



# fri-

# idrottsnytt

IFK TUMBA

Nr. 6

Årgång 14

September 1984

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

## Innehåll:

- Sid 2: Redaktörstankar  
Sid 3: Hur ett par timmar i Södertälje  
kunde få oss till Örebro  
Sid 4: Svenneby belägrat  
Sid 9: Muskelskador del I  
Sid 11: Vaktmästarna visade (eller  
inte visade) sig mänskliga  
och reserver ryckte in  
Sid 12: Vad vi nu gjorde i Örebro

Material till  
tidningen sänds  
till:

Ewert Engstedt  
Bielkenstiernav. 12

146 00 TULLINGE  
eller rings in på  
telefonnummer:

08/778 28 99 bost.  
08/16 11 81 arb.

eller överlämnas  
på träningarna

Hej på er!

Nu är det dax för ett nytt försök att sprida lite information. Det har hänt en del sen sist, bland annat så har sommaren tagit slut. Men med den tog inte tävlingsverksamheten slut. Bland annat så kommer vi själva att arrangera en del tävlingar. Det är

kastpropaganda den 25/9 kl 18.30

på Brunna och så är vi med ute i skogen den 28/10 och arrangerar Tumbaloppet som har första start kl 10.00. Men den kanske inte viktigaste men den roligaste tävlingen är den som kommer att genomföras den 29-30/9, med start kl 10.00 båda dagarna, vår traditionellt avslutande mångkamp. Hoppas det blir massor av deltagare, ni som inte varit med tidigare vet inte vad ni missat, VÄLKOMNA.

En annan sak som har hänt är att för första gången så har jag fått materiel över. Jag tyckte att tidningen har blivit tillräckligt tjock ändå, utan att jag har tagit med en massa resultat från i början av sommaren, som dessutom inte är kompletta. Hoppas ingen misstycker, jag kanske återkommer med dem i ett senare nummer.

Det mesta är som synes positivt, men lite besviken är jag ändå. Det är styrelsen som gör mig det genom att åter lysa med sin frånvaro i denna tidning. Varför? undrar jag oroligt, för mig är nämligen en av de viktigaste funktionerna för denna tidning att vara språkrör för just styrelsen. Så till nästa nummer räknar jag med att få höra av er.



## SERIEMATCHEN DEN 30 JUNI 1984 PÅ IDROTTS PARKEN I SÖDERTÄLJE.

När vi åker dit kommer det en och annan regnskur. Regnet slutar just som matchen börjar och hela matchen genomförs i strålande sol.

400 m häck står först på programmet tillsammans med stav, spjut och slägga.

Noldis försvinner med de andra kastarna till en kastplan vid sidan av idrottsplatsen. När han kommer tillbaka har han blivit fyra på ett resultat som är bättre än förra årets. Han kastar 25,10 m och tar med det 4 poäng till laget.

Jocke gör ett bra häcklopp och leder inför den sista häcken. Där kommer han något i otakt och det betyder att han får stryk av Pär Östling på de sista metrarna. Tiden 56,4 är den bästa för året och den näst bästa genom tiderna i IFK Tumba. Han är ganska nöjd med tiden men inte med placeringen. I klubbmatcher ska man vinna! 6 poäng.

Conny Moquist kastar spjut. Resultatet blir 36,68 som räcker till en femteplats. Tyvärr får han ont i ryggen efter ett par kast och avstår de sista två kasten. Kenta är med men avstår från att tävla denna gång. Conny och Kenta är jämgoda i spjut varför det är Connys tur denna gång. 3 poäng.

"Idag blir det klubbrekord", sa Fredrik Moquist när det är dags för stavhoppning. Det blir det också. Han höjer rekordet från 3,60 till 3,80. Tyvärr ramlar ribban ner efter att ha dallrat på 3,90. Andraplats = 6 poäng.

Nästa löpning är 800 m och där gör Patrik Wallin vad vi väntar av honom. Efter att ha dragit nästan hela tiden går han i mål som etta på 1.58,9. Hur länge står sig Karl-Erik Karlssons klubbrekord från 1944 (1.56,2)? 7 poäng.

200 m får löpas i två heat och Lelle löper i det andra. Han har att slå 23,4 för att bli etta - om han vinner sitt heat. Lelle håller för trycket. Tiden blir 23,1 (klubbrekordet lyder på 23,0). Nytt pers! 7 poäng.

Då är det dags för Ewert Engstedt att kliva in i ringen och stöta kula. Han når inte upp till förra årets bästa resultat men gör vad som skall göras och kommer över 10 m. Han stannar på 10,67. Femte plats = 3 poäng.

I höjd representeras vi av Nique Hildeby som satsar på minst 180. Det vill sig inte riktigt trots att Kenta coachar från innerplan. Kanske har deras semestervecka på Kos tagit ner formen något. Kul ändå att benet håller!. Resultatet blir 175 och en delad tredjeplats = 4,5 poäng.

Klockan 12.20 är det dags för tre nya grenar: 400 m, längd och diskus.

På 400 m springer Pär Duwe. Tom Fransson som är uttagen har problem med en fot. Pär satsar för fullt från början och håller ända i mål. Hans tid 53,6 (56,16 som bäst förra året) ger en fjärdeplats och 4 poäng.

Patrik avstår från längdhoppet och Conny hoppar i stället. Han får det inte att fungera fullständigt denna gång. Tidigare har han nått över 6 m nu blir det 5,62 och en sjätteplats = 2 poäng.

I diskus får Ewert iväg skivan 34,04 m och det räcker till en fjärdeplats = 4 poäng. Det är bara att hoppas att den hårda satsningen i vintras och i våras ger ytterligare några meter vid finalmatchen 4 eller 5 augusti.

Så återstår en gren före stafetten - 5000 m.

Forts. sid 8

25/6-2/7-84

Något av vad vi hade för oss invid övre Fryken.

### Måndag

Så var det klart för avfärd för en veckas samvaro med 11-14-års friidrottarna och några av de som glidit över femtonårsgränsen och fått egna träningsschema.

Kl 09.00 hade vi placerat IFK-skylden i bakrutan på vår buss och vi gled ut från gröna huset med riktning mot Torsby som är beläget i norra delen av övre Fryken.

Vi var snart samlade i mitten av bussen och serverade varandra problem och problemlösningar i form av gåtor, rebusar, mexikanska hattar med och utan cyklar. Naturligtvis blev det någon vits och oskuldsfull historia serverad för de andäktiga lyssnarna.

Efter några timmar stannade vi för inmundigande av mat, glass, godis och färska jordgubbar. Sedan dröjde det inte länge för än övre Fryken visade sig i hela sin längd och äntligen var vi framme vid

NILS HOLMBERG



BOX 160  
S-685 00 TORSBY  
SWEDEN  
TEL. 0560-106 44

Där fanns också Yvonne Rydell som åkt i egen bil.

Vi belägrade en låg charmig byggnad och gjorde små turer runt omgivningen och det visade sig att strax bortom den stora gräsplanen, några spjutkast bortom det intilliggande sädesfältet, fanns en campingplats där man bjussade på gratis minigolf.

De diplomatiska förbindelserna mellan äldregruppen och yngregruppen avbröts utan förvarning och det blev japaner, japaner överallt ... osv. De stridandes verksamhet bestod uteslutande i sabotage. Ledarna fann för gott att överlämna de stridande parterna till första bästa Guddomliga försyn, och ägnade sig åt diverse rutiner och träningsschema för veckan.

När alla fått klart för sig hur man använder ett gammaldags utedass och personalen besvarat frågor angående ett trettiotal kanoter som

låg staplade på vägen ner till stranden, blev det likväl afton den första dagen.

### Tisdag

Väckning kl 08.00. Efter en gedigen frukost och trekvartsmatsmältning bar det iväg med folkvagnsbuss och Rydells bil till Torsbys idrottsplats. Bra omklädningsrum, men mycket fotbollsspelande ungdommar. De övre tonåringarna hade sina egna träningsprogram. Medan de yngre efter en ordentlig uppvärmning på en joggingslinga fick ett rikt omfång av kulstötarteknik.

Trots det gråa vädret höll de ångan uppe genom att med jämna mellanrum göra några snabba rucher.

Eftermiddagen bjöd på lekfullt väder med korta skurar mellan solskensstunder.

Vi körde förtroende och pålitlighetsövningar med yngregruppen, som avslutades med aktiv avslappning under Yvones ledning.

Yngre gruppen tackade för hjälpen och utmanade omedelbart de övriga på en fotbollsmatch med Nisse som dommare.

Båda lagen peppade upp sig efter middagen med golfspel.

Ani "Arconada" Rojas och de sju vargarna----Jockes boyes och girls.

Vilken match! Nåväl efter uddamålsförlusten blev Anis vargar lovade en revanch.

Kvällen avslutades med mackor och drycker samt den kommande tävlingen i Sunne.

### Onsdag

Väckning till Jockes brassband.

Förmiddagen bjöd på regn. Men Göte lyste upp tillvaron med att ansvara för uppvärmningen och gjorde resolut klart för de som inte redan visste det, att han definitivt tillhör den s k begåvningsreserven på tränarsidan i föreningen.

Längd- och höjdhopp med inläring av ansatser när det regnade som mest, därefter provsmakade vi på spjutet.

Den varma duschen fick ersätta alla tankar på utebad.

Eftermiddagen bestod av peppning, aktiv avslappning under Yvones ledning och förberedelser för kvällens deltagande i Sunnespele.

Planenligt åkte vi med buss till tävlingen, som skulle gå av stapeln på Sunnes skolidrottsplats.

Om arrangemanget kanske man kan säga att det var en något stor tävling med tanke på de resurser som stod till arrangörernas förfogande. Men

så är vi kanske bortskämda med tanke på tävlingarna hemma och i våra egna regioner. Nåväl efter en halvtimmes tävlande avbröts alla aktiviteter på grund av en regskur. Nog sagt om detta.

Vi plockade med oss sju medaljer och två av våra yngre tonåringar lyckades redan i första spjutkastan. Vilket visar att spjut är något som vi bör tänka på även i deras träning.

Det blev en psykisk och fysisk tuff kväll, men det satt fint med varm choklad och varm dusch vid hemkomsten (att varmvattnet tog slut vid idrottsplatsen kan man nog inte låta arrangörerna ta på sig ansvaret för).

Trots allt visade det sig som vanligt finnas tuff anda i ungdomarna.

### Torsdag

Efter en avancerad uppvärmning under Götes ledning blev det olika former av backstuds och medan mjölksyran försökte tränga ur kroppen talade Nisse om idrotten som kroppskultur (svårt ord).

Eftermiddagen bjöd på en historisk fotbollsmatch som slutade med 6-7 till de yngre. Nisse behövde bara visa gult kort vid ett tillfälle då en lång räkel (visserligen släkt med ordförande i föreningen men ändå) blev alltför irriterad när en liten kille nästan lyckades med en tunnel. Om pappa Christer som har en marathonslöparens tålamod förklarar det funktionella i att ta med sig bollen när den lille killen försöker sig på tunnlar blir det något enormt tjusigt. Inga problem att få det förlorande laget att bada, till segrarnas besvikelse.

Kvällen gled fram med hjälp av strandlekar, bastubad och korvgrillning. Tråkigt nog skulle de äldre åka hem dagen efter då de på lördagen skulle ställa upp i sina respektive regionsmatcher.

Efter en kort diskussion var problemet löst och några skulle försöka komma åter på lördagkvällen.

### Fredag

Ja må han leva osv med puss och kram. Jocke fyller 22 år.

Förmiddagen blev det träning enbart av yngregruppen.

Efter uppvärmning blev det träning och tester på jämnhet i medeldistanslöpning.

Eftermiddagen blev uppmärksamhetsträning med avslutande golfturnering och en Söderbergare serverade storskräll i snabb inlärningsteknik. ungdomarna fick "egen kväll" som avslutades med prisutdelning till golfvinnarna, samt förlorarna.

## Lördag

Förmiddagens uppvärmning avslutades med Nisses varianter på "Jag vågar visa upp mig övningar", med tillhörande utrop.

Där efter blev det träning i sprint och starter och hur man uppför sig inför starternas olika befallningar.

Eftermiddagen blev det aktiv avslappning under Yvones ledning nu med bandspelare som hjälpmedel.

På kvällen brakade det löst ordentligt med olika lekar och Nisse grubblar fortfarande varför Yvonne fick ta med sig yxor förbi tullen i Ryssland medan han själv inte fick ta med sig bananer. Strax efteråt bytte ett flertal städer under gapskratt plats på Sveriges karta.

Fru Inger Johansson hade plötsligt funnit för gott att följa med några av ungdomarna åter efter tävlandet. Kanske var det vistspelet med Nisse eller hm hm..... något stort i görningen, som kan kräva en sakkunnig moders erfarenhet.

Vi var åter yngre och äldre samlade inför ombytta sovplatser.

## Söndag

Träning i diskus, varefter Jocke avslutar nedjoggningen med stafettväxlingar med yngregruppen. Nisse kommer att tänka på Nils Ferlins strofer i slutet på en dikt. Det var något om att trots allt..... När min klocka närmar sig tolv och festen är över är ändock mitt tak min grannes golv.

Det finns många aktiva som av en eller annan anledning slutar tävla, tänk på att ni har mycket att ge som instruktörer.

På eftermiddagen blev det besök på Tessebergskläppen och en av husets medhjälpare som kallades Nicke drog på ovanligt häftigt i "komtillmigungskurvorna" som var strategiskt utplaserade i den branta stigningen upp mot utsiktstornet. Ett toppenbesök och saft och bullar.

Där efter final i golfturneringen.

Stora skrällen stod en Ekströmmare för, fler slag än vanligt? Tja man har ju bara två ögon hur stora de än är ibland. Och att hålla det ena riktat mot en skönhet från Salem och det andra mot en skönhet från Spanien är kanske ingen som kan begära att man ska kunna träffa bollen.

Kvällen avslutades med olika hederspriser samt en utvärdering av lägret.

Målsättningen ifrån ledarnas sida var att få ungdomarna att kunna träna på egen hand, därför var det mer teknik än själva träningen som serverats ungdomarna. Självfallet skall 11-14-åringarna tränas

i grupp, men med tanke på den gångna sommaren och det långa uppehållet från tränarnas sida måste vi låta de som vill något få chansen att jobba på egen hand när det gäller att utvecklas. Vi hoppades också kunna förmedla att en träning inte enbart består av att vara trött efteråt, utan kan bestå av mer insikt i vad man håller på med, eftertanke och funderande under aktiviteterna. De som valt friidrotten som kropskultur har och skall få alla möjligheter att få utlopp för sin livsbejakelse och vilja till aktivt växande.

Kanotfärden som huset bjussade på efter middagen får ungdommarna själva berätta om, efter som de själva tog insiativet och frågade Nicke om de fick ut och paddla. Tro mig, de klarade det med glans. Inger fick sällskap av en dotter när hon tråkigt nog måste åka tillbaka redan på kvällen.

### Måndag

Och på den sista dagens morgon städades det och på förmiddagen solades det i väntan på en någon timma försenad buss som förde en samling sovande ungdomar åter. Men man hann med att peka ut rovfåglar av olika arter innan vi tidsenligt återkom till gröna huset och väntande föräldrar.

Nisse

---

Forts. från sid. 3

Jan-Olof Brage satsar stenhårt i början av loppet. Med sig har han löparen från Boo IF. Tyvärr får J-O betala för den hårda öppningen i slutet av loppet. Han får ge sig för tre löpare och hamnar på en fjärdeplats med tiden 16.32,0. Poäng: 4.

Så är det dags för stafettlaget att ha sin vanliga uppvisning i växlingsteknik. Det är en skönhetsupplevelse att se hur laget flyter fram utan några problem. Thomas Bezzinas långsida var underbar att se. Tom började med en tjuvstart och fick ta det litet lugnare i andra försöket. Trots det blir det ett nytt klubbrekord igen! Tiden 44,4 ger förstaplatsen och 7 poäng.

Trots fina insatser kan vi inte hålla Boo IF efter oss utan vi kommer tvåa i gruppen på 136,5 poäng. Boo vinner på 143 poäng. Vi är dock klara för finalomgången och då .....

Härlig stämning bland lagmedlemmar, reserver och påhejare gör det lättsamt att vara coach för detta gäng!

Tack för denna gång.

*Per Erik Lohberg*



## MUSKELSKADOR (del I)

Muskulaturen upptar c:a 40% av kroppsmassan, uppdelad på mer än 300 avgränsbara enskilda muskler. Varje muskel ett eller flera ursprung och fästen. Muskelbuken, som är muskelns aktiva del, är i vardera ändan försedd med en sena, som är fastsatt i skelettet. Denna sena varierar mycket i längd hos olika muskler.

Muskelbuken är uppbyggd på en muskelfiber, som är omgiven av en ytterst fin bindväv. Grupper av denna enhet slår sig tillsammans och omges av något grövre bindväv. Dylika muskelbuntar sammanfogas successivt till allt större enheter, som slutligen innesluts i ytterligare en kraftigare bindvävshinna. Varje liten muskelfiber kan liksom varje större muskelbunt, på grund av dessa bindvävshinnor, nästan friktionsfritt glida mot varandra vid muskelaktivitet.

Inom idrottsmedicinen talas ofta om

a) Sträckning : En övertänjning av muskeln, varvid bristningar i bindvävshinnan uppkommer, speciellt vid muskelfästena.

b) Bristning : En avslitning av ett antal muskelbuntar. Skillnaden kan ofta vara svår att bedöma. De uppkommer ofta hos spelare, som ur balans, gör en okoordinerad rörelse, hos de som ej är grundtränade (överansträngning) och hos de, som ej värmt upp ordentligt före tävling/match.

Uppvärmning kan inte ske, som många tror, genom massage, linement, bastu eller annan värme, utan endast genom aktiva övningar under 10-20 minuter.

### Behandling

Akutbehandling enligt tidigare beskrivna normer. Vid större bristningar, där ett mycket stort antal muskelbuntar gått sönder, kan operativt ingrepp vara nödvändigt. Samma gäller då bristningen sker i övergången mellan senan och muskeln (t.ex. achillessenan).

Vid mindre bristningar/sträckningar skall den skadade vila helt från ordinarie träningen någon vecka. Sjukgymnastisk behandling insätts efter någon dag, för att inte få muskelsvaghet i omkringliggande muskulatur och för att ge en differentierad aktiv träning av den skadade muskeln.

Ultraljud är erfarenhetsmässigt ett mycket gott hjälpmedel. Massage får inte sättas över det skadade området under de 3-5 första dagarna och därefter mycket lätt. Genom för tidig insatt massage kan seninflammation och eventuell kalkutfällning ske, varigenom skadan mycket lätt kan återkomma i form av nya bristningar.

Tejpning bör alltid ske under den första perioden efter skadan, då spelaren återgår till sin normala träning eller tävlingsverksamhet. Den skadade bör för all framtid tänka på specialträning med motstånd (t.ex. gummiexpandrar) av den skadade muskulaturen, även om detta inte är inlagt i den ordinarie "lagträningen". Leg.sjukgymn. kan ge instruktion om lämpliga rörelser.

Vid tejpning av muskelsträckningar/bristningar är det av vikt att kunna anatomi. Kunskap om muskelns ursprung, fäste, dragriktning och framförallt dess uppgifter, är av stort värde. Många muskler har inte bara en uppgift utan kanske både sträcker resp. utåtroterar i en led. Känner man till detta, är själva tejpningen rutinemässigt enkel.

Tejpningens uppgift vid bristningar/sträckningar är

- a) Hålla ihop muskelbuntar liksom en extra "bindvävshinna".
- b) Förhindra muskeln att sträckas ut maximalt och därigenom förorsaka nya bristningar.

TEJPNING kallas det område inom idrottsmedicinen, som behandlar användning av oelastisk och elastisk klisterbinda.

En stor del av idrottsmännens skador är mjukdelskador, d.v.s. ledband- och muskelskador. Många idrottsmän får ta viloperioder p.g.a. mjukdelsdefekter. Vissa ledband- respektive muskelskador fordrar operativt ingrepp om funktionen skall återställas, varför man vid tveksamhet skall kontakta läkare (ortoped, kirurg).

Mindre komplicerade mjukdelskador kan självläka, men träningsintensiteten måste då minskas och det skadade området ges möjlighet till en period av vila med efterföljande successiv uppbyggnadsträning. Det tar oftast längre tid för en ledbandskada att läka än för en muskelskada. Tidsperioden varierar med skadans utbredning, men det tar relativt lång tid innan skadan är läkt och full styrka uppnåtts.

Ledband- och muskelskador har tyvärr en tendens att lätt gå sönder igen vid för tidig upptagen träning, och detta medför nya viloperioder, sämre form, psykisk belastning samt kan vid upprepade skador övergå i kronisk skada eller till operativt ingrepp.

Då träning upptas efter skada, kan man genom att "förstärka" ett ledband eller en muskel, minska påfrestning på det skadade området. Genom denna typ av konstgjord yttre förstärkning, kan idrottsmannen uppta träningen tidigare utan att i samma omfattning behöva riskera en ny skada. Ett rätt lagt stöd har även stor psykologisk betydelse, då det skänker utövaren en säkerhetskänsla vid träningen.

TEJPNINGENS STORA BETYDELSE ÄR DOCK I FÖREBYGGANDE SYFTE.

Ledbandskador har som nämnts stor tendens att återkomma. Detta beror på att ett uttänjt ledband ej drar ihop sig till normal längd igen (som en gummisnodd gör) utan alltid kommer att förbli förlängt (undantag: operativt ingrepp). Detta ger leden en instabilitet, som medför ökade skaderisker. Sådana skador bör alltid tejpas i förebyggande syfte.

#### TEJPENS ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

1. Förebygga skador.
2. Förstärka ett ledband - en led.
3. Förhindra rörelse helt i något av ledens plan.
4. "Hålla ihop" en skadad muskel.
5. Begränsa en muskels rörelseutslag.
6. Psykologisk faktor.
7. Diverse (hålla förband på plats-fästa diverse).

När Du skall tejpa, tänk på att

- ... starta från en frisk del - bygg över den skadade - fäst vid frisk.
- ... använd inte mer tejp än nödvändigt (klumpigt förband).
- ... komplicera inte tejpannet, utan gör det på enklaste sätt.
- ... se upp för synlig hud mellan tejpningarna - ger skavsår lätt.
- ... ta god tid på Dig vid tejping - snabbhet kommer med erfarenhet.
- ... höra efter med den tejpede, om han är nöjd med förbandet - om ej-försök finna felet. Justera eller gör en ny tejping.

Vissa modelltejpningar finns, som underlättar arbetet, men skadorna är mångskiftande och likaså deras beskaffenhet. Vidare ställer skilda idrottsgrenar olika krav på ledens rörlighet, vilket måste tas hänsyn till vid tejpingen.

Var aldrig rädd att fråga en kollega om råd, då det gäller tejping eller skador i allmänhet, ty endast därigenom kan erfarenhet erhållas.

## PRAKTISKA RÅD

1. Rengör området som skall tejpas - tejpens fäster bättre.
2. Raka bort hår kring området, som skall tejpas - behagligare borttagning.
3. Vid behov spraya behandlingsområdet med ACE ADHERENT - skyddar huden och tejpens fäster bättre.
4. Tejp kan även anbringas med gasbinda (eller tejpunderlag) som skyddsunderlag - är praktiskt för hudöverkänsliga personer och vid förband, som skall sitta på flera dagar.
5. Lägg aldrig ett oelastiskt tejpförband på en färsk skada, där man riskerar stora svullnader med åtföljande cirkulationsbesvär. Använd vid dylika fall ett tryckförband av elastisk typ (elastisk gummibinda).
6. Ta god tid på Dig vid tejpning.
7. Släta ut veck och ojämnheter i förbandet. Tejpa för ev. "luckor" i förbandet, där huden är synlig - annars uppstår lätt s.k. "tape-cuts" d.v.s. skavsår förosakat av tejp.
8. Ta bort förbandet med hjälp av specialverktyg (tejpskärare eller tejpsex).
9. Efter avlägsnandet - pudra gärna med talk.
10. Fråga alltid hur tejpningen känns. Om det skaver, irriterar eller smärtar - justera eller tveka inte att skära upp hela förbandet och göra om det på nytt eller på annat sätt.

---

JÄTTETACK!!!!

Tack vare en fin insats av våra juniorer och SM-kandidater kunde vi få igång vår BUSTER CUP match mot Hellas program-enligt.

Katastrofen var nära! Vaktmästarna som är kända i distriktet för sina fina förberedelser hade blandat bort korten (första gången på nio år). Men Yvonne Rydell satte fart på tävlingsledningen, och Jockes boys and girls såg till att banmarkering, startblock, häckar och....tja, ni vet vad som behövs vid en tävling, fanns klart vid start. OBS. Tävlingen kunde starta på utsatt tid!

Som vanligt ett föredömligt handlande av våra aktiva ungdomar

Tack!

Lagledningen

## SERIFINAL I DIV III.

Lördagen den 4 augusti samlas ett sommarklätt och -glatt gäng vid kommunalhuset i Tumba. Tiden är tidig. 08.00 skall bussen gå och när Jan-Olof Brage och Peter Gabrielsson kommer 08.10 är laget fulltaligt. Bussen kommer 08.20. Den är till hälften besatt av Boo IF-medlemmar. Våra 25 resenärer kliver in och Fredrik Moquist tråcklar in stavarna med hjälp av chauffören.

Efter ett par timmar ångrar de flesta den lätta sommarklädseln. I Örebro regnar det! Ett varmt men mycket blött regn. Strunt i det! Nu gäller det att göra en bra finalinsats i div III-matchen. Motståndare är IFK Hedemora, Boo IF, Duvbo IK, IFK Västerås, Hässelby SK II och KFUM Örebro.

Jocke Hildeby inleder tävlandet med att visa hur vi bör göra idag. Han ligger hårt på häckarna i 110 metersloppet och slutar tvåa på ett nytt prydligt klubbrekord - 16,15. Hans och hela lagets laddning är föredömlig!

Nu jäklar! Vi har kommit sist i de senaste två årens finaler. Realistiskt för i år är en fjärdeplats.

I slägga har Kjell Bystedt uppvisning - 70,44 - och slår nytt banrekord. Ewert Engstedt kanske slår ett rekord. Nämligen det att träffa kastburen flest gånger. Han får dock ut släggan genom "gluggen" till slut och ordnar en sjätteplats på 24,30

På 100 m har vi först tänkt använda Thomas Bezzina då han har bättre chans att ta pluspoäng i den grenen jämfört med 200 m. Ett nytt tidsprogram gör dock att det blir Lennart Kanth som får springa 100 m. Detta för att han ska få tillräcklig vila inför 400m. Thomas kommentar till bytet är så typisk för detta gäng:

-Jag tror att jag har större chans på 100 m men jag ställer upp på det ni säger åt mig. Det är ju laget det gäller!

Lelle tog en fjärdeplats på 11,50.

På 800 m har vi kämpen Pär Duwe. En verklig laglöpare som ger allt! Hans 2.02,55 räcker till en sjätteplats men kämparviljan är det inget fel på.

Medeldistansaren Patrik Wallin går i elden som längdhoppare. Han har ju satt klubbrekord i år i den grenen. Efter tävlingen är Patrik inte riktigt nöjd. 6,07 borde vara något kring 6,20. 6,07 ger en femteplats och det är ett godkänt resultat av en ickespecialist. Regnet hällde ner.

Lelle är på tur igen. 400 m. Han gör ett mycket fint lopp på en för honom "långdistans". 52,28 räcker till tredjeplatsen. Han är bara en hundradel efter Jockes klubbårsbästa.

På 3000 m får vi se Jan-Olof Brage i en ovan roll. Han går inte upp och drar från början utan håller sig "lugn" och hänger på Peter Wirtanen från Örebro. Det är aldrig någon risk för andraplatsen utan Brage tar den på ett nytt pers. 9.02,61.

I höjd ska Nique Hildeby hoppa. Det gör han också under uppvärmningen. Då smärtar det till i benet och han får lämna över till Kent Waltersson som med fem minuters varsel ställer upp och tar en sjätteplats på 175. En eloge till båda killarna. Dels till Nique som inte chansar att hoppa trots skada och dels till Kenta för ett snabbt och bra inhopande.

Kenta behöver inte ta många steg för att nå sin nästa ansatsbana. Spjutkastningen går bredvid höjdhoppet. Han gör vad vi begär - över 40 m. 42,64 räcker till en femteplats.

Thomas Bezzina springer som sagt 200 m. Det gör han bra. Så bra att han hamnar på en fjärdeplats. 24,47 är en bra tid för en som inte tränat för 200 utan för 100 m. Jag tror inte att vi förlorar poängmässigt på bytet mellan Lelle och Thomas.

Stavhoppet blir chansartat i det blöta vädret. Det håller som vanligt på länge. Fredda hänger med till 362 som ger en fjärdeplats

Peter Gabrielsson kämpar sig igenom 5000 m på en plaskig bana. Han hänger länge med tätklungan men får ge sig mot slutet och hamnar på femteplatsen på 16.22,88. Precis som alla andra kämpar han ända in i målet. Det är ju placeringen som gäller. Tiden är ointressant.

I kula ställer Björn Oback upp som "hjälpgumma". Vi saknar ju kastspecialister - undantaget Ewert och Noldis - i truppen. Det måste vi göra något åt! Björn sa på Röstan före matchen:

- Jag kan väl göra omkring nio och en halv meter.

Det gör han - 9,51 - trots lång sats från veteran-RM i Borlänge på förmiddagen. Resultatet ger en sjundeplats.

I 400 m häckloppet kommer Jockes andra klubbrekord för dagen. 56,18 ger seger i loppet. Bl a slår han Pär Östling för första gången. Härligt! Nu ska sägas att Pär har sprungit 800 m tidigare på dagen.

Det ska bli ett klubbrekord till denna dag. Fredda Moquist klämmer till med 13,42 i tresteg. Hoppet går i en motvind av 0,2 m/sek. Det är fin klass på trestegstävlingen och Freddas resultat ger en fjärdeplats.

Vi ser nu att förhandstipset - en fjärdeplats bland finallagen - är realistisk.

Den sista löpgrenen före stafetten är 1500 m och där räknar vi på seger genom Patrik. Han gör ett "placeringslopp" och tar det lugnt till cirka 300 m kvar. Där slår han på en långspurt och vinner helt ohotad.

När Ewert avslutar diskuskastningen ligger han på femteplatsen. Resultat 33,66. Efter sig har han bl a Boo:s representant. Det kan väl erkännas så här dags att vi är ute efter revansch på dem. De vann ju sammanlagt över oss i grundserien.

Tävlingen avslutas med 4x100 m och där springer man i heat efter poängställningen i matchen. Vi ligger fyra och springer i heat 1.

Tom Fransson, Thomas Bezzina, Jocke Hildeby och Lelle Kanth har utvecklat till ett stafettlag med tonvikt på LAG. Växlingarna fungerar som vanligt = fint. Thomas Bezzinas bortre långsida är härlig att se. Den här gången är Örebro för svåra men 44,86 räcker till en andraplats.

När regnet drar iväg och kruttröken lägger sig över slagfältet får vi följande slutställning:

1. KFUM Örebro	88 p	till div II
2. IFK Hedemora	85 p	till div II
3. IFK Västerås	78 p	
4. IFK Tumba	72 p	bästa stockholmsklubb
5. Hässelby SK II	66 p	
6. Boo IF	62 p	
7. Duvbo IK	52 p	

Årets serieäventyr är slut och målsättningen uppnådd. Nästa gång är det dags att höja målsättningen till avancemang till div II. Vi får hoppas att gänget hänger ihop en lång tid framöver. Det är ju också en hel del aktiva som börjar uppnå åldern för att kämpa om en plats i laget. Thomas Ericsson och Conny Moquist har varit reserver i år och Micke Oback klappar på A-lagsporten bl a.

Med på Örebro-äventyret har vi också haft en fan-club-grupp: Annelie Wallin, Annika Frykberg, Helen Kjell, Ingrid och Åsa Hildeby, Anita och Anette "Nöten" Johansson och Niklas "Charlie" Tengvall. Deras stöd är skönt att ha.

På hemvägen besöker vi GULD-restaurangen i Arboga för en välförtjänt måltid innan resan fortsätter och avslutas i Tumba vid 19.30-tiden. Ett 11 och 1/2 -timmars dagsverke är avslutat.

Årets A-lagstrupp har bestått av:

Namn:	Tävlat i:
Lelle Kanth	100, 200, 400, 4x100
Jocke Hildeby	110 m häck, 400 m häck, 400, 4x100
Thomas Bezzina	200, 4x100
Tom Fransson	4x100
Patrik Wallin	800, 1500, längd
Pär Duwe	400, 800
Jan-Olof Brage	3000, 5000
Peter Gabrielsson	5000
Fredda Moquist	stav, tresteg
Kenta Waltersson	höjd, spjut
Nique Hildeby	tresteg
Ewert Engstedt	diskus, kula, slägga
Noldis Millers	slägga
Björn Oback	kula
Conny Moquist	reserv, längd spjut
Thomas Ericsson	reserv
Feffe Nordén	reserv, 2:e bitr coach
Nils Väfors	1: bitr coach
Leif Hildeby	coach

*Leif Hildeby*