

fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 11

Nr 1

1981 04 06

UTOMHUSTRÄNINGEN VÅREN-SOMMAREN-HÖSTEN 1981

DAG	TID	ÅLDER	PLATS	ANSVARIG/A/ LEDARE	
Måndag	17-18	7-10 år	Rödstu Hage	Ingrid Zetterlund	tel 0753/556 76
Måndag	18-19.30	11-14 år	Rödstu Hage	Leif Hildeby	tel 0753/395 59
Måndag	19-21	15-s:r	Rödstu Hage	Ewert Engstedt	tel 08/778 03 02
Tisdag	17-18	7-10 år	Brunna ip	Bengt Törnqvist	tel 0753/514 86
Tisdag	18-19.30	11-14	Brunna ip	Bengt Nilsson	tel 0753/355 08
Tisdag	19-21	15-s:r	Brunna ip	Bengt Nilsson	tel 0753/355 08
Onsdag	17-18	7-10	Rödstu Hage	Ingrid Zetterlund	tel 0753/556 76
Onsdag	18-19.30	11-14	Rödstu Hage	Barbro Ericsson	tel 0753/528 27
Onsdag	19-21	15-s:r	Rödstu Hage	Leif Hildeby	tel 0753/395 59
				Rolf Norman	tel 0753/339 73
Fredag	18-21	11-s:r	Brunna ip	Åke Wennman	tel 0753/282 84
Fredag	18-19.30	11-14	Rödstu Hage	Peter Christensen	tel 0753/535 01
Fredag	19-21	15-s:r	Rödstu Hage	Ewert Engstedt	tel 08/778 03 02
Lördag	10-13	11-s:r	Kärsbyhallen	Åke Wennman	tel 0753/282 84

Utomhusträningen börjar vecka 19 (4-10 maj) på resp idrottsplats.

Utomhusträningen avslutas med mångkamper 19-20 september.

Träningsuppehåll för de yngsta på Rödstu Hage 22/6 - 31/7.

Gräsplanerna får inte användas under tiden 29/6 - 26/7.

Kommentarer till träningsuppläggnigen finns inne i detta nummer av Friidrottsnytt!

TÄVLINGSANMÄLNINGAR TILL INDIVIDUELLA TÄVLINGAR

För att få bättre samordning vid anmälningar till individuella tävlingar har styrelsen och tränar kommittén utsett Bengt Thörnqvist till tävlingsanmälningssamordnare och följande rutiner kommer att gälla i fortsättningen.

- 1 Tävlingsinbjudan anslås på Rödstu Hage och Brunna IP. Under inomhusträningen finns inbjudningarna hos tränarna.
- 2 På inbjudan finns noterat när samordnaren finns på respektive idrottsplats för att ta emot anmälningar samt senaste tidpunkt när telefonanmälningar tas emot.
- 3 Kolla på inbjudningarna vilka tävlingar du vill delta i. Samråd med din tränare och passa tiden när samordnaren är på plats.
- 4 Respektera anmälan och infinn dig till tävling som du är anmäld till. Om du inte ställer upp får du betala anmälningsavgiften själv.

ERSÄTTNINGAR TILL CHAUFFÖREN NÄR DU ÅKER MED SOM PASSAGERARE.

Styrelsen rekommenderar att de som ställer upp med bilar och kör till olika tävlingar skall ha 5:- per person av medpassagerare upp till 5 mil och 10:- per person av medpassagerare över 5 mil.

Respektera detta och erbjud dig att betala så fort resan är slut - det är trevligare än att chauffören skall behöva påminna dig!



SENIORLAGS- MATCHER

I år ställer vi upp i Svealandsregionens serier liksom förra året.

Herrarna tävlar i Div II B tillsammans med Råby-Rekarne GoIF, KFUM Örebro, Södertälje IF, Kils AIK och Turebergs IF, lag 2.

Damerna möter: IFK Lidingö, Östhammars SK och Sigtuna HL IF i Div II B.

Matchdatum är 23/5 och 2/6.

Tävlingsplats herrar:

Kil och Eskilstuna.

Damer: Lidingö och Brunna ip.

Grenar herrar: (där inget annat anges tävlar man i grenen vid båda matcherna)

100 m, 200 m (match 1), 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m (match 2), 110 m häck, 400 m häck (match 2), 3000 m hinder (match 1), höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, spjut, slägga, 4x100 m

Grenar damer: (där inget annat anges tävlar man i grenen vid båda matcherna)

100 m (match 1), 200 m (match 2), 400 m, 800 m (match 1), 1500 m (match 2), 3000 m (match 1), 100 m häck (match 1), 400 m häck (match 2), höjd, längd, kula, diskus, spjut och 4x100 m.



TRÄNINGSG- FÖRKLARING

Som du sett på framsidan av detta nummer av Friidrottsnytt så är det olika tränare som är ansvariga för olika dagar på våra idrottsplatser.

Träningen för 7-10-åringarna och för 11-14-åringarna kommer att ske i grupper med inlagda teknikpass.

När man kommer över till "äldregruppen" (från 15 år) så tränar man ofta efter ett eget program. En del börjar att inrikta sig på en speciell grengrupp. Därför har vi tränare försökt ordna så att du skall ha chans att få hjälp med din gren minst en gång i veckan när det gäller teknikträningen. Vi skriver minst då det ofta är så att vi ger oss till idrottsplatserna även de kvällar som vi inte har ansvaret för träningen. Finns vi där så hjälper vi till! Sammanfattningsvis så gäller detta för teknikträningen i sommar:

Måndag Rödstu Hage Kastteknik Ewert
Hopptechnik Leif

Tisdag Brunna Kastteknik Ewert
Sprint/Häck Robbe
Hopptechnik
(främst stav) Leif

Onsdag Rödstu Hage Hopptechnik Leif
Sprint/Häck Robbe

Fredag Rödstu Hage Kastteknik Ewert

Vi hoppas att detta skall ge dig möjlighet att känna att du gör framsteg!

MATRIKELTILLÄGG

Följande tillägg skall göras till 1980 års statistik:

Tävlingsverksamhet

Veteran-EM
Kula Noldis Millers 12,75

Tävlingsstatistik

Män
Kula 5,5 kg
Noldis Millers 13,18

Kvinnor
100 m
Elisabet Engholm 13,9

REGLER FÖR ANMÄLNINGSavgIFTER TILL TÄVLINGAR

1. Frånvaro

Vid frånvaro återkrävs anmälningsavgiften från den tävlande. Detta skall gälla oavsett anledning och ålder. När anmälningsavgiften återkrävs genom postgiroinbetalningskort skall följande meddelande från sektionen biläggas:

Friidrottskamrat!

Du har varit anmäld till tävling/ar men inte kunnat ställa upp. Friidrottssektionen har emellertid betalt in anmälningsavgiften för dig till tävlingsarrangören och kan tyvärr inte återfå den. Sektionsstyrelsen har beslutat att den som varit anmäld själv skall stå för avgiften vid sådana tillfällen.

Det kan tyckas hårt och orättvist - särskilt om man är liten eller varit sjuk - men det är den mest praktiska lösningen på ett faktiskt ganska stort ekonomiskt problem för sektionen. Vi tackar dig för det stöd som du ger sektionen genom att betala in avgiften på bifogade inbetalningskort.

Friidrottssektionen

På tävlingsmeddelande

Om du uteblir från tävlingen kommer du att bli återkrävd på startavgiften.

2. Extraavgift vid efteranmälningar

Extraavgift vid efteranmälningar skall betalas av den som anmält sig. Återkrävs via inbetalningskort. Följande meddelande bilägges:

Friidrottskamrat!

Du har tyvärr anmält dig för sent till tävling/ar - kanske så sent som på tävlingsdagen - vilket medfört att sektionen måste betala en extra avgift till tävlingsarrangören. Sektionsstyrelsen har beslutat att den anmälda själv får stå för sådan extra avgift.

Det kan tyckas hårt - särskilt om man anser att man själv egentligen inte råar för att anmälningen kom för sent. Om du uppfattar det så kan du kanske i stället glädja dig åt att på detta vis stödja sektionens ekonomi som alltid är ett problem.

Friidrottssektionen

3. Anmälningsavgifter för tränare, ledare m fl till tävlingar

Sektionen betalar anmälningsavgift för tränare, ledare m fl om vederbörande:

- är medlem i sektionen
- deltar aktivt i sektionens arbete

4. Anmälningsavgift för aktiva till tävlingar

Sektionen betalar anmälningsavgift för aktiva till alla tävlingar med följande undantag:

Maratonlopp: Betalas endast för män med bästa-tid under 2.50 och kvinnor med bästa-tid under 3.40.

För den som måste betala avgiften själv återkrävs avgiften i efterskott med notering: "Anmälningsavgift till

Ersätts av den tävlande enl. styrelsebeslut.

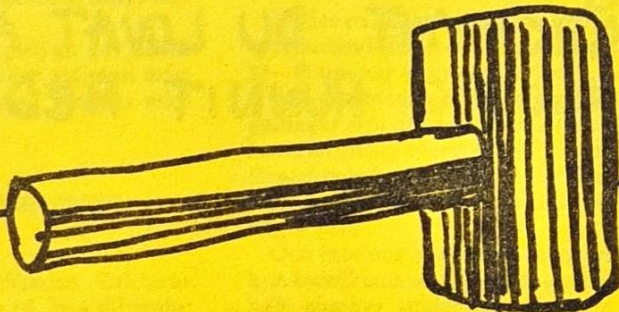
5. Styrelsen har rätt att, om särskilda skäl föreligger, göra undantag från dessa regler.

Regler för ersättning till tävlande och lagledare (tränare) för kost och logi samt resor vid tävlingar.

1. För deltagande i SM-, JSM- och USM-tävlingar utbetalas ersättning för kost och logi samt resa, dock skall billigaste alternativ användas. Deltagandet bör ha rekommenderats av tränare.
2. Kostnader för resa, kost och logi i samband med regionmatcher utanför Stockholmsregionen ersätts av sektionen.
3. För individuella tävlingar utanför Stockholmsregionen sökes bidrag från styrelsen. Deltagandet bör ha rekommenderats av tränare.

Kostnaderna ersätts i regel helt för sådana tävlande som fyllt kraven enligt gällande "Bidragsregler - punkterna A och B".

4. För resor inom Stockholmsregionen utbetalas ingen ersättning till de tävlande. Lagledare och tränare erhåller ersättning enligt styrelsens beslut i de enskilda fallen.
5. Styrelsen har rätt att, om särskilda skäl föreligger, göra undantag från dessa regler.



FRI IDROTTEGENS EGEN

BASAR

i FOLKETS HUS, TUMBA
SÖNDAGEN DEN 12 APRIL

1981

KL 12-16

BLAND ANNAT KAN DU

- KÖPA HEMBAKT BRÖD....
- SKAFFA BRA TRÄNINGSSKOR TILL LÅGT PRIS (HALDO ERIKSSON HAR FIXAT)
- FIKA OCH KOPPLA AV
- PLOCKA BLAND LOPPMARKNADSPRYLAR.
- FIXA DET PÅSKPYNT DU LOVAT ATT GÖRA MEN ALDRIG HUNNIT MED
- TRIVAS

VÄLKOMMEN!

6 PS DU TAR VÄL MED GRANNEN OCKSÅ! DS

Finska idrottsläkare om alkohol:

Ett helt träningsdygn går bort!

Nu har finländska läkare konstaterat att även ganska måttliga doser av sprit, vin och öl har en klart nedsättande effekt på både tävlingsresultat och träningseffekt på den som idrottar.

Att träna dagen efter en fest med några glas är helt bortkastat. Det



är mycket bättre att låta bli. Effekten blir negativ i stället för positiv! Träningen under någon form av baksmälla gör mera skada än nytta. Ungefär som vid förkylning eller annan infektion i kroppen alltså.

Det här konstaterar finska idrottsläkare i en information som gått ut till de aktiva. Man poängterar också att baksmällan fortsätter bortåt 20 timmar efter alkoholförtäringen, trots att man kanske känner sig helt återställd långt tidigare.

Ett helt träningsdygn går alltså bort. Och det räcker att man dricker två-tre groggar, snapsar eller starköl.

Hjärtat pumpar sämre

De finländska läkarna förklarar vad det här beror på. Blä följande:

Alkoholen ökar hudens blodomlopp. Därför kommer en del av det blod som behövs för förbränningen i musklerna att saknas.

Även hjärtats pumpeffekt försvagas. Det betyder att hjärtat på grund av alkoholen kan tvingas slå mer än 20 slag extra i minuten när vi anstränger oss hårt, tex under en match, i ett tävlingslopp eller vid träning.

Det behövs faktiskt bara så mycket som en burk vanligt öl för att hjärtat ska slå snabbare och ha nedsatt effekt.

Extra mjölksyra

Vid en snabb rusch under tävling eller träning frigörs mjölksyra i musklerna. Finns det alkohol kvar i blodet så är levern upptagen med att bryta ned den och hinner inte ta hand om mjölksyran. Musklerna tröttnar därför fortare än normalt.



Under en baksmälla stiger mjölksyrehalten i blodet och är som högst 12-15 timmar efter det du drack.

Alkoholen tömmer leverns glykogenlager och därmed mister musklerna en viktig energikälla. Leverns försämrade funktion kan dröja kvar två-tre dagar efter en kväll med några glas.

Och inte nog med det. Alkoholen kan åstadkomma att blodets sockerhalt sjunker under det normala.

Eftersom en stark fysisk ansträngning också ger en tillfällig sockerbrist, så kan hypoglykemin - sockerbristen - bli så märkbar att man drabbas av medvetsloshet, om man håller på med någon uthållighetsgren.

Ären motoriken...

Men alkoholen syndaregister är inte slut med det här. Även så små mängder som 1,4 promille alkohol i blodet inverkar på psykomotoriken, dvs koordinationen av sinnen och lemmar.

Psyket då, hur påverkas det? Små doser av alkohol kan minska spänningar tillfälligt, men det tillståndet går snart över och ersätts av en allmän avtrubning.

Tråmetershopparen tar bara 1,88!

Hur mycket försämras resultatet i en precisionsgren av alkoholen? Det har finländarna tagit reda på också. Man konstaterar att en höjdhoppare med 0,3 promille i blodet (och det är inte särskilt mycket) hoppar 6 procent under sin normala standard.

Omräknat betyder det här att tvåmetershopparen bara är god för 1,88 efter ett par öl eller kanske dagen efter en fest.



TÄVLINGAR

Plock ur tävlingskalendern:

- 26/4 Terräng-DM
- 30/4 Terräng-DM, veteraner
- 9/5-10/5 Spångaspelen
- 16/5 Dagbladsstafetten
- 23/5 Sundbybergs ungdomsspel
- 24/5 S:t Göransspelen
- 31/5 Brommaspelen
- 3/6 Stafett-DM, dag 1
- 4/6 Stafett-DM, dag 2
- 6/6 Finaler skol-DM
- 8/6 Björknässpelen
- 10/6 J-DM, dag 1
- 11/6 J-DM, dag 2
- 13/6 Veteran-DM, dag 1
- 13/6 TUMBASPELEN
- 14/6 KLUBBMATCH MOT IK TJELVAR
- 14/6 Huddingespelen
- 14/6 Veteran-DM, dag 2
- 16/6 J-DM, dag 3
- 17/6 J-DM, dag 4
- 22/6-29/6 (v 26) Vårt eget Gotlandsläger.
- 24/6 Midsommarträffen, Visby för lägerdeltagare
- 24/6 DM, dag 1
- 25/6 DM, dag 2
- 27/6 DM, JDM i femkamp, UDM mångkamp
- 27/6 el 28/6 DM i maraton
- 28/6 Forts DM, JDM, UDM i fem- och mångkamp
- 28/6 Turebergsspelen
- 30/6 DM, dag 3
- 1/7 DM, dag 4
- 3/7-4/7 Lindenspelen
- 5/7 Väsbysspelen
- 18/7-19/7 DM, JDM i tiokamp KDM: KJDM i sjukamp
- 1/8 Nynässpelen
- 2/8 Järfällaspelen
- 2/8 Sista dagen för kval till UP-finalerna
- 4/8-6/8 Fredrikshofsspelen
- 7/8-9/8 SM i Skövde
- 11/8 Stafett-DM, dag 3
- 12/8 Stafett-DM, dag 4
- 14/8-16/8 JSM icg UP-finalerna i Helsingborg
- 23/8 Hellas ungdomsspel
- 29/8 -30/8 Finnkampen på Stadion
- 1/9-2/9 UDM, dag 1 och 2
- 8/9-9/9 UDM, dag 3 och 4

UP-TÄVLINGAR 1981

MAJ					
9	Norrköping	IK Tiwaz	28	Uppsala	Uppsala IF
10	Spånga	Sthlms Spårväg. GIF	27-28	Linköping	Linköpings GIF
10	Motala	Motala AIF	28	Visby	Visby IF Gute
12-14	Lund	IFK Lund	28	Karlskrona	KFUM Karlskrona
16	Norrköping	GolF Tjalve	28	Bollnäs	Bollnäs GIF
16	Trollhättan	Trollhättans SK	28	Vaplan	Trångsvikens IF
16	Örbyhus	Örbyhus IF	28	Sollentuna	Turebergs IF
10	Skellefteå	Skellefteå AIK	28	Karlstad	IF Göta
23	Spånga	Sundbybergs IK	JULI		
24	Kungsängen	Bålsta IF	1	Sunne	IFK Sunne
24	Stockholm	Westermalms IF	3-4	Farsta	IF Linden
24	Mellerud	Meilerud IF	4-5	Varberg	Varbergs GIF
24	Partille	Sävedalens AIK	4-5	Timrå	Timrå AIF
28	Växjö	IFK Växjö	5	Uppl. Väsby	Väsby IK
28	Enköping	Enköpings AI	5	Frändefors	Dals Södra FFI
30	Borås	IK Ymer	5	Hammerdal	Hammerdals IF
31	Skövde	IF Hagen	8	Hagfors	IK Viking
31	Stockholm	Bromma IF	11-12	Helsingborg	IFK Helsingborg
30-31	Härnösand	Brännans IF	12	Hede	Hede IK
30-31	Norrköping	IK Tiwaz	13	Fjugesta	Fjugesta IF
31	Villstad	Villstads GIF	14	Nybro	Nybro IF
JUNI			16	Uppsala	Uppsala IF
2	Umeå	IFK Umeå	18-19	Frövi	Frövi IK
3	Tibro	Tibro AIK	18-19	Trelleborg	IFK Trelleborg
6	Haparanda	Haparanda SK/T	18-19	Halmstad	IFK Halmstad
6	Hedemora	IFK Hedemora	19	Årjäng	Årjängs IF
6-7	Sandviken	Högbo GIF	20	Fjugesta	Fjugesta IF
7-8	Märsta	IFK Märsta	22	Skellefteå	Skellefteå AIK
8	Klintehamn	IK Tjelvar	25-26	Uddevall	IK Orient
8	Ljusdal	Ljusdals IF/Järvsö IF	25-26	Ostersund	IF Aktiv Ungdom
8	Olofström	UF Contact	25-26	Villstad	Villstads GIF
8	Björknäs	Boo IF	25-26	Valbo	Valbo AIF
8	Lilla Edet	IK Bergaström	29	Tibro	Tibro AIK
10	Norrköping	Smedby AIS	31-2	Västerås	IFK Västerås
10	Örebro	KFUM Örebro	31-2	Hässleholm	Hässleholms AIS
12-13	Västerås	VIK-friidrott	AUGUSTI		
13	Kil	Kils AIK	1	Nynäshamn	Osmo GIF
13	Hallunda	IFK Tumba	3-2	Rimbo	Rånäs 4H
13-14	Malmö	Malmö AI	2	Nässjö	IK Sisu
13-14	Finspång	Finspångs AIK	2	Kallhall	IF Triangeln
13-14	Nora	IFK Nora	2	Umeå	IFK Umeå/Umedal. IF
14	Alingsås	IFK Alingsås	8-9	Malmö	Heleneholms IF
14	Huddinge	Huddinge AIS	9	Hudiksvall	Strands IF
17	Lycksele	Öråns SK	23	Stockholm	SoIK Hellas
21	Gimo	Gimo IF	29	Karlskrona	KA 2 IF
24	Visby	IK Tjelvar	30	Göteborg	GKIK/IF Kville
27	Ostersund	Ostersunds GIF/IF	30	Hudiksvall	Strands IF
27	Insjön	Castor	SEPTEMBER		
		Leksands IF/Djurmo-	13	Stockholm	Matteus-Pojkarna
		Sifferbo IF	OKTOBER		
			4	Visby	Visby IF Gute

DM-PROGRAMMEN:

SENIOR		VETERAN		JUNIOR		UNGDOM	
MÄN	KVINNOR	MÄN	KVINNOR	MÄN	KVINNOR	1/9	
24/6		9/6		10/6		P18	F18
100m	100m	10000m	5000m	100m	100m	100m	400m
5000m	1500m			5000m	1500m	800m	höjd
400m hä	400m hä			400m hä	400m hä	300m hä	spjut
höjd	spjut			höjd	spjut	höjd	
kula				kula		spjut	
						2000m hi	
						P16	F16
						400m	800m
						1500m	100m hä
						tresteg	kula
						slägga	
25/6		13/6		11/6		2/9	
400m	200m	100m	100m	200m	200m	P18	F18
1500m	1500m	800m	1500m	800m	1500m	110m hä	300m hä
3000m h	diskus	5000m	höjd	2000m h	diskus	5000m	1500m
längd		stav	kula	längd		tresteg	längd
slägga		längd		slägga		slägga	kula
		kula				P16	F16
		spjut				400m fi	100m
						1500m fi	800m fi
						2000m h	300m hä
						110m hä	spjut
30/6		14/6		16/6		8/9	
400m	100m hä	400m	400m	400m	100m hä	P18	F18
1500m f	800m	1500m	längd	1500m	800m	400m	400m
5000m	längd	höjd	diskus	5000m	längd	1500m	800m
110m hä	kula	tresteg		110m hä	kula	längd	
stav		diskus		stav		kula	
spjut		slägga		spjut		P16	F16
						100m	400m
						800m	1500m
						3000m	längd
						300m hä	diskus
						stav	
						spjut	
1/7				17/6		9/9	
200m	400m			400m fi	400m	P18	F18
800m	3000m			1500m fi	3000m	200m	200m
10000m	höjd			2000m h	höjd	400m fi	3000m
tresteg				tresteg		1500m fi	100m hä
diskus				diskus		stav	diskus
						diskus	
						P16	F16
						200m	200m
						800m fi	1500m fi
						3000m fi	höjd
						längd	
						kula	

SNACKA MED DIN LÄRARE OM DET HÄR!!!

Du som går i plugget SE HIT!

Fredagen den 22 maj går skol-DM
i friidrott.
Kretstävlingarna vill säga.
Finalerna går tisdagen den 2 juni.
De tre bästa i varje gren går
till finalen från kretstävlingen.

Vilka får vara med?
Pojkar och flickor födda
1966, 1967, 1968 och 1969.

Pojkar/Flickor -66

1000m/800m
100m/ 80m
80m häck
längd
höjd
kula
4x100/4x80m

Pojkar/Flickor -67

1000m/800m
80m/80m
60m häck
längd
höjd
kula
4x80/4x80m

Pojkar/Flickor -68

1000m/800m
60m/ 60m
längd
höjd
bollkast
kula
5x60/5x60m

Pojkar/Flickor -69

1000m/800m
60m/ 60m
längd
höjd
bollkast
5x60/5x60m

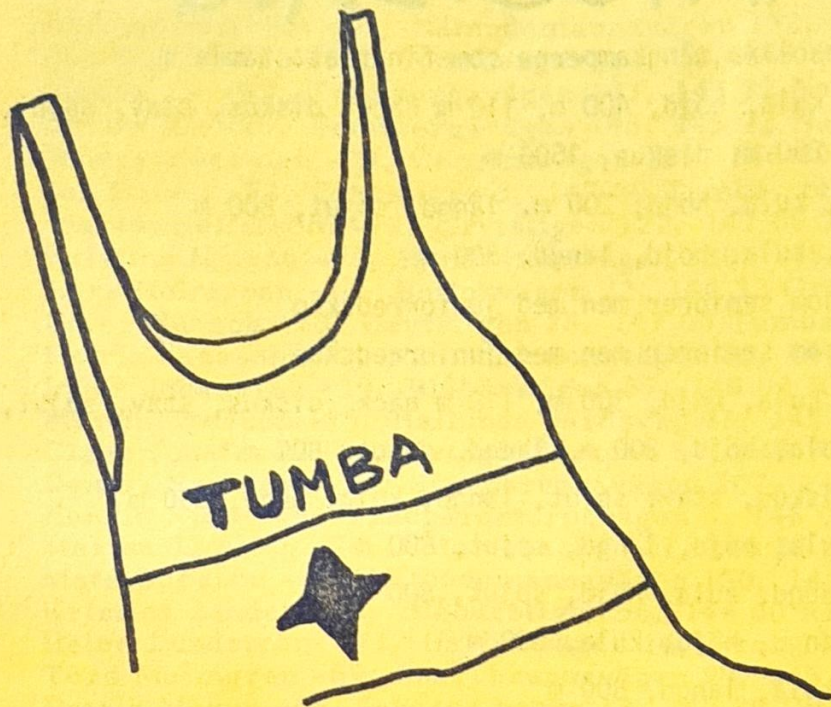


Buster-Cup 1981 närmar sig!
Även detta år ställer vi upp
i båda klasserna.
12-14-åringarna för sig och
15-16-åringarna för sig.
De grenar vi behöver duktiga
friidrottare i är:

F12 60m, 800m, längd, kula, 4x100m
P12 60m, 1000m, längd, kula, 4x100m
F14 80m häck, 100m, 800m, kängd,
kula, 4x100m
P14 100m häck, 100m, 1000m, längd,
kula, 4x100m

Och bland de äldre ungdomarna gäller
det:

100m, 300m häck, 800m(flickor),
1500m (pojkar), längd, höjd,
spjut, stafett 1000m (svensk
stafett).



Enligt reglerna måste du ha en riktig tävlingströja när du tävlar för IFK Tumba. För de yngre har vi använt T-shirten som tävlingströja men för dig som kommit upp i UDM-ålder (15 år) krävs det vår riktiga tröja. Den finns att köpa hos Margareta på kansliet om du inte redan har den. Det är naturligtvis bra om även våra yngre ungdomar har denna tröja!

KALLE ANKA - KVAL

Kalle-Ankas distriktsfinaler kommer att få flera deltagare i år. 25-30 stycken har man tänkt sig. För att bestämma vilka som skall få vara med så har man bestämt följande kvalgränser. Dessa gränser kan ändras - om det blir för många som kvalificerar sig så tar man bort dem som har de sämsta resultaten - även om man klarat gränsen.

KVALGRÄNSER FÖR DISTRIKTSFINALEN I KALLE-ANKA

GREN	Pojkar 11-12	Pojkar 13-14	Flickor 11-12	Flickor 13-14
100 m	14,6	13,2	14,6	13,8
800 m	---	---	2.50,0	2.36,0
1000 m	3.22,0	3.05,0	---	---
80 m häck	---	---	---	16,0
100 m häck	20,0	---	---	---
höjd	1,26	1,45	1,18	1,35
längd	4,25	4,90	4,05	4,60
kula	8,25	10,00	6,75	8,25
spjut	---	30,00	---	17,50
stav	---	2,00	---	---

MÅNGKAMPSSIDAN

De här grenarna ingår i de olika mångkamperna som finns att tävla i

Män 10-kamp 100 m, längd, kula, höjd, 400 m, 110 m häck, diskus, stav, spjut, 1500 m

Män 5-kamp längd, spjut, 200 m, diskus, 1500 m

Kvinnor 7-kamp 100 m häck, kula, höjd, 200 m, längd, spjut, 800 m

Kvinnor 5-kamp 100 m häck, kula, höjd, längd, 800 m

M20 10-kamp samma grenar som seniorer men med juniorredskap

K20 7-kamp samma grenar som seniorer men med juniorredskap

P18 10-kamp 100 m, längd, kula, höjd, 300 m, 110 m häck, diskus, stav, spjut, 1000 m

F18 7-kamp 100 m häck, kula, höjd, 200 m, längd, spjut, 800 m

P16 8-kamp 110 m häck, diskus, stav, spjut, längd, kula, höjd, 800 m

F16 6-kamp 100 m häck, kula, höjd, längd, spjut, 800 m

P14 6-kamp 100 m häck, längd, kula, höjd, spjut, 800 m

F14 5-kamp 80 m häck, längd, höjd, kula, 800 m

P12 5-kamp 100 m, höjd, kula, längd, 800 m

F12 5-kamp 100 m, höjd, kula, längd, 800 m.

Vi kommer som vanligt att ha en 5-kamp för män och kvinnor på Rödstu Hage den 20 september som avslutning på utomhussäsongen.

Den 19-20 september kommer vi också att ordna klubbmästerskapen i mångkamp för olika åldrar - GLÖM INTE ATT TRÄNA SÅ MÅNGA GREVAR SOM MÖJLIGT I SOMMAR OCH BLI EN DUKTIG MÅNGKAMPARE!!!!!!

FÖLJANDE MÅNGSKAMPS-UP-TÄVLINGAR FINNS ATT AVVERKA:

Maj	2-3	Karlskrona	KA2 IF
	11-12	Klippan	Klippans FK
	30-31	Uppsala	Uppsala IF
Juni	4-5	Karlskrona	KA2 IF
	11-12	Helsingborg	IFK Helsingborg
	16-17	Oskarshamn	IFK Växjö
Juli	6-7	Karlskrona	KA2 IF
	18-19	Vaplan	Trångsvikens IF
	18-19	Spånga	Stockholms Spårvägars GIF
	18-19	Umeå	Umedalens IF
	18-19	Motala	Motala AIF
Augusti	25-26	Borås	IK Ymer
	4-5	Karlskrona	KA2 IF
	5-6	Hede	Hede IK
	5-6	Tibro	Tibro AIK
	22-23	Linköping	Linköpings GIF
	22-23	Frändefors	Dals Södra FFI



Bertil Sundvall har sänt oss denna artikel som han hämtat ur Turebergs IF:s kontaktblad (Bertils "gamla" klubb). Anders Olssons artikel är läsvärd och träffande.

HUR ÄR DET MED **KRISEN** INOM SVENSK FRIIDROTT.

KRIS är det numera ett av de vanligaste och mest missbehandlade begreppen i svenska språket. Så fort någonting som liknar en försämring äger rum är det KRIS - även om denna försämring bara innebär en återgång från det onormala bra till det normala.

Att Sverige efter andra världskriget hade ett av världens bästa friidrottslandslag berodde, som alla vet, på att de flesta andra idrottsländer fått både sina idrottsmän och sina idrottsorganisationer bokstavligen sönd3rslagna i kriget.

Allteftersom dessa länder hämtade sig, och friidrotten samtidigt spred sig till nya länder och världsdelar, minskade svenska landslagets konkurrenskraft. Minskningen gick snabbt på 50-talet, långsammare på 60-talet, och har fortsatt, men bara mycket långsamt, på 70-talet.

Idag befinner sig svensk friidrott på en nivå som är ganska rimlig, med tanke på de förutsättningar vi har att utöva sporten:

1/ Ett olämpligt klimat. Snö och kyla halva året. Att helt kompensera detta handikapp - genom att antingen bygga mängder av inomhushallar eller skicka hundratals aktiva söderut under vintern - skulle kosta enorma pengar.

2/ Liten folkmängd - litet rekryteringsunderlag för idrottsstjärnor.

3/ Friidrottens låga status jämfört med andra idrotter. Här skiljer vi oss från t ex Finland, där friidrotten är i särklass populärast bland sommaridrotterna. Hos oss har fotbollen motsvarande ställning.

Faktum är att Sverige numera inte kan hävda sig särskilt bra i någon form av de stora, globala lagsporterna: basket, volleyboll, fotboll. Det vore ytterst märkligt om just friidrottens landslag skulle ha något att säga till om bland de 10 - 12 bästa i världen.

Det är detta perspektiv på friidrottens "kris" man bör ha, nu när förslagen om hur denna kris ska "lösas" strömmar in. De flesta av dessa förslag handlar naturligtvis om mera pengar till idrotten, och är därmed lika förnuftiga som orealistiska.

Varken riksdagen eller privatföretagen lär vara beredda att satsa pengar på något så "improduktivt" som idrott.

M O R A L E N

Men alla analyser av "friidrottskrisen" mynnar inte bara ut i krav på mer pengar. Till de mest bisarra och korkade -men inte ovanliga- påståendena hör det om svenska medeldistansares feghet.

Upphovsman till denna märkliga teori är Kurt Lorén på Dagens Nyheter. Han lever i föreställningen att svenska löpare gör dåliga resultat därför att de går ut för löst i sina lopp. En löpare god för 3.40 på 1500 meter ska öppna i 3.35-tempo, menar Lorén, så kommer resultaten liksom av sig själva. Anledningen till att svenska löpare frivilligt avstår från att göra tider i världsklass är just "feghet".

Därmed borde ju följa att t ex svenska stavhoppare är fega som inte håller lika högt på staven som de bästa fransmännen gör. Då skulle 5,70-hoppen säkert komma liksom av sig själva. Svenska trestegshoppare borde satsa på att hoppa lika långt i första steget som de bästa rysarna o s v.

Ännu väntar vi dock på att herr Lorén ska förklara hur det egentligen går till när en medelmåttig idrottsman plötsligt förvandlas till en världsstjärna bara genom att börja agera som en världsstjärna. Förklaringen -hur den än der ut- torde slå både psykologer och fysiologer med häpnad.

Feghetsteorin fick ett oväntat uppsving efter SM-finalen på 1500 i höstas. Tydligt kunde ingen av de närvarande sportjournalisterna tänka sig möjligheten att löparna på SM mer brydde sig om placeringar än om tider.

Vi utgår därmed från att feghetsstämpeln bör sättas även på en sådan man som Sebastian Coe. När han vann OS-finalen sprang han ju bara på 3,38, trots att han säkert var god för neråt 3,30.

Eller ta Dan Waern som jämförelseobjekt.

Hans personrekord var 3,38 - alltså bättre än för någon av någon av årets SM-finalister. Waern vann sex SM i rad (1956-61) och hans bästa segertid var 3.46,6. Han måste vara bland det fegaste vi haft i svensk löpning, eller...? Allvarligt talat: "feghet" är ett moraliskt begrepp som är totalt oanvändbart om man vill diskutera friidrott.

V E T E N S K A P

Ett annat förslag till lösning på "krisen" heter "mera vetenskap". Tanken är att naturvetenskaplig forskning ska ligga till grund för träningsprogrammen.

Det låter förnuftigt. Men först bör man noga göra klart för sig vad vetenskapen kan ge idrotten - och vad den inte kan ge.

Följande resonemang gäller i första hand medeldistanslöpning, men är förmodligen giltig för de flesta av friidrottens grenar.

Om det är något vi varit dåliga på inom svensk medeldistanslöpning så är det att ta vara på tips om nya träningsmetoder från utlandet. Sådana metoder: intervallträning (som var populärt fram till slutet av 60-talet), distanslöpning (avlöste intervallträningen), hopp i backe mm mm har närmast fått karaktären av fräslingslärar - trots att de bara varit metoder som passat vissa löpare, Herb Elliot (intervaller), Peter Snell (distans) Pekka Vasala (hopp).

Anta att Steve Ovett efter Moskva-OS hade sagt att hemligheten med hans framgångar var att han ätit så mycket morötter. Hur många fall av karotinförgiftning hade vi haft bland svenska medeldistansare denna vinter?

Vi tycks här i landet ha väldigt svårt att förstå betydelsen av att olika löpare - olika i talang, olika i temperament, olika i löpteknik - kan behöva olika träningsmetoder. Se på Ovett och Coe, världens två bästa medeldistansare som har så vitt skilda träningsprogram.

De flesta har kanske insett att fräslingslärornas tid är förbi, men det kan inte understrykas tillräckligt tydligt: varje löpare måste ha en skeptisk, analyserande inställning till nya träningsmetoder.

Han måste våga experimentera - och våga lita på sina egna erfarenheter. Tränarens huvudsakliga uppgift (om han tränar juniorer och äldre) borde vara att tillsammans med löparen analysera fram det bästa träningsprogrammet i varje individuellt fall. En annan sak är att dessa träningsprogram sedan i viss mån måste jämkas ihop, så att man inte onödigtvis går miste fördelarna med att träna i grupp.

Om nu vetenskapsmän och forskare ska ges större inflytande på träningen får den individuella aspekten inte glömmas bort. På vetenskaplig väg kanske man kan ta fram en idealisk träningsmetod för idrottsmannen A, men därmed följer inte automatiskt att samma metod är idealisk för idrottsmannen B.

Vetenskapliga rön kan vara en faktor i B:s ekvation, men sin personliga lösning får han vara så god att räkna ut själv.

Anders O

(Taget ur Turebergs IF:s kontaktblad).



LÅT OSS HJÄLPAS ÅT ATT
PUMPA UPP DEN SVENSKA
FREIDROTTSBALLONGEN OCH
FÅ DEN ATT SVÄVA IGEN!