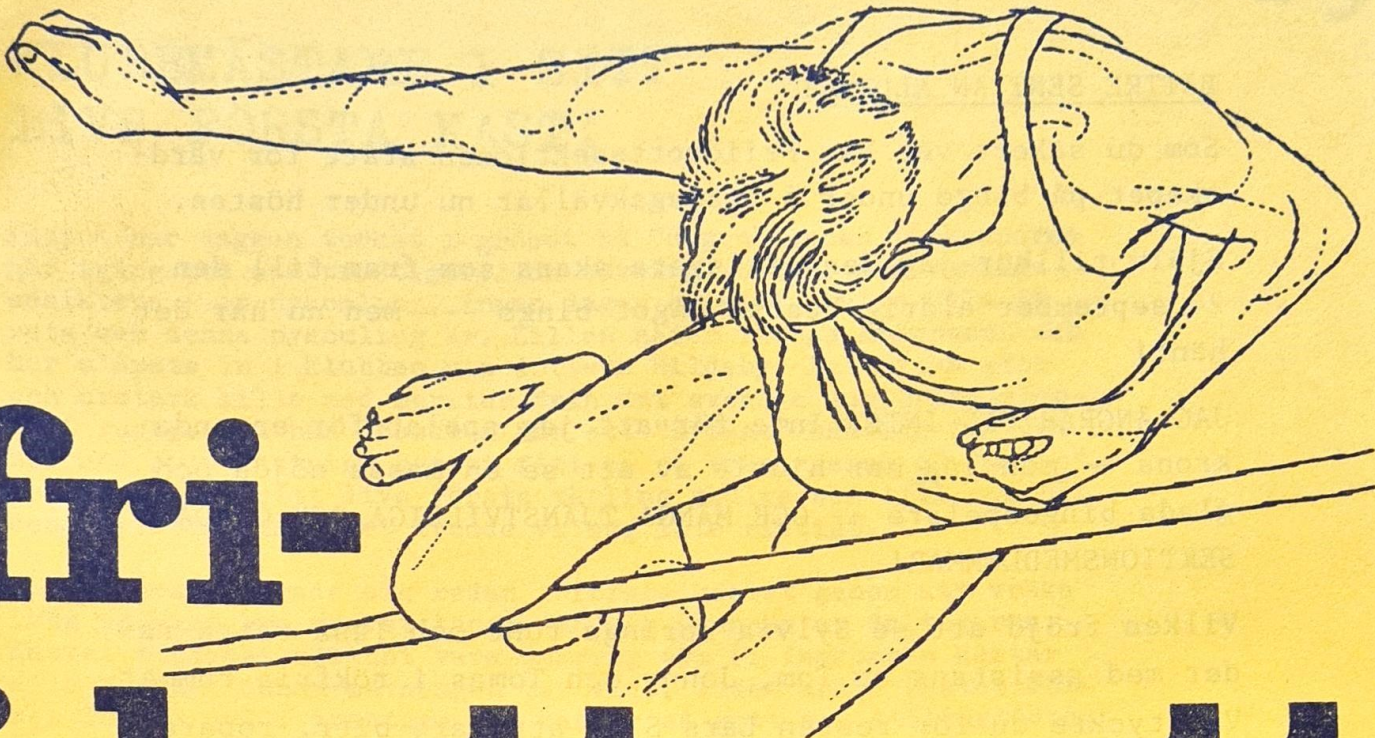




fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 15

Nr 6

1985 11 11

I detta nummer av friidrottsnytt kan du
läsa om följande:

Ordförande tackar för hjälp med bingon
med rubriken - BÄTTRE SENT ÄN ALDRIG.....2

Två nya förmågor i klubben presenteras
på sidan.....3

Årets bästa resultat och kommentarer där-
till presenteras i - SENIORRANKING 85....4-13

Bilder från 80-talets början och 70-tal-
ets slut kan du titta på på sidorna.....14-19

På de sista två sidorna kan du läsa om år-
ets Högboläger ur två olika synvinklar...20-21

BÄTTRE SENT ÄN ALDRIG!

Som du säkert vet har Friidrottssektionen stått för värdskapet på bingo under 5 tisdagskvällar nu under hösten.

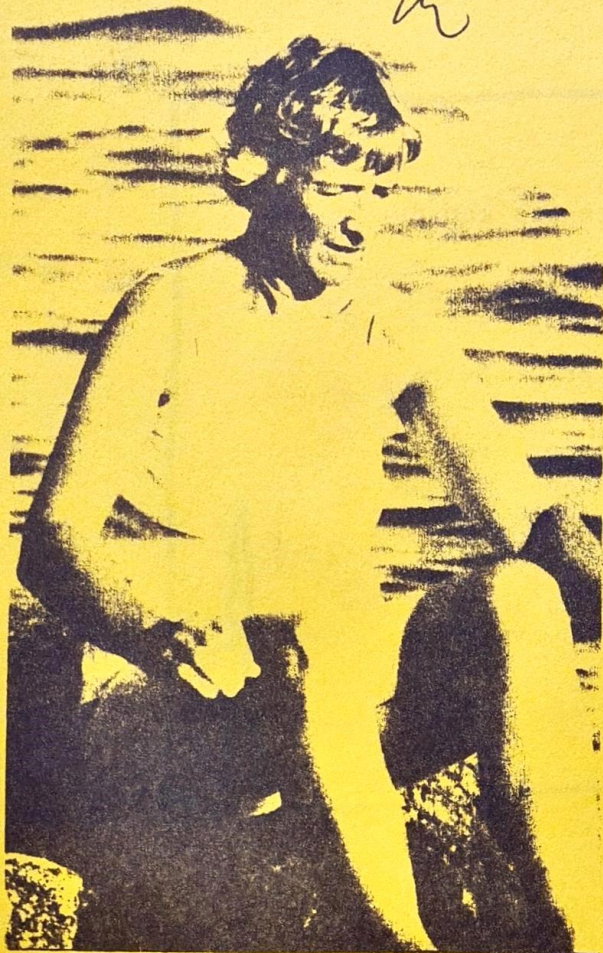
Själv tillhör jag den sällsynta skara som fram till den 24 september aldrig besökt något bingo --- men nu har det hänt!

JAG ÅNGRAR MIG INTE! Inte för att jag spelat för en enda krona -- men jag har njutit av att se en massa nöjda och glada bingospelare -- OCH MÅNGA TJÄNSTVILLIGA OCH GLADA SEKTIONSMEDLEMMAR!

Vilken fröjd att se Sylvia springa runt och läsa rätta rader med assistans av Tom, Jonny och Tomas i rökfria rummet. Vad tyckte du för resten Lars S om att vara bitr. ropare? Några verkliga stjärnor på att sälja lotter har Anna, Jocke och Ylva varit!! Och för en gångs skull har Yvonne sålt lotter utan att själv vinna på sina egna -- hur kändes det?!

Många flera glada ungdomar har ställt upp --- TACK SKA NI HA ALLIHOPA --- det blir en ny vända nästa höst med plats för fler!

Ingrid Hildeby/ *ih*



För alla stackare som inte vet vem våran ordförande är så ger vi er här chansen att ta reda på det.

Fru Ingrid Hildeby är ursprungligen dalkulla från Falun. Hon har under årens lopp "framkrystat" tre friidrottare, Jocke, Nique och Åsa. Hon är gift med förmodligen inte helt okända Leffe Hildeby. Hon jobbar för på samma skola, Björkhaga, som nämnda Leffe. Där fördriver hon dagarna med att lära de små livet ekonomi och maskinskrivning. Idrottsintresserad har hon varit sedan barnsben, hon har bl a varit skidåkare och kastat slungboll. Och visst åker träningsoverallen fortfarande på med jämna mellanrum för en löptur i Tumba.

KLUBBMÄSTARE I SITT LIVS FÖRSTA KAST!

Knappt har daggen torkat i gräset på "Hagen" innan femkamparna går igång med sin prestigefyllda tävling. Det är dom vanliga ansiktena + en nykomling. Innan dagen är slut skulle alla få veta vem denna nykomling är. Killen heter Thomas Andersson och har släpats in i klubben via dottern Hildeby. Det är en stor och urstark kille med meriter från det svenska juniorlandslaget i rugby. Att han dessutom har ett "hyfsat" handlag för det här med spjutkastning har vi fått se på träningarna på "Hagen". Men att han i sitt livs första tävling skulle slå till och bli seniorklubbmästare det trodde vi nog inte riktigt.

Thomas presenterade sig redan i första kastet genom att vräka iväg spjutet bra mycket längre än någon annan av deltagarna. Kastet tippades allmänt vara omkring 45m (i femkampen kastar alla färdigt innan mätningen tar vid). I det andra kastet kommer Thomas fel i ansatsen och kastar så gott som stillastående. Men vad gör det, spjutet dimper ned en meter framför den tidigare markeringen. I sista kastet funkar ansatsen hyfsat men kastet får en lite väl låg båge. Trots detta, ny ökning med ca en halv meter. Hade Thomas "träffat rätt" i detta utkast så hade spjutet säkert landat i närheten av 50m-strecket. Nu mättes kastet till 46.30, vilket gav Thomas sitt första klubbmästerskap för IFK Tumba, och detta i sitt livs första tävling.

Nu ser vi fram emot vinterns träning där Thomas får chansen att träna in en anständig ansats och finslipa tekniken. Över 50m nästa år bör vara ett mycket realistiskt mål. Med tanke på Thomas kroppsstyrka så bör han också kunna hävda sig i övriga kastgrenar om han får träna in tekniken.

Välkommen till Tumba friidrott och dess klubblag Thompa!

TEKNIKTRÄNARKRISEN LÖST!

Äntligen tycks det som Tumba har hittat en lösning på det besvärliga läget på tekniktränarfronten.

Lösningen heter Rolf "Roffe" Svanberg. Roffe skall tillsammans med övriga tränare hjälpa till med finslipningen av tekniken under onsdagsträningarna i Idrottshuset.

Roffe kommer närmast från tränaruppdrag i Ösmo och dess förrinnan var han ansvarig för träningen i Djurgårdshallen och hjälpte då flera av dagens svenska elitfriidrottare. Sedan 1936 har Roffe arbetat som professionell friidrotts-tränare. Sedan 1936 har Roffe också varit landslagstränare för olika landslag och han har dessutom "haft landslag" vid varje OS fr o m 1936 t o m 1976.

Vi hälsar Roffe välkommen som instruktör i Tumba friidrott och hoppas att han med hjälp av övriga tränare och dom aktiva skall kunna höja klassen på Tumbas friidrottare ytterligare ett steg.

4 SENIORRANKING 85

400m
Lelle
Jonny

Här kommer ett försök till ranking efter 1985 års resultat. Det kan dock tänkas att en del av de här resultaten kommer att korrigeras eftersom alla resultatlistor ännu inte kommit till statistikansvarig= Leif Hildeby. Här kommer vi att redovisa de fem bästa killarna och de tre bästa tjejerna i varje gren. Efter resultaten kan du också ta del av en del spekulationer kring resultaten och framtida möjligheter.

MÄN

100m

Lelle Kanth	11.32	(11.29 w)
Jonny Sjöberg	11.61	
Tom Fransson	11.62	
Jocke Hildeby	11.97	
Mattias Rehn	12.36	

Lelle försvarar sin ledarposition från förra året. 11.32 är dessutom nytt pers och vi kan bara beklaga att Lelle fr o m nästa år tävlar för Bellevue. Bakom Lelle har det hänt intressanta saker. Nykomlingen Jonny har så gott som helt utan allvarlig träning gjort 11.61. Med ordentlig träning bör han kunna ta över efter Lelle på kort sprint. Bara 1/100 fick Tom stryk med av Jonny. Tom har verkligen gått framåt under året och med hans heta träningsvilja så skall det bli intressant att se vad som händer nästa år. Jocke gick för första gången under 12.00 med elektrisk tidtagning och kan tydligen fortfarande utvecklas på kort sprint trots sin satsning på längre distanser. På femte plats finner vi Mattias Rehn som i år för första gången verkligen lagt ned ett ordentligt arbete på seriös träning. Mattias har en utmärkt naturlig snabbhet och kan säkert vara med och slåss om en plats i stafettlaget till nästa säsong.

200m

Tom Fransson	23.56	(23.1)
Lelle Kanth	23.35	
Jonny Sjöberg	24.26	
Jocke Hildeby	24.4	
Tomas Ericsson	25.0	

Vem som får ståta med klubbmästartiteln är i skrivande stund oklart. Lelle som länge har varit på jakt efter klubbrekordet på distansen har inte riktigt lyckats i år heller, men det råder ingen tvekan om att han inom en snar framtid kliver under den magiska 23 sek-gränsen.

Tom visar här att han har en lite bättre uthållighet än Jonny. Toms resultat är mycket imponerande och bör betyda att han kan bli mycket vass på även 400m. Jonny har snabbheten men inte uthålligheten ännu. Med en ordentlig vinterträning i kroppen så bör han kunna krypa ned mot 23.50. Jocke har inte kunnat förbättra perset på 200m trots att han förbättrats på 100m. Kan bero på endast två lopp under säsongen. Tomas har ett löpsteg som kanske lämpar sig något bättre för lång sprint än kort dito. Trots detta fortsätter Tomas att hålla en topplats även på kort sprint. Om Tomas tar sig i kragen i vinter och kör ordentlig vinterträning så är det förmodligen dags för "isbrytning" nästa år.



Årets stjärnskott på sprintersidan heter utan tvekan Jonny Sjöberg. Med sina 11.61 på 100m så är han högaktuell för klubblaget 86. Här ser vi honom under ett av de ack så tunga men nyttiga vinterpassen.

400m

Lelle Kanth	51.1
Tom Fransson	53.08
Pär Duwe	55.55
Mattias Rehn	56.19
Jonny Sjöberg	56.7

Även här jagar Lelle klubbrekordet. I år fattades endast 0.2 sek, snopet! Tom har alla chanser att under -86 förbättra sitt pers kraftigt med tanke på att han gick skadad och sjuk under den senare delen av säsongen -85. Per Duwe har legat i lumpen under årets säsong och om han kan komma tillbaks och träna ordentligt så finns han säkert med i toppen nästa år. Mattias Rehn är en riktig fighter som gjorde årets tid utan att ta ut sig till 100%. Kan säkert förbättra någon sekund under 86. Om Jonny bara kör ordentlig uthållighetsträning under vintern så har han den snabbhet som behövs för riktigt goda tider på 400m. Utanför listan finns även Tomas E som om han orkar med vinterns tunga träning säkert kan göra runt 55.0 nästa år. Jocke har i år gjort 55.03 med häckar i vägen, om han ser till att springa ett slätlopp under 86 så bör han vara med och slåss om klubbmästartiteln nästa säsong.



Sprinterkingen Kanth i längdhopp-
artagen. En gren som han inte
hunnit med "civilt" i år, men un-
der Polis-SM hoppade "Lelle" 6.50m
och tog hem guld.

800m

Jocke Hildeby	1.56.76
Jan-Olof Brage	2.00.35
Pär Duwe	2.05.2
Micke Hansson	2.06.41
Stefan Nordgren	2.06.57

Jocke har i år för första gången gjort en ordentlig satsning på 800m. Ännu har han inte varit hotad i något lopp, så klubbrekordet 1.54.1 bör ligga inom räckhåll. J-O har klivit ned från lite längre distanser i år och bl a provat på 800m med ett gott resultat. En fortsatt satsning på snabbhet ger säkert resultat under 2.00 kommande säsong. Pärre har pg a lumpen inte kunnat göra sig själv rättvisa under 85. Hoppas att han tar nya friska tag inför 86. Micke imponerade mycket under försäsongen och gjorde bl a ett mycket bra lopp på Dagbladsstafetten. Bör kunna gå ned runt 2.02 utan några större problem. Stefan har mycket o-gjort i form av snabbhetsträning. Kan förbättras mycket.

1500m

Peter Gabrielsson	4.16.5
Stefan Sundblad	4.26.81
Stefan Nordgren	4.31.6
Jan-Olof Brage	4.38.2
Micke Hansson	4.43.36

Peter har glatt under hela säsongen med aggressiv, tempofylld löpning. Han har förbättrat snabbheten ordentligt i år och trots att favoritdistanserna är en bra bit längre än 1500m så kan man säkert hoppas på ändå bättre resultat framöver. Stefan S är påläggskalven i gänget. Trots sin ungdom så är han mycket "stryktålig" i högt tempo och har också en vass spurt. Om Stefan gör en helhjärtad satsning under vintern så får vi säkert se en klar förbättring på såväl 1500m som 800m. J-O:s tid presterades som femte gren under femkampen, kan betydligt bättre i ett "riktigt" lopp. Micke kanske har något större förutsättningar för 800m även om han i många år visat framfötterna även på 1500m.

5000m

Peter Gabrielsson	15.50.18
Jan-Olof Brage	17.18.3

Peter tycks ha hittat en träning som passar honom "som handsken". Skall bli mycket intressant att se vad det kan leda till i fortsättningen. Ordentliga förbättringar i år kan säkert få sin fortsättning under 86. J-O har haft det

trögt på dom längre distanserna, men kommer säkert igen.

10000m

Peter Gabrielsson 34.
Håkan Blom 36.41.5

Vad finns mer att säga efter 5000m. Peter gjorde sin tid vid ALJ open. Den löpning han då presterade då imponerade mycket. Han löpte hela tiden mycket aggressivt och bjöd på en imponerande spurt. Något som han skämt bort oss med vid ett flertal tillfällen under säsongen. Håkan är en av våra duktiga veteraner. Det är alltid tryggt att veta att dessa finns att tillgå om det skulle uppstå vakanser i klubb laget. Tiden behöver Håkan verkligen inte skämmas för, och den gav också en framskjutten placering vid veteran-DM.

110mh

Jocke Hildeby 16.47 (16.2)

Att Jocke är den enda som sprungit distansen är verkligen beklagligt. Tiden är 0,32 sek över Jockes nysatta klubbrekord från -84. Med den förbättrade snabbheten borde han kunna förbättra rekordet under -86 om han hinner med en ordentlig teknikträning. Tyvärr så saknas det yngre förmågor som kan ta över i nuläget. Vi får hoppas att det så småningom kommer upp nya häcklöpare från "Nisses & Barbro's- 14-års gäng!"

400mh

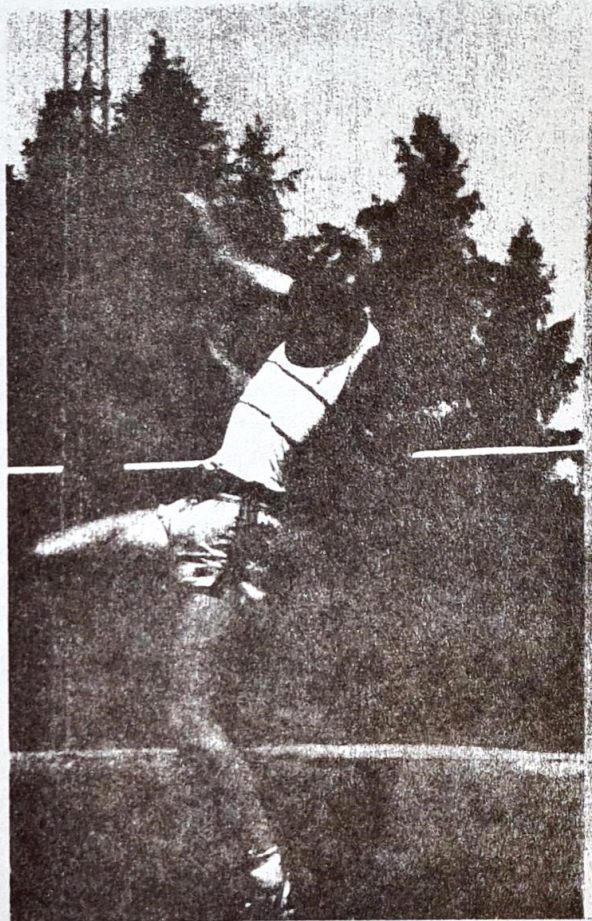
Jocke Hildeby 55.03

Ytterligare en distans som bara Jocke avverkat. Här är dock tiden betydligt bättre. Den räckte till en silvermedalj vid senior-DM och bör placera honom bland dom 20-25 bästa i Sverige. I denna gren har vi dock gott hopp om framtiden. Nästa år kommer Tom upp i klassen för M22 och får börja springa 400mh istället för 300mh. Tom har i år gjort 41.47 på 300mh så en tid runt 57.0-57.5 bör var inom räckhåll när Tom gjort ett par lopp och fått rutinen som behövs. En annan "påläggskalv" är mycket duktiga Mattias Rehn som tävlar i P15. Han kom i år 4:a vid Sm för nämnda årsklass. Än så länge löper Mattias på 76,4-häcken istället för seniorernas 91.4, men om ett par år så kommer Mattias säkert att göra mycket bra resultat på "seniorhäcken".

3000m hinder

Peter Gabrielsson 9.54.23
J-O Brage 10.21.0

Här sätter Peter punkt för årets enorma serie med ytterligare ett bra resultat. Detta trots att Peter inte gjort alltför många uppträdanden med hinder i vägen. J-O har redan visat sig rejält revanschsugen inför kommande säsong så Peter får se upp.



Tvåan i höjd, "Kenta" Waltersson, har under denna säsong gjort sin plikt mot fosterlandet. Muck i oktober inspirerar förhoppningsvis till nya tag.

Höjd

Nique Hildeby	1.85
Kent Waltersson	1.81
Micke Oback	1.80
Conny Moqvist	1.80
Johan Bielke	1.72

Nique som hela året jagat klubbrekordet på 1.89 räckte inte riktigt ända fram, men han har vid ett par tillfällen under säsongen haft goda försök på 1.90 så det kommer säkert snart. Men han får se upp! Kenta hann bara med en tävling i år innan det var dags att dra på sig "grönkläderna" och rycka in i lumpen. Vi får hoppas att Kenta kommer tillbaka i klubben under -86. Micke har gått tillbaka lite i år. I fjol gjorde han hela 1.86. Årets stagnering beror mycket på efterhängsna skador och i viss mån något bristande grundträning. Conny=Kotten har åkt till USA på ett år och kommer förhoppningsvis tillbaka laddad till tusen. Höjd är egentligen inte Kottens specialgren men med sin enorma spänst så kan han trots sina knappa 1,80 i strumplästen hoppa högt. Johan Bielke är en oslipad diamant som säkert kan gå långt. I nuläget har Johan en teknik som inte är alltför imponerande, men får han bara ordning på armar och ben så har han en spänst som räcker långt.

Längd

Conny Moqvist	6.24
Jocke Hildeby	6.04
Fredda Moqvist	6.03
Nique Hildeby	5.61
Jonny Sjöberg	5.45



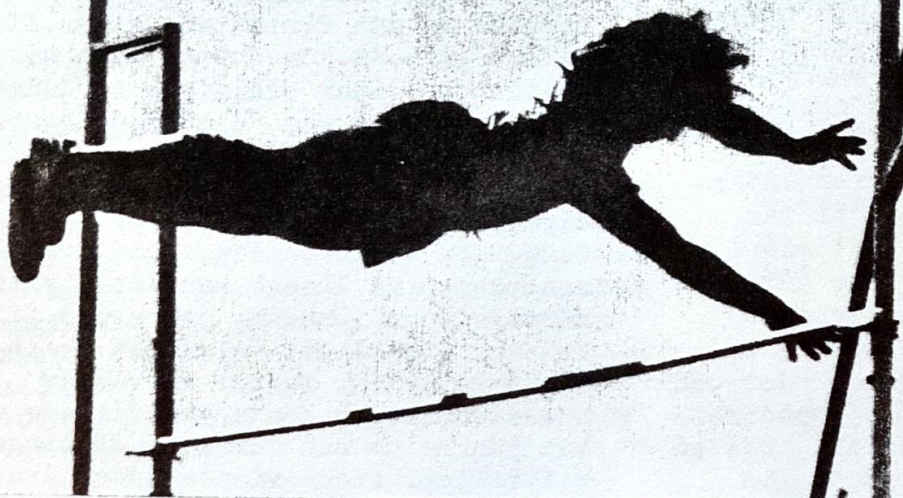
Längdhoppsettan "Kotten" är även en duktig kort häcklöpare. Håll tummarna för att han fortsätter att utvecklas på andra sidan Atlanten.

Så kom vi då till Kottens favoritgren, Längd. Inför årets säsong hade Kotten hoppats på att förbättra Pattes klubbrekord på 6,48. Om Kotten bara håller igång och tränar bra i USA så kommer han säkert hem och fullbordar tanken under -86. Jocke håller en konstant

kapacitet varje år mellan 6.00 och 6.20. Med tanke på den förbättrade snabbheten så kanske han kan "lyfta" nästa säsong. Fredda, storebror till Kotten, visade att också han är innehavare av ett rejält förråd av spänst. Kan nog hoppa ytterligare en bit längre om han får fler tävlings-tillfällen. Nique visade under årets femkamp på "Hagen" att han kan en bra bit över 6 m om han får hoppa på "riktiga" banor. Hoppas att han tar den chansen nästa år. Jonny hoppar mycket på sin förträffliga snabbhet. Om han kan förbättra sin spänst så kan han bli ett intressant namn även inom längdhopp kommande säsonger.



Sprintern som försvann! Nu har vi hittat honom igen. Thomas Bezzina har vilat från tävlingar i ett år, men nu har han avviserat nya besök på arenorna runt Stockholm. Med tanke på perset, 11.33, så gnuggar uttagningskommitten händerna och räknar poäng i stafetten och ev även individuellt.



Klubbmästaren och klubbrekordsinnehavaren "Fredda" har hotat med att lägga av under 86. Låt oss hoppas att den här stilstudien kan få honom att tänka om.

Stav

Fredda Moqvist	3.81
Peter Gabrielsson	2.70
Per Nilsson	2.50

Så fick då storebror också bli klubbmästare. För andra året i rad så höjer Fredda klubbrekordet. I år visserligen bara med 1 cm, men det räknas också. Och vet man dessutom att han tagit 4,10 på träning så får man hoppas att han fortsätter med sin satsning på stav. Peter kan inte bara springa långt, han behärskar även stavhopp. Känns fint att ha Peter som kan plocka ett par poäng om Fredda får förhinder vid någon klubbmatch. Pelle är en av klubbens många lovande yngre förmågor. Vi får hoppas att han satsar på stav, för där behövs han verkligen och har onekligen visat en mycket fin fallenhet för grenen.

Tresteg

Nique Hildeby	13.75
Jocke Hildeby	12.88 (13.05 w)
Rolf Norman	9.08

Nique missade klubbrekordet i höjd men tog det i tresteg med hela 27 cm. I klubbrekordstävlingen höjde han dessutom sitt pers med drygt 80 cm. Tyvärr skadade han senare ena hälen och fick lov att avstå från vidare övningar i grenen. Nästa år bör han kunna göra över 14m med tanke på hans utmärkta spänst. Jocke ligger liksom i längd konstant år från år. Om han tog nog tid och tränade tekniken och gjorde några fler tävlingar under en säsong så kanske 13.50 skulle vara möjligt. Det vore synd att påstå att Roffe är en av våra "påläggskalvar" i tresteg. Men däremot kan vi säga att

han hör till en av världens bästa veteraner i sin åldersklass. Det duger bra det!

Kula

Finn Stridbo	10.29
Ewert Engstedt	10.13

Finn kom ny till klubben i år och var inställd på att få kasta slägga som han är mycket duktig på. Solidarisk som han är ställde han dock upp och hjälpte laget i klubbmatcherna och stötte tillräckligt bra för att knipa klubbmästartiteln även där. Ewert kastar diskus "till vardags", men behärskar även han det här med kulstötning. En trogen stötare som gärna ställer upp i klubblaget när det behövs. En anda som förresten genomsyrar hela laget. Det skall också bli kul att se vad kastgängets nya medlem Thomas Andersson kan göra med kulan nästa säsong.

Diskus

Ewert Engstedt	34.50
Mattias Rehn	26.16
Thomas Andersson	24.76
Jocke Hildeby	23.36
Peter Gabrielsson	21.64

Ewert blev klubbmästare i år igen. Han håller en jämn formkurva från år till år och tar viktiga poäng vid klubbmatcherna. Har säkert mycket kvar att ge. Mattias överraskade om världen (och sig själv?) vid femkampen. Mattias har en utmärkt teknik och kan nog kasta över 30m om han hinner med även kastträning. Thomas kastar än så länge bara på styrka, vilket man inte får så bra betalt för i diskus. Till nästa år

fixar han säkert till tekniken, och då skulle det förvåna om diskusen landar på samma sida om 30m-linjen som denna gång. Jocke och Peter är två femkampskastare som säkert inte har några ambitioner att revolutionera världen och kasta långt med "tallriken".

Slägga

Finn Stridbo	47.54
Noldis Millers	27.54

I sitt första kast för Tumba höjde Finn klubbrekordet med inte mindre än drygt 17m. Finn som under 60-talet tillhörde Sverigeeliten i grenen kommer säkert att kasta hem många poäng till Tumba innan han lägger

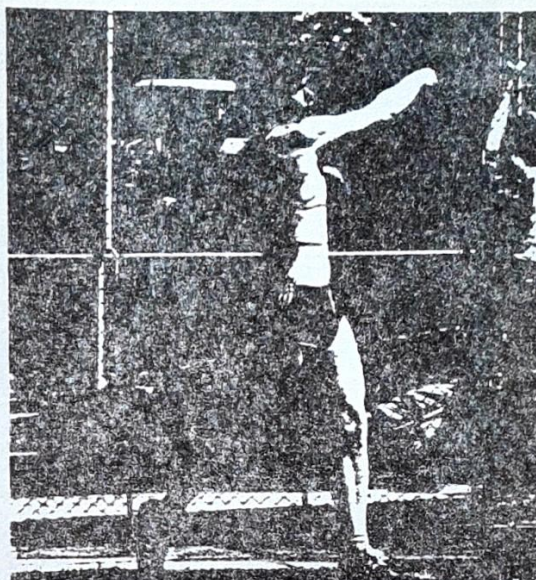


Tumbas "Grand old man", Noldis Millers, fortfarande "still going strong" i släggringen. 27.54 blev det i år.

släggan på hyllan. Noldis Millers håller sin ålder till trots (eller tack vare?) till runt 27-28m varje år. Noldis är ytterligare en av våra världsstjärnor bland veteranerna. Är med och dominerar diskusen i sin åldersklass.

Spjut

Thomas Andersson	46.30
Juha Lahikainen	43.40
Jocke Hildeby	38.62
Peter Gabrielsson	38.24
Anders Sennerö	37.92

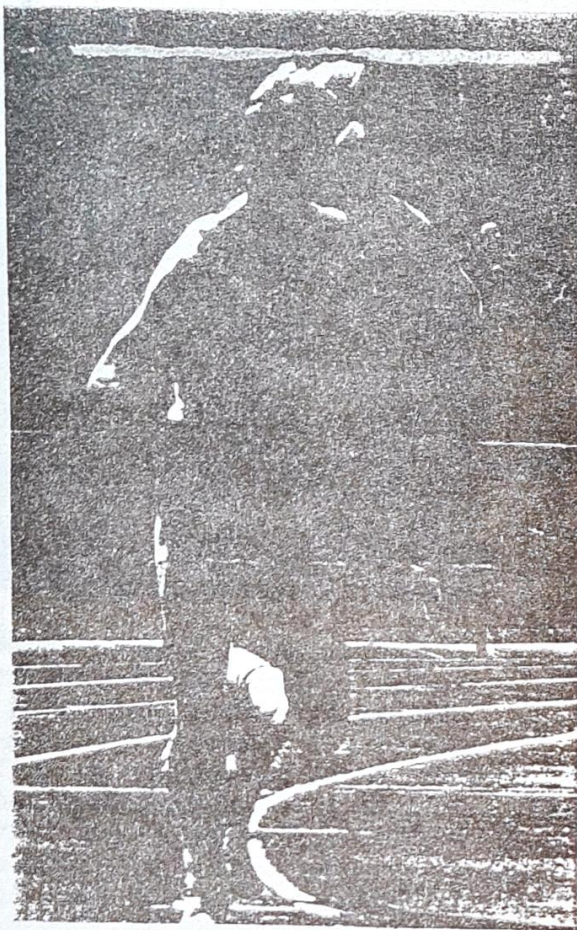


Klubbmästaren i diskus, Ewert Engstedt, ägnar mycket tid åt sin kåk. Vi får hoppas att han hinner "gästspela" i ringen även nästa säsong. I år damp diskusen ned på 34.50 m som bäst.

Lev naturligt -
DRICK VATTEN!

Sveriges färskvattensproducenter sponsar Tumba friidrott med fritt kranvatten under hela säsongen 86.

Äntligen har klubben begåvats med nya kastare. Dels Thomas som i år kommit ny till klubben genom envist tjtande. Dels Juha som Finn tagit med sig. Thomas visade stor fallenhet för spjut när han vid årets femkamp trots ganska dålig tekniken närmade sig 50m för varje kast. Med bra teknik så bör Thomas kasta en bra bit över 50m nästa år. Juha är en mycket duktig släggkastare som trots kort träning i grenen redan gjort dryga 35m. Att han även rycker in och hjälper klubblaget i spjut bugar och tackar vi för. Även här finns en hel del att förbättra tekniskt sett, så 50m är absolut ingen omöjlighet. Resten får vi nog betrakta som typiska "femkampskastare". Ja, det skulle vara Anders som har åren på sin sida. Han har en riktigt bra teknik, men än så länge saknas den riktiga styrkan. Men det går alltid att rätta till.



Lelle och Jocke demonstrerar stafettväxling. Under 86 tappar vi Lelle men nog skall klubbrekordet sitta löst till ändå!

4x100m

Tom Fransson
Tomas Ericsson
Jocke Hildeby
Lelle Kanth

44.5

En ynka tiondel över klubbrekordet blev årets stafettresultat. Grabbarna satsar varje år hårt inför klubbmatcherna och specialtränar växlar i veckor innan. Med tanke på att årets tvåa i statistiken, Jonny, på egen begäran fått stå utanför laget p g a bristande rutin så bör det inte vara omöjligt att närma sig klubbrekordet även nästa år även om Lelle lämnar klubben. Även Mattias Rehn knacckar på porten till laget så det skall bli intressant att se hur laget ser ut nästa säsong. Uttagningstävlingar lär bli ett måste. Det lär dock inte bli några sura miner från den som får "kliva av tåget" och bli reserv. Andan i laget är underbar och alla stöttar varandra till 100%.

Damer

100m

Marie Ekström	12.86
Niten Johansson	13.24
Camilla Sjöberg	13.30

Marie har i många år varit nummer 1 bland våra kvinnliga sprinters. Tiden i år är den bästa hon gjort på ett par år, så det finns gott hopp om henne som "sprinterankare" i klubblaget även nästa säsong. Tyvärr så har hon ett jobb som gör att hon har svårt att bedriva en rationell träning men vi får hoppas att hon gör det bästa av situationen även i vinter. Niten har haft en mycket fin säsongsupptakt, men under den senare delen av säsongen har vi sett allt mindre av henne på banorna tyvärr. Ryktet säger dock att hon har återfunnit den tappade sugen, låt oss hoppas att ryktet har rätt. Camilla lever mycket på sin talang. Om hon körde efter program så skulle hon nog kliva under 13s-strecket. Nu så spelar hon mycket fotboll vilket tar upp mycket tid. Vi får hoppas att hon hinner med även en del friidrott under vintern.

200m

Niten Johansson	28.32 (26.4)
Nöten Johansson	28.8
Maria Jaki	29.1

Nitens manuella tid är detsamma som tangerat klubbrekord. Tar hon ett kraftigt grepp i kragen så har hon en inneboende kapacitet att även gå under klubbrekordet. Nöten bröt benet under sommaren -84 då hon var på väg att slå igenom som toppsprinter i distriktet. Sviterna av detta benbrott har förföljt henne även under denna sommar. Nu är det dock dags att avlägsna den spik som hon tvingats ha i foten, och eftersom hon är mycket sugen på att komma tillbaks i gammal god form så kommer hon säkert att ge dom andra tjejerna en match på 200m framöver. Maria har en "lättsam" inställning till sitt idrottande. För henne är det inte frågan om någon helhjärtad satsning och med det i minnet så är tiden mycket imponerande. Vad skulle hända om hon satsade en säsong? Här undrar vi om det inte saknas ett resultat på Marie E från Fredrikshofsspelen.

400m

Niten Johansson

67.5

Det verkar ibland som om tjejerna är rädda för mjölksyra. Efter Nitens lopp så var den spontana kommentaren "aldrig mer". Men med tanke på det sätt som hon brukar genomföra backsträckan i Dagbladsstafetten varje år så får vi hoppas att hon inte sätter hotelsten till verket. Kul skall det också bli att se vad storasyster Nöten kan göra. Med tanke på hennes träningsiver så kan hon nog matcha syrran under -86. Det vore också kul att se vad Marie kunde göra på distansen med sitt "självspringande" löpsteg.

800m

Kristina Carlsson	2.27.10
Annika Nettelblatt	2.32.89
Maria Adriansson	2.35.41

Ytterligare en av våra duktiga veteraner, Kristina, toppar 800m-listan. Kristina har i många år hållit till i denna topp och åren tycks inte påverka henne. Känns tryggt att ha henne att lita till när klubb laget behöver hjälp. Annika är Kristinas motsats, en av många lovande yngre tjejer. Om hon skynar långsamt och orkar fortsätta träna några år så kommer det säkert bli resultat ned mot 2.20. Maria har avviserat en omläggning i sin satsning. Nu skall hon prova på maraton, vilket uttagningskommittén beklagar. Maria har dock lovat att ställa upp om laget behöver hjälp.

1500m

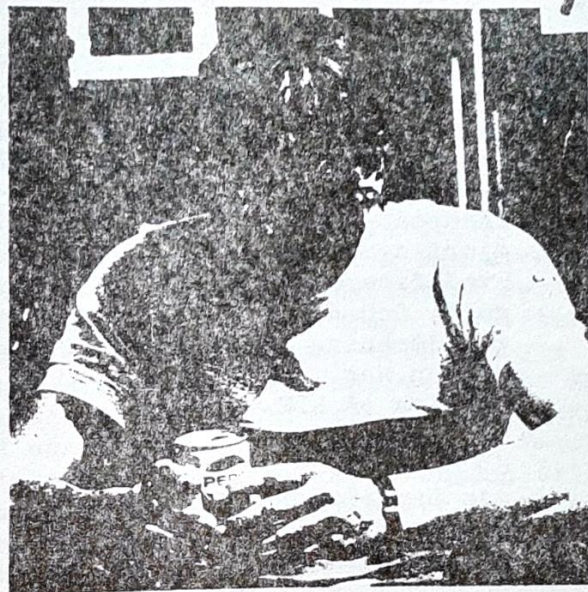
Kristina Carlsson	5.11.19
Maria Adriansson	5.19.2

Visst är det kul att Kristina fortfarande visar god klass men visst vore det skönt med några yngre tjejer som utmanade henne på distansen. Med tanke på Marias maratonlöpande så måste vi hoppas att det blir fler än två tjejer som intresserar sig för distansen nästa år.

3000m

Kristina Carlsson	11.36.69
-------------------	----------

Om det är dåligt med återväxten på 1500m så är det kris på 3000m. Det är bara att hoppas att Kristina även nästa år håller samma goda klass och kan fungera som ankare på lång- och medeldistans i damlaget.



"Nisse", en av krafterna bakom "Tumbaundret". Vad är "Tumbaundret" kanske du frågar dig. Jo, för några år sedan sinade det i ungdomsleden, men då kom Nisse och Barbro E och räddade situationen. Och nu "parkerar" ungdomarna åter i distriktsfinalerna i Buster Cup. Dessutom är Nisse biträdande coach för herrlaget.

100mh

Annica Sjöberg

19.4

Med tanke på att Annica bara gjorde ett lopp under säsongen, och till råga på allt föll i det, så skall hon ha all heder av tiden. Under vintern får hon jobba med benstyrka och spänst så kommer hon att springa mycket fort nästa år utan några problem med stegen mellan häckarna. Nöten har uttryckt en önskan om att ge sig på 300mh. Kanske kan hon också "luras" att prova 100mh. En god häcketeknik kan hon redan skryta med.

400mh

Annica Sjöberg

76.0

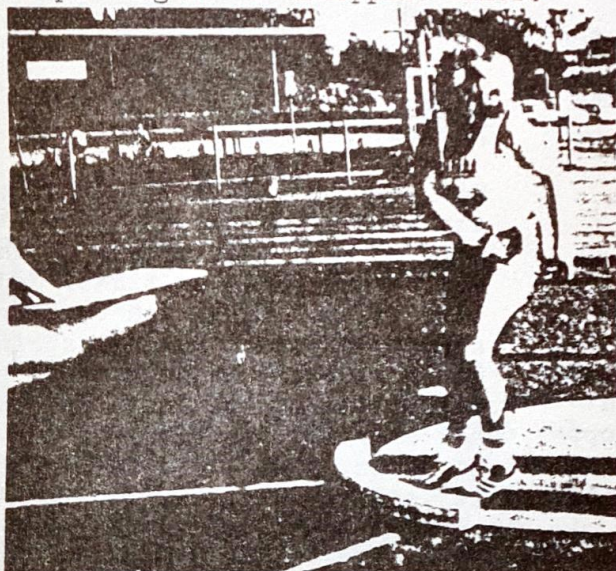
Kul att det finns en tjej som vågar offra sig och ta hand om den svåra "långa häcken". Nu skall ni inte tro att Annica inte är väl kvalificerad för uppgiften, men det är inte specialgrenen. Tiden är helt ok med tan-

ke på att 400mh är en gren som tar många år att lära sig. Detta var Annicas första lopp. Nästa år gör hon ned emot 70.0. Som vi tidigare har nämnt så tänker Nöten ge sig på häcklöpningen. Inspirationen har hon inhämtat från 300mh där hon i år gjort den fina tiden 52.0, vilket kvalificerar henne för UP-märket i guld. Och detta trots bristande grundträning p g a skada. Nästa år är hon nog med och slåss om en finalplats på UDM.

Höjd

Åsa Danielsson	1.50
Marika Rydell	1.50
Annica Sjöberg	1.37

Vem som kniper klubbmästartiteln är ännu inte klart. Åsa är ytterligare en oslipad diamant som kan förbättra mycket i tekniken. Hoppas att hon tar chansen och gör det i vinter, då bör hon kunna få ett ordentligt lyft under -86. Marika har legat runt 1.50 i några år. Hon är en duktig mångsysslare som nu börjat på Forsa folkhögskola för friidrottare. Detta kan säkert hjälpa henne att kliva upp ytterligare ett steg inom samtliga grenar. Annica är en annan duktig mångsysslare. Även om huvudinriktningen ligger på sprint så är hon dessutom en duktig hoppare. Vi skall också komma ihåg att resultatet presterades på "Hagens" svårhoppade banor.



Åsa Hildeby, som bäst Sverige-sjua i Kula. Hon har aviserat nya tag i vinter och kan förhoppningsvis vända den något negativa resultattrenden. Vi skall också passa på att be tjejerna om ursäkt men det här är faktiskt det enda tjej-kort som vi kunnat uppbringa.

Längd

Marie Ekström	5.21
Annica Sjöberg	4.56
Niten Johansson	4.44

Marie har jagat klubbrekordet i ett par år. Med utökad teknikträning skall hon inte behöva missa det nästa år. Spänst och snabbhet har hon. Annica bekräftar här påståendet om att hon är en duktig hoppare. Även för henne är det mest i tekniken bristerna finns. Rättar hon till dom så hoppar hon över 5.00m. Niten hoppar längd mest av sympati för laget, men hon gör det bra. Med risk för att bli tjugitig så är det tekniken som kan förbättras även här.

Kula

Marika Rydell	9.02
Annica Sjöberg	8.21
Åsa Hildeby	7.90

Eftersom Marika tagit chansen att åka till Forsa och träna så vågar vi nog hoppas på en viss resultatförbättring till nästa år. Med tanke på årets goda resultat så borde 10m finnas inom räckhåll. Visst är Annica mångsidig. Förutom spänst och snabbhet så är hon stark. En allsidig vinterträning kan säkert göra det möjligt för henne att förbättras ytterligare även som kastare. Åsa har stått still i några år. Nu har hon avviserat en nysatsning. Det bör betyda att hon återigen kommer upp i längder runt 9.00m.

Diskus

Marika Rydell	27.46
Åsa Hildeby	19.20
Nöten Johansson	12.27

För Marika och Åsa så kan vi kort konstatera att deras förnyade satsningar säkert ger resultat även på diskuskastningen. Att Nöten är en pålitlig lagkamrat som är beredd att offra sig för laget visar hon genom att rädda poäng i diskus, snyggt jobbat!

Spjut

Barbro Ericsson	22.64
Marika Rydell	22.38
Camilla Andersson	20.80

Även i år verkar det som om Barbro går segrande ur den stenhårda kampen om klubbmästartiteln i spjut. Nästa år får hon säkert ännu hårdare konkurrens efter Marikas vinterträning i Forsa.

Camilla är ett nytt stjärnskott som vi tyvärr inte vet så mycket om. Vi får dock hoppas att hon även fortsättningsvis intresserar sig för kast. Där behöver vi förbättra oss.

4x100m

Niten Johansson
Nöten Johansson
Marie Ekström
Camilla Sjöberg 51.8

Här bör det bli en hård fight om platserna nästa säsong. Det är många om budet. Förutom dom som var med i årets lag så vill säkert Annica Sjöberg ha ett ord med i laget. Från dom yngre leden kommer det också nya hungriga sprinters. Årets resultat är godkänt med tanke på den bristande växlingsträningen som tjejerna haft möjlighet att genomföra. Om tjejerna försökte samträna lika mycket som killarna så kunde dom säkert gå under 51s.

Slutkommentar:

Bland herrarna ser det mycket ljus ut på sprint/häck-sidan. Även på hoppssidan finns det gott hopp om framtiden även om Fredda hotat med att lägga staven på hyllan. På kastsidan har vi för första gången på många år fått några nya namn. Det skall bli mycket intressant att se vad dom kan utvecklas till. På medel/långdistans ser det mörkare ut. Jan-Olof Brage har efter problem med tillgången till tränare sett sig tvungen att skriva på för Mälärhöjden. Peter Gabrielsson lär fundera på samma sak. Vi får hoppas att Peter stannar i Tumba. Lelles övergång till Bellevue är naturligtvis ett avbräck. Men där har vi folk som förhoppningsvis kan fylla ut den lucka Lelle lämnar efter sig. Micke Oback skall enligt ryktet prova på Bellevue kommande säsong, även här ligger det tränarproblem bakom. Vi önskar alla f d Tumba-iter lycka till i sina nya klubb- ar och hälsar er välkomna tillbaka närhelst ni känner för det.

På damsidan ser det ut ungefär som bland herrarna. Vi har ett starkt gäng på sprint/häck. En god men ack så tunn topp bland hopparna. Ett kastgäng som tar nya tag inför nästa säsong. Men så är det långlöpningen som är ett problem. Maria och Helena tänker gå över till maraton och då har vi bara Kristina C kvar på dom längre distanserna. Vi får hoppas att det kommer upp yngre förmågor som kan stöta Kristina. En sak som är genomgående på tjejsidan är vinterträningen. Det är mycket här det brister. För att nå toppresultat så måste man offra sig under vintern. Men det finns gott hopp om en sådan offring under 86.

Bakom skrivmaskinen
Lefte och Jocke



Eftersom vi trots idoga försök inte lyckats få fram något svart/vitt kort på årets klubbtag så visar vi här 1982-års upplaga.

Övre raden: Nils "Nisse" Väfors, Noldis Millers, Ewert Engstedt, Fredrik "Fredda" Moqvist, Kent "Kenta" Waltersson, Andres Rojas, Jan-Olof Brage, Leif "Lefte" Hildeby.

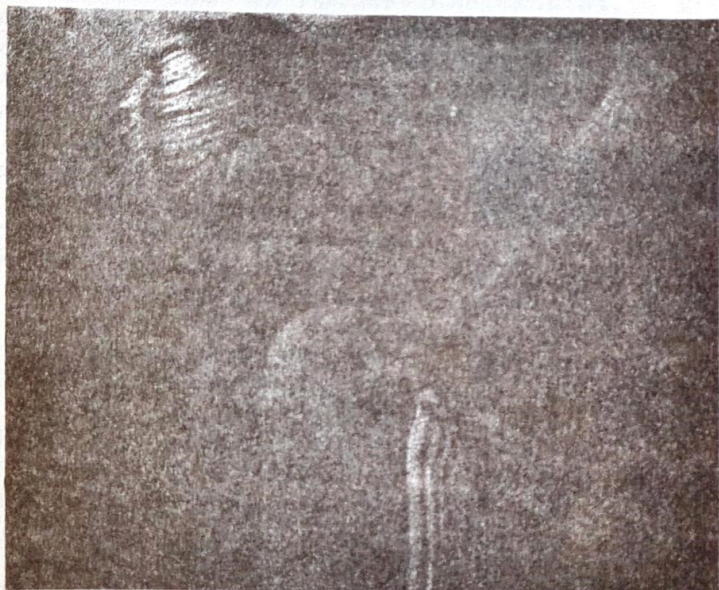
Nedre raden: Lennart "Lelle" Kanth, Thomas "Arnold" Bezzina, Leif "Feffe" Nordén, Jonas "Jocke" Hildeby, Patrik "Patte" Wallin, Tom Fransson.

LÄSARNAS BILDER

Eftersom nämnda läsare har visat ett synnerligen ljunt intresse för att låta sina bilder gå i tryck så har 50% av redaktionen rensat bland sina gamla negativ. Resultatet kan du titta på på dom närmaste sidorna.

I ärlighetens namn skall väl erkännas att Thomas Bezzina skickat in ett foto som i konstnärligt utförande (och motiv) väl kan tävla med Mona-Lisa. Men Thomas, eftersom vi inte kan använda färgkort så kan vi tyvärr inte publicera ditt vackra kort från duschen i Värmlands Nysäter föreställande 50% av redaktionen.

Vi börjar med en tjej som inte gärna låter sig fotas...



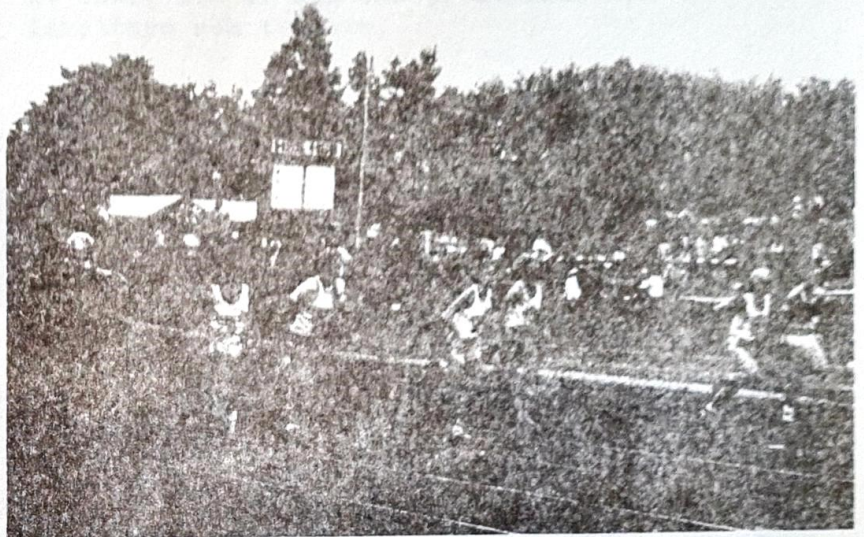
... och då blir oftast resultatet i den här stilen.

Men här måste dolda kameran ha slagit till och lurat Marie "Gurkan" Ekström.

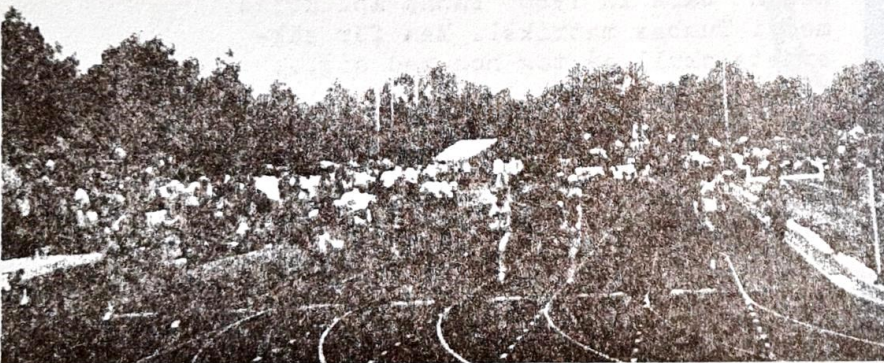


För att ytterligare plåga Marie så skall vi gå tillbaka till 1981 och junior- och ungdoms-SM i Helsingborg. Det var nämligen där som både Marie och undertecknad gjorde sina debuter i större sammanhang individuellt.

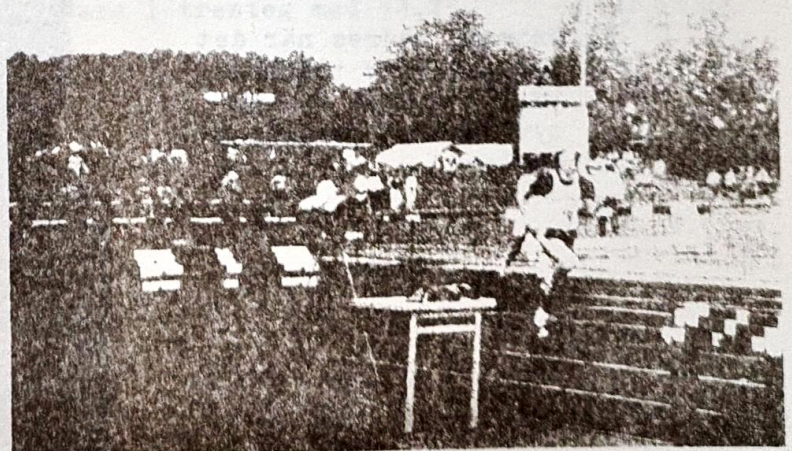
Marie sprang 100m, och hon gjorde det mycket bra. Endast 0.04 sek skiljde henne från en plats i finalen. Här ser vi henne i full action under försöken.
(Marie 2:a från höger)



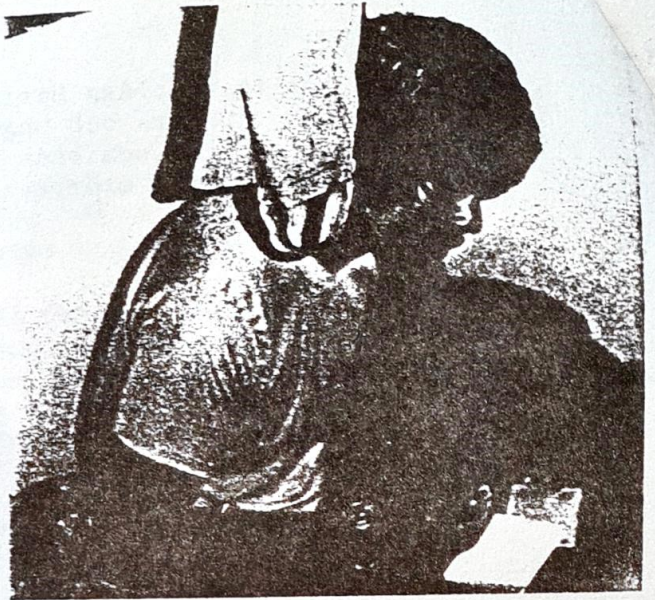
Här vräker sig tjejerna över mållinjen i den nästan otroligt jämna semifinalen. Marie på bana 3 (nästan 4).



Jocke var aldrig i närheten av finalen detta år, men ett nytt pers 57.91, blev det i alla fall. Och om jag inte skurit kortet på detta för mig fördelaktiga sätt så hade ni också fått se Christer Gullstrand i sitt sista JSM.



För några år sedan betydde sommar detsamma som träningsläger på Gotland. Om jag inte minns fel så är de här bilderna från 1980.



"Kastar-Ewert" sitter i ett av de små kryp-in som kallades för rum i den ganska hårt slitna filialen. Att det inte var så gott om torkutrymmen kan ju den skarpsynta också snabbt konstatera.



Redan "back in 1980" fanns Anni Rojas med i Tumbas matrikel. Men för säkerhets skull så tog hon med sig...

...brorsan Andres när det var dags för träningsläger. Andres som nu tyvärr lagt "skorna på hyllan".





Även Annelie Wallin (närmast) har valt att avsluta sin karriär som friidrottare. Vilket man måste beklaga med tanke på att Annelie har ett svenskt ungdomsmästerskap i Kula på sitt samvete. Barbro Norman som skymtar i bakgrunden har visserligen slutat tävla men är med och producerar nya friidrottare som tränare.

Lena Lindberg snör numera på sig fotbollsskor istället för spikskorna som var fallet i några år.



En som fortfarande är "still going strong" är årets klubbmästare i höjd och tresteg, Nique Hildeby. Numera också klubbrekordsinnehavare i tresteg med 13.75.

Mot slutet av träningslägersveckorna så var det alltid dags för tävlingar på Gutevallen i Visby. Då brukade IK Tjelvar passa på och låna alltid lika pratglade Leffe Hildeby som speaker.

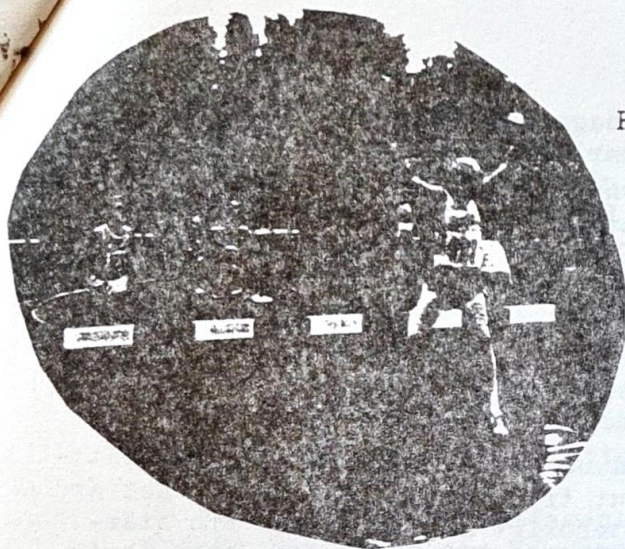


På innerplanen kunde man finna syskonen Linder, Hasse och Kristina, som ivrigt väntade på respektive grenstart. Hasse döptes förresten om ett par år senare på ett träningsläger i Italien, han heter numera Lasse Hinder (varför vet ingen).

Det är uppenbarligen inte alla som är lika förtjusta som syskonen Linder i att bli fotograferade. Ani Rojas och Anita "Niten" Johansson protesterar högljutt.

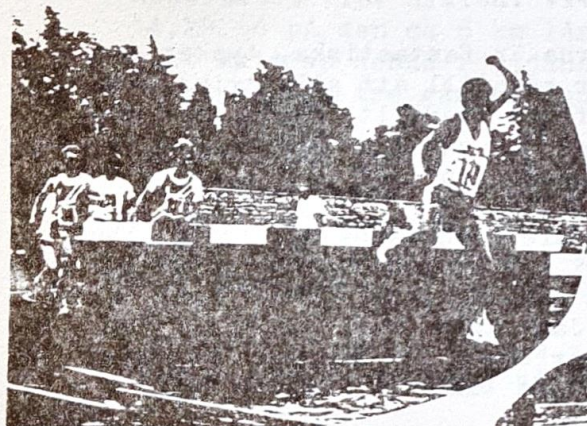
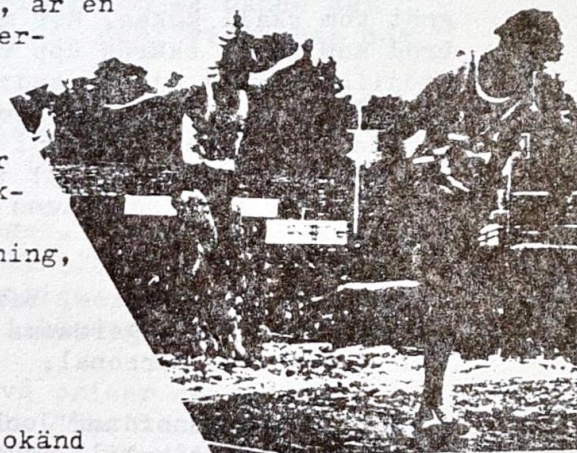


Hinder var en populär gren i Visby. Här bevisar Patrik "Patte" Wallin, f d Tumba-it, att ordspråket "Alla är vi barn i början" är nog så sant. Eller använde du dig av en snarlik stil när du kom 8:a i Junior-EM på 2000m hinder, Patte?



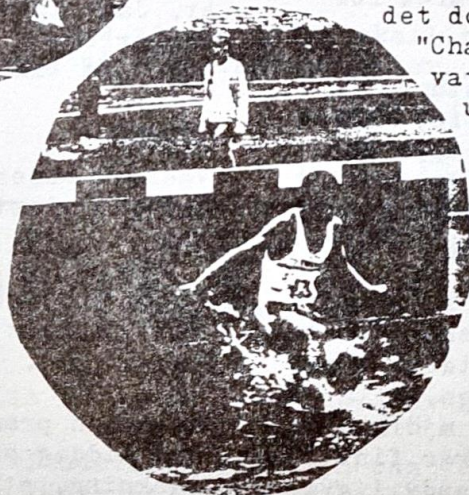
Det är säkert inte så många som känner till att "Feffe", Leif Nordén, är en gammal hinder-räv.

Men vem är det som är ansvarig för "Feffes" teknikträning, jämfotalandning, hååååå!



En annan relativt okänd hinderlöpare är Niklas "Charlie" Tengvall. Mot slutet av loppet var

det dock nära att "Charlie" tog sig vatten över huvudet, nu stoppade det vid knäna.



PS. Erbjudandet att publicera dina/era foton står naturligtvis kvar. Kort-en skickar du till, Jocke Hildeby, Segersjövägen 15, 140 30 UTTRAN. Vill du skicka med en bildtext så tackar vi och tar emot.

Jocke

Som du kanske känner till har det varit lägerdags nyligen. Den här gången var det dags för det årliga "Slapparlägret" i Högbo. Med anledning av det så har vi bjudit in två gästskribenter till tidningen. Den här gången är det Agneta Bielke (Johans mamma) och Tom Fransson som skall skildra varsin del av lägret. Det här är en ära som kan "drabba" vem som helst. Vi hoppas att du ställer upp och skriver när vi slår en signal till dig.

DAGBOK FRÅN HÖGBOLÄGRET - UR KÖKSPERSPEKTIV! (av Agneta Bielke)

Fredag kväll

Bussen väntar vid gröna huset i Tumba. Massor med ungdomar som ska med och föräldrar som ska vinka av. Vad har jag gett mig in på? Jag ska under helgen tillsammans med Monika och Inger laga mat till 40 personer. Försöker föreställa mig hur mycket gröt som skall kokas, hur mycket bröd som skall skäras upp varje gång, omöjligt! Skönt att de andra har varit med förr. De verjar inte ett dugg spända. Förväntan ligger i luften. Ska bli kul, förstås, att träffa dom som bara är namn som nämns hemma vid middagsbordet.

Ledare är Roffe, Nisse, Barbro och Jocke. Inger är lägermamma och Monika och jag är kökspersonal.

Under bussturen ordnar Jocke en tävling om temamusik till filmer, TV-serier och musicals. Måste gå mer på bio märker jag. Kommer näst sist och undgår med ett nödropp ansvaret för väckningen.

Den ca 3 timmar långa bussturen går fort. Bekantar mig med Roffe, lugn och trygg. Men man får se upp! Rätt som det är så lurar han i en de mest vansinniga saker. T o m Inger går på det trots 10 års bekantskap.

Framme i Högbo. Vi ska bo i ett vitt 2-våningshus. En ombyggd skola bredvid kyrkan. Fint. Många starka armar hjälps åt att bära in maten. Alla får sina rum. Kvällste, eller mjölk och smörgåsar. Samarbetet funkar fint i köket. Nisse ordnar innebandy i gymnastiksalen. Alla bäddar och springer omkring överallt, länge!

Lördag

Vackert väder!

Till frukost går det åt 3 grötkast-ruller och 4 limpor bröd. Massor med fil och flingor. Jag börjar vänja mig vid mängderna.

Ungdomarna äter snabbt. De har bråttom ut till fotboll och rugby. Det är jätteroligt att se vilken fin stämning det är. Alla är med. Ingen bråk-ar med någon. Ålder och kön spelar ingen roll. De yngsta är 8-9 år och de äldsta drygt 20.

Efter lunchen kör busschauffören oss till Sandviken för kompletteringsinköp av 10 l mjölk och 5 limpor och godispåsar till kvällens lekar.

Till middag är det pytt i panna och efterrätt. Det blir 80 tallrikar att diska!

Ledarna är fantastiska, tycker jag. Inger ser till att alla trivs. Barbro finns överallt. När jag somnar sitter hon och "rättar" en tävling. Hur orkar hon?

De äldre ungdomarna har trängt ihop sig i det minsta rummet och spelar kort och "Trivial pursuit" och prat-ar. Jag säger inte när de går och lägger sig - för jag har tvingats lova att inte bry mig om det.

Söndag

Vackert väder!

Det går visst lite trögt att vakna idag.

Dagen för evighetsstafetten. De små var jätteduktiga berättade de större efteråt.

Efter en promenad i fin bruksmiljö och middag och disk är det tid för packning, städning och avresa.

Alla verkar nöjda med lägret och med maten. Allting har klaffat fint.

Det är roligt att vara tillsammans med så öppna och fina ungdomar som dessa. Jag vill uppmäna alla föräldrar, som får chansen att ställa upp vid något tillfälle, att göra det. Det är verkligen värt besväret!

Och nu ett referat från...

... Tumba track & field annual autumn crosscountryrelay championships in Högbo 1985. (Eller "Tumba friidrotts årliga höst terrängstafettmästerskap.")

En härlig höstdag på Högbo-lägrets sista dag, skulle den friska delen av friidrottsgänget springa stafett. Det var "fixaren" Jocke som i förväg hade suttit med papper och penna och plitat ihop fyra jämngoda lag. Men på bussen upp upptäcktes det att för många var sjuka eller skadade, så Jocke fick sätta sig ned och göra nya lag.

Så till själva stafettdagen: Den började tidigt för löparna och något senare för juryn som koncentrerade sig (läs sov) lite längre. Till prisjury hade utsetts Niten, Nöten och Tom. Ungefär klockan 10.00 gick startskottet för Jocke (vita laget), Rhenen (Blå laget) och Jonny (röda laget). Jonny tog snabbt ledningen, medan Jocke och Rhenen koncentrerade sig på att tappa pinnen, vilket de lyckades bra med. Det röda laget hade länge en betryggande ledning, men så hände det som inte får hända. Jonny tar det lite väl lugnt, och "vips" har det vita laget tagit igen försprånget. Det blir en dramatisk upplösning, vita laget får kämpa för sin ledning, som de lyckas hålla till slutet tack vare Johan Bielke. Han lyckades med detta trots att Björne Antonsson (röda) spurtade vilt.

Resultatet blev alltså: Vita, Röda och Blå laget. Vinnartiden blev 14.29.66 på den ca 6 km långa banan. Att det blå laget kom sist är helt Mattias Rehns förtjänst. Han lyckades nämligen tappa pinnen inte mindre än tre gånger (undrar vad han hade i händerna).

Medans lagen joggade ned konfererade juryn. Två priser delades ut: dels lagpris till det segrande vita laget, dels "The lactic acid trophy" (mjölksyretrofén) till Anna Käll för bästa kämp insats. Thompa Andersson fick ett hedersomnämmande och en applåd av de övriga deltagarna.

Sammanfattningsvis hoppas vi att detta skall bli en årligen återkommande tillställning på Högbo-lägre, eller.....?

Tom Fransson

STÄDRYCK?

Gärna det, men snälla du släng inget som går att sälja!

Under våren 86 har vi nämligen bokat in oss för ett bord på loppmarknaden på Hötorget vid fyra tillfällen. Det betyder att du packar ned allt som går att sälja i kartonger, tills vidare. Vi kommer senare att meddela insamlingsdagar.

Prydnadssaker, skivor, kläder, serietidningar är saker som gått bra vid tidigare försök. Men för den skull skall du naturligtvis inte kasta bort andra "säljvärda" saker!

Vi tackar på förhand!
Föräldrakommittén

H E J KLUBBKOMPISAR!

Ni tränar väl för fullt! Det gör i alla fall jag även om ni inte har sett mig på träningarna. Det beror på att jag sedan den 26 augusti går på Forsa Folkhögskola.

Forsa Folkhögskola ligger ca 8 km utanför Hudiksvall. På skolan är vi ca 120 elever. Jag går på en linje för friidrottare, och utöver vår linje finns också textillinje och allmänlinje.

På min linje tränar vi 12 lektions timmar i veckan på skoltid. Obligatoriska ämnen är också instruktörskunskap och föreningskunskap. Man måste utöver dom här ämnena ha minst 12 timmar teoretiska ämnen ex Svenska, Matematik och Engelska. Man väljer också vilken årskurs man skall gå 1, 2 eller 3 beroende på tidigare utbildning.

Tränings möjligheterna är bra. Gymnastiksal (liten) på skolan och en liten styrketräningslokal som man har tillgång till dygnet runt. 2 km från skolan finns en inomhushall med rundbana som är 240m plus utrymme för hopp och kast. På vår och höst finns Glysis (idrottsplats) i Hudiksvall.

Jag bor naturligtvis inakorderad på skolan. Det finns tre olika internat. Jag bor på Västerbo. Vi har tvättmaskiner och torkrum samt torkrum för svettiga kläder.

Skolan är handikappanpassad. I år går 9 fysiskt handikappade här.

På kvällarna samlas vi internat elever och pratar, äter mackor och dricker kaffe.

Vi fixar också olika aktiviteter. Bl a volleybollträning och tuneringar, jazzdans, badminton med mera.

När jag är kvar över L6-S6 så blir det Högliden eller "Statt". Hitills är allt jättebra och jag stortrivs. Nu får det räcka så länge. Jag skriver mer en annan gång och då skall jag berätta om träning med mera.

IDROTTSHÄLSNINGAR

Marika Rydell

Alfa-Laval främjar idrotten i Botkyrka



KAMRATER MEDLEMMAR
FRIIDROTTARE

23

FRIIDROTT

MAMMOR OCH PAPPOR

VET NI ATT VI HAR EN FÖRÄLDRAKOMMITTE ? ? ?

I SÅ FALL, VET NI VAD DEN SYSSLAR MED ? ? ?

JO, svaret är att den sysslar med lite av varje, men allt den gör har en gemensam nämnare, P E N G A R. Dels att få in pengar till sektionens verksamhet, dels att jobba så att det behöver ges ut så lite pengar som möjligt i olika sammanhang. Kanske har DU stött på någon av oss när vi raggar HJÄLP på något sätt. Ett pass i ett lottstånd, baka en sockerkaka med mera.....

Just nu är vi inne i ett planeringsskede om kommande aktiviteter som Du skall få höra mer om senare.

Och då tänkte vi att när vi planerar så skulle DU ha oss och klubben i åtanke.

JA, DU har säkert hört ordet LOPPIS, eller LOPPMARKNAD !

Lite så där i panik har vi då och då ropat till om att vi vill ha loppisprylar, för vi har fått tid för loppis. Det betyder att både vi och DU har fått stressa fram prylar, och det är ju inte bra.

MEN EN SAK SKALL DU VETA, DET HAR GÅTT JÄTTEBRA HITENTILLS, HÖR OCH HÄPNA, ÖVER 6.000:- KRONOR HAR VI MED GENERÖSA GIVARES PRYLAR PLOCKAT IN I KASSAN (gissa om kassören myser).

T I L L S A K E N GO' VÄNNER.

Nu skall vi inte stressa fram loppisprylar. Vi har skaffat oss utrymme så att vi nu kan ta emot prylarna just när DU vill bli av med det. Tänk vad bra. Istället för att kasta prylar, eller för att samla i ett hörn tills vi kallar, så kan DU nu, när som helst under året slå en signal till någon av oss så hämtar vi.

NU NÄR DU JULSTÄDAR TILL EXEMPEL, DÅ SKALL DET GÖRAS PLATS FÖR DET NYA SOM TOMTEN KOMMER MED, OCH SEDAN NÄR TOMTEN HAR KOMMIT SÅ KANSKE DET FINNS ÄNNU STÖRRE ANLEDNING FÖR HANS SÄCK KANSKE ÄR EXTRA FULL I ÅR.

VILL DU LÄMNA	VILL DU FRÅGA	VILL DU VARA MED OSS	RING
RING	RING	RING	RING
Ann-Christin	Margot	Elisabeth	Inger Lars Nisse Yvonne
34762	71844	70882	52565 78613 38021 52592

VI HÖRS OCH SE'S

F Ö R Ä L D R A K O M M I T T E N

