

fri-

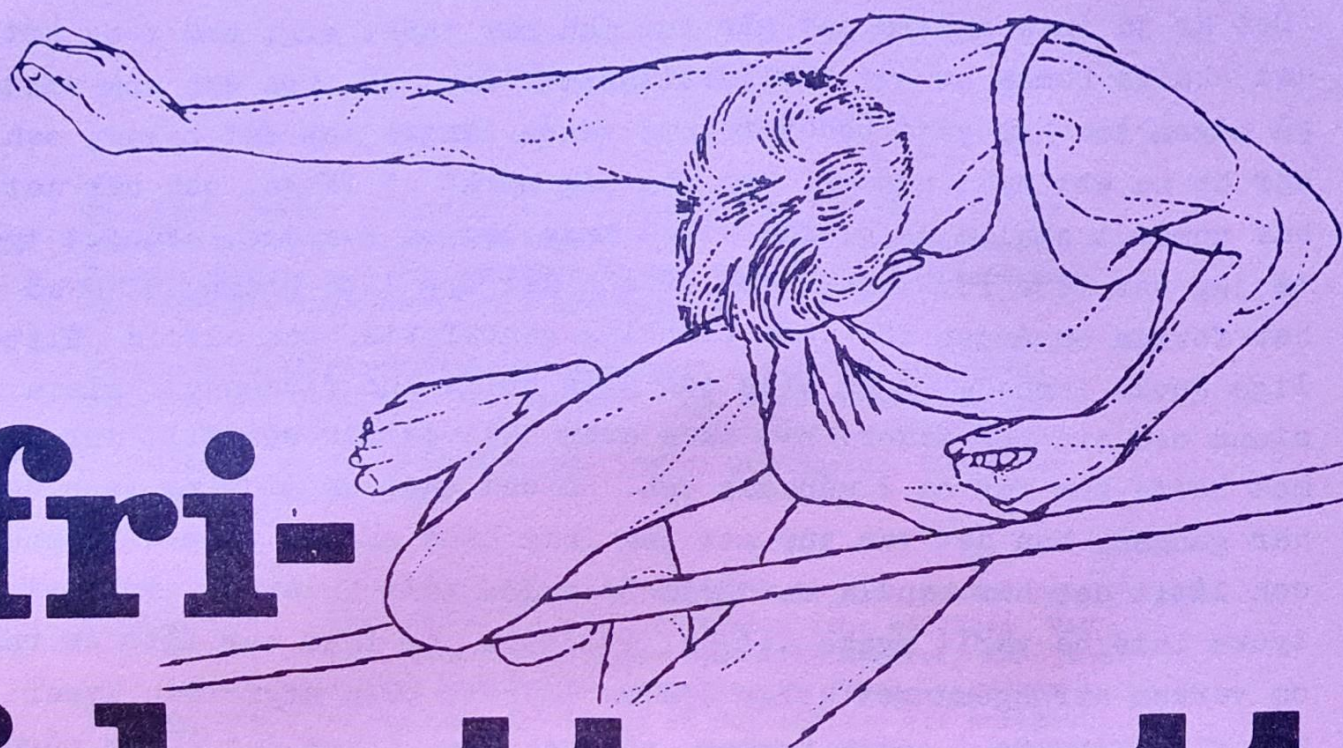
idrottsnytt

IFK TUMBA

Nr. 5

Årgång 14

Juni 1984



Innehåll:

- Sid 2: Redaktörstankar
- Sid 3: Klubblagen har va't på legurr
- Sid 4: Resultat från damernas klubbmatch
- Sid 5: Dito fast herrarnas
- Sid 6: Patriks vistelse i Portugal (...det dem har det har dem i Lissabon... red anm)
- Sid 7: Buster cup på Enskede ip
- Sid 8: Annonstajm m m
- Sid 9: Klubbmästartipset
- Sid 10: När, var, hur och varför vi gör, eller ska göra, som vi gör, eller borde

Utgivningsplan
med manusstopp
för 1984.

Utg. dag ca	Manus stopp
1/2	15/1
1/4	15/3
1/6	15/5
1/9	15/8
1/11	15/10
15/12	1/12

Material till
tidningen sänds
till:
Ewert Engstedt
Alice Tegnér's väg 18

146 00 TULLINGE

eller rings in på
telefonnummer:

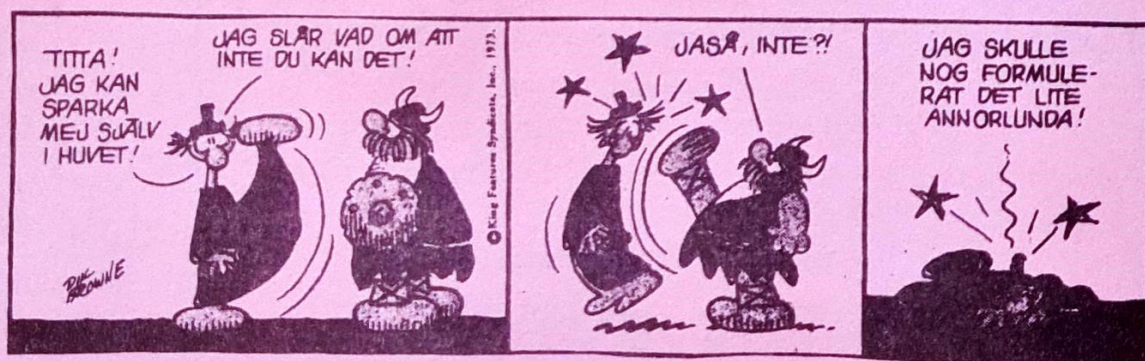
08/778 03 02 bost.
08/16 11 81 arb.

eller överlämnas
på träningarna

Det är ju inte alltid det går som man har tänkt sig, som t ex att det skulle komma ut ett "Friidrottsnytt" den 1/6. Men den som väntar på någon som har gått behöver inte vänta längre som det heter, och här är nu ett nytt nummer. Men det såg mörkt ut länge, och när det här nummret skulle ha givits ut så hade jag ca 2 sidor, och det tyckte jag var lite för tunnt. Men så dök det upp lite grann, bl a så har första omgången för våra klubbtag genomförts. Den alltid pålitlige Jocke lämnade in en sida och även Roffe kom flåsande i sista stund med ett par sidor. Ett tack även till patrik som till motsats mot Roffe kom för ca 2 månader sen. Så det vart en tidning även den här gången. Men det var tur att jag inte hade satsat på s k temanummer och låtit det här handla om "Från Saltsjön till Mälaren". För det tycks inte ha varit mycke att ha, eftersom jag inte har fått en rad om varken arrangemanget eller själva loppet. Även styrelsen lyser med sin frånvaro i detta nummer, så antingen så har det ^{inte} varit något möte på flera månader eller oxå så diskuteras det bara vem som ska fixa kaffet till nästa gång. För annars tycker jag att det borde finnas något att rapportera om. Skärpning tack!



ps Varför sidnumren inte stämde förra gången vet jag inte för de stämde när jag lämnade ifrån mig tidningsoriginalen. ds



Den långa smärte ynglingen tog ut stegen när han kom ner till tunneln under järnvägen. Aningslöst och en smula försenad skyn-
dar han vidare mot den väntande bussen utan någon tanke på vad
den närmaste framtiden har i beredskap åt honom

Så kunde berättelsen om klubbblagslägret i Värmland ha börjat.
Men! för att visa mitt för det mesta väl dolda ordningssinne
så har jag valt att dela upp lägret i åtta delar, alla skilda
av antingen en av de utsökta måltiderna som Monica, Inger och
vi bjöd på, eller sömn.

Ditresan!

Vi kom, såg och segnade! Alla träffas vid halv sju, bussen och
kommunalhuset. Resan gick fort med en kvarts fika på vägen. Vid
halv elva (?) -tiden kom vi äntligen fram till Nysäter, känd för
sitt rika nattliv och sin friska atmosfär. De flesta skyndade i
säng direkt efter nattmackan och på en del ställen ett kortparti,
emedan vi seriöst satsande idrottsmän/kvinnor gav oss ut på ett
stenhårt distanspass då vi fick tränga oss över torget där det
rådde full karnevalsstämning. Vid fick också tillfälle att be-
vittna ett av Nysäters över världen kända beach partyn. Väl till-
baks till vandrarhemmet vi bodde på återförenade jag mig med min
rumskamrat, hela lägrets lilla solsken, i en djup dvala.

Lördagsmorgon!

En sak går inte att ta miste på då man är på läger. På morgonen
så vaknar man inte till sin kära väckarklockas enerverande ring-
ande, utan i stället av att en lustig morgonpigga farbror hurt-
frisk kliver in genom dörren och konstaterar morgonens ankomst,
då är det friidrottsläger.

Förmiddag: lördag.

Denna förmiddag dominerades av ett klubbblagssnack som för oss
kryddades med en psykologisk hörna där vi öppet erkände våra
mer eller mindre extrema böjelser i samband med tävling. Vårt
snack följdes av skönsång från en samling friidrottarflickor
med guld i strupen, vad kan man mer önska? Efter affärsbesök
började nu en i allt fulländad pingisturnering. Efter ett re-
lativt ointressant grundspel ställdes de unga, orutinerade käm-
paglada bolltrollarna mot de äldre, mer rutinerade, monotont
spelande bordtennisspelarna. Det av många nederlagstippade unga
teamet gjorde där en i det närmaste osannolik bedrift då de kros-
sade favoriterna med 11 - 6. Då satt det bra med mat.

Eftermiddag: lördag.

Vid det första "träningsspasset" på fotbollsplanen började vi ana
vad som gjort Nysäter känt som en storstad där man inte gärna
går ut efter mörkrets inbrott. En efter en dök de upp, Sveriges
svar på Hell Angels, Newsetter Hotters, på sina topptrimmade bår-
gar.

forts sid 8

Svealandsregionen
Division 11 Svealand 1984

Arrangör Södertälje IF
Tävlingsledare Gunnar Ehn
Väder: ca 20 lätt mulet svagvind.

100m häck Vind +0,71
1. Maria Milton 63 Huddinge 15,62.
6. Anette Johansson IFK 22,78.

Kula

1. Bodil Torelm 61 Huddinge 15,62
5. Maria Axlid 67 IFK 9,86

100m Vind +1,22

1. Marie Ekström 66 IFK 13,02

Höjd

Maria Milton 63 Huddinge 1,70
3. Kristina Eriksson 66 IFK 1,45

800m

1. Madeleine Alsgren 70 Rånäs 2.17,40
5. Marika Rydell 67 IFK 2.53,14

Spjut

1. Malin Holmberg 66 Hanviken 33,80
6. Åsa Hildeby 68 IFK 19,84

400m

1. Katarina Gustavsson 65 SIF 57,99
4. Anette Johansson 66 IFK 62,96

Diskus

1. Bodil Torelm 61 Hässelby 33,52
6. Annelie Wallin 67 IFK 18,38

Längd

1. Monica Westen 61 Huddinge 5,12
6. Anita Johansson 68 IFK 4,29

3 000m

1. Agneta Flygare 65 Rånäs 11.15,09
6. Elenor Söderman IFK 12.19,49

Stafett 4x100m

1. Södertälje IF 51,22
2. Hässelby SK 51,49
3. IFK Tumba 51,53
4. Huddinge AIS 51,63
5. Hanvikens SK 52,28
6. Rånäs 4 H 52,37

Slutresultat

Hässelby SK	48 poäng
Huddinge AIS	45 "
Södertälje IF	42 "
Rånäs 4H	36 "
Hanvikens SK	32 "
Tumba	26 "

Av tabellläget är det inte omöjligt
att avancera upp till 4:e plats
den 30 juni bokar vi för nästa

GLÖM INTE ATT TRÄNA

På Kristihimmelsfärdsdagen -inte långt från hänryckningstiden- ryckte herrlaget hän mot en planerad seger i div III. Skådeplatsen var Brunna ip.

Dagens demoncoach -Nils Väfors- var mycket nöjd med laget. Inte bara för segern utan också för den fina stämning som medlemmarna skapade och för den sprudlande glädje som man visade upp.

På 100 m pinnade Lelle Kanth på bäst och vann på tiden 11,9. Det är väl inte en av Lelles bättre tider men motvinden förlåter och i klubbmatcher är resultatet inte det viktiga utan placeringen!

Jocke var själv missnöjd med sin placering på 400 m. Han kom 4:a på tiden 52,9. Segrade gjorde Pär Östling Boo med 51,3.

1500 m var en given gren för Tumba och Patrik vann naturligtvis. Herr Wallin tog sig runt på 4.02,5. Utan att förta sig.

Kjell Nilsson från IFK Södertälje besegrade Jan-Olof Brage på mållinjen i 3000 m-loppet. Brages tid 9.09,1 mot segrarens 9.09,0

På 110 m häck konstaterade Jocke Hildeby att den förut skadade foten höll. Han fick se sig besegrad av Pär Östling, Boo. Pär hade 16,9 mot Jockes 17,0 på andraplatsen.

I höjd fick vi sätta in en "reserv" då Nique Hildeby skadade sig i trestegstävlingen. Nåja reserv är väl att ta i. Det är hårt om höjdplatsen mellan flera hoppare i klubben och det kan vara dagsformen som avgör vem som ska hoppa. Kent Waltersson hoppade 186 och det kom han 3 på. Tommy Karlsson, Boo och Peter Andersson, Ösmo klarade båda 189.

Med tangerat klubbrekord i stav -3,60 m- tog Fredrik Moqvist en andraplats. SEgrade gjorde Ola Söderberg, Boo på 3,80. Segerhöjden är ingen omöjlighet för Fredda!

Vår duktige medeldistansare Patrik Wallin tog sin andra seger för dagen i längd! Segerresultat 6,38. En cm över det rekord som gällde i klubben förra året. I år har Patrik dock satt det nya rekordet till 6,47.

I tresteg slog Nique Hildeby till och vann på 12,68. Tyvärr höll inte högerlåret vid det sista hoppet utan han fick en sträckning. Det är bra att ta på överdragsbyxorna även om det är varmt ute.

Ewert Engstedt var i gång i två kastgrenar. I kula kom han 4:a på 10,57 mot segrarens -Lars Söderberg, Ösmo- 13,66. I diskus blev det en andraplats -35,12- efter Ulf Olsson, IFK Stje 38,50.

Kent Waltersson kastade bra i spjut -ur tumbasynvinkel- och fick iväg redskapet 44,56 m. Det räckte till en 5:e plats. Segrade gjorde Ove Hjort, Ösmo på 55,10 m.

Stafettlaget gjorde en uppvisning i hur växlingar ska gå till och segrade på nytt klubbrekord 44,5. Deltagare var Tom Fransson, Thomas Bezzina, Jocke Hildeby och Lelle Kanth.

Slutresultat i matchen blev:

1. IFK Tumba	75 p.	2. Boo IF	71 p
3. IFK Stje	48 p.	4. IF Linden	47 p.
5. Ösmo	44 p.	6. Järila IF	38 p.
7. Finlandia	30 p.		

Nästa omgång går i Södertälje den 30 juni. De två bästa lagen i serien går vidare till final 4 eller 5 augusti. Med de poäng vi nu har i ryggen kan vi börja inrikta oss på den finalen.

Efter matchen på Brunna sammanstrålade herrlaget med damlaget som hade varit och tävlat i Södertälje för att kaka en härlig sallad i björkdungen vid Björkhaga skola.

Maten hade fixats av Yvonne Rydell och medverkande var också medlemmar av den föräldrakommitté som just har bildats. Det var ett uppskattat arrangemang som säkert bidrar till det som är så viktigt i vårt idrottsgäng -SAMMANHÄLLNINGEN.

Leif Hildeby

TRÄNINGSRAPPORT FRÅN PORTUGAL V 9-10

Jag och 16 andra långdistansare de flesta från Spårvägen stod nervösa och förväntansfulla i check in kön på Arlanda flygplats kl 06.30 måndagen den 27 februari, stämningen var dämpad. Vi hade just fått reda på att nere i Portugal så var det bara 6 grader varmt storm och regn. Vi lyfte planet 07:30. Fyra och en halv timme senare så damp vi ner på Faros flygplats i Portugal. Vi for vidare med buss till det omtalade, training camp hotellet Aldeias das acoteias. Vi skulle bo i bungalows två och två. När vi hade packat upp det första lagret med träningskläder, var det också dags för det första tränings passet. Det blev förstas ett distans pass för att kunna utforsk området. Vi sprang i riktning mot Africa och stranden, och på vägen dit så passerade vi den jättemysiga idrottsplatsen och en två kilometer preparerad gräsbana en sk. cross country bana, som dom vattnar varje dag. Alltså en lagom sugande bana att köra intervaller på. Sedan sprang vi ner för att titta på stranden som var oerhört lång. Vädret blev bättre och bättre ju längre vi var där nere, temperaturen på dagarna var ca 20 i skuggan alltså en mycket behaglig tränings temperatur. För dom som vill ha roligt på kvällen med discotek etc. så rekommenderas Aldeias. Det fanns tre restauranger och ett discotek. På restaurangerna kan man äta väldigt gott och billigt. På discoteket var det inte precis över befolkat en discjockey och ett tomt dansgolv, så det stora nöjet här nere var maten. Men för de som vill träna så rekommenderas Aldeias verkligen. Här har dom allt. Idrottsplats och gräsbana ca en kilometer från förläggningen, en jätte fin sandstrand att springa på och hur många grus vägar som helst att dra i väg och springa distans på.

Så här såg mina två tränings veckor i Portugal ut.

27/2 distans 15 km
28/2 morgonjogg 10 km.em. intervall 10x3 min.
29/2 morgonjogg 5 km. em. distans 20 km.
1/3 morgonjogg 10 km.em. träning på bana, 6x300m, 4x200m alm. styrka.
2/3 VILA
3/3 morgon pass snabbhet på bana. em.fartlek 14 km
4/3 distans 35 km
5/3 morgonjogg 10 km. em.backträning
6/3 morgonjogg 10 km. em. intervall 10x1000m.
7/3 lätt distans 10 km
8/3 morgonjogg 10 km. em. träning på bana, 8x300m, alm. styrka.
9/3 distans 25 km
10/3 morgonjogg 10 km. em. fartlek 14 km.
11/3 morgonpass snabbhet på bana. em. distans 25 km.
12/3 morgonjogg 10 km em. AVRESA.

Resultat från Buster Cup för 16- och 18-åringar på Enskede den 16/5.

P 18:

200 m	
1. Tom Fransson	24.3
6. Thomas Forsberg	25.5

1500 m	
1. Peter Gabrielsson	4.11.8
2. Jan-Olof Brage	4.12.8

300 m häck	
1. Kenny Norberg Hellas	41.2
4. Tom Fransson	43.8
5. Henrik Sandell	45.0

Stafett 1000 m	
1. Hammarby	2.06.7
3. Tumba	2.10.8

Höjd	
1. Tomas Holm Hammarby	1.92
5. Jan-Olof Brage	1.60
6. Kenneth Frohm	1.55

Längd	
Mats Lindeberg Hellas	6.89
2. Patrik Wallin	6.46
4. Henrik Sandell	5.82

Diskus	
1. Pontus Karlsson Hammarby	33.06
3. Patrik Wallin	25.58
6. Mats Axelsson	22.14

F 18:

200 m	
1. Maria Fernström Hellas	25.1
5. Barbro Norman	29.6

800 m	
Lena Kroon Hellas	2.29.1
4. Maria Adriansson	2.30.9
6. Eleonor Söderman	2.40.8

300 m häck	
1. Maria Fernström Hellas	47.0
3. Kristina Ericsson	48.9
4. Marie Ekström	49.3

Stafett 1000 m	
1. Hellas	2.23.5
3. Tumba	2.38.3

Höjd	
1. Marie Tjernell Hellas	1.50
2. Kristina Ericsson	1.45
5. Maria Axlid	1.35

Längd	
Marie Tjernell Hellas	5.40
3. Marie Ekström	4.96
6. Annelie Eriksson	4.12

Diskus

1. Maria Axlid	20.30
2. Annelie Wallin	17.30

P 16

100 m	
Jan Mattsson Hellas	11.6
5. Tomas Ericsson	12.8
6. Johan Bielke	12.9

1500 m	
Niklas Ginman Hellas	4.26.7
2. Anders Sennerö	4.31.9
6. Roland Lindberg	4.37.4

300 m häck	
Fredrik Laurell Hellas	41.6
4. Mats Nevelius	46.8
6. Roland Lindberg	48.9

Stafett 1000 m	
1. Hammarby	2.07.5
3. Tumba	2.23.1

Höjd	
1. Mikael Oback	1.83
3. Johan Bielke	1.70

Längd	
1. Conny Moquist	6.15
5. Mikael Oback	5.03

Spjut	
Tommi Lindqvist Hellas	48.34
2. Conny Moquist	43.74
3. Mats Nevelius	40.10

F 16

100 m	
1. Lena Lindqvist Hellas	12.9
2. Anette M Johansson	13.2
3. Carina Ödmark	13.6

800 m	
1. Maria Jaki	2.39.1
2. Lotta Svennewall	2.39.6

300 m häck	
Helena Fernström Hellas	46.0
2. Anna-Karin Nilsson	49.6
5. Helene Engholm	55.3

Stafett 1000 m	
1. Hellas	2.29.7
2. Tumba	2.33.7

Höjd	
1. Helena Fernström Hellas	1.45
5. Helene Engholm	1.30
6. Anita Johansson	1.20

Längd

- | | |
|--------------------------|------|
| 1. Lena Lindqvist Hellas | 4.96 |
| 3. Carina Ödmark | 4.51 |
| 4. Anita Johansson | 4.46 |

Spjut

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1. Caroline Mörner Hammarby | 20.54 |
| 3. Anette M Johansson | 18.10 |
| 4. Åsa Hildeby | 17.50 |

Slutställning:

- | | |
|-------------|-------|
| P+F 18 | |
| 1. Hellas | 104 p |
| 2. Hammarby | 95 p |
| 3. Tumba | 79 p |

- | | |
|-------------|-------|
| P+F 16 | |
| 1. Hellas | 159 p |
| 2. Tumba | 143 p |
| 3. Hammarby | 126 p |

Vill du ha ett par ADIDAS TRACK billigt och har storlek 42?

Tag då kontakt med Micke Oback och lämna över 150:-, så får du det.

forts. från sid 3

Saturday night..

Efter att ha sett prov på det för oss lite väl häftiga nattlivet var vi väl lite till mans rädda för att ge oss ut i Nysäter by night. Det blev i stället lite lugnare aktiviteter som: kortspel, Macahan, andra spel, kortspel, pingis, tredje spel, kortspel och hemkomst till låst dörr (för mig).

Söndag: morgon.

Ingenting som kan skrivas om söndagsmorgnar i allmänhet och denna i synnerhet passar sig i tryckt skrift.

Söndag: förmiddag.

Sov jag.

Hemresan:

Bussresan kunde ha blivit både monoton, tråkig och dominerad av sovande friidrottare. Men! Som tur var fanns det ljusglimtar även här: Elitloppet på TV och vår egen entertainer som, med sitt strålande humör och kvicka repliker höll uppe humöret på besvikna V65-spelare.

Till sist tackar jag alla som var med för en riktigt kul helg!

Inga namn nämnda.

KLUBBMÄSTARTIPSET

Så var det då dags att redovisa resultatet av klubbmästartipset. Nåja, resultatet är det ju egentligen inte frågan om. Det som ni kan läsa här är endast vem som blivit favorittippad i varje gren och hur många % av rösterna som vederbörande fått. Håll till godo!

<u>Herrar</u>			<u>Hittills bästa resultat</u>	
100m - Lelle Kanth	50%	Lelle Kanth	11.88	
Thomas Bezzina	50%			
200m - Lelle Kanth	80%	Jocke Hildeby	24.23	
400m - Jocke Hildeby	100%	Jocke Hildeby	52.9	
800m - Patte Wallin	100%	?		
1500m - Patte Wallin	100%	Patte Wallin	3.54.??	
3000m - Jan-Olof Brage	70%	Jan-Olof Brage	9.09.1	
5000m - Patte Wallin	70%	?		
110mh - Jocke Hildeby	90%	Jocke Hildeby	17.0	
400mh - Jocke Hildeby	100%	Jocke Hildeby	57.06	
Längd - Lelle Kanth	50%	Patte Wallin	6.46	
Tresteg - Jocke Hildeby	50%	Fredda Moqvist	12.80	
Stav - Fredda Moqvist	100%	Fredda Moqvist	3.60	
Kula - Ewert Engstedt	100%	Ewert Engstedt	10.57	
Diskus - Ewert Engstedt	100%	Ewert Engstedt	35.12	
Spjut - Kenta Waltersson	50%	Kenta Waltersson	44.56	
Slägga - Noldis Millers	70%	?		
Höjd - Kenta Waltersson	50%	Kenta Waltersson	1.86	
<u>Damer</u>				
100m - Camilla Sjöberg	40%	Marie Ekström	13.02	
200m - Carina Ödmark	60%	?		
400m - Anette Johansson	90%	?		
800m - Maria Adriansson	70%	?		
1500m - Helena Rojas	80%	?		
3000m - Helena Rojas	70%	?		
Längd - Helene Kjell	100%	Helene Kjell	5.10	
Höjd - Helene Kjell	100%	Kicki Eriksson	1.40	
Kula - Maria Axlid	40%	Maria Axlid	9.??	
Diskus - Marika Rydell	50%	Annelie Wallin	18.??	
Spjut - Pia Berg	40%	Åsa Hildeby	19.60	

För en idrottsman som vill nå toppen är det nödvändigt att träna året om. Denna "åretruntträning" måste bedrivas rationellt, dvs läggas upp så, att den systematiskt genomarbetar hela kroppen.

Det är därvid lämpligt att indela året i fyra perioder med intiktning av träningen på vissa uppgifter under var och en av dessa.

Idrottsmannen har sålunda en period för respektive konditionsträning, specialträning, tävling och motionsträning. Varje period omfattar ca tre månader men kan förlängas eller förkortas beroende på varierande klimatiska förhållanden i olika delar av landet.

Av tabblån på omstående sida framgår avsikten med de olika perioderna, nämligen att nå goda resultat - period 3 - genom att uppöva sin uthållighet, styrka, smidighet, teknik och snabbhet. De övningar, som därvid kommer till användning, finns också angivna.

UTHÅLLIGHET

Avsikten med konditionsträningen är i första hand att uppöva hjärta och lungor, då det ofta är dessa organ, som i första hand sätter gräns för prestationsförmågan, speciellt då det gäller medel- och långdistanslöpning.

Erfarenheten har visat, att den idrottsman, som bygger upp sin kondition under en lägre period och under gradvis stegring av intensiteten, når en stabilitet och högre toppform än den, som försöker forcera fram resultaten.

Fysiologer, har med laboratorieförsök, bekräftat riktigheten av den här metoden. De har påvisat, att hjärtats funktionsduglighet förbättras endast om arbetsintensiteten gradvis ökas. För bättringen ger sig till känna bl a i en lägre puls.

Pulsen blir på så sätt en viktig värdemätare på träningstillståndet. Ju lägre vilopuls idrottsmannen har, desto effektivare är hans hjärta. För en medeldistanslöpare är värden på 40 slag/min och lägre inte ovanligt. För kastare och hoppare ligger pulsvärdet i allmänhet något högre.

Denna princip om gradvis stegring av intensiteten utformas i praktiken på följande sätt: Efter att ha "byggt upp" sig med långa promenader gärna i svår terräng - omväxlande med joggning, bollspel, skridsko- och skidåkning övergår man till löpning, som utförs i allt snabbare tempo - stegring av intensiteten.

Träningen kan med fördel förläggas till en viss runda i skogsterräng. Mjukt underlag skonar nämligen muskulaturen, och omväxlande terräng gör träningen mindre monoton. Försök löpa sträckan snabbare och snabbare för varje träningspass. Då det inte går att öka farten längre på grund av sträckans längd, löper man den i etapper med en liten paus emellan, under vilken man fortfarande håller sig i gång med gång eller joggning. För att även i fortsättningen kunna öka tempot, avkortas löpsträckorna alltmera. Sträckornas antal måste då ökas.

KONDITIONSTRÄNING
Vinter

SPECIALTRÄNING
Vår

TÄVLING
Sommar - Höst

MOTIONSTRÄNING
Höst - Vinter

Avsikt:

1. Uthållighet
2. Styrka
3. Smidighet
4. Teknik

Övningar:

1. Löpning
2. Bollspel
3. Skidåkning
4. Skridskoåkning
5. Snöpulsning
6. Idrottsgymnastik
- a) Smidighetsträning
- b) Styrketräning
7. Viss teknikträning

Avsikt:

1. Teknik
 2. Snabbhet
 3. Bibehålla och förbättra styrka och uthållighet
- Övningar:
1. Speciella övningar för grenen
 2. Träning av grenens helhet
 3. Idrottsgymnastik
 4. Tävlingar

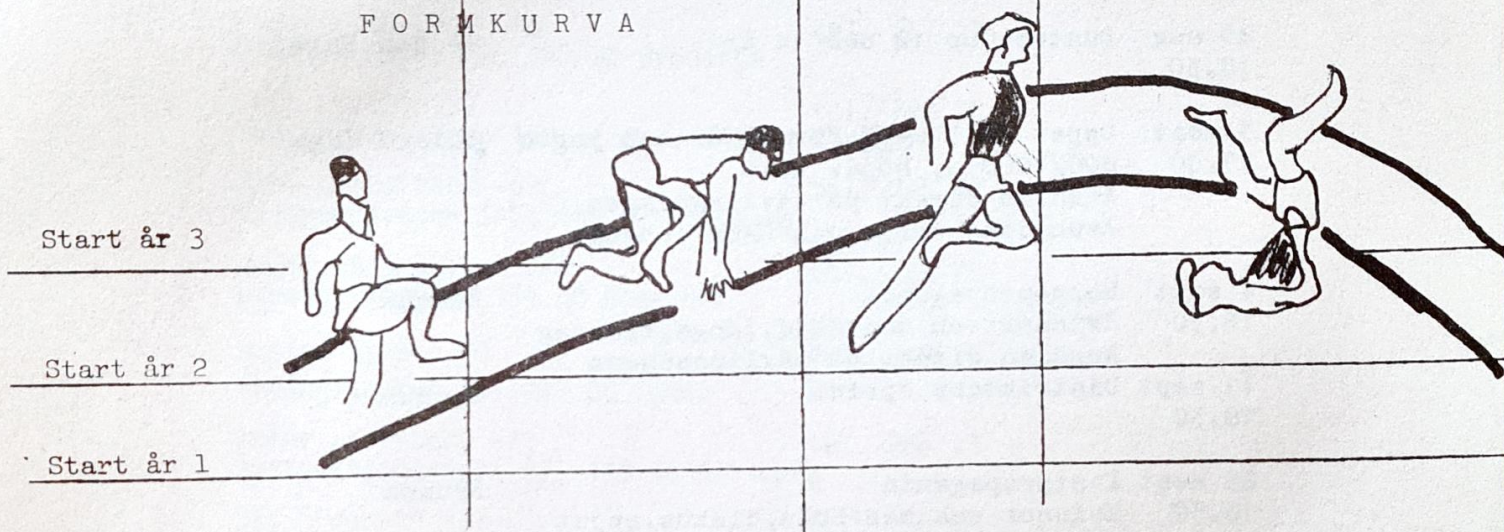
Avsikt:

1. Nå goda resultat
- Övningar:
1. Lika med föregående
 2. Tävlingar

Avsikt:

1. Anpassning till vinterns något lugnare rytm
 2. Bibehållande av viss träningsverkan från föregående år
 3. Teknikträning
- Övningar:
- Som konditionsträningen men i mindre omfattning

FORMKURVA



Denna form av träning kallas intervallträning eller träning genom upprepningslopp. Löpsträckornas längd avpassas med hänsyn till tävlingsgrenen men bör till att börja med inte understiga två minuters löpning för att hjärtat ska få arbeta maximalt. Upprepningslopp understigande två minuter - ruschträning - räknas i första hand som snabbhetsträning. Görs emellertid många lopp i följd med kort paus får denna träning också viss konditionsfrämjande verkan. Ju snabbare löpningen görs ju mer beroende är löparen av underlaget och han måste därför så småning om övergå från löpning i skogsterräng till banlöpning.

Rolf Norman

Rapport och information från tävlingskommittén

Under våren som gått har friidrottssektionen arrangerat 9 tävlingar och det är inte dåligt. Snarare kanske lite för bra. Det mesta har flutit fint, och ännu bättre blir det när vi får fler utbildade funktionärer.

En kul grej var knattetävlingen för 10-åringarna på Rödstu Hage. Hela 25 deltagare, de flesta från Ösmo och Södertälje IF. Nisse Wäfors' flickor var fina funktionärer !

Här kommer en presentation av höstens egna tävlingsarrangemang:

22 aug Buster Cup 12 och 14 år Rödstu Hage
18.30

27 aug Öppet Knatte-KM för 10 år och yngre Rödstu Hage
17.00 60 m, längd
Anmälan direkt på tävlingsdagen.
Även Ösmo och Södertälje IF kommer att
inbjudas

29 aug Buster Cup 12 och 14 år Rödstu Hage
18.30

3 sept Öppet Knatte-KM för 10 år och yngre Rödstu Hage
17.00 800/1000 m, höjd, kula
Anmälan direkt på tävlingsdagen
Även Södertälje och Ösmo inbjuds

4 sept Hopp-propaganda Brunna
18.30 Kvinnor och män: Höjd, längd, tresteg
Anmälan direkt på tävlingsdagen

11 sept Distrikts-cup sprint Brunna
18.30

25 sept Kastpropaganda Brunna
18.30 Kvinnor och män: Kula, diskus, spjut
Anmälan direkt på tävlingsdagen

29-30 sept Mångkamper Rödstu Hage
10.00 Ungdom och seniorer

28 okt Tumbaloppet (medarrangör) Harbro
10.00

? Kretsmästerskap i Mjölkkannan

Det är inte alldeles klart än med tider och arenor, men räkna med att programmet gäller så länge inget annat sägs.

Och FUNKTIONÄRER och FÖRÄLDRAR, boka plats i almanackan !

Alf Axlid, sammankallande i tävlingskommittén, som i övrigt består av Jan Orsvärn, Margareta Eriksson och Bert-Erik Malmkvist

