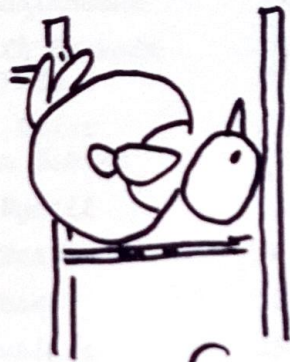
	P14	P12	F14	F12
100 m	12,45/12,1	13,75/13,4	13,05/12,7	13,65/13,3
800 m	-	-	2.19,0	2.29,0
1000 m	2.48,0	3.05,0	-	-
80 m h	-	-	13,15/12,8	-
100 m h	15,75/15,4	-	-	-
höjd	1,72	1,51	1,61	1,45
stav	2,80	-	-	-
längd	5,75	4,90	5,25	4,75
kula	13,50	11,00	10,75	8,75
spjut	46,00	-	34,00	-

Balle Anka Distriktsfinalen

går på Kristinebergs idrottsplats den 1 september. Dit kan du kvala in under tiden 1 maj - 24 augusti. Om inte 12 stycken klarar kvalgränsen kommer de 12 bästa i distriktet att få rätt att ställa upp i distriktsfinalen.

Kvalgränserna till distriktsfinalen är:

	P14	P12	F14	F12
100 m	12,6	14,0	13,3	14,0
800 m	-	-	2.29,0	2.38,0
1000 m	2.55,0	3.15,0	-	-
80 m h	-	-	14,5	-
100 m h	17,6	-	-	-
längd	5,25	4,50	4,75	4,20
höjd	1,58	1,35	1,43	1,25
stav	2,20	-	-	-
kula	11,50	9,00	9,10	7,50
spjut	35,00	-	22,00	-



Mångkampsfantaster (vilka är inte det?)

Det här är de grenar som ingår i mångkamp för ungdom:

M20 (10-kamp): 100 m, längd, kula/7,26, höjd, 400 m, 110 m häck/106,7, diskus/2,0, stav, spjut/800, 1500 m

P18 (10-kamp): 100 m, längd, kula/6,25, höjd, 300 m, 110 m häck/100,0, diskus/1,75, stav, spjut/800, 1000 m

P16 (8-kamp): 110 m häck/91,4, diskus/1,5, stav, spjut/600, längd, kula/5,5, höjd, 800 m

P14 (6-kamp): 100 m häck/84, längd, kula/4,0, höjd, spjut/600, 800 m

P12 (5-kamp): 100 m, höjd, kula/3,0, längd, 800 m

K20 (7-kamp): 100 m häck/84,0, kula/4,0, höjd, 200 m, längd, spjut/600, 800 m

F18 (7-kamp): se K20!

F16 (6-kamp): 100 m häck/76,2, kula/4,0, höjd, längd, spjut/600, 800 m

F14 (5-kamp): 80 m häck/76,2, längd, höjd, kula/3,0, 800 m

F12 (4-kamp): 100 m, höjd, kula/3,0, 800 m

Öst Kamps Redovisning (äntligen)

Det var ett tag sedan ÖST-kampen tog slut för denna gången. Men vi vill här presentera tumbaplaceringarna i mångkamp och tumbapristagarna i de olika grenarna:

PLACERINGAR I MÅNGKAMPEN:

F10	3 Ulrika Jonasson	2949 p
F11	1 Helen Kjell	4214 p
F12	1 Helen Engholm	4213 p
	5 Anna-Karin Nilsson	3691 p
	6 Åsa Hildeby	2888 p
F13	1 Annelie Wallin	4616 p
	4 Marika Rydell	4023 p
F14	1 Kristina Ericsson	4895 p
	3 Marie Ekström	4580 p
	6 Annika Lindholm	3935 p
	7 Maria Adriansson	3552 p
F15	2 Elisabeth Engholm	4225 p
	4 Monica Palm	3774 p
F16	1 Alma-Bi Rojas	4386 p
	2 Kristina Bohlin	4126 p
P9	3 Matias Rydell	1336 p
P10	1 Ulf Zetterlund	3012 p
P11	1 Olle Hjerne	3382 p
P12	2 Mats Nevelius	3546 p
	4 Conny Moqvist	3373 p
	5 Per Zetterlund	3318 p
	6 Roland Lindberg	3301 p
	8 Per Fröling	3289 p
	9 Jonas Orsvärn	3249 p
	11 Mikael Hansson	2756 p
	12 Tomas Ericsson	2564 p
P13	2 Kenneth Frohm	3200 p
	6 Hans Linder	3011 p
	7 Peter Gabrielsson	2816 p
	8 Patrik Johnsson	2305 p
P14	1 Patrik Wallin	3979 p
P15	1 Lars Johansson	4448 p
	2 Mats Fröling	4388 p
	3 Nickals Tengvall	3233 p



PRISTAGARE I ÖSTKAMPEN:

P10	Längd	1 Ulf Zetterlund	3,91
	Kula	1 Ulf Zetterlund	6,16
		3 Johan Helander	5,16
	Höjd	1 Ulf Zetterlund	1,20
	40 m h	1 Ulf Zetterlund	7,5
	40 m	1 Ulf Zetterlund	6,4
P12	Längd	1 Olle Hjerne	4,26
		2 Roland Lindberg	4,18
	Höjd	3 Conny Moqvist	1,30
		1 Per Fröling	15,0
	2x40 m h	2 Olle Hjerne	15,4
		3 Conny Moqvist	15,6
		1 Per Zetterlund	12,6
2x40 m	2 Per Fröling	12,7	
	3 Mats Nevelius	12,7	
P14	1500 m	2 Patrik Wallin	4.48,0
	Längd	2 Patrik Wallin	5,00
	Höjd	3 Patrik Wallin	1,45
	2x40 m h	2 Patrik Wallin	15,2
P16	Längd	3 Mats Fröling	5,48
	2x40 m h	3 Lars Johansson	13,7
	2x40 m	2 Mats Fröling	11,0
F10	Höjd	1 Ulrika Jonasson	1,05
	40 m h	3 Ulrika Jonasson	8,5
F12	800 m	2 Helen Engholm	2.46,3
	Längd	1 Helen Engholm	4,04
		2 Anita Johansson	3,99
	Kula	1 Åsa Hildeby	7,42
		3 Helen Engholm	6,58
	Höjd	1 Anita Johansson	1,28
		2 Helen Kjell	1,23
	2x40 m h	1 Helen Engholm	15,4
		2 Anna-Karin Nilsson	16,3
		3 Anette Johansson	16,5
2x40 m	1 Helen Kjell	12,7	
	3 Carina Ödmark	12,9	
F14	800 m	1 Annica Lindholm	2.38,5
		3 Kristina Ericsson	2.45,3
	Längd	3 Marie Ekström	4,43
	Kula	1 Annelie Wallin	9,91
	Höjd	1 Kristina Ericsson	1,43
	2x40 m h	1 Kristina Ericsson	14,5
		2 Marie Ekström	14,7
	2x40 m	1 Marie Ekström	12,3
F16	1500 m	2 Alma-Bi Rojas	5.11,3
		3 Helena Rojas	5.18,5
	Längd	3 Annika Modigh	4,83
		2 Elisabeth Engholm	8,09
	Kula	3 Kristina Bohlin	7,83
		2 Alma-Bi Rojas	1,35
	Höjd	3 Kristina Bohlin	1,30
		2 Annika Modigh	14,0
	2x40 m h	3 Monika Palm	14,6
		2 Annika Modigh	12,0
	2x40 m	3 Alma-Bi Rojas	12,6

UP - Märket oooooooooo

är friidrottarnas eget ungdomsmärke. Ungdomskommittén kommer att ordna märkestagningskvällar för dig som är upp till 14 år och vill försöka ta märket.

Märkestagning kommer att anordnas i slutet av augusti och i september på Brunna och "Röstan".

Meddelande om datum kommer att anslås på idrottsplatserna.

Du som klarar märket får det av klubben vid årsfesten i vinter.
Du som klarar märket på någon annan tävling kan få köpa märket genom klubben.

Du får endast ett märke. Den högsta valören du klarar. Klarar du flera grenar och vill ha ett märke för varje gren du klarat får du köpa de övriga.

Följande klarade flera grenar förra året och kan köpa följande bronsmärken om de vill (alla märken ser likadana ut!):

Anette B Johansson 1 märke
Anette S Johansson 3 märken
Marika Rydell 1 märke
Pia Berg 1 märke
Marie Olofsson 2 märken
Annelie Eriksson 1 märke
Paula Lundelin 1 märke
Anita Johansson 1 märke

Märkena kostar: Brons 3:50 Silver 4:00 Guld 4:50

KRAVEN FÖR ATT KLARA MÄRKENA ÄR:

Pojkar 12 år och yngre

	brons	silver	guld
100 m	16,0	14,5	13,5
1000 m	4.00,0	3.30,0	3.10,0
Höjd	100	120	140
Längd	350	425	475
Kula	7.00	8.50	10.00

Pojkar 13-14 år

	brons	silver	guld
100 m	14,5	13,5	12,5
1000 m	3.25,0	3.10,0	2.50,0
Höjd	135	150	165
Längd	400	480	550
Kula	8.50	12.50	14.00

Flickor 12 år och yngre

	brons	silver	guld
100 m	17,0	15,0	14,0
800 m	3.30,0	3.00,0	2.40,0
Höjd	90	115	135
Längd	330	400	450
Kula	5.00	6.50	8.00

Flickor 13-14 år

	brons	silver	guld
100 m	15,0	14,0	13,0
800 m	3.20,0	2.50,0	2.30,0
Höjd	115	130	145
Längd	350	420	470
Kula	6.50	7.50	9.00

JUST DU KOMMER VÄL TILL MÄRKESTAGNINGEN - ELLER HUR?

Kvarglömda Prylar

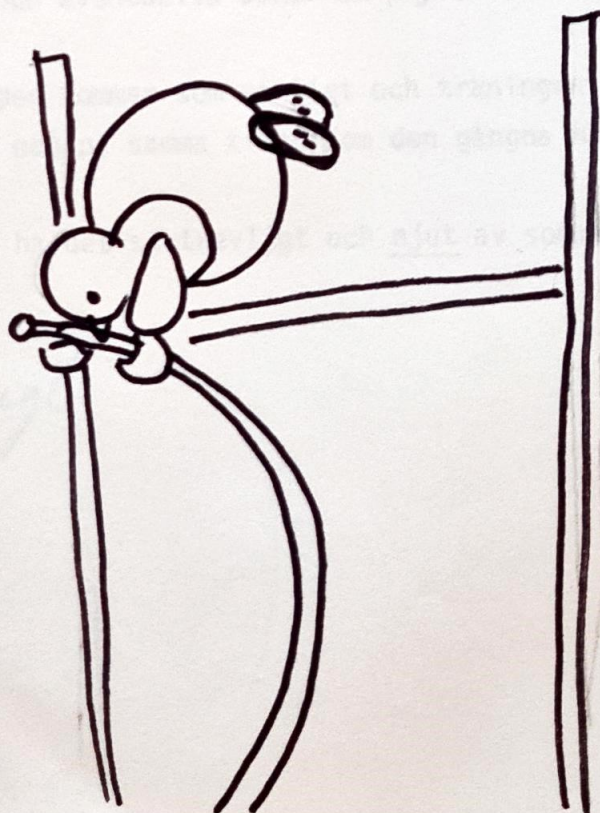
Så var det då det här med kvarglömda prylar.

Det är ofta som vi tränare hittar träningssovaerallsjackor och -byxor kvarglömda efter träningarna. Problemet är att alla våra träningssovaraller ser likadana ut! Hur vore det om alla hjälps åt och märker prylarna? Det skulle underlätta! Förväxlingarna blir inte så många. Rätt pryl till rätt person.

Problemet är också var vi skall ordna till en "kvarglömdaprylarcentral" så att var och en kan få tag i det kvarglömda så fort som möjligt. Har du något förslag?

Bytesmarknadsfunderingar

Urväxta spikskor. Urväxta overaller. Det finns många som frågar efter detta. Jag har försökt att få igång en bytesspalt i Friidrottsnytt men det har inte fungerat tycker jag. Finns det behov av en bytesbank på något sätt? Om svaret är ja vore det kul om någon kunde kläcka en idé som fungerar. Gör det och hör av dig!



Bästa idrottskamrater!

Snart är det dags för skolledighet eller semester, sommaren ~~nalkas~~ nalkas i alla fall. Jag vill med några enkla rader tacka alla för den gångna, tunga vinterperioden som är besvärlig för oss friidrottare med tung, jobbig träning många gånger i kyla, snö eller regn och blåst. En träning som de flesta har skött på ett utmärkt bra sätt. Jag är helt säker på att resultaten kommer att visa sig längre fram i sommarens sköna dagar när det är en verklig fröjd att finnas till och få vara friidrottare.

Vi har redan nu haft en hel del fina prestationer och utmärkta resultat från många av våra verkligt lovande förmågor och jag hoppas verkligen att alla träningsledare orkar fortsätta på den väg som är utstakad framöver med träning och tävlingar.

Vi behöver nya träningsvilliga ungdomar i de lägre åldrarna. Kanske du har några kompisar? Försök få med dom ner på träningskvällarna, det kanske kan få dom intresserade.

För att se fram mot hösten (fula tanke) så kan jag informera om att vi planerar en julbasar i Kärsbyskolan och för den är det en basarträff redan måndagen den 1 september och då behöver vi hjälp med ideér och förslag på jippon. Så kom igång redan nu med tankearbete och eventuella böner om prylar till basaren!

Öst-kampen kommer som vanligt och träningen kommer att ske i samma lokaler och på samma tider som den gångna höst-vintersäsongen.

Nog nu, ha det så trevligt och njut av sommarens alla fröjder.

Bengt.