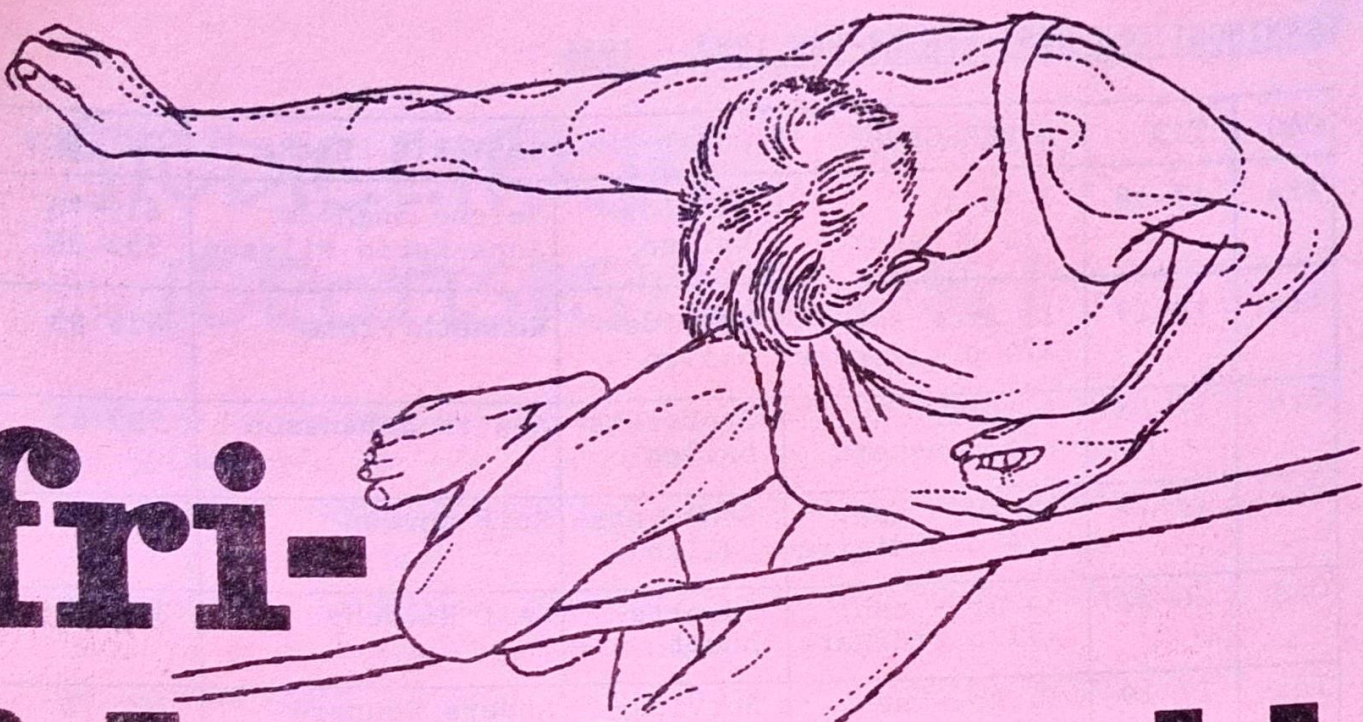




fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 15

Nr 5

1985 10 08

INNEHÅLL:

TRÄNINGSTIDER	sidan	2
STUDIECIRKEL		3
NYA MEDLEMMAR m.m.		4
TÄVLINGSRESULTAT		5
FÖRÄLDRA - SIDAN		10
TUMBALOPPET		11

TRÄNINGSTIDER HÖST-VINTER-VÅR 1985 - 1986

DAG	TID	ÅLDERSGRUPP	LOKAL	ANSVARIG LEDARE	TELEFON
Tis	17-18	7-10 år -75 o senare	Botvids- hallen	Helene Engholm Anna-Karin Nilsson	819 76 355 08
Tis	18-19	11 år - sen. -74 o tidigare	Botvids- hallen	Kenneth Frohm	826 95
Tis	17-18	7-10 år -75 o senare	Storvrets- hallen	Anette Johansson	525 65
Tis	18-19	11 år - sen. -74 o tidigare	Storvrets- hallen	Rolf Norman	339 73
Ons	20-22	14 år - sen. -71 o tidigare	Idrotts- huset	Leif Hildeby	395 59
Tor	17-19	11 år - sen. -74 o tidigare	Botvids- hallen	Anders Sennerö	707 10
Tor	18-19	11 år - sen. -74 o tidigare	Storvrets- hallen	Nils Väfors	380 21
Fre	17-18	7-10 år -75 o senare	Storvrets- hallen	Barbro Norman	339 73
Sön x/	10-13	Alla	Storvrets- badet	Leif Hildeby	395 59

x/ Samling vid badet 10.00. Omklädnad och bad efter träningen till ordinarie badpris för den som så önskar.

TRÄNINGEN STARTAR VECKA 42 (undantag är träningen vid Storvretsbadet som börjar helgen efter Tumba-loppet alltså den 3 november)



Träningsperioder

Botvidshallen	15/10-19/12 1985, 7/1-24/4 1986
Idrottshuset	16/10-18/12 1985, 8/1-23/4 1986
Storvretshallen	15/10-20/12 1985, 7/1-25/4 1986

Jullov	16/12-85- 6/1-86
Sportlov	24/ 2-86- 2/3-86
Påsklov	24/ 3-86-31/3-86

STUDIECIRKEL

IDROTTPSYKOLOGI

Att vi tränar kroppen och får den stark och svettig är ju självklart. Det gör ju alla idrottare. De flesta tränar dessutom på samma sätt och med samma metoder. Hur kommer det sig då att vissa vinner och andra inte vinner? Dels kan det bero på fysiska förutsättningar men det kan också bero på de psykiska förutsättningarna.

Vi har nu chans att starta studiecirkel i IDROTTPSYKOLOGI! Det är Stockholms friidrottsförbund och Stockholms idrottsförbund som gått ut med inbjudningen.

Förutsättningarna är att cirkeln får bestå av max 7 deltagare och att den ska hålla på i minst 21 studietimmar (1 studie-timme = 45 minuter).

Cirkelarbetet bygger på Willi Railos bok "Bäst när det gäller" och vänder sig till AKTIVA (i första hand)

TRÄNARE OBS! Miniålder 14 år!

LEDARE

Uppläggningsen av cirkel är denna

PROBLEMET ÄR DETTA

FÖRSLAG PÅ ÅTGÄRDER

MINNESNYCKLAR

MENTALA ÖVNINGAR

Samtliga deltagare får boken "Bäst när det gäller" och en studiehandledning gratis!

Följande datum gäller:

25 OKTOBER sista anmälningssdag till Leif Hildeby

1 NOVEMBER sista anmälningssdag till Sthlms fri

12 NOVEMBER utdelning av mtrl och information till cirkelledarna

3 DECEMBER temakväll med Lennart Nilsson

17 FEBRUARI temakväll med Lars-Erik Uneståhl

APRIL avslutning - redovisning

Jag hoppas att vi kan få igång ett par cirkel. Intresserade anmäler per post eller telefon till Leif Hildeby, Olovsvägen 13, 147 00 Tumba, 0753/395 59 senast 25 oktober.

Meddela också om du kan ställa upp som cirkelledare (förkunskaper helt onödiga!)

Med detta Friidrottsnytt följer ett inbetalningskort till de medlemmar som ännu inte betalat årsavgiften.

Avgiften skulle vara betald före första juli 1985 och därför ber vi dig göra inbetalningen omgående.



Stefan Svensk har meddelat att han lämnar klubben fr.o.m. 1/12-85.
Vi önskar LYCKA TILL under kommande tävlingar.



DU VET VÄL ... att det finns bl.a. träningsoveraller att köpa i
IFK:s klubbshop i Posthuset i Storvreten.
Du som är friidrottare kan köpa en overall för
300 - 330 kronor. (Priset är annars 395 - 425 kr.)

... att friidrotten ansvarar för bingokvällarna i
Tumba Folkets Hus (Segersjö) den 15 och 22 oktober.
Spelstart 19.30.

Reslutat från kasttävlingar på Rödstu Hage 850912.

(Castoramatävling som tyvärr inte samlade fullt lag)

Arrangör: IFK Tumba

Plats: Rödstu Hage

Tävlingsledare: Leif Hildeby

Väder: Soligt, lätt dimma och vindstilla.

Flickor 14:

<u>Kula (3,0):</u>	1. Eva Söderman -71	6,85
	2. Gabriella Vizler -72	6,58
	3. Laila Holmström -71	6,13
<u>Spjut (400):</u>	1. Eva Söderman -71	14,36
	2. Laila Holmström -71	13,68
	3. Gabriella Vizler -72	11,38
<u>Diskus (600):</u>	1. Eva Söderman -71	19,88
	2. Laila Holmström -71	16,78
	3. Gabriella Vizler -72	16,26

Pojkar 14:

<u>Kula (4,0):</u>	1. Peter Söderberg -71	10,08
	2. Mats Rundqvist -72	8,34
	3. Jörgen Karlsson - 72	8,03
	4. Matias Rydell -71	7,19
	5. Per Nilsson -72	6,99
<u>Spjut (600)</u>	1. Peter Söderberg -71	31,60
	2. Jörgen Karlsson -72	30,28
	3. Per Nilsson -72	27,78
	4. Matias Rydell -71	22,22
	5. Mats Rundqvist -72	20,88
<u>Diskus (1,0)</u>	1. Peter Söderberg -71	26,08
	2. Mats Rundqvist -72	24,38
	3. Per Nilsson -72	20,50
	4. Matias Rydell -71	19,56
	5. Jörgen Karlsson -72	18,38

Flickor 12

<u>Kula (2,0)</u>	1. Malin Gullbrand -73	6,78
	2. Annelie Nygårds -73	5,58
	3. Catrin Sjöberg -73	5,50
	4. Anna Käll -73	5,04
<u>Diskus (600)</u>	1. Malin Gullbrand -73	14,08
	2. Annelie Nygårds -73	11,06
	3. Catrin Sjöberg -73	11,04
	4. Anna Käll -73	9,72
<u>Spjut (400)</u>	1. Anna Käll -73	6,48
	2. Catrin Sjöberg -73	5,98
	3. Annelie Nygårds -73	5,92
	Malin Gullbrand	inget godkänt.

Pojkar 12:Kula (3,0):

1. Daniel Brüntesson -73	6,70 (6,64)
2. Peter Sundqvist -73	6,70 (6,48)
3. Joakim Kässlin -74	5,24
4. Fredrik Andersson -73	4,91
5. Oscar Gidewall -73	4,63

Diskus (600):

1. Peter Sundqvist -73	21,40
2. Daniel Brüntesson -73	21,18
3. Fredrik Andersson -73	17,12
4. Joakim Kässlin -74	14,70
5. Oscar Gidewall -73	14,00

Spjut (400):

1. Daniel Brüntesson -73	26,74
2. Peter Sundqvist -73	22,76
3. Fredrik Andersson -73	19,88
4. Joakim Kässlin -74	15,50
5. Oscar Gidewall -73	14,98

- John, vet du att sköldpaddor kan bli över 100 år?
 - Nej, vad kan det bero på?
 - Ja, i varje fall inte på jogging!



Resultat från kastpropaganda 24 september 1985.

Arrangör: IFK Tumba

Plats: Brunna idrottsplats, Hallunda

Tävlingsledare: Ingrid Hildeby

Väder: Klart, vindstilla och kallt.

Män:

Kula (7,260)

1. Kjell Adolfsson -40	Westermalm	12,09
2. Gunnar Lindholm -58	IF Linden	10,89
3. Urban Turestad -44	Järla IF	10,34
4. Mikael Oback -69	IFK Tumba	8,92

Kula (4,0 (M65))

1. Noldis Millers -23	IFK Tumba	13,91
-----------------------	-----------	-------

Diskus (2,0)

1. Kjell Adolfsson -40	Westermalm	35,02
2. Gunnar Lindholm -58	IF Linden	34,46
3. Mikael Oback -69	IFK Tumba	22,54

Diskus (1,0)

1. Noldis Millers -23	IFK Tumba	40,32
2. Matias Rydell -71	IFK Tumba	22,88

Spjut (800)

1. Michael Posner -67	Westermalm	64,92
2. Stefan Wikström -65	MP	63,06
3. Henry Puttonen -62	Järla IF	44,12

Spjut (600)

1. Matias Rydell -71	IFK Tumba	26,92
----------------------	-----------	-------

Kvinnor:

Kula (4,0)

1. Camilla Sjöberg -69	IFK Tumba	7,35
2. Lena Sennerö -69	IFK Tumba	6,91
3. Nina Jaki -69	IFK Tumba	6,84
4. Maria Jaki -68	IFK Tumba	6,36
5. Carina Ek -70	IFK Tumba	5,58
6. Helena Ericsson -69	IFK Tumba	5,57
7. Bodil Nelsäter -69	IFK Tumba	5,56
8. Ani Rojas -71	IFK Tumba	4,93

Diskus (1,0)

1. Barbro Ericsson -41	IFK Tumba	18,48
2. Nina Jaki -69	IFK Tumba	11,70

Spjut (600)

1. Barbro Eriksson -41	IFK Tumba	22,64
2. Nina Jaki -69	IFK Tumba	17,76
3. Maria Jaki -68	IFK Tumba	16,64
4. Ani Rojas -71	IFK Tumba	11,82

Resultat IFK Tumbas femkamp den 30 september 1985.
(Längd, spjut, 200 m, diskus, 1500 m)

Arena: Rödstu Hage idrottsplats, Tumba.

Tävlingsledare: Haldo Ericsson

Väder: Växlande molnighet men mest sol. Motvind på 200 m och i längd.

Män:	Plac tot.	Plac åldersgrp	Resultat
Jonas Hildeby -62	1	1 sen	2297 p
(5,52/496, 38,62/470, 24,9/565, 23,36/313, 4.52,0/453)			
Peter Gabrielsson -67	2	1 P18	2103 p
(4,67/289, 38,24/464, 26,0/475, 21,64/268, 4.27,4/607)			
Mattias Rehn -70	3	1 P16	1960 p
(4,64/281, 33,12/382, 25,1/548, 26,16/384, 5.08,2/365)			
Anders Sennerö -68	4	2 P18	1792 p
(4,89/344, 37,92/459, 27,5/365, 18,26/173, 4.52,3/451)			
Jan-Olof Brage -66	5	1 M22	1676 p
(5,06/385, 18,40/104, 26,2/460, 18,86/191, 4.38,2/536)			
Kjell Almgren -60	6	2 sen	1648 p
(5,03/378, 35,38/419, 27,6/358, 21,28/258, 5.35,5/235)			
Jonny Sjöberg -67	7	3 P18	1611 p
(5,12/400, 24,80/235, 24,6/591, 19,38/206, 5.49,8/179)			
Tomas Ericsson -68	8	4 P18	1517 p
(4,50/245, 27,66/288, 25,1/548, 15,78/98, 5.13,5/338)			
Niklas Hildeby -64	9	2 M22	1398 p
(5,51/493, 29,06/313, 27,5/365, 19,94/221, bröt/0)			
Adam Lusiak -47	10	1 M35	1352 p
(4,24/178, 34,24/401, 27,7/351, 21,72/270, 5.55,6/152)			
Tomas Andersson -65	11	3 M22	1262 p
(4,00/113, 46,30/582, 29,8/218, 24,76/349, bröt/0)			
Björn Antonsson -68	12	5 P18	1163 p
(4,56/261, 29,26/317, 28,5/298, 15,38/86, 5.43,4/201)			
Rolf Norman -30	13	1 M55	863 p
(3,90/85, 26,10/260, 28,2/318, 19,16/199, 7.17,1/1)			
Leif Hildeby -38	14	1 M45	834 p
(4,00/113, 20,54/150, 31,9/101, 20,74/243, 5.37,4/227)			
Johan Bjelke -69	15	2 P16	578 p
(4,28/188, --,--/0 30,7/166, 17,62/154, 6.18,2/70)			
Alf Axlid -37	bröt		
(3,53/1, -- -- -- --) -- p			

Alfa-Laval främjar idrotten i Botkyrka

Resultat vid av IFK Tumba eget komponerad mångkamp för kvinnor
30 september 1985.

Grenar: 200 m, höjd, kula, längd, 800 m.

Totalresultat:

1. Annica Sjöberg -69	2468 p	(F16)
2. Marika Rydell -67	2301 p	(F18)
3. Anna Renberg -66	1262 p	(K22)
4. Barbro Ericsson -	1186 p	(K40)
5. Åsa Hildeby -68	898 p	(F18)

Delresultat:

200 m:

1. Annica Sjöberg -69	30,1	478 p
2. Marika Rydell -67	31,9	375 p
3. Anna Renberg -66	34,6	241 p
4. Barbro Ericsson -	35,1	219 p
5. Åsa Hildeby -68	36,1	175 p

Höjd:

1. Marika Rydell -67	142	635 p
2. Annica Sjöberg -69	139	600 p
3. Anna Renberg -66	121	367 p
4. Barbro Ericsson -	106	135 p
5. Åsa Hildeby -68	100	27 p

Kula (4,0):

1. Annica Sjöberg -69	8,21	462 p
2. Marika Rydell -67	8,07	451 p
3. Åsa Hildeby -68	7,90	438 p
4. Barbro Ericsson -	6,84	354 p
5. Anna Renberg -66	5,20	210 p

Längd:

1. Annica Sjöberg -69	4,10	449 p
2. Marika Rydell -67	3,74	352 p
3. Barbro Ericsson -	3,55	298 p
4. Anna Renberg -66	3,50	284 p
5. Åsa Hildeby -68	2,88	97 p

800 m:

1. Marika Rydell -67	2.48,9	488 p
2. Annica Sjöberg -69	2.49,9	479 p
3. Barbro Ericsson -	3.33,8	180 p
4. Åsa Hildeby -68	3.37,3	161 p
5. Anna Renberg -66	3.37,5	160 p

Arena: Rödstu Hage idrottsplats

Tävlingsledare: Haldo Ericsson

Väder: Växlande molnighet med mest sol. Motvind på 200 m och i längd.



"JAG HAR INTE TID"

EN LITEN BETRAKTELSE FÖR DIG SOM INTE HAR TID ATT JOBBA I FÖRENINGEN

✂ ur Hammarbyiten

Min farfars farfar arbetade 12 timmar varje dag, även lördagar. Det var en arbetsvecka på 72 timmar.

Dessutom skötte han en trädgård med ett litet hus, var kassör i roddsektionen, brandman vid den lokala brandkåren, tenor och notskrivare i sångföreningen.

Han klippte själv sina sex barn, halvsula de familjens skor, högg åtta kubikmeter ved till vintern samt gjorde det mesta husgerådet själv.

Min farfarsfar hade kommit ned till en arbetstid på 54 timmar. Han övertog trädgården och var också brandman. Likaledes var han medlem i roddsektionen och i sångföreningen var han baryton. Men han hade varken tid att vara kassör eller notskrivare. Han klippte inte heller sina fyra barn och hans vedhuggning inskränkte sig till en kubikmeter, för han hade börjat elda med kol. Husgeråd var något man köpte.

Min farfar arbetade 48 timmar i veckan. Också han var trädgårdsmästare och medlem i bandylaget.

Men han hade varken tid med sång eller frivillig tjänst i brandkåren. Hans två barn gick till frisören. Vedhuggning till vintern? Nej, men han gjorde lite slöjd då och då.

Min far är traditionstrogen och därför medlem i fotbollen, men han går aldrig dit. Han har slutat med familjeträdgården, det lönar sig inte längre och han har inga barn hemma.

Bränsle och kol till vintern? Nej, han har fått elvärme. Hur skall han annars få tid till någonting i vår jäktade tid. Han arbetar ju trots allt 45 timmar i veckan.

Och jag själv? Jag har överhuvud taget inte tid till någonting. Inte till att sjunga och absolut inte till frivillig tjänst.

Hur skulle jag kunna det med en så slitsam och lång arbetstid som 36 timmar i veckan?

19:e TUMBALOPPET

Söndagen den 27 oktober 1985

Klass	Födda år	Banlängd c:a	Starttid	Anm. avg.
1 = Tävlingsklass Män seniorer	Alla åldrar	20 km	11.00	50:-
2 = Tävlingsklass M 35	1950 och tidigare	20 km	11.00	50:-
3 = Tävlingsklass M 40	1945 och tidigare	20 km	11.00	50:-
4 = Tävlingsklass M 50	1935 och tidigare	20 km	11.00	50:-
5 = Motionsklass Män och kvinnor	Alla åldrar	20 km	11.00	50:-
6 = Tävlingsklass Kvinnor	Alla åldrar	10 km	10.30	40:-
7 = Tävlingsklass M 22	1963 och senare	10 km	10.30	40:-
8 = Motionsklass Män och kvinnor	Alla åldrar	10 km	10.30	40:-
9 = Motionsklass Män och kvinnor	Alla åldrar	6,5 km	10.00	40:-
10 = Pojkar -16	1969 och senare	6,5 km	10.00	25:-
11 = Flickor -16	1969 och senare	6,5 km	10.00	25:-

Större delen av banan går på permanenta spår eller mindre grusvägar. Resten på naturstig.

PARKERING endast vid Alfa-Lavals fabrikspark 1 km öster Tumba station. Deltagare som kommer väg 226 från Tullinge skall efter Tullinge svänga höger över Ävägen till Alfa-Laval. Snitsel visar vägen.

OMKLADNING vid Alfa-Lavals fabriker. Beräknad gångtid till start c:a 20 min.

TÄVLINGSEXPEDITIONEN med utlämning av nummerlappar är öppen från 8.30.

UPPROP 15 min. före start för samtliga klasser.

START och MÅL på Harbro gärde.

PRISER Specialkomponerad plakett till samtliga som fullföljer. Dessutom priser i samtliga klasser.

DIPLOM å kr. 10:- och RESULTATLISTA å kr. 10:- kan beställas samtidigt med anmälan. Betalning ska göras på tävlingsdagen.

SKRIFTLIG ANMÄLAN till postgiro 69 83 03 - 5 senast måndagen den 7 oktober under adress TUMBALOPPET.

Anmälan skall innehålla namn, födelseår, klass, förening samt kontaktman.

EFTERANMÄLNINGAR endast på tävlingsdagen mot kontant betalning samt en extra avgift av kr. 20:-.

Anmälan senast 1 timma före angiven starttid på tävlingsexpeditionen vid ALFA-LAVAL.

FÖRENINGSTILLHÖRIGHET Tävlingsklasserna 1-4, 6 och 7 omfattas för medlemmar i förening. Slutligen till Svenska Skidklubbs förbundet eller annat landsförbund som följt av utövaren.

UPPLYSNINGAR om tävlingen lämnas per telefon av Margareta Eriksson, IFK Tumbas kansli tel. 0753/342 68 säkrast mån. 18-20 och tis. -fre. 12-13 eller av Roland Lindh, ALFA-LAVAL tel. 0753/654 34.

VÄLKOMMEN TILL TUMBALOPPET - TERRÄNGLÖPNINGEN FÖR ALLA

IFK TUMBA

IK ALFA-LAVAL



