

**fri-
idrottsnytt**

IFK TUMBA

Årgång 10

Nr 3

1980 10 06



fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 10

Nr 3

1980 10 06

TRÄNINGEN UNDER HÖSTEN - VINTERN 1980/81 med b

DAG	TID	ÅLDER	PLATS	ANSVARIG LEDARE
Tisdag	18-19	7-14 år	Kärsbyhallen	Bengt Nilsson
Tisdag	18-19	15-sen	Kärsbyhallen ^{1/}	Åke Wennman
Tisdag	17-18	7-10 år	Storvretshallen	Ingrid Zetterlund
Tisdag	18-19	11-14 år	Storvretshallen	Leif Hildeby
Tisdag	18-20	fr 15 år	Storvretshallen ^{2/}	Ewert Engstedt
Onsdag	18-21	7-sen	Storvretshallen ^{1/}	Rolf Norman
Torsdag	18-20	11-sen	Kärsbyhallen ^{1/}	Åke Wennman
Torsdag	18-19.30	11-14 år	Storvretshallen	Rolf Norman
Torsdag	19.30-22	15-sen	Storvretshallen	Rolf Norman
Fredag	17-18	7-10 år	Storvretshallen	Ingrid Zetterlund
Fredag	18-20	fr 15 år	Storvretshallen ^{2/}	Ewert Engstedt
Lördag	10-13	11-sen	Kärsbyhallen ^{1/}	Åke Wennman
Lördag	16-18	7-sen	Björkhaga B-sal ^{3/}	Jonas Hildeby
Söndag	10-13	alla	Skyttbrinks skola	Yvonne Rydell

Anm: 1/ Utomhusträning med möjlighet att klä om i resp sporthall

2/ Styrketräning i styrketräningslokalen.

3/ "Sammanhållningsträning" med hjälp av olika bollspel. In friidrottsinriktad träning.

ÖST-kampen går vidare

Höstens och vinterns tävlingar för våra ungdomar 7 - 16 år blir i första hand ÖST-kampen i år liksom föregående år.

Säsongens "kampdagar" blir:

söndagen den 19 oktober i Tumba

lördagen den 6 december i Ösmo

lördagen den 17 januari i Södertälje

lördagen den 14 februari i Ösmo

söndagen den 1 mars i Tumba

lördagen den 14 mars eller lördagen den 21 mars i Södertälje.

Den enda förändringen när det gäller ÖST-kampen i år är att de yngsta åldersgrupperna stöter kula med ett redskap som väger 2 kg.



Lotterivinnare

Det är Helene Engholm som har vunnit IDROTTSBOKEN i det lotteri som hade den som pris!
GRATTIS!



Behöver DU spikskor?

Behöver du ett par obetydligt begagnade spikskor?

Passar nr 7 dina fötter?

Är Adidas Avanti det märke du tänkt dig?

I så fall kan du ringa 0753/500 23 och anmäla ditt intresse.

Pris?

Enligt överrenskommelse!



En personlig reflexion med anledning av Idrottshusfrågan

Under senvåren och sommaren kämpade vi (representerade av ordf Bengt Thörnqvist och undertecknad) hårt för att få behålla våra träningar i Idrottshuset i Tumba. Vår tid där har lämnats till handbollssektionen av huvudstyrelsen och vi har i stället blivit "förvisade" till Storstretshallen.

Det känns hårt att vi inte lyckades ändra på detta beslut! Så hårt att åtminstone jag funderade på att helt sluta med att vara friidrottsledare inom IFK Tumba. Under en period var jag helt beredd på att söka utträde ur klubben. Trots det sitter jag nu och skriver ihop ett Friidrottsnytt. Anledningen till att min utträdesansökan aldrig skrevs är att de aktiva som lägger ner en fantastisk ambition på sin träning inte får bli lidande på ett -som jag tycker- helt felaktigt beslut. Friidrotten hör hemma i ett hus som kallas IDROTTSHUSET.

Att jag ändrat mig betyder inte att jag ger upp kampen för att vi skall komma tillbaka till Idrottshuset och jag hoppas att alla som gillar vår idrott - styrelse, aktiva, tränare, ledare, föräldrar och övriga sympatisörer hjälper till i den kampen!

Leif Hildeby

TACK ! TACK ! TACK !

Ett STORT OCH VARMT TACK framförs på detta enkla sätt till alla som ställde upp vid våra TIVOLIDAGAR vid Brunna idrottsplats. Ert arbete skaffade pengar till sektionens kassa. Välbehövlige pengar!
Det känns skönt att det alltid finns folk som STÄLLER UPP NÄR DET BEHÖVS!
TACK!

BASARDAX STRAX !

Det drar ihop sig till BASAR igen. Sylvia Karlsson bad mig att skriva det i detta Friidrottsnytt. Nu har jag gjort det! Sylvia kommer att höra av sig till var och en. Vi behöver så väl de pengar vi kan få in och det beror på oss alla om BASAREN skall bli vad vi vill att den skall bli -EN PANGBASAR! Börja redan nu att fundra på vad du kan bidra med i form av prylar och arbete. ALLT BEHÖVS!

När BASAREN går av stapeln? Sa jag inte det? OK då här kommer datum:
SÖNDAGEN DEN 30 NOVEMBER (första söndagen i advent).

DAGBOK från sommaren GOTLANDS LÄGER

Måndag 80-06-23

Avresa från Visby kl. 12³⁰. Blåst - 15 sekundmeter.
Halva Tunba-gänget ropade efter "Ulrik". Alla var dock väldigt duktiga och stöttade varandra hela tiden. Resan blev 1/2 timme försenad på grund av sjögången. Bussfärd till Varvsholm, c:a 3 mil. Huset vi bor i är nyrenoverat och mycket mysigt. Senare på kvällen efter middagen och uppackning kom den obligatoriska kvällsjoggen ned till Idrottsplatsen. Stämningen var extra hög hos barnen på grund av alla nya intryck. Klockan 23⁰⁰ var det i alla fall tyst, då passade ledarna på att ha en planeringsstund i grupprummet.

Tisdag 80-06-24

Väckning 6⁴⁵ som sköttes av Roffe, Leffe och Göte.

Frukost 7³⁰ som bestod av gröt, filmjolk och flingor samt choklad och smörgås. Gröt var det väldigt många som åt.

Kl. 9⁰⁰ började dagens första träningspass under ledning av Leffe - som var smidighet mellan häckar, gymnastik, distanssträning 3 x 120 m, 3 x 80 m och 4 x 50 m. C:a 11³⁰ var det tid för lek och bad för den som önskade.

Kl. 12⁰⁰ var det dags för en rejäl lunch som kunde bestå av t.ex. pyttipanna eller maharoner och köttbullar eller något annat gott. Mjolk eller saft att dricka till. Efter lunch var det så dags för bad och lek igen till klockan 13⁰⁰ när ett gäng på c:a 10 st drog i väg med Evert till Idrottsplatsen för att plocka fram lite material i form av spjut, kratta, startblock, diskus och lite annat. 13⁴⁵ tog Roffe resten av gänget och joggade iväg till Idrottsplatsen (c:a 1,5 km) för dagens andra träningspass fram till kl. 16⁰⁰. Då fanns redan Ingrid, Karina och Leffe där. Det tränades starter, längd, diskus, spjut och kula. Samma gäng som plockat fram materialet skulle nu efter träningen se till att allt material kom på plats igen. Så var det dags för ett lite bad eller en dusch. Badet var naturligtvis i havet. Klockan 17⁰⁰ var det dags för middag och då blev det också efterrätt. Mycket populärt. Efter måltiderna var det alltid en grupp (olika grupper varje dag) som ansvarade för att det såg snyggt ut i matsalen när vi lämnade den. Så var det dags för lite aktiv vila som betyder att man kanske spelar lite fotboll, floppar lite eller tar sig en tur till kiosken. När klockan började närma sig 19⁰⁰ var det Roffes tur att leda lite lekar. Det gjorde han minsann. Vi kastade prick på flaskor med tennisbollar (ledarna lyckades naturligtvis aldrig pricka) och bar floppar på huvudet fyllda med vatten, och många fler roliga lekar. Efter lekarna som höll på ett par timmar så gick Inger och några ur grupp 3 för att fixa med lite saft och bullar i grupprummet. När klockan var 22⁰⁰ låg alla till sängs och tänkte på morgondagens tävlingar inne på Gutevallen i Visby.

Onsdag 30-06-25

När vi väckskvart i sju upptäcker vi att det är ett strålande väder. Vi går och äter vår frukost halv åtta. Går sedan hem och pysslar lite. I dag är det ett nytt gäng som går till Idrottsplatsen tillsammans med Leffe för att plocka fram grejor till dagens enda träningspass. Resten av gänget joggar i väg klockan nio tillsammans med Evert till Idrottsplatsen. Lekar som uppvärmning. Teknikträning inför Kvällens tävlingar spjut, längd, starter, häck, diskus och stav. Som avslutning en brännbollsturnering. En fotograf från Gotlands Allehanda dök upp under träningen och tog några bilder. Efter detta ett bad och lite mat. På eftermiddagen aktiv vila och uppladdning inför kvällen. Ledarna slappade och solade och barnen badade och spelade varpa. Vi åt tidig middag redan klockan fyra. Halv fem bar det av till Visby. Tävlingarna på Gutavallen började klockan sex. Leffe, Göte, Ingrid, Karina och Inger var funktionärer. Roffe var den som fick gå omkring och stötta barnen. Egentligen onödigt för barnen klarade sig utomordentligt fint. Snyggt och fint uppförande. Dessutom prestades många fina resultat i flera grenar exempelvis i spjut. Dessa lite mer speciella teknikkrenar har vi bara tagit en snabb teknikutövning i. Ändå visade flera barn stor teknisk begåvning. Totalt fick 23 av våra barn hämta pris. Vi ledare blir väldigt glada över ett träningsfliten premieras så fint. Halv elva var vi hemma igen trötta men glada över att allt gått så fint. Inger och ett gäng "hungriga" gick och hämtade ett lass mackor och bullar. Efter det stöp alla i säng.

Torsdag 30-06-26

Väckning som vanligt 6⁴⁵ men i dag öser regnet ner. Frukost som vanligt och träning. Regnet hindrar oss inte från att träna. Finns inget dåligt väder, bara dålig klädsel enligt Leffe. I dag fick våra 4 arbetsgrupper själva ansvara för uppvärmningen. Efteråt kördes evighetsstafetter där även ledarna var med. Några korta distanspass, med bl.a. ett grässtrå i mungipan, hann vi också med. Grässtrået som man inte får bita i, medför att man tvingas löpa löst och avspänt. Så var det då dax för lunch, lite bad och lek. ~~Så var det då dax för~~ Grupp 3 med ledning av Roffe att gå till Idrottsplatsen för andra träningspasset och plocka fram kulor, höjdhoppsribba samt startblock. Resten av gänget joggade dit tillsammans med Ingrid och Carina. Så sattes det igång med starter, löpskolning, kula och höjd. Vid det här laget hade regnet upphört. Efter cirka 1 timmes träning blev det märkestagning för UPMärket. Grenarna var höjd, kula och 100 m. Middag. Aktiv vila som i stort sett var att kasta varpa eller spela kort. Leffe hade vid sjutiden ordnat en fin tipspromenad (sträcka 2,4 km) genom skogen där vi svarade på frågor och slogs med myggen. Frågorna handlade enbart om Gotland. Därefter var det dusch och bastu för den som ville. Under tiden så gick Inger och resten av gänget hem och fixade kvällssaften och bullar. Klockan 22⁰⁰ var det läggdags, en del hade då redan lagt sig.

Freitag 27.6-80

Vackert men väldigt blåsig väder. Barnen tog själva hand om uppvärmningen. Sedan blev det evighetsstafett som är väldigt populärt. Särskilt när ledarna är med. Därefter följde 10 st lopp á 80 m. De som inte kände för detta moment kunde i stället springa motionsslingan på ca 2.400 m två varv. Karina och Göte stod gömda i buskagen och kollade att ingen fuskade. Till lunch serverades korv och potatissallad. På vägen till passet i morse hade en pojke Henrik oturen att promenera rakt in i en traktor. Han slog i huvudet och föll i gatan. Troligtvis fick han en lättare hjärnskakning då han senare blev illamående. Mot kvällen blev han dock bra igen efter att ha vilat sig hela dagen. Efter lunchen stundade teknikträning i bl.a, häck, längd och diskus. Kristina Eriksson flög omkull på en häck och slog sig ganska illa på knäskålen. Skadan kyldes snabbt ned med fryspåse av Rolf, som är duktig på idrottsskador. Eftermiddagen ägnades f.ö. åt märkestagning på 800 m, 1000 m och längd. Funktionärsskapet skötte fint då vi ledare fick god assistens av våra friidrottande ungar. En härlig känsla när man märker hur fint allt fungerar ledare via barn! Efter middagen blev det bastubad för Ingrid, Karina och flera av flickorna. Därefter samling i gymnastiksalen kl. 19.10 där barnen firade Rolf (50) i efterskott. Barnen hade på eget initiativ samlat in pengar till ett fint troll, Gotlandsbysen samt ett glasföremål bestående av Rolfs stjärntecken Tvillingarna. Rolf blev mäkta rörd över barnens omsorg. Ett fint drag att se att även en stor stark karl har svårt att hålla inne känslorna i ett sådant ögonblick. Efter detta inslag blev det lite dans och lekar. Vid 21.30-tiden serverades saft och bulla hemma i förläggningen av Inger, vårt huskors. Hon har verkligen varit till stor hjälp för oss ledare och avlastat oss från diverse hemsysslor, tvätta smutsiga overaller, hålla snyggt i förläggningen och vara mamma åt alla barn. Tyvärr var Inger tvungen att resa hem med nattbåten då andra uppdrag väntade hemma.

Lördag 28.6-80

Utflyktsdag i dag. Avfärd med buss kl. 09. Leif, Ewert och Johan valde att ta båten till Karlsö och studera fågellivet i stället. Vädret var lagom molnigt och blåsig. Bertil, vår chaufför, fick själv bestämma alla turistmål på väg norrut. Vi åkte genom Gnisvärds fiskeläge som är väldigt idylliskt. Vid Gnisvärds skeppssättning gjorde vi ett kort uppehåll så alla fick gå ut och stega upp längden på skeppssättningen, fotografera, vattna buskar etc. Sedan svängde Bertil in en kort stund i Kneippbyn så barnen fick se en skymt av Villa Villekulla. Så passerades Visby med föredrag om ringmuren med alla dess portar och vi stannade till vid Galgbacken, som bjuder på en strålande utsikt. Första stora uppehållet skedde vid Lummelundagrottorna. Vi kom lagom för att få en gruppvisning av grottorna. Särskilt spännande var det eftersom forskarna dagarna innan just upptäckt en ny tunnel på ca 75 m. Vi fick se deras gummiflotte ligga vid ingången till nya tunneln. När bussen körde ut ur området mötte vi forskargänget på väg ut mot nya forskaräventyr. Bussfärden gick vidare genom Lickershamn där vi såg fina raukformationer. Mellan varven sjöngs fina låtar som leddes av Göte, vår körsångsledare. Vi fortsatte via Kappelshamn fram mot Bunge där vi tog lunchrast. Vi fick stor påhälsning av alla måsar som matades med överblivna smörgåsar. Bussen åkte vidare genom Slite där vi genom bussfönstren såg cementfabriken.

Nästa rastplats med bad blev Äminne. Ett tiotal barn badade i blåsten. Uppehållet var på ca $\frac{1}{2}$ tim. Vi åkte vidare till Gotthem, där vi hade turen att få titta på DM i varpa. Man kunde ju snabbt konstatera att det inte är någon bluff att gottlänningarna är styva på att kasta varpa. Nästa anhalt blev Norrlanda fornstugor, där vi fick se hur människor levde förr i tiden. Bl.a. tittade vi på en fin äggsamling. Vid Dalhems kyrka stannade vi till för att titta på bl.a. fina glasmålningar. Vi hade dessutom turen att få träffa församlingspastorn. På barnens enträgna begäran låste han upp dörren till kyrktornet. Vi fick klättra nästan ända upp. Vi stod rakt under kyrkklockan. Det blev några fina foton där uppe för oss kameraentusiaster. Strax efter kl. 17. var vi tillbaka på Varvsholmen igen. På kvällen hade vi lekar och korvgrillning i lägermatsalen. Ungarna stortrivdes och man behövde nästan ha på sig hörselskydd. Den här kvällen slocknade alla relativt tidigt. Alla utom våra manliga nattugglor som spelade kort till sent på kvällen. Karina och Ingrid kände sig färdiga efter dagens utflykt och föredrog att natta tidigt.

Söndag 29.6-80

Fortsatt blåsig väder. I dag startade vi Super Star-tävlingen. En väldigt populär tävling från förra året. Deltagarna hade att välja på tio grenar. Av dessa fick varje deltagare välja bort två grenar, som han eller hon inte kände för. Även ledarna ställde upp i denna tävling. Grenarna var: sit ups, växelhopp, 5-steg, diskus, 200 m, armhävningar, stående längd, spjut, straffsparkar samt 800 m. På kvällen blev vi utmanade på brännboll samt volleyboll av personalen på pensionatet.

Måndag 30.6-80

I dag vår sista dag på Varvsholmen fick vi sova ända till kl. 08.30. Något som nog kändes skönt för de flesta. Göte och Ewert fick tyvärr gå upp tidigt då våra två bilar inte fick plats på kvällsbåten utan blev inbokade på 07-båten. Vi fick er stadig frukost-lunch kl. 10 och bussen till Visby avgick kl. 12.15. Det kändes lite vemodigt att lämna Varvsholmen samt den rara personalen. Det blåste lite och solen sken så det hade nog blivit en härlig baddag om vi kunnat stanna kvar. Väl inne i Visby blev det tid för presenthandlandet. Alla barn gick i smågrupper runt i Visby i flera timmar för att köpa små minnessaker, presenter etc. Overallt där Karina och Ingrid drog fram snubblade vi på glada Tumbabarn med paket i famnen, chips, glass och sockervadd i ansiktet. Ett mycket uppskattat nöje att få shoppa på egen hand i Visby. Efter att ha flanerat runt i Visby och handlat presenter till man och barn, hamnade Karina och Ingrid på S:t Hans konditori. Kaffe med bakelse i den gamla anrika trädgården smakade bra. Lite vemodiga kände vi oss när vi tänkte på att snart skulle vi sitta på båten hem. Gotland är en sådan fantastisk ö som man alltid har svårt att åka ifrån. Båtresan blev $\frac{3}{4}$ tim. försenad på grund av ett maskinfel. Som väl var fick vi en lugn och skön hemresa utan vågor. Tiden på båten fördrevs med kortspel och TV-tittande. Strax före kl. 23 lade båten till i Nynäshamn där förväntansfulla föräldrar väntade på sina knattar. Alla dessa fina Tumba-iter som man för varje år förlorar hjärtat till mer och mer. Skötsamma och fina ungar som vi ledare är väldigt stolta över.

NÅGOT OM DET SOM VARIT

TÄVLINGAR MED TUMBA-REPRESENTATION.

(Tabblån gör inga som helst anspråk på att vara fullständig. Några resultat har satts ut men det är många fler som gjort fina prestationer.)

11-12/6	JDM	400 m häck 2:a Per Bristow
14-15/6	UDM mångkamp	4:a Kristina Bohlin, 6:a Elisabeth Engholm ?:a Lars Johansson
14/6	Regionsmatch	Damerna 3:a, herrarna 4:a
15/6	Huddingespielen	P10 400 m 2:a J Helander, F14 80 m häck 2:a Kristina Ericsson, 3:a Marie Ekström, F12 kula 2:a Åsa Hildeby, P14 1000 m 2:a Patrik Wallin, P10 längd 1:a Ulf Zetterlund, P18 1500 m 2:a Jakob Wennman.
17-18/6	JDM	spjut 4:a Peter Östberg
24-25/6	DM	spjut 6:a Peter Östberg
25/6	Midsommarträffen, Visby	hela gotlandslägersgänget deltog + att ledarna var funktionärer
27/6	Nabo-Sprint Open	
29/6	Turebergs ungdomsspel	P16 100 m 5:a Mats Fröling
29/6	Sommarspielen, Uppsala	P18 300 m häck 3:a Jonas Hildeby
5/7	Lindenspielen	P10 100 m 1:a Roger Karlsson, M21 800 m 1:a Rune Mattsson, F16 1500 m 1:a Alma-Bi Rojas, F14 kula 1:a Annelie Wallin, P12 längd 2:a Olle Hjerne, P14 1000 m 1:a Patrik Wallin, F12 100 m 3:a Anna-Karin Nilsson
5/7	Hornsjön runt	H35 1:a Lars Hansson
5/7	Final nationella serien	6:a
13/7	BGIF:s ungdomsspel Bollnäs	
15,16,17/7	Fredrikshovsspielen	
17/7	Stjärn-UP, Kalle-Anka Upps	P18 300 m häck 3:a Jonas Hildeby, F12 kula 2:a Åsa Hildeby
19/7	Frövispielen	P18 400 m 2:a Jonas Hildeby, F12 Kula 1:a Åsa Hildeby
1-3/8	Svealandsmästerskapen	Jun spjut 3:a Peter Östberg, jun 5000 m 3:a Jan Pettersson
1-3/8	4 H-spelen	F14 kula 1:a Annelie Wallin (4H-rekord)
2/8	Nynässpielen	
2-3/8	Mångkamp, Spånga	
3/8	Väsbyspielen	
8-10/8	JSM	
9/8	Ernhörnaloppet	
16/8	Friidrottens dag Sollentuna	
15-17/8	UP-finalerna	P18 spjut 3:a Peter Östberg
19-20/8	PEO-Open	
23/8	Stockholms Marathon	
24/8	Hellas ungdomsspel	
31/8	Väsbyloppet	
2-3/9 9-10/9	UDM	P18 spjut 1:a Peter Östberg, 300 m häck 3:a Jonas Hildeby, 100 m 2:a Krister Alteros, 5:a Leif Nordén
		F18 400 m 3:a Eva Thörnqvist, kula 2:a Daina Millers
		F16 kula 4:a Annelie Wallin, 100 m 6:a Marie Ekström
1/9	Kalle-Anka distriktsfinal	Till riksfinalen i Karlstad kvalificerade sig Patrik Wallin 1000 m P14, Annelie Wallin kula F14 och Åsa Hildeby kula F12.

Utöver alla individuella tävlingar har vi haft olika lag i gång i olika tävlingar. Som vanligt en hektisk tävlingssäsong. Att det fungerat får vi tacka alla som ställt upp på olika sätt för!

NU ÄR DET DAGS ATT BÖRJA BYGGA UPP FÖR NÄSTA SÄSONG - 1981 ÅRS TÄVLINGAR!!!!!!!!!!!!

Lägerrapport

Mellan den 3 - 10 augusti ordnade Stockholms friidrottsförbund ett sommarläger i Funäsdalen i västra Härjedalen. I lägret ingick en TL1 och TL2-kurs plus vanlig träning.

Vi var c:a 25 ungdomar och 4 ledare från olika stockholmsklubbar som med buss åkte den ungefär 9 timmar långa vägen till platsen för lägret.

Inkvarteringen skedde på Hotel Gästis i flerbäddsrums. Frukost, lunch och middag åt vi på hotellet. Maten är känd för att vara bra och det håller vi med om. Den får högsta betyg.

Teori läste vi två gånger om dagen. Där fick vi lära oss de grundläggande kvantiteterna som krävs för att bli en bra friidrottare, och hur man bäst tränar dessa hos ungdomar. Vi läste också om undervisning och ledarskap, litet fysiologi samt om idrottsskador. Hur dessa uppstår, behandlas och om hur man bäst undviker dem. Sist men inte minst läste vi om hur friidrotten är organiserad i landet. Teorin var ibland svår och litet jobbig att lära sig. Kunde kanske läggas upp litet annorlunda. T ex med litet mindre svåra ord.

I kursen ungick även en praktisk del som låg efter första teoripasset varje dag. Vi fick leda uppvärmningen, lära oss olika metodikövningar som kan användas i ungdomsträningen o dyl. Bra organiserat. Vi blev uppdelade i mindre grupper med varsin instruktör.

På eftermiddagarna var det frivillig träning i grengrupper. Många tränade inför UP-finalerna och vi hade bra hjälp av ledarna.

Efter middagarna försvann ledarna fortare än kvickt och vi fick själva hitta på något att fördriva kvällarna med, som t ex att titta på TV, "leka lekar" i TV-rummet, sitta på någons rum och prata och lyssna på musik o dyl. Fritidsaktiviteterna hade inte planerats allas och det tycker vi var ett minus.

Vädret kunde ha varit bättre. Morgnarna var nästan alltid kyliga, ca $+10^{\circ}$ C. En del sol fick vi men tyvärr också en del regn.

På onsdag eftermiddag ordnades en liten "fjällvandring". Det var meningen att vi skulle gå upp till en stuga som låg på ett berg ca 30 minuters gångväg, men hälften av truppen kände sig "väldigt trött" och tog linbanan upp. Väl uppe bjöd förbundet på våfflor och choklad och även linbana ner. Ett bra inlägg i programmet, trots att vi aldrig gick så långt som beräknat p g a dåligt väder.

En dag kom det paket från Stockholm och vi hade presentutdelning. En gul T-shirt med tryck åt alla.

På vägen hem stannade vi i Rättvik för att äta lunch, och då bidrog förbundet med 10 kronor per skalle. Tack för det!

Tyvärr ådrog sig många av oss förkylningar av olika slag. En stackare fick till och med öroninflammation och var tvungen att äta penicillin. Annars inga värre skador.

Sammanfattningsvis ett bra läger som vi hoppas få nytta av inom klubben.

Kristina Bohlin

Elisabeth Malmkvist



5-kampen¹⁰ = årets händelse!

SM och FINN-KAMP må ursäkta men ÅRETS IDROTTSHÄNDELSE gick av stapel på RÖDSTU HAGE den 28 september. Då firade FRIIDROTTSSEKTIONEN av med den årliga FEMKAMPEN.

Herr- och pojkklassen samlade 19 (nitton) deltagare och Dam- och flickklassen 5 deltagare.

Vädret var specialbeställt -flödande varm höstsol- och tävlingen genomfördes under ivrigt påhejande av de yngre ungdomarna som nu hade chansen att jaga fram sina föräldrar resp tränare till stordåd.

Även om placeringar och sådant kanske inte är det viktigaste så vill vi inte undanhålla dem:

Herrar:	1	Per Bristow	2150 p
	2	Jonas Hildeby	2129 p
	3	Jan Linder	1790 p
	4	Björn Oback	1674 p
	5	Per Åstrand	1572 p
	6	Bengt Nilsson	1556 p
	7	Alf Axlid	1325 p
	8	Håkan Jorsin	1271 p
	9	Ewert Engstedt	1193 p
	10	Andres Rojas	1191 p
	11	Rolf Norman	1055 p
	12	Reijo Lindberg	1019 p
	13	Leif Hildeby	930 p
	14	Kjell Wallin	870 p
	15	Haldo Ericsson	679 p

P16	1	Lars Johansson	1937 p
	2	Mats Fröling	1678 p
	3	Niklas Tengvall	1258 p
	4	Niklas Hildeby	643 p

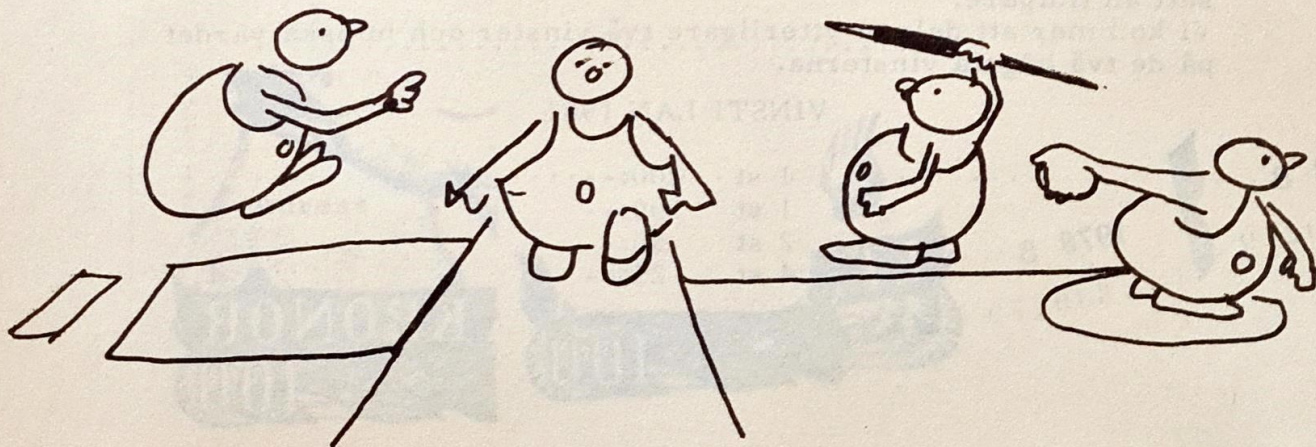
Damer	1	Alma-Bi Rojas	2432 p
	2	Elisabeth Engholm	2004 p
	3	Barbro Ericsson	1731 p
	4	Lina Fröling	1056 p
	5	Sanne Sjöberg	895 p

Det man kan konstatera efter tävlingen är att DETTA ÄR HÖJDEN trevligt sätt att träffas på. Det är bara att hoppas att startfälten fortsätter att mångdubblas!

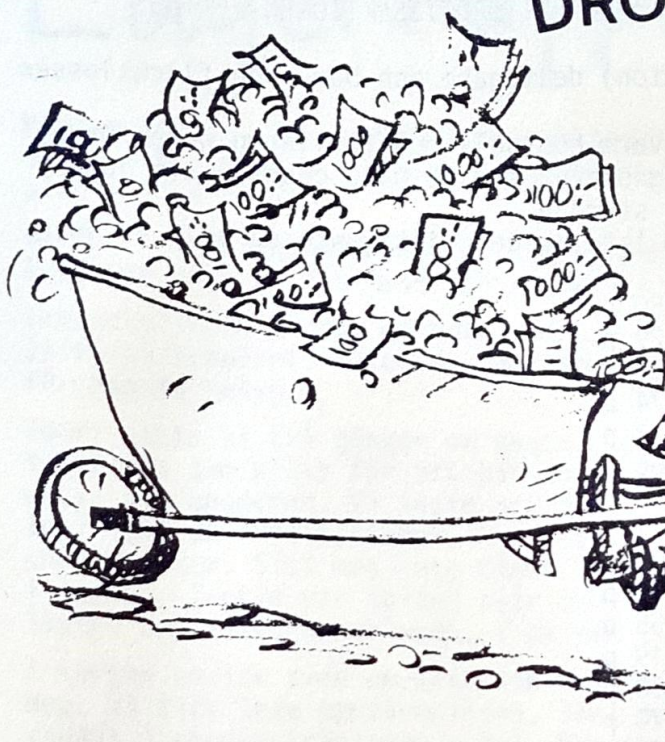
I samband med 5-kampen hade vi också sökt sanktion för tävling i 4x100 m stafett. Resultatet blev i den tävlingen att vi fick ett nytt klubbrekord för F14

Flickorna sprang på 54,0 sekunder. I laget fanns Barbro Norman, Annelie Wallin, Marie Ekström och Kristina Eriksson.

Laget som ställde upp mot dem var ett F12-lag som bestod av Anette Johansson, Anita Johansson, Anna-Karin Nilsson och Helene Engholm. De sprang på 61,1 sekunder.



KASSÖRENS DRÖM!



men
ALLA
MÅSTE
hjälpa
till!

SUPPORTER-
LOTTERIET
ÄR EN
MÖJLIGHET!

100

VARFÖR ÄR NI INTE MED ?

EN TIA I MÅNADEN HAR NI SÄKERT RÅD MED.

Det är ju inte bara ett sätt att stödja sektionens ungdomar utan Ni har ju också chans ATT VINNA en slant.

När vi började lotteriet år 1975 hade vi målsättningen att bli 100 medlemmar och skulle således få in 1000 kronor varje månad. Av dessa skulle utlottas 500:-- till supportermedlemmarna och 500:-- gå till ungdomsverksamheten.

10

Vi är fler än 100 medlemmar, men det är endast c:a 55 som betalar (och det är naturligtvis bara de som betalar som kan vinna).

Utfaller vid dragningen vinsten på nummer där samtliga betalat får inte sektionen någon slant alls till sin verksamhet. Därför måste det bli flera med i supportergänget.....

Fr. o. m. januari 1981 kommer vinsterna att fördelas på ett annat sätt än tidigare.

Vi kommer att dela ut ytterligare två vinster och minska värdet på de två högsta vinsterna.

VINSTPLAN 1981

1 st	200:--
1 st	100:--
2 st	50:--
4 st	25:--



1978 B

N 849279

1978 B

N 849279

FRIIDROTTENS SUPPORTERLOTTERI

Insatsen är 10:-- kronor i månaden.

INBETALNINGSMÖJLIGHETER

- | | | |
|----|-------------|--------|
| 1. | Månadsvis | 10:-- |
| 2. | Kvartalsvis | 30:-- |
| 3. | Årsvis | 110:-- |

Obs. Om Du väljer alternativ 3, så deltar Du i 12 dragningar för 110:-- kronor.

Dragning äger rum under första veckan i varje månad och inbetalning måste ske före månadsskiftet för att eventuell vinst skall kunna utbetalas.

Vi sänder ut inbetalningskort och dragningslista före varje nytt kvartal.

Vinstplan

1 vinst på	250:--	} t.o.m. dec. 1980
1 vinst på	150:--	
4 vinster på	25:--	

Vinsterna översändes per post efter varje dragning.

Du får ett medlemskort vars nummer deltar i dragningarna varje månad.

Upplysningar angående lotteriet lämnas per telefon
0753/342 63 (Mån. kl. 13-20, tis. -fred. kl. 12-13)

VÄLKOMMEN I

FRIIDROTTENS SUPPORTERKLUBB

Sänd talongen till: IFK Tumba Friidrottssektionen, Box 14, 147 00 Tumba

JAG ÖNSKAR BLI MEDLEM I SUPPORTERLOTTERIET

.....
Namn

.....
Adress