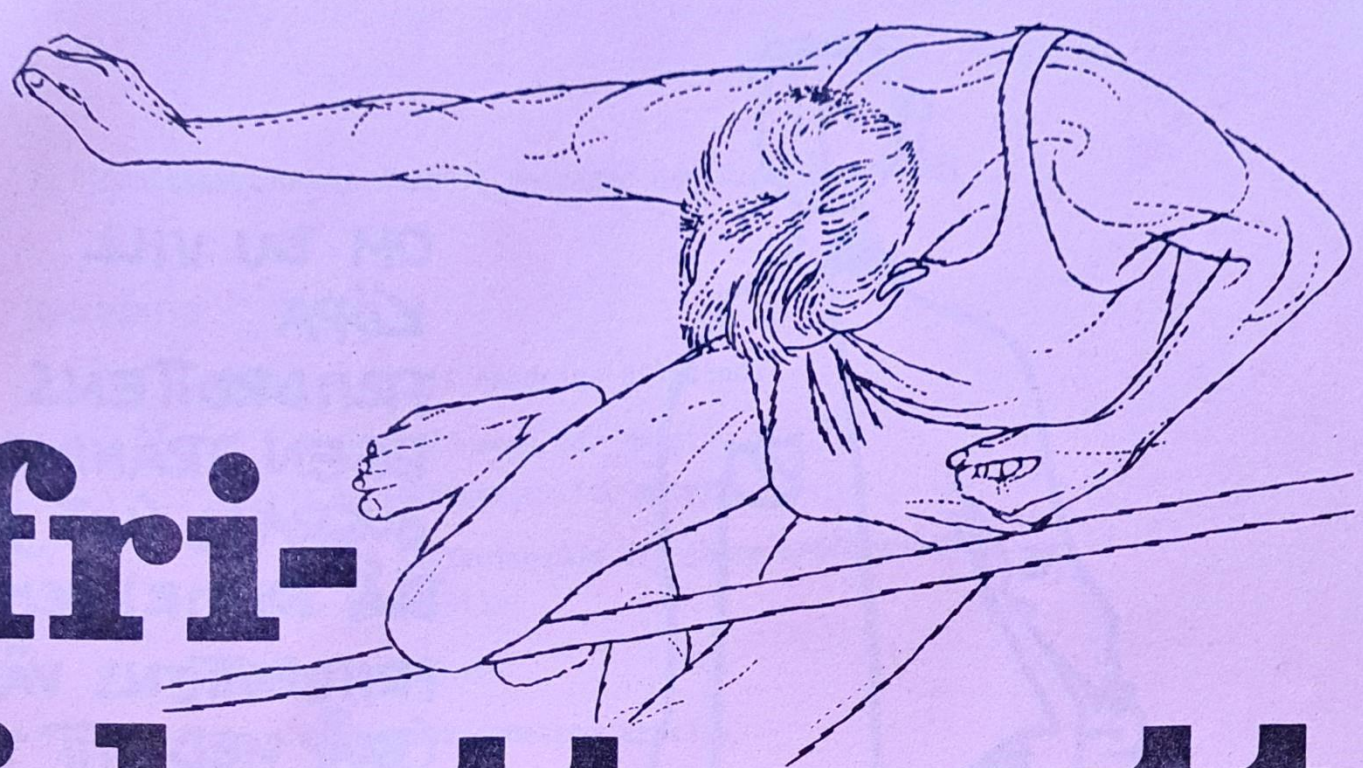




fri- idrottsnytt

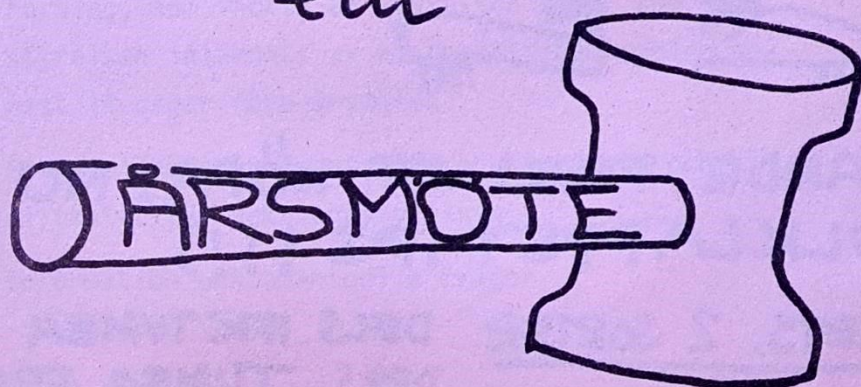
IFK TUMBA

Årgång 11

Nr 3

1981 11 25

Kallelse
till



ONSDAGEN DEN 9 DECEMBER 1981
KLOCKAN 19.30
I KLUBBLOKALEN, GYMNASIET



OM DU VILL
KÖPA
FRIIDROTTENS
EGEN TRÄNINGSOVERALL (VIT JACKA
BLÅ BYXOR) OCH
FRIIDROTTENS VÄSKA
(BLÅ MED VIT TRYCK)
MÅSTE DU BESTÄLLA
PRYLEN (PRYLARNA)
SENAST VID ÅRS-
FESTEN DEN 6/2
1982
OBS! ENDA TILL-
FÄLLET I ÅR.

FÖLJANDE FINNS ATT KÖPA. NU!
(JULKLAPPSTIPS!!!)

T-SHIRTS. 2 SORTER

DELS IFK TUMBA FRIIDROTT
DELS TUMBA FRIIDROTT VÄL-
TRÄNAD AKTIV

TRÄNINGSOVERALLER

HANDDUKAR

MÖSSOR

MÄRKEN

DEKALER

O.S.V

SÄLJS I KLUBBSHOPEN
TUMBA GYMNASIUM

Friidrottssektionens ÅRSMÖTE onsdagen den 9 december 1981

DAGORDNING

- 1 Fråga om mötets behöriga utlysande
- 2
 - 1) Val av ordförande för mötet
 - 2) Val av sekreterare för mötet
- 3 Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera protokollet
- 4 Val av rösträknare
- 5 Sektionens verksamhetsberättelse
- 6 Revisorernas berättelse
- 7 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- 8 Val av styrelse:
 - 1) Ordförande för en tid av ett år
 - 2) Två ledamöter för en tid av två år
Eventuellt fyllnadsval skall gälla ett år
 - 3) Två suppleanter för en tid av ett år
- 9 Övriga val: Kommittéer
- 10 Val av valberedning:
Tre ledamöter, varav en sammankallande
- 11 Förslag, som väckts av styrelsen eller som till styrelsen inlämnats av röstberättigad medlem senast 14 dagar före årsmötet
- 12 Fastställande av arbetsplan och inkomst- och utgiftsstat för sektionsstyrelsen
- 13 Information och eventuella frågor

Friidrottssektionens berättelse 1981

Vid årsmötet som hölls den 17.12 1980 valdes följande styrelse, som konstituerade sig enligt följande:

Ordförande:	Alf Axlid
Vice ordförande:	Barbro Ericsson
Kassör	Henrik Bohlin
" (pers. suppl.)	Bert-Erik Malmkvist
Sekreterare	Ingrid Hildeby
" (pers. suppl.)	Haldo Ericsson
Ledamot	Lena Maiorana

Anm.: Under året avgick Henrik Bohlin, som kassör adjungerades där-
efter Göran Fröling.

MÖTEN

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda sammanträden.

Styrelsen har dessutom den 17-18.10 1981 hållit en planeringskonferens på Hågelby gård, till vilken även tränare, ledare, funktionärer och aktiva över 15 år inbjudits.

Ett flertal träffar inom sektionens olika kommittéer har hållits under året.

MEDLEMMAR

Antalet medlemmar var vid årets början 249 och vid årets slut 314. För-
utom huvudstyrelsens tidning Tumba-Kamraten har medlemmarna erhållit
sektionsbladet Friidrottsnytt.

EKONOMI

Ekonomi är om inte så över sig god så dock under kontroll. Intäkterna
har främst kommit från egna ekonomiska arrangemang, bl.a. bingo och ba-
sarer, statliga och kommunala aktivitetsbidrag samt från supporterklub-
ben. Även Alfa Laval har på olika sätt bidragit till verksamheten.

REPRESENTATION

Sektionen representerades i Stockholms Friidrottsförbunds sammankomster
enligt följande:

- Årsmöte den 16.2: Alf Axlid, Margareta Eriksson
- Föreningsledarträff 24.3: Alf Axlid, Margareta Eriksson
- Funktionärsträff 23.4: Margareta Eriksson, Olle Eriksson
Noldis Millers, Ingrid Zetterlund
- Föreningsledarträff 3.11: Alf Axlid
- Tävlingsledarkonferens för långloppsarrangörer 14.8; Alf Axlid,
Bert-Erik Malmkvist

Vid Svelandsregionens konferens i Uppsala representerade Olle Eriksson och
Margareta Eriksson.

Representant i Huvudstyrelsen har varit Alf Axlid, i Tumba-Kamraten Leif
Hildeby, i Bingo-kommittén Sylvia Karlsson, i Tumbaloppskommittén Olle
Eriksson och Bert-Erik Malmkvist samt i Jubileumskommittén Bert-Erik
Malmkvist.

Margareta Eriksson invaldes under året i Stockholms Friidrottsförbunds sty-
relse och Leif Hildeby har tillhört Stockholms Friidrottsförbunds Utbild-
ningskommitté.

UTMÄRKELSER

Huvudstyrelsens hederspris har tilldelats Bengt Nilsson och Åke Wennman.

UTBILDNING

Sektionens träningsledare har under året deltagit i följande utbildningar:

Svenska Fri-Idrottsförbundets instruktörsutbildning steg III: Bengt Nilsson
Stockholms Friidrottsförbunds grundkurs steg II: Bengt Nilsson, Ingrid Zetterlund
Stockholms Friidrottsförbunds kurs om idrottsskador steg I: Rolf Norman
Stockholms Friidrottsförbunds träningsledarkurs steg A: Ewert Engstedt
Barbro Ericsson
Roberto Maiorana
Nils Väfors

Sektionen har under våren genomfört en funktionärskurs under ledning av Robert Agermo och Stig Österberg, där 12 medlemmar deltagit. Dessutom deltog 17 medlemmar i en regelrepetitionskurs för funktionärer.

TÄVLINGSARRANGEMANG

Under vintersäsongen deltog sektionen tillsammans med Ösmo GoIF och Södertälje IF i arrangemanget av den sedvanliga serietävlingen ÖST-kampen för ungdom. I Idrottshuset i Tumba arrangerade sektionen två av de sex tävlingarna.

Under sommarsäsongen arrangerade sektionen följande tävlingar:

19.5	Distriktscup sprint, medel-lång	Brunna IP
20.5	Buster Cup 12-14 år	Rödstu hage
2.6	Regionsserien kvinnor	Brunna IP
3.6	Buster Cup 12-14 år	Rödstu hage
13.6	Tumbaspelen	Brunna IP
18.8	Distriktscup sprint	Brunna IP
25.8	Löppropaganda	Brunna IP
8.9	Hopppropaganda	Brunna IP
15.9	Buster Cup 16 år	Brunna IP
19 -	Femkamp och mångkamp	Rödstu hage
20.9	Kastpropaganda	Brunna IP
1.11	Tumbaloppet (medarr.)	

TRÄNINGSVERKSAMHET

I träningsarbetet har ett 15-tal träningsledare deltagit.

Träningen har planerats inom en tränarkommitté bestående av Ewert Engstedt, Barbro Ericsson, Leif Hildeby, Rolf Norman och Bengt Thörnqvist. Planeringen av träningen, tävlingsdeltagandet och träningsläger mm har diskuterats vid särskilda tränarträffar.

Som lägeranordnare och lagledare för ungdom upp till och med 14 år har ungdomskommittén fungerat.

Lagledare för flickor och pojkar 15-16 år har varit Cecilia Bäcklin och Peter Christensen.

Särskilda grenuppföljare har varit:

Sprint/häck	Rolf Norman
Medel/lång	Bengt Nilsson och Åke Wennman
Hopp	Leif Hildeby
Kast	Ewert Engstedt

Ett antal ungdomar har deltagit i Stockholms Friidrottsförbunds friidrotts-skolor i Djurgårdshallen.

Träningsläger har under året anordnats 22-29.6 på Gotland för ungdom från 11 år.

TÄVLINGSVERKSAMHET

Sektionen har deltagit i Veteran-RM, Veteran-DM, JSM, USM-final, DM, JDM, Kalle Anka distrikts- och riksfinal, Svealandsmästerskapen, Svealandsregionens serie för kvinnor och män, Distriktscup kvinnor och män sprint samt medel- och långdistans, Svealandsregionens distriktscup för flickor och pojkar 16 år, Junior- och ungdomscup för M22, K22, P18 och F18, Buster Cup-serie för ungdom 16 år och 12-14 år, Buster Cup-final flickor 16 år, ÖST-kampen, terränglöpningar, stafetter, landsvägslöpningar, maratonlopp, propagandatävlingar m.fl.

Resultat från de större tävlingarna och sektionens klubbmästare redovisas.

Nedan presenteras de resultat, som sektionens aktiva, individuellt och i stafett har nått i mästerskapstävlingar samt också klubb-, junior- och ungdomsmästare.

Då placeringssiffra är utsatt gäller detta finalplacering.

MÄN SENIORER

Veteran-RM

400 m häck (91,4)	Björn Oback	M35		67.62
100 m	Rolf Norman	M50	2	12.81
200 m	Rolf Norman	M50	2	26.23
Kula 5,5 kg	Noldis Millers	M55	3	12.65

Svealandsmästerskapen

200 m	Leif Berglund			24.88
400 m häck (91,4)	Björn Oback		6	65.75

DM

110 m häck (106,7)	Björn Oback			18.89
--------------------	-------------	--	--	-------

Veteran-DM

Höjd	Björn Oback	M35	4	1.60
100 m	Rolf Norman	M50	1	12.3
Kula 5,5 kg	Noldis Millers	M55	1	12.90
Diskus 1,5 kg	Noldis Millers	M55	2	34.26
Terräng 8000 m	Assar Johansson	M35	17	30.19

KLUBBMÄSTARE 1981

100 m	Leif Berglund			11.5
200 m	Leif Berglund			23.7
400 m	Jonas Hildeby	M22		52.52
800 m	Andrés Rojas	M22		2.01.7
1500 m	Andrés Rojas	M22		4.02.3
5000 m	Andrés Rojas	M22		15.20.5
10000 m	Andrés Rojas	M22		33.10.7
110 m häck (106,7)	Björn Oback			17.4
400 m häck (91,4)	Jonas Hildeby	M22		57.91
3000 m hinder	Patrik Merup	P18		10.32.2
Maraton	Assar Johansson			2.43.12
Höjd	Jonas Hildeby	M22		1.65
Stav	Lars Johansson	P16		3.00
Längd	Leif Berglund			6.19
Tresteg	Jonas Hildeby	M22		12.58
Kula (7260 g)	Per Åstrand	M22		11.28
Diskus (2 kg)	Ewert Engstedt	M22		32.50
Spjut (800 g)	Per Bristow	M22		40.98
Slägg (7260 g)	Ewert Engstedt	M22		27.76
Femkamp	Per Bristow	M22		2323 p

MÄN JUNIORER (M22)

JSM

400 m häck (91,4)	Jonas Hildeby	57.91
-------------------	---------------	-------

Svealandsmästerskapen

400 m	Jonas Hildeby	53.26
1500 m	Andrés Rojas	6 4.02.3
400 m häck (91,4)	Jonas Hildeby	3 58.27

Junior- och ungdomscup

400 m häck (91,4)	Jonas Hildeby	58.69
-------------------	---------------	-------

JDM

200 m	Jonas Hildeby	24.29
400 m	Jonas Hildeby	53.51
1500 m	Andrés Rojas	11 4.12.9
5000 m	Andrés Rojas	10 15.32.7
400 m häck (91,4)	Jonas Hildeby	3 58.57

JUNIÖRMÄSTARE (M22)

100 m	Jonas Hildeby	12.22
200 m	Jonas Hildeby	24.29
400 m	Jonas Hildeby	52.52
800 m	Andrés Rojas	2.01.7
1500 m	Andrés Rojas	4.02.3
5000 m	Andrés Rojas	15.20.5
110 m häck (106,7)	Per Bristow	18.1
400 m häck (91,4)	Jonas Hildeby	57.91
Terräng 8000 m	Andrés Rojas	
Längd	Jonas Hildeby	6.01
Höjd	Jonas Hildeby	1.65
Tresteg	Jonas Hildeby	12.58
Kula (7260 g)	Per Åstrand	11.28
Diskus (2 kg)	Ewert Engstedt	32.50
Spjut (800 g)	Per Bristow	40.98
Slägga (7260 g)	Ewert Engstedt	27.76
Femkamp	Per Bristow	2323 p

POJKAR 17-18 ÅR (P18)

UDM

200 m	Leif Nordén	25.00
5000 m	Patrik Merup	4 15.47.4
Längd	Leif Nordén	9 5.51
Tresteg	Niklas Hildeby	9 11.38

UNGDOMSMÄSTARE P18

100 m	Leif Nordén	11.6
200 m	Leif Nordén	24.5
1500 m	Patrik Merup	4.21.6
5000 m	Patrik Merup	15.47.4
2000 m hinder	Patrik Merup	6.29.6
Höjd	Niklas Hildeby	1.50
Längd	Leif Nordén	5.93
Tresteg	Niklas Hildeby	11.38
Kula (6250 g)	Per Axlid	10.04
Spjut (800 g)	Niklas Hildeby	22.92
Diskus (2 kg)	Niklas Hildeby	18.36
Femkamp	Niklas Hildeby	1241 p

POJKAR 15-16 ÅR (P16)

UP-final

2000 m hinder	Patrik Wallin	5	6.24.6
---------------	---------------	---	--------

Svealandsregionens distriktscup P16

100 m	Mats Fröling	2	11.7
-------	--------------	---	------

UDM

100 m	Mats Fröling	6	11.93
-------	--------------	---	-------

200 m	Mats Fröling	4	24.23
-------	--------------	---	-------

800 m	Pär Duwe		2.11.5
-------	----------	--	--------

1500 m	Jan-Olof Brage	8	4.22.1
--------	----------------	---	--------

	Nicklas Tengvall		4.36.2
--	------------------	--	--------

3000 m	Patrik Wallin	3	9.04.5
--------	---------------	---	--------

2000 m hinder	Patrik Wallin	2	6.15.2
---------------	---------------	---	--------

	Nicklas Tengvall		6.53.0
--	------------------	--	--------

110 m häck	Lars Johansson		18.24
------------	----------------	--	-------

300 m häck	Lars Johansson	6	43.09
------------	----------------	---	-------

Längd	Lars Johansson	16	5.02
-------	----------------	----	------

Tresteg	Lars Johansson	5	11.14
---------	----------------	---	-------

Terräng 6000 m	Patrik Wallin	13	22.53
----------------	---------------	----	-------

	Nicklas Tengvall	14	22.53
--	------------------	----	-------

	Jan-Olof Brage	34	24.43
--	----------------	----	-------

	Lag	6	1.10.29
--	-----	---	---------

Stafett 3x1000 m	Patrik Wallin	5	8.34.8
------------------	---------------	---	--------

	Jan-Olof Brage		
--	----------------	--	--

	Pär Duwe		
--	----------	--	--

Mångkamp (8-kamp)	Lars Johansson	6	3548 p
-------------------	----------------	---	--------

UNGDOMSMÄSTARE P16

100 m	Mats Fröling		11.7
-------	--------------	--	------

200 m	Mats Fröling		24.20
-------	--------------	--	-------

400 m	Mats Fröling		54.4
-------	--------------	--	------

800 m	Patrik Wallin		2.03.8
-------	---------------	--	--------

1500 m	Patrik Wallin		4.13.8
--------	---------------	--	--------

3000 m	Patrik Wallin		9.04.5
--------	---------------	--	--------

2000 m hinder	Patrik Wallin		6.15.2
---------------	---------------	--	--------

110 m häck (91,4)	Lars Johansson		18.0
-------------------	----------------	--	------

300 m häck (76,2)	Mats Fröling		42.6
-------------------	--------------	--	------

Terräng 6000 m	Patrik Wallin		
----------------	---------------	--	--

Höjd	Lars Johansson		1.60
------	----------------	--	------

Stav	Lars Johansson		3.00
------	----------------	--	------

Tresteg	Lars Johansson		11.14
---------	----------------	--	-------

Kula (5,5 kg)	Lars Johansson		8.28
---------------	----------------	--	------

Diskus (1,5 kg)	Lars Johansson		18.98
-----------------	----------------	--	-------

Slägg (1,5 kg)	Kent Waltersson		17.68
----------------	-----------------	--	-------

Spjut (600 g)	Lars Johansson		37.78
---------------	----------------	--	-------

Mångkamp (8-kamp)	Lars Johansson		3548 p
-------------------	----------------	--	--------

POJKAR 13-14 ÅR (P14)

Kalle Anka-mästerskap riksfinal

Stav	Peter Gabrielsson	33	2.20
------	-------------------	----	------

Kalle Anka-mästerskap distriktsfinal

1000 m	Peter Gabrielsson	8	2.53.5
--------	-------------------	---	--------

	Kenneth Frohm	13	2.58.7
--	---------------	----	--------

	Roland Lindberg		3.04.1
--	-----------------	--	--------

	Hans Mäki		3.19.1
--	-----------	--	--------

POJKAR 13-14 ÅR (P14) - forts.

110 m häck (84.0)	Hans Mäki		18.12
Höjd	Kenneth Frohm	17	1.45
Längd	Per Fröling	19	4.53
Stav	Peter Gabrielsson	4	2.10
Spjut	Conny Moqvist	16	24.10

Regionsfinal i stafettlöpning (UP-stafetten)

3x1000 m	Kenneth Frohm Roland Lindberg Peter Gabrielsson	9	9.18.6
3x1000 m	Mikael Hansson Helge Mäki Hans Mäki	16	9.56.3

UNGDOMSMÄSTARE P14

100 m	Erik Starre		13.1
800 m	Peter Gabrielsson		2.17.6
1000 m	Peter Gabrielsson		2.53.5
100 m häck (84.0)	Henrik Sandell		17.2
Terräng 4000 m	Kenneth Frohm		
Höjd	Kenneth Frohm		1.45
Längd (hoppzon)	Per Fröling		4.95
Kula (4 kg)	Peter Gabrielsson		8.71
Spjut (600 g)	Conny Moqvist		34.52
Sexkamp	Peter Gabrielsson		3211 p

Kalle Anka - distriktsfinal

100 m	Olle Hjerne		14.31
1000 m	Pelle Wennman	5	3.07.7
	Johan Helander	16	3.20.0
Längd	Olle Hjerne	6	4.62
Höjd	Mikael Oback	3	1.38

Regionsfinal i stafettlöpning

3x1000 m	Johan Helander Matias Rydell Pelle Wennman	9	10.10.8
----------	--	---	---------

Mångkamps-UP

Mikael Oback	2162 p
--------------	--------

UNGDOMSMÄSTARE P12

60 m	Lars Holmgren		9.0
100 m	Olle Hjerne		14.18
800 m	Pelle Wennman		2.25.4
1000 m	Pelle Wennman		3.07.7
Terräng	Pelle Wennman		
Höjd	Mikael Oback		1.45
Längd (hoppzon)	Olle Hjerne		4.62
Kula (3 kg)	Mikael Oback		7.92
Femkamp	Olle Hjerne		2332 p

POJKAR 10 ÅR (P10)

60 m	Roger Karlsson	9.3
100 m	Roger Karlsson	15.36
1000 m	Matias Rydell	3.32.4
Terräng	Matias Rydell	
Längd	Roger Karlsson	3.62
Höjd	Per Nilsson	1.10
Kula (3 kg)	Mats Rundqvist	4.86
Femkamp	Per Nilsson	755 p

KVINNOR SENIORERVeteran-VM

400 m	Kristina Carlsson K40	2	64.76
800 m	Kristina Carlsson K40	4	2.24.10
1500 m	Kristina Carlsson K40	3	4.54.2
Stafett 4x400 svenskt nationslag - sträcka 1	Kristina Carlsson	1	

Veteran-RM

400 m	Kristina Carlsson K40	1	63.75
3000 m	Kristina Carlsson K35	2	10.41.2

Veteran-DM

100 m	Kristina Carlsson K40	2	14.2
400 m	Kristina Carlsson K40	2	64.6
1500 m	Kristina Carlsson K40	1	5.09.3
Terräng 4000 m	Kristina Carlsson K40	2	16.21
	Kerstin Andersson K45	1	16.56

KLUBBMÄSTARE 1981

100 m	Marie Ekström F16	12.4
200 m	Carina Svenningsson F18	26.70
400 m	Eva Thörnqvist K22	61.6
800 m	Eva Thörnqvist K22	2.21.2
1500 m	Kristina Carlsson	4.54.2
3000 m	Kristina Carlsson	10.41.2
100 m häck (84.0)	Kristina Ericsson F16	16.4
400 m häck (76.2)	Alma-Bi Rojas F18	70.0
Höjd	Elisabet Engholm F16	1.46
Längd	Annika Modigh F16	5.00
Kula (4 kg)	Daina Millers F18	11.21
Diskus (1 kg)	Daina Millers F18	33.96
Spjut (600 g)	Kristina Bohlin F18	32.50
Terräng 4000 m	Kristina Carlsson	

KVINNOR JUNIORER (K22)JSM

800 m	Eva Thörnqvist	2.27.7
-------	----------------	--------

JDM

200 m	Eva Thörnqvist	28.33
400 m	Eva Thörnqvist	4 61.71
Stafett 4x100 m	Carina Svenningsson	2 51.05
	Eva Thörnqvist	
	Annika Modigh	
	Marie Ekström	

JUNIORMÄSTARE (K22)

100 m	Eva Thörnqvist	13.6
200 m	Eva Thörnqvist	27.79
400 m	Eva Thörnqvist	61.6
800 m	Eva Thörnqvist	2.21.2
100 m häck (84.0)	Eva Thörnqvist	20.7
Längd	Susanne Sjöberg	3.19
Kula (4 kg)	Susanne Sjöberg	6.90

FLICKOR 17-18 ÅR (F18)

UP-final

100 m	Carina Svenningsson	13.29
-------	---------------------	-------

Junior- och ungdomscup

100 m	Carina Svenningsson	4	13.14
Stafett 1000 m (sträcka 3)	Carina Svenningsson	3	
Kula	Daina Millers	5	10.75

UDM

100 m	Carina Svenningsson	4	13.19
200 m	Maria Almgren		32.41
800 m	Alma-Bi Rojas	6	2.26.9
1500 m	Alma-Bi Rojas	6	5.14.8
Kula (4 kg)	Daina Millers	1	10.83
Diskus (1 kg)	Daina Millers	1	29.94
Spjut (600 g)	Kristina Bohlin	8	27.34
Terräng 4000 m	Alma-Bi Rojas	5	17.55

UNGDOMSMÄSTARE F18

100 m	Carina Svenningsson	12.7
200 m	Carina Svenningsson	26.70
800 m	Alma-Bi Rojas	2.26.9
1500 m	Alma-Bi Rojas	5.14.8
3000 m	Alma-Bi Rojas	11.22.4
100 m häck (84.0)	Kristina Bohlin	19.0
400 m häck (76.2)	Alma-Bi Rojas	70.0
Höjd	Alma-Bi Rojas	1.45
Längd	Elisabeth Malmkvist	4.63
Kula (4 kg)	Daina Millers	11.21
Diskus (1 kg)	Daina Millers	33.96
Spjut (600 g)	Kristina Bohlin	32.50
Terräng	Alma-Bi Rojas	

FLICKOR 15-16 ÅR (F16)

UP-final

100 m	Marie Ekström	12.94
200 m	Marie Ekström	26.93

Svealandsregionens distriktscup F16

100 m	Marie Ekström	2	13.0
100 m häck (76.2)	Kristina Ericsson	3	16.4

UDM

100 m	Anette Johansson	14.17
	Barbro Norman	14.34

FLICKOR 15-16 ÅR (F16) - forts.

200 m	Sonja Karlsson		28.3
	Anette Johansson		28.61
	Barbro Norman		29.62
	Clary Josefsson		30.54
	Elisabeth Häglund		30.55
400 m	Anette Johansson		66.11
	Barbro Norman		70.02
	Elisabeth Häglund		71.20
800 m	Maria Adriansson		2.34.0
1500 m	Helena Rojas		5.07.7
100 m häck (76.2)	Kristina Ericsson		17.62
300 m häck (76.2)	Elisabet Engholm		50.77
Läggd	Annika Modigh	7	4.75
Kula (4 kg)	Annelie Wallin	2	10.21
	Elisabet Engholm	17	8.11
Diskus (1 kg)	Elisabet Engholm	4	29.58
Spjut (600 g)	Marie Nevelius	11	19.26
Stafett 4x100 m	Anette Johansson	5	55.51
	Maria Adriansson		
	Clary Josefsson		
	Kristina Ericsson		
Stafett 3x800 m	Anette Johansson	5	8.19.7
	Clary Josefsson		
	Maria Adriansson		
Stafett 1000 m	Anette Johansson		2.34.5
	Kristina Ericsson		
	Barbro Norman		
	Sonja Karlsson		
Terräng 4000 m	Helena Rojas	2	16.39
	Maria Adriansson	25	19.49

UNGDOMSMÄSTARE F16

100 m	Marie Ekström		12.4
200 m	Marie Ekström		26.93
400 m	Annica Lindholm		65.3
800 m	Helena Rojas		2.24.7
1500 m	Helena Rojas		4.59.8
100 m häck (76.2)	Kristina Ericsson		16.4
300 m häck (76.2)	Kristina Ericsson		50.3
Höjd	Elisabet Engholm		1.46
Längd	Annika Modigh		5.00
Kula (4 kg)	Elisabet Engholm		8.11
Diskus (1 kg)	Elisabet Engholm		29.58
Spjut (600 g)	Marie Nevelius		22.62
Terräng 4000 m	Helena Rojas		

FLICKOR 13-14 ÅR (F14)Kalle Anka-mästerskap riksfinal

Kula	Annelie Wallin	8	11.17
------	----------------	---	-------

Kalle Anka-mästerskap distriktsfinal

800 m	Marika Rydell	24	2.44.5
80 m häck	Anna-Karin Nilsson		14.43
	Heléne Engholm		14.81
Kula	Annelie Wallin	1	11.41
	Asa Hildeby	16	7.87

FLICKOR 13-14 ÅR (F14) - forts.

Höjd	Marika Rydell	8	1.35
Längd	Annelie Wallin	13	4.46
Spjut (400 g)	Annelie Wallin	4	28.98

UNGDOMSMÄSTARE F14

100 m	Annelie Wallin		13.8
800 m	Marika Rydell		2.34.9
80 m häck (76.2)	Anna-Karin Nilsson		14.2
Höjd	Marika Rydell		1.39
Längd (hoppzon)	Annelie Wallin		4.71
Kula (3 kg)	Annelie Wallin		11.93
Spjut (400 g)	Annelie Wallin		28.98
Terräng	Marika Rydell		
Femkamp	Annelie Wallin		2702 p

FLICKOR 11-12 ÅR (F12)Kalle Anka-mästerskap riksfinal

100 m	Camilla Sjöberg		14.17
-------	-----------------	--	-------

Kalle Anka-mästerskap distriktsfinal

100 m	Camilla Sjöberg	2	13.98
	Annica Sjöberg	7	14.70
800 m	Marika Lansing	19	2.47.9
Längd	Helene Kjell	7	4.30
Höjd	Helene Kjell	8	1.30
Stafett 5x60	Marika Lansing	2	43.53
	Camilla Sjöberg		
	Annica Sjöberg		
	Helene Kjell		
	Lotta Svennevall		

UNGDOMSMÄSTARE F12

60 m	Camilla Sjöberg		8.5
100 m	Camilla Sjöberg		13.6
800 m	Marika Lansing		2.43.8
Terräng	Marika Lansing		
Höjd	Helene Kjell		1.39
Längd	Helene Kjell		4.46
Kula (3 kg)	Annica Sjöberg		5.93
Femkamp	Helene Kjell		2052 p

FLICKOR 10 ÅR OCH YNGRE

60 m	Ann-Sophie Carlsson		8.8
100 m	Ann-Sophie Carlsson		14.0
800 m	Annie Rojas		3.02.6
Höjd	Ann-Sophie Carlsson		1.20
Längd	Ann-Sophie Carlsson		4.29
Kula (3 kg)	Ann-Sophie Carlsson		4.39
Terräng	Annie Rojas		
Femkamp	Ann-Sophie Carlsson		1575 p

SAMMANFATTNING

Idrottsåret 1981 har varit ett intensivt år för sektionen med mycket träning, många tävlingar, ett lyckat läger, basarer, bingo och inte minst mycket arbete med administration. Det har bevisat att sektionen har många arbetsvilliga krafter såväl inom ledargänget som inom föräldrakåren. Dessutom kan vi glädjas åt många strålande insatser av våra aktiva.

Styrelsen vill tacka alla aktiva friidrottare, träningsledare, funktionärer, föräldrar, bidragsgivare och andra som gör det möjligt för oss att hålla idrottandet inom sektionen levande och aktivt. Vi tackar också Alfa-Laval och Fritidskontoret, som stött verksamheten på ett värdefullt sätt.

Slutligen ber styrelsen att få tacka för förtroendet under det gångna året och ställer härmed sina platser till årsmötets förfogande.

Tumba i december 1981

Alf Axlid

Ingrid Hildeby

Barbro Ericsson

Lena Maiorana

Haldo Ericsson

Bert-Erik Malmkvist

Göran Fröling

Benhinneinflammation (tibialisperiostit)

Med benhinneinflammation menas i regel att man är öm utmed insidan av skenbenet och uppträder oftast vid löpträning på hårda underlag t.ex. asfalt och vid sprint- och hoppträning på allvädersbanor.

Benhinnan på skenbenet är platsen för muskelursprånget för de långa tåböjarna.

För att undvika benhinneinflammation är valet av löpskor viktigt. Framför allt bör skon vara försedd med ordentlig uppbyggd hålfot och högsviktande hälsula.

En stor betydelse har också fotens isättning och frånskjut.

Orsaken till skadan diskuteras alltfjämt. Man kan förklara orsaken enligt följande: Byte av skor, överträning, nytt underlag, dålig löpteknik, dålig uppvärmning, trötthet, tidigare ligamentskador.

Vinterns träningsläger utomlands kan också orsaka benhinneinflammation p.g.a byte av underlag, man tar av sig alla tunga vinterkläder och kan springa lätt och med större hastighet, spikskor.

För att rehabilitera en idrottsman/kvinna med benhinneinflammation måste man få fram orsaken till inflammationen. Är foten och benets mekaniska arbete fel riskerar man att skadan blir kronisk.

Vad kan man göra för att förebygga?

När man köper en ny sko bör man tänka på att, yttersulan ska ha maximal flexibilitet. När skon böjs uppåt skall böjbarhetspunkten ligga vid 40% strecket, om man möter den totala skolängden från häl till tå. Dessutom skall sulan ha tånjbarhet i längdriktningen, våfflingen på sulan o.dyl. Innersulan skall vara försedd med ett mjukt, luftigt vattentåligt material, och en ordentlig uppbyggd hålfotsstöd. Du kan göra lämpliga tånjningsövningar för tårna.

1. Maximal muskelspänning av tårnas uppåtsträckare 20-30 sek.
2. Uppåt- nedåtböjning av foten.
3. Fotrullning.
4. Knip och vrid tår och fötter inåt.
5. Knip tårna mot en minst 3 cm hög kant.
6. Skrynkla en handduk eller matta med tårna.
7. Plocka upp en kula med tårna.

Dessa rörelser görs 6-8 gånger 48 timmar efter skadan.

Lycka till!