



# fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 13

Nr 1

1983 04 30

## UTOMHUSTRÄNINGEN VÄREN-SOMMAREN-HÖSTEN 1983

DAG	TID	ÅLDER	PLATS	ANSVARIGA LEDARE
Måndag	17-18	7 - 10 år	Rödstu Hage	Karina Kjell - Ingrid Zetterlund 08/778 22 59 0753/556 76
Måndag	18-19.30	11- 14 år	Rödstu Hage	Barbro Ericsson - Kjell Sjöberg 0753/528 27 08/778 22 44
Måndag	19-21	15-senior	Rödstu Hage	Barbro Ericsson - Kjell Sjöberg se ovan se ovan
Onsdag	17-18	7 - 10 år	Rödstu Hage	Leif Hildeby 0753/395 59
Onsdag	18-19.30	11- 14 år	Rödstu Hage	Barbro Ericsson - Nils Väfors se ovan 0753/380 21
Onsdag	19-21	15-senior	Rödstu Hage	Barbro Ericsson - Nils Väfors se ovan se ovan
Fredag	18-19.30	11 - 14 år	Rödstu Hage	Nils Väfors se ovan
Fredag	19-21	15-senior	Rödstu Hage	Ewert Engstedt 08/778 03 02

Träningen startar vecka 18 och avslutas i september.

Onsdagarna 18 maj, 25 maj, 1 juni och 8 juni arrangerar vi veteran-DM på Rödstu Hage. Dessa veckor tränar vi tisdagar och torsdagar i stället. Ledarna informerar ytterligare om detta.

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

Följande gäller:

1. Om du måste utebli från tävlingen på grund av SKADA eller SJUKDOM 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.

OM DU INTE BETALAR MEDLEMSAVGIFTEN KOMMER DU INTE ATT BLI ANMÄLD TILL TÄVLINGAR!

#### MEDLEMSAVGIFTER 1983

Äntligen är det slut på eländet med 2 medlemsavgifter. Fr.o.m. 1983 betalar du endast en sektionsavgift. I den ingår avgiften till föreningen. Du betalar i fortsättningen 70:- för ungdom t.o.m. 18 år och 80:- om du är äldre.

Inbetalningskort bifogas och vi ber dig omgående inbetala beloppet.

#### TÄVLINGSDRÄKT

Tänk på ..... att alltid tävla i IFK Tumbas tävlingskläder, dvs. tävlingslinne + blåvita byxor om du är över 15 år -- annars får du gärna använda IFK's T-shirt till blå-vita byxor förutsatt att du är under 15 år.

TÄVLINGSKALENDER

	Dag	Plats
Två sjöar runt	20.3	Sundbyberg
KM-terräng	10.4	Skyttbrink
Terräng-DM alla åldrar	17.4	Upplands Väsby
Lilla Tullinge-Tumba-stafetten	27.4	Brantbrink
Älvsjö runt	5.5	Älvsjö
Trollbäcksrundan	7.5	Viksängen, Trollbäcken
Dagbladsstafetten	14.5	Skansen
Buster Cup 16-18	17.5	Torvalla
Distriktsfinal 12-14 lång stafett	19.5	Stadion
Regionsserien män	20.5	Södertälje
Regionsserien kvinnor	21.5	Kristineberg
Bromma ungdomsspel	23.5	Kristineberg
Stafett-DM dag 1	25.5	Kristineberg
Stafett-DM dag 2	26.5	Kristineberg
Distriktsfinal 12 år kort stafett	26.5	Kristineberg
Buster Cup 12 och 14	31.5	Viksängen, Trollbäcken
Stafett-DM dag 3	31.5	Källbrink
Distriktsfinal 14 år kort stafett	31.5	Källbrink
Buster Cup 16-18	8.6	LidingövalLEN
Tumbaspelen	11.6	Rödstu hage
Regionsserien män	18.6	Torvalla
Regionsserien kvinnor	18.6	Nyköping
DM/JDM 5-kamp, DM 10000 MS, 5000 KS	20.6	Kristineberg
Senior-DM	28.6	Kristineberg
Senior-DM	29.6	Kristineberg
Regionsserien ev+ final	2.7	Örebro/Västerås
Senior-DM	6.7	Stadion
Senior-DM	7.7	Stadion
Buster Cup 12-14	22.8	Rödstu hage
Distriktsfinal 12-14	27-28/8	Kristineberg
Buster Cup 16-18	31.8	Källbrink
Buster Cup 12-14	7.9	Rödstu hage
JDM-UDM	9.9	Stadion
JDM-UDM	10.9	Stadion
Regionfinal ungdom 14 år	10.9	Karlstad
JDM-UDM	11.9	Stadion
Buster Cup 12-14	13.9	Farsta IP
Buster Cup 12-14	20.9	Torvalla

### REGIONSSERIerna

Regionsserien är en av våra viktigaste tävlingar i år. Målsättningen för i år är att herrlaget avancerar till Div. II och att damlaget går till final i Div. II. Det senare blir förmodligen svårt men allting skall ju heller inte vara lätt. För att trimma samman laget gör vi en sammandragning av en trupp på Bosön 7-8 maj. När den träffen är över skall alla vara utrustade med ett sjutusan till humör, vilket behövs för att målsättningarna inte helt skall missas. Båda lagen genomför sedan två matcher före eventuell final.

#### Kvinnor

Match 1: 21 maj på Kristinebergs IP

" 2: 18 juni i Nyköping

Motståndare är: Huddinge AIS, Hässelby SK, Mälarhöjdens IK och  
Nyköpings BIS

Något att bita i - eller hur?

Eventuell seriefinal 2 juli i Västerås.

#### Män

Match 1: 20 maj i Södertälje

" 2: 18 juni på Torvalla IP

Motståndare är: IFK Södertälje, Järfa IF, Boo IF, Österhaninge IF  
och Ösmo GoIF

Det här bör vi klara av. Seriefinal 2 juli i Örebro. Till final går de två bästa lagen från varje grupp.

EGNA ARRANGEMANG

KM-terräng P10 och F10	10.4	Skyttbrink
Från Saltsjön till Mälaren	12.5	
Veteran-DM	18.5	Rödstu hage
Veteran-DM	25.5	Rödstu hage
Veteran-DM	1.6	Rödstu hage
Veteran-DM	8.6	Rödstu hage
Tumbaspelen	11.6	Rödstu hage
Buster Cup 12-14 mot Huddinge AIS	22.8	Rödstu hage
Buster Cup 12-14 " Hanvikens SK	7.9	Rödstu hage
Tumbaloppet	30.10	Harbro

FRÅN SALTSJÖN TILL MÄLAREN

Förra årets jubileumslopp blev en arrangemangssuccé. Därför kör vi loppet även i år. Förra året kom 275 löpare i mål och de omdömen vi fått ta del av är nästan uteslutande positiva. Om vi sköter det här loppet rätt finns möjligheter att det blir en årligen återkommande löparfest i vår kommun. Det är vanskligt att sia om deltagarantalet i år, men vi blir klart besvikna om det blir mindre än 400. Riktigt belåtna blir vi om vi får över 500 starter.

Årets lopp blir i allt väsentligt likt det första. Startplatsen är ändrad till Hörningsnäs gård vilket innebär att sträckan blir några hundra meter längre.

Ett lopp av denna typ som ju mestadels går på landsväg kräver förhållandevis många funktionärer. Vi behöver omkring 120 personer. Därför ber vi Dig, aktiv som förälder, att boka den här dagen för att hjälpa till att genomföra loppet på det sätt som vi har ambitionen att göra. Den ekonomiska behållningen får vi ju alla ta del av.

# FRÅN SALTSJÖN TILL MÄLAREN



# NORMGRÄNSER TILL D-FINAL

<u>Grenar</u>	<u>Pojkar 14</u>	<u>Flickor 14</u>	<u>Pojkar 12</u>	<u>Flickor 12</u>
60 m	-	-	9,0	9,0
80 m	10,7/10,90	11,0/11,20	-	-
60 m häck	-	-	12,0	12,0
80 m häck	14,8	14,8	-	-
800 m	-	2.38,0	-	2.50,0
1000 m	3.05,0	-	3.20,0	-
Höjd	1,45	1,35	1,25	1,20
Stav	2,00	-	-	-
Längd	4,85	4,50	4,20	4,05
Tresteg	9,50	-	8,00	-
Kula	10,00	8,25	7,75	7,75
Diskus	22,50	18,50	-	-
Spjut	28,00	18,50	18,50	15,00

# NORMGRÄNSER TILL USM

<u>Grenar</u>	<u>Pojkar 18</u>	<u>Flickor 18</u>	<u>Pojkar 16</u>	<u>Flickor 16</u>
100 m	11,45	12,70	11,70	12,80
200 m	23,10	26,15	24,00	26,40
400 m	51,10	59,25	53,70	60,50
800 m	1.57,5	2.20,0	2.02,0	2.21,0
1500 m	4.03,0	4.54,0	4.15,0	4.56,0
3000 m	-	11.07,0	9.25,0	-
5000 m	15.40,0	-	-	-
2000 m hinder	6.20,0	-	6.50,0	-
100 m häck	-	15,75	-	15,85
110 m häck	16,00	-	16,00	-
300 m häck	41,50	46,50	41,50	47,60
Höjd	1,93	1,60	1,82	1,60
Stav	3,90	-	3,30	-
Längd	6,55	5,40	6,15	5,25
Tresteg	12,80	-	12,10	-
Kula	13,25	10,30	12,50	10,00
Diskus	39,00	31,50	37,00	28,50
Slägga	35,00	-	29,00	-
Spjut	53,00	35,00	54,00	32,00

SLUTRESULTAT ÖSTKAMP

F10

40 m häck	1. Susanne Lindström	S	8.3
	2. Anna Oback	T	8.4
	3. Catrin Sjöberg	T	8.5
40 m	1. Susanne Lindström	S	6.9
	2. Catrin Sjöberg	T	7.0
	3. Marianne Lundin	Ö	7.1
Höjd	1. Susanne Lindström	S	1.05
	Catrin Sjöberg	T	1.05
	3. Anna Hellströmer	S	1.05
Kula	1. Susanne Lindström	S	6.65
	2. Anna Hellströmer	S	4.58
	3. Johanna Åslund	Ö	4.50
800 m	1. Susanne Lindström	S	2.59.0
	2. Anna Oback	T	3.05.2
	3. Jennie Barremark	S	3.18.5
	Anna Hellströmer	S	3.18.5
Längd	1. Anna Oback	T	3.52
	2. Catrin Sjöberg	T	3.51
	3. Susanne Lindström	S	3.36
Mångkamp	F9		
	1. Anna Hellströmer	S	3042 p
	2. Sara Ahlsén	S	2890 p
	3. Jennie Barrmark	S	2453 p
	F10		
	1. Susanne Lindström	S	3639 p
	2. Anna Oback	T	3213 p
	3. Catrin Sjöberg	T	3200 p

P10

40 m häck	1. Martin Söderberg	T	7.9
	2. Stefan Sennerö	T	8.1
	3. Henrik Kjell	T	8.2
	Magnus Wikeling	T	8.2
40 m	1. Henrik Scherp	T	6.8
	2. Magnus Wikeling	T	6.8
	3. Tomas Karlsson	T	7.0
	Stefan Sennerö	T	7.0
Höjd	1. Tomas Andersson	S	1.15
	2. Stefan Sennerö	T	1.10
	3. Henrik Kjell	T	1.05
Kula	1. Tomas Andersson	S	7.02
	2. Christer Clerwall	Ö	6.31
	3. Tomas Karlsson	T	5.81

P10 - forts.

1000 m	1. Henrik Scherp	T	3.44.7
	2. Oscar Gidewall	T	3.45.4
	3. Magnus Wikeling	T	3.45.5
Längd	1. Stefan Sennerö	T	3.78
	2. Johan Wärnholm	Ö	3.49
	3. Magnus Wikeling	T	3.47
Mångkamp P9	1. Henrik Kjell	T	2566 p
	2. Anders Hagström	S	1820 p
	3. Calle Hjerne	T	1566 p
P10	1. Stefan Sennerö	T	2821 p
	2. Magnus Wikeling	T	2656 p
	3. Tomas Andersson	S	2491 p

F12

2 x 40 m häck	1. Ann-Sophie Carlsson	T	14.2
	2. Jenny Ögren	Ö	14.7
	3. Katarina Lindström	S	15.3
2 x 40 m	1. Jenny Ögren	Ö	12.0
	2. Ann-Sophie Carlsson	T	12.0
	3. Jessica Heed	S	12.5
Höjd	1. Jessica Heed	S	1.35
	2. Katarina Lindström	S	1.31
	3. Marie Ekman	S	1.31
Kula	1. Katarina Lindström	S	9.29
	2. Jessica Heed	S	8.25
	3. Ann-Sophie Carlsson	T	7.50
800 m	1. Malin Ewerlöf	S	2.35.4
	2. Marie Ekman	S	2.44.4
	3. Ann-Sophie Carlsson	T	2.45.1
Längd	1. Jessica Heed	S	4.54
	2. Katarina Lindström	S	4.37
	3. Ann-Sophie Carlsson	T	4.35
Mångkamp F11	1. Malin Ewerlöf	S	4289 p
	2. Gabriella Wtizler	T	3804 p
	3. Ebba Danielsson	Ö	3542 p
F12	1. Ann-Sophie Carlsson	T	4878 p
	2. Jessica Heed	S	4822 p
	3. Katarina Lindström	S	4757 p
	9. Kristina Hjerne	T	3497 p

P12

2 x 40 m häck	1. Christian Granskog	Ö	15.5
	2. Christer Lundin	Ö	15.6
	3. Jonas Andersson	Ö	16.0
	Roger Karlsson	T	16.0



P12 - forts.

2 x 40 m		1. Christian Granskog	Ö	12.7
		2. Jonas Andersson	Ö	12.7
		3. Christer Lundin	Ö	12.9
Höjd		1. Johan Andersson	S	1.35
		2. Anders Nilsson	Ö	1.30
		3. Roger Karlsson	T	1.30
Kula		1. Johan Andersson	S	8.58
		2. Henrik Steen	Ö	7.20
		3. Anders Nilsson	Ö	6.97
1000 m		1. Mikael Liefvergren	S	3.25.6
		2. Henrik Steen	Ö	3.27.6
		3. Matias Rydell	T	3.32.7
Längd		1. Jonas Andersson	Ö	4.32
		2. Christian Granskog	Ö	4.25
		3. Roger Karlsson	T	4.22
Mångkamp	P11	1. Christian Granskog	Ö	3506 p
		2. Johan Andersson	S	3413 p
		3. Jonas Andersson	Ö	3228 p
		4. Mathias Gidlund	T	3106 p
		5. Peter Holmgren	T	2895 p
		6. Johan Söderberg	T	2214 p
	P12	1. Henrik Steen	Ö	3338 p
		2. Roger Karlsson	T	3295 p
		3. Christer Lundin	Ö	3289 p
		9. Kenneth Kouhia	T	2270 p
		10. Matias Rydell	T	2169 p

F14

2 x 40 m häck		1. Helene Kjell	T	14.0
		2. Camilla Sjöberg	T	14.2
		3. Annica Sjöberg	T	14.4
2 x 40 m		1. Camilla Sjöberg	T	11.6
		2. Helene Kjell	T	11.9
		3. Petra Åsberg	S	12.4
Höjd		1. Helene Kjell	T	1.45
		2. Nina Sjödin	S	1.43
		3. Annica Sjöberg	T	1.38
Kula		1. Petra Åsberg	S	8.47
		2. Malin Andersson	Ö	8.23
		3. Tanja Nyholm	S	8.03
800 m		1. Lotta Svennewall	T	2.40.0
		2. Lotta Barremark	S	2.47.0
		3. Tanja Nyholm	S	2.47.5

F14 - forts.

Längd	1. Helene Kjell	T	5.20
	2. Annica Sjöberg	T	4.94
	3. Camilla Sjöberg	T	4.82
Mångdkamp F13	1. Nina Sjödin	S	4768 p
	2. Malin Andersson	Ö	4496 p
	3. Lotta Barremark	S	4399 p
F14	1. Helene Kjell	T	5155 p
	2. Annica Sjöberg	T	4897 p
	3. Petra Åsberg	S	4763 p

P14

2 x 40 m häck	1. Henrik Ögren	Ö	13.4
	2. Olle Hjerne	T	14.2
	3. Roger Edman	S	14.4
2 x 40 m	1. Henrik Ögren	Ö	11.2
	2. Roger Edman	S	11.4
	3. Håkan Larsson	Ö	12.0
Höjd	1. Mikael Oback	T	1.55
	2. Jim Andersson	S	1.54
	3. Tomas Nordlund	S	1.51
	Roger Edman	S	1.51
Kula	1. Henrik Ögren	Ö	9.35
	2. Roger Edman	S	9.15
	3. Thomas Nordlund	S	8.97
1000 m	1. Markus Dolling	S	2.55.3
	2. Mats Halldin	S	2.56.4
	3. Jim Andersson	S	3.06.4
Längd	1. Henrik Ögren	Ö	5.10
	2. Thomas Nordlund	S	4.83
	3. Olle Hjerne	T	4.82
Mångkamp P13	1. Pontus Ewerlöf	S	4030 p
	2. Pontus Hellgren	S	4004 p
	3. Mathias Rehn	T	3855 p
	4. Lars Holmgren	T	3297 p
P14	1. Henrik Ögren	Ö	4546 p
	2. Roger Edman	S	4519 p
	3. Thomas Nordlund	S	4378 p
	6. Mikael Oback	T	4203 p
	7. Olle Hjerne	T	4135 p
	8. Ronny Johannesson	T	3480 p
	9. Per Månsson	T	3300 p

F16

2 x 40 m häck	1. Anna-Karin Nilsson	T	13.9
	2. Helene Engholm	T	14.3
	3. Annelie Eriksson	T	15.1
2 x 40 m	1. Carina Ödmark	T	11.7
	2. Anette M Johansson	T	12.0
	Anita Johansson	T	12.0
Höjd	1. Marika Rydell	T	1.50
	2. Annelie Eriksson	T	1.40
	3. Anna-Karin Nilsson	T	1.35
	Carina Ödmark	T	1.35
Kula	1. Annelie Wallin	T	8.70
	2. Åsa Hildeby	T	8.39
	3. Marika Rydell	T	8.06
800 m	1. Madeleine Haraldsson	S	2.28.8
	2. Solveig Derås	Ö	2.35.2
	3. Marika Rydell	T	2.40.2
Längd	1. Anna-Karin Nilsson	T	4.61
	2. Anita Johansson	T	4.40
	3. Madeleine Haraldsson	S	4.32
Mångkamp F15	1. Anna-Karin Nilsson	T	4865 p
	2. Helene Engholm	T	4562 p
	3. Anette M Johansson	T	4358 p
F16	1. Marika Rydell	T	4765 p
	2. Annelie Eriksson	T	4706 p
	3. Annelie Wallin	T	4624 p

P16

2 x 40 m häck	1. Conny Moquist	T	13.1
	2. Henrik Sandell	T	13.2
	3. Tom Fransson	T	13.7
2 x 40 m	1. Conny Moquist	T	11.1
	2. Erik Starre	T	11.3
	Patrik Åslund	Ö	11.3
Höjd	1. Stefan Norén	T	1.75
	2. Erik Starre	T	1.65
	3. Mats Nevelius	T	1.60
Kula	1. Patrik Thurgren	Ö	10:12
	2. Erik Starre	T	9.50
	3. Conny Moquist	T	9.36
1500 m	1. Mikael Eriksson	S	4.21.9
	2. Peter Gabrielsson	T	4.29.9
	3. Kenneth Andersson	T	4.30.0

P16 - forts.

Längd	1. Henrik Sandell	T	5.68
	2. Stefan Norén	T	5.54
	3. Conny Moquist	T	5.43
Mångkamp P15	1. Conny Moquist	T	4846 p
	2. Mats Nevelius	T	4642 p
	3. Patrik Åslund	Ö	4380 p
	4. Anders Sennerö	T	4176 p
	5. Tomas Ericsson	T	3914 p
	6. Mikael Hansson	T	3087 p
P16	1. Stefan Norén	T	4647 p
	2. Peter Gabrielsson	T	4573 p
	3. Kenneth Frohm	T	4552 p
	5. Martin Sjögren	T	3782 p

# KM i terräng ....

## Flickor 10

1. Anna Oback	7.33 min
2. Caroline Fridell	7.34 min
3. Lena Sandberg	7.35 min
4. Catrin Sjöberg	8.50 min
5. Madeleine Adriansson	8.52 min

## Pojkar 10

1. Oscar Gidewall	6.17 min
2. Henrik Scherp	6.18 min
3. Stefan Sennerö	6.36 min
4. Magnus Wikeling	6.42 min
5. Fredrik Andersson	6.47 min
6. Niklas Andersson	7.37 min
7. Martin Söderberg	8.28 min
Bo Hellström	8.28 min

# ... och träningstävling ...

## Flickor 12 och 14

1. Carina Ek	6.47 min
2. Lena Sennerö	6.51 min
3. Nina Jaki	6.52 min
4. Anna Renglin	6.53 min
5. Eva Renglin	6.54 min

## Pojkar 12

1. Matias Rydell	13.31 min
2. Krister Borg	13.32 min
3. Niklas Andersson	13.36 min

## Flickor 16 och 18

1. Helena Rojas	5.53 min
2. Maria Adriansson	6.03 min
3. Anette Johansson	6.19 min
4. Eleonor Söderman	6.38 min
5. Maria Jaki	6.50 min
6. Marika Rydell	8.39 min

## Pojkar 14 och 16

1. Robert Söderman	10.54 min
2. Ronny Johannesson	11.12 min
3. Anders Sennerö	11.49 min
4. Mikael Oback	13.37 min

## Föräldrar

1. Arne Nordström	6.42 min
2. Rolf Ek	6.49 min
3. Benny Borg	6.52 min
4. Haldo Ericsson	7.05 min

SKYTTBRINK 10 april 1983

Banlängd c:a 1700 m

P 12-16 2 varv