



fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

VÅREN – SOMMAREN 1982

ÅRGÅNG 12

1982 04 28

UTOMHUSTRÄNINGEN VÅREN-SOMMAREN-HÖSTEN 1982

DAG	TID	ÅLDER	PLATS	ANSVARIG LEDARE	
Måndag	17-18	7-10 år	Rödstu Hage	Monica Palm	0753/316 18
Måndag	18-19.30	11-14 år	Rödstu Hage	Barbro Ericsson	0753/528 27
Måndag	19-21	15-senior	Rödstu Hage	Ewert Engstedt	08/778 03 02
Tisdag	17-18	7-10 år	Brunna ip	Ingrid Zetterlund	0753/556 76
Tisdag	18-19.30	11-14 år	Brunna ip	Kjell Sjöberg	08/778 22 44
Tisdag	19-21	15-senior	Brunna ip	Bengt Nilsson	0753/355 08
Onsdag	17-18	7-10 år	Rödstu Hage	Lars Johansson	0753/513 18
Onsdag	18-19.30	11-14 år	Rödstu Hage	Barbro Ericsson	0753/528 27
Onsdag	19-21	15-senior	Rödstu Hage	Barbro Ericsson	0753/528 27
Torsdag	18-20	11-senior enbart löp- ning	Brunna ip	Hans Adriansson	0753/799 71
Fredag	18-21	11-senior	Brunna ip	Åke Wennman	0753/282 84
Fredag	18-19.30	11-14 år	Rödstu Hage	Rolf Norman	0753/339 73
Fredag	19-21	15-senior	Rödstu Hage	Ewert Engstedt	08/778 03 02
Lördag	10-13	11-senior	Kårsbyhallen	Åke Wennman	0753/282 84

Utomhusträningen börjar vecka 18 på resp idrottsplats.
 Utomhusträningen avslutas med mångkamper på Rödstu Hage 18-19/9.
 Träningsuppehåll för de yngsta (7-10 år) på Rödstu Hage 21/6-22/8.
 Gräsplanerna får inte beträdas 24/6-25/7.

ÖVRIGA TRÄNARE²

som hjälper till vid de olika idrottsplatserna är:

Brunna ip:	Karina Kjell	08/778 22 59
	Reijo Lindberg	0753/829 22
Rödstu Hage:	Alma-Bi Rojas	0753/317 12
	Nils Väfors	0753/380 21

Dessutom kommer grengruppsansvariga tränare att finnas tillgängliga vissa tider på båda idrottsplatserna. De grengruppsansvariga är:

Sprint och häck:	Rolf Norman	0753/339 73
Lång och medel män	Åke Wennman	0753/282 84
Lång och medel kvinnor	Bengt Nilsson	0753/355 08
Kast	Ewert Engstedt	08/778 03 02
Hopp	Leif Hildeby	0753/395 59

Tävlingar vi satsar på

och som skall prioriteras framför andra tävlingar.

Till följande tävlingar har sektionen utsett ansvariga ledare (lagledare). När det gäller lagmatcher har det inom sektionen beslutats att dessa går före individuella intressen!

TÄVLING:	DATUM	LAGLEDARE
<u>Distriktscup:</u>		
<u>Sprint</u> män/kvinnor	on 18/8 och to 16/9	Rolf Norman
Lång - medel män	on 18/8 och to 16/9	Åke Wennman
Lång - medel kvinnor	on 18/8 och to 16/9	Bengt Nilsson
<u>Regionsserien</u>		
män	lö 22/5, sö 6/6 och ev sö 4/7	Leif Hildeby
kvinnor	lö 22/5, sö 6/6 och ev sö 4/7	Rolf Norman
<u>Buster Cup 12-14</u>		
flickor och pojkar	on 2/6, mån 23/8 och on 8/9	Karina Kjell, Göte Rydell, Kjell Sjöberg, Inger Johansson
<u>Buster Cup 16</u>		
pojkar	on 12/5, to 27/5 och ti 14/9	Kjell Wallin
flickor	on 12/5, to 27/5 och ti 14/9	Barbro Ericsson
<u>Lilla Tullinge-Tumba-stafetten</u>	on 28/4	Åke Wennman
<u>Älvsjö runt</u>	to 6/5	Leif Hildeby, Bengt Nilsson
<u>Trollbäcksrundan</u>	lö 8/5	Bengt Nilsson
<u>Sv Dagbladsstafetten</u>	lö 15/5	Åke Wennman, Bengt Nilsson, Göte Rydell, Barbro Ericsson
<u>DM-terrängen</u>	lö 17/4	Åke Wennman, Bengt Nilsson
<u>Rösjöloppet</u>	sö 2/5	Göte Rydell
<u>Lilla Lidingöloppet</u>	lö 2/10	Åke Wennman, Göte Rydell
<u>Tumbaloppet</u>	sö 31/10	Åke Wennman
<u>Bromma ungdomsspel</u>	sö 23/5	Leif Hildeby
<u>Huddingespelen</u>	lö 5/6	Kjell Sjöberg
<u>Tumbaspelen</u>	sö 13/6	Barbro Ericsson, Ingrid Zetterlund
<u>Hellas ungdomsspel</u>	sö 22/8	vakant

SÅ HÄR ANMÄLER DU DIG TILL TÄVLINGAR

Anmälningar till tävlingarna skall gå GENOM TRÄNARNA! Detta gäller alla åldersgrupper. Om det är någon äldre aktiv (senior) som inte är knuten till någon speciell tränare eller träningsgrupp får han/hon anmäla direkt till KANSLIET.

Om jag inte kan ställa upp på tävlingen?

Styrelsen har ändrat bestämmelserna inför denna säsong. Nu gäller:

1. Om du måste utebli från tävlingen på grund av SKADA eller SJUKDOM så skall du meddela det till TRÄNAREN eller KANSLIET före tävlingen. Du behöver då inte betala anmälningsavgiften själv.
2. Om du måste avstå från tävlingen av annat skäl får du BETALA anmälningsavgiften SJÄLV.

MEDLEMSAVGIFTEN måste vara betald!

Om du inte betalar medlemsavgiften kommer du inte att bli anmäld till tävlingar. */

normgränser – distriktsfinalen Kalle Anka

Kvaltid 1 maj - 22 augusti 1982

GRENAR:	Pojkar 14	Flickor 14	Pojkar 12	Flickor 12
60 m	-	-	9,0	9,0
80 m	10,6/10,80	10,9/11,20	-	-
60 m häck	-	-	12,0	12,0
80 m häck	14,8/15,00	14,8/15,00	-	-
1000 m	3,05.0	-	3,20.0	-
800 m	-	2,36.0	-	2,50.0
höjd	1,45	1,35	1,25	1,20
stav	2,00	-	-	-
längd	4,90	4,60	4,20	4,05
tresteg	9,50	-	8,00	-
kula	10,00	8,25	8,00	8,00
diskus	25,00	17,50	-	-
spjut	30,00	17,50	17,50	12,50

*/ Obs. Du måste betala två avgifter: sektionsavgift till friidrottssektionen och föreningsavgift till hela föreningen. Du får därför två olika krav.

Resultat från KLUBBMÄSTERSKAP I TERRÄNG för flickor och pojkar -10 år
den 24 april 1982. Banlängd c:a 2000 m

F 10 (72 o. senare)

1. Caroline Fridell -74	10.10
2. Anna Oback -73	11.17
3. Madeleine Adriansson -73	12.22
4. Towe Tudare -75	15.15

P 10 (72 o. senare)

1. Niklas Andersson -72	8.23
2. Per Nilsson -72	8.27
3. Stefan Sennerö -73	9.17
4. Mats Rundqvist -72	9.44
5. David Ahlström -73	10.09
6. Calle Hjerne -75	10.09
7. Marko Lundén -72	10.10
8. Mathias Bydén -72	11.16

Resultat från Träningsstävling i terräng den 24 april 1982. Banlängd c:a 2000 m

F 12 (70-71)

1. Carina Ek -70	9.12
2. Kristina Linder -70	9.22
3. Linda Nordin -70	9.33

P 12 (70-71)

1. Johan Helander -70	7.31
2. Martin Lindgren -71	9.17

F 14 (68-69)

1. Lotta Svennewall -69	8.52
2. Anette M Johansson -68	9.08
3. Jannikke Räikkönen -68	9.13
4. Åsa Danielsson -69	9.45
5. Anna Renglin -69	10.02

P 14 (68-69)

1. Roland Lindberg -68	7.08
2. Robert Söderman -68	7.12
3. Anders Sennerö -68	7.15
4. Helge Mäki -68	7.17
5. Ronny Johannesson -69	7.52
6. Olle Hjerne -69	8.00
7. Tomas Ericsson -68	8.01

F 16 (66-67)

1. Maria Adriansson -66	8.03
2. Marika Rydell -67	8.35
3. Anette Johansson -66	8.40
4. Annika Ek -67	9.04

P 16 (66-67)

1. Jan-Olof Brage -67	6.41
2. Hans Mäki -67	7.05

Föräldrar

1. Bengt-Olof Sennerö	8.08
2. Barbro Ericsson	9.37
3. Kerstin Sennerö	10.22

NYA MEDLEMMAR

=====
 Madeleine Adriansson -73, Örtagårdsvägen 37, 145 73 Norsborg, tel. 799 71
 Niklas Andersson -72, Slagsta backe 3, 145 73 Norsborg, tel. 837 15
 Per Andersson -68, Slagsta backe 101, 145 73 Norsborg, tel. 729 19
 Maria Axelsson -64, Svampstigen 22, 144 00 Rönninge, tel. 529 96
 Maria Axlid -67, Barkvägen 2, 147 00 Tumba, tel. 316 82
 Rikard Graff -66, Tegnérsvägen 10, 147 00 Tumba, tel. 342 92
 Marie Hammarström -69, Fredriksbergsvägen 1, 1 tr., 144 00 Rönninge, tel. 549 08
 Jeanette Henriksson -69, Bondestigen 46, 144 00 Rönninge, tel. 552 37
 Ewy Kemmler -69, Jägarstigen 39, 144 00 Rönninge, tel. 512 02
 Jeanette Lindblom -73, Aspvägen 35, 140 32 Grödinge, tel. 259 89
 Marko Lundén -72, Storskogsvägen 10, 2 tr., 144 00 Rönninge, tel. 514 27
 Fredrik Moquist -65, Björkvägen 65, 147 00 Tumba, tel. 343 30
 Björn Persson -74, Tomtbergavägen 106, 1 tr., 145 67 Norsborg, tel. 879 20
 Åsa Persson -76, Tomtbergavägen 106, 1 tr., 145 67 Norsborg, tel. 879 20
 Esa Riihelä -63, Grödingevägen 16 A, 147 00 Tumba, tel. 370 89
 Lena Ryrberg -73, Bronsgjutarvägen 37, 145 72 Norsborg, tel. 703 15
 Stefan Sennerö -73, Tomtbergavägen 189, 145 72 Norsborg, tel. 707 10
 Erik Sköld -68, Kyrkvärdsvägen 23, 6 tr., 140 30 Uttran, tel. 372 20
 Thomas Ståhl -68, Kungsvägen 20, 147 00 Tumba, tel. 387 11
 Johan Söderberg -72, Adler Salvius väg 11, 146 00 Tullinge, tel. 08/778 09 16
 Daniel Söderdalh -72, Passvägen 35, 147 00 Tumba, tel. 345 38
 Tony Wackenfors -72, Tomtbergavägen 167, 145 72 Norsborg, tel. 716 20

Personligt rekord m. m.

av Alf Axlid

Att slå personligt rekord, det är roligt.

Att vinna är roligt.

Att slippa komma sist är roligt.

Att komma sist är inte så roligt. Men slår man personligt rekord gör det inget om man kommer sist.

Och personligt rekord, det kan man slå i många år. Ända tills man blir lite gubbig och gummig av sig. Visserligen kan det gå dåligt emellanåt, men man har alltid chansen att komma tillbaka.

Så fortsätt och träna och tävla även när du blir större och lämnar tonåren. Det är för många som slutar i 17-19-årsåldern och det beror nog på att man tycker att man kommer för långt efter dom andra. Men bry dig inte om det, tänk bara på att försöka bättra på ditt personliga rekord.

I framtiden kan vi då få ett verkligt starkt och allsidigt seniorlag i IFK Tumba. Och inte "bara" ett starkt ungdomslag som vi har nu.

Vi har många och bra tränare och ledare i sektionen, många föräldrar som hjälper till som funktionärer, vid basarer och i administrationen. Vi har en konsulent som också jobbar enormt mycket ideellt. Och många fina ungdomar. TACK SKA NI HA FÖR FINT JOBB.

Men hör ni, torsdagen den 20 maj, har vi ett stort arrangemang, landsvägsloppet Från Saltsjön till Mälaren.

Alla måste då hjälpa till. Ni har fått särskilt papper hem om det.

Meddela om ni kan komma (eller inte) genast. Du behöver inte känna till något om idrott tidigare.

Framgångar på terräng-DM

Det var en fantastiskt fin framgång för IFK Tumba i P 16 vid terräng-DM som gick i Karlbergsparken i Stockholm den 17 april.

1:a Patrik Wallin, 2:a Jan-Olof Brage, 5:a Peter Gabrielsson.
Överlägsen lagseger.

Även de andra ungdomarna gjorde fina kämpainsatser.

P 14-laget t. ex. var också snuddande nära att komma upp på prispallen.
BRA GJORT.

Träningslägret i Italien

Vi på hemmaplan vill passa på att tacka för ett väl genomfört läger från både ledarnas och de aktivas sida.

Så de åtta hundralapparna sektionen satsade per aktiv var väl använda pengar.

Lagbrons till P 16 i USM-terrängen

Vid SM-terrängen i Norrköping den 24-25 april representerades IFK Tumba av fyra ynglingar i P 16-klassen (6000 m).

De lyckades knipa åt sig en tredjeplacering i lagtävlingen.

6 Jan-Olof Brage
14 Peter Gabrielsson
31 Krister Rosenberg
38 Kenneth Frohm

EGNA TÄVLINGSARRANGEMANG 1982
 =====

11 maj	Distriktsmästerskap för veteraner	Brunna idrottsplats
18 maj	- " -	- " -
20 maj	Landsvägsloppet "Från Saltsjön till Mälaren"	Start Himmerfjärds- verket Mål Slagsta badet
25 maj	Distriktsmästerskap för veteraner	Brunna idrottsplats
1 juni	- " -	- " -
6 juni	Svealandsregionens serie Div. II kvinnor, div. III män	- " -
13 juni	Tumbaspelen	- " -
17 augusti	Distriktscup	- " -
23 augusti	Buster cup 12-14 år IFK Tumba-IF Linnéa-IF Linden	Rödstu hage idrottspl.
7 september	Löp- propaganda	Brunna idrottsplats
14 september	Buster cup 16 år IFK Tumba-Turebergs IF-Täby IS- Hammarby IF-Danderyds SK-Bromma IF	- " -
21 september	Hopp-propaganda	- " -
28 september	Kast-propaganda	- " -
31 oktober	Tumbaloppet samarrangemang IFK Tumba Friidrott- Orientering-Skidor och IK Alfa-Laval	Start och mål Harbro gärde

FRÅN SALTSJÖN TILL MÄLAREN

