

fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 16

Nr 3

1986 04 07

I detta digra, späckade nummer av Friidrottsnytt kan du läsa om följande:

- * sid 2 - Redaktören uttalar sig om ditt och datt och ser fram emot stundande säsong.
- * " 3 - Sommarens träningsstider och tränare presenteras i ett svep.
- * " 4 - Fredda och Lefte inbjuder till specialträning för hugade stavhoppare.
- * " 5 - Sluta grubbla på förra numrets problem, här kommer svaren. På denna sida presenteras också den utmärkta sportaffären Sportettan i Grödinge.
- * " 6 - Nique och hans hopparkompisar utmanar sprinters på duell och övriga till åskådarplats till en basketbatalj av sällan skådat slag.
- * " 7-8 - Årets klubbmästerskap i poker presenteras och analyseras i detalj.
- * " 9-10 - Mästerfotografen tillika ordföranden Ingrid Hildeby har knäppt bilder vid träning i Storstreten och östkampen i Idrottshuset.
- * " 11-14 - Dessa sidor ägnas till en enträgen påminnelse om klubbmästartipset. Redaktören uttalar sig om chanser och förberedelser.
- * " 15 - Klubbens yngre aktiva inbjuds till KM i terränglöpning. Vi får dessutom veta mer om den 10%-iga rabatten på Löplabbet!
- * " 16 - Föräldrakommittén manar till välvilja och generositet inför loppmarknad på Hötorget. Klubblagen meddelas om tid och plats för det årliga klubblagslägret!

VI GÅR ÄNTLIGEN MOT VARMARE TIDER!!!

Det har börjat droppa ordentligt från hustaken, gräsmattorna är "vattensjuka" och undertecknad har hunnit med första träningspasset på ett torrt och fint Brunna. Snart har vi tragglat oss igenom vinterns tunga träning och kan dra på oss spikskorna och gå ut på "Hagen" och Brunna på allvar.

Det har varit en glädjande vinter på "äldresidan" med mycket folk på träningarna, och framförallt, en hård satsning. Tidigare års tendenser med mycket folk på "läktaren" och lite folk i hårdkörningen har varit som bortblåst. Effekten av detta kommer vi säkert att snart få se när "persen" slås till höger och vänster. Undertecknad sticker ut hakan och tippar 6-7 personer under 12.00 på herrsidan, och det är inte den enda gren vi kommer att få ett rejält lyft i. Även längd ligger bra till, liksom häck. Lite tunnare är det f n på medel- och långdistans men finns det liv så finns det hopp, och liv finns det. Under vintern har det kommit fram ett par nya talanger som säkert kommer att rosa marknaden om ett par år. Vi skall inte heller glömma "det gamla gardet". Vinterns "rookie number 1" heter Håkan Blom som har specialtränat hinderlöpning i smyg i Idrottshuset för att ta viktiga poäng i klubblaget.

Klubblagen ja! Årets mål för herrarna får förmodligen bli identiskt med förra årets, d v s att hänga kvar i II:an. Damerna får fortsätta sitt återhämningsarbete i III:an och hoppas på att kunna ta klivet upp igen om ett par år.

Hur det ser ut på Buster Cup-fronten vågar jag inte uttala mig om men jag hoppas att någon av BC-ledarna tar chansen att berätta lite om sina lag i nästa nummer av Friidrottsnytt.

Till denna tävlingssäsong tänkte jag försöka presentera en hel del resultat i denna "blaska". Men det blir inte fråga om spaltmetrar med siffror. Tanken är istället att resp tränare eller kompis eller t o m den aktive/aktiva själv slår en signal eller skriver några rader när han/hon gjort ett speciellt bra resultat. Men det är inte bara resultatet som är intressant. Berätta gärna lite om förhållandena, motståndet mm, mm. När jag fått in "högvis" med resultat så presenterar jag dessa och berättar lite om omständigheterna. Speciell uppmärksamhet kommer alla att få som slår ett klubbrekord. Och då menar jag inte bara seniorrekord utan rekorden över hela linjen.

Det var det!

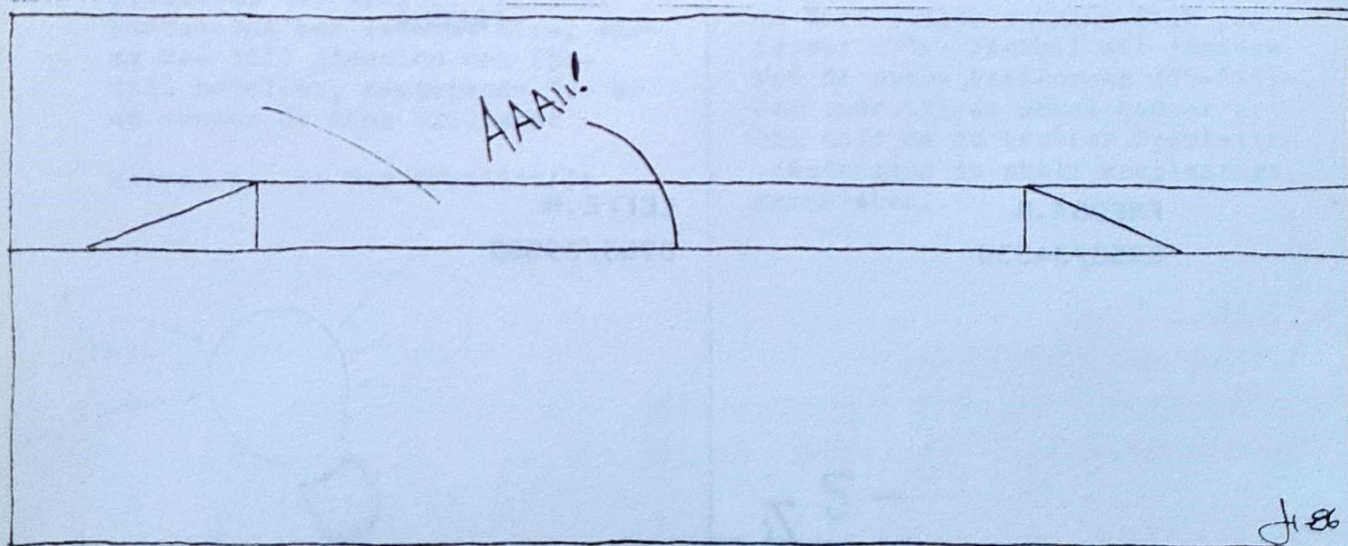
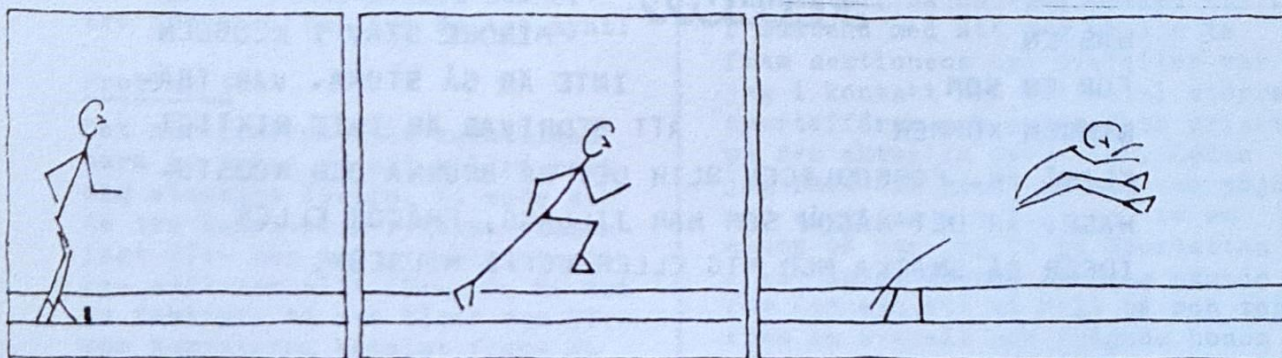
Ha det så bra och lycka till inför den stundande säsongen!

Jocke

Dag	Tid	Alder	Plats	Ledare/kontaktper	Telefon
Måndag	17-18 18-19.30 19-21	7-10 11-14 15-sen	Rödstu hage	Anette Johansson Kristina Ericsson Leif Hildeby	0753/525 65 0753/528 27 0753/395 59
Tisdag	17-21		Brunna	Leif Hildeby	0753/395 59
Onsdag	17-18 18-19.30 19-21	7-10 11-14 15-sen	Rödstu hage	Barbro Norman Rolf Norman	0753/339 73 0753/339 73
Torsdag	18-21		Brunna	Leif Hildeby	0753/395 59
Fredag	18-19.30 19-21	11-14 15-sen	Rödstu hage	Rolf Norman	0753/395 59

Utomhusträningen börjar vecka 19 (5 - 11 maj).

EN LÅNGDHOPPARES MARDRÖM



3-

J. 86

=====

VI SOM VILL HOPPA STAV!!!

=====

VI SOM HOPPAR STAV I IFK TUMBA ÄR GANSKA LÄTT-
RÄKNADE. DET TROTS ATT VI HÅLLER PÅ MED DEN
ROLIGASTE GRENEN INOM FRIIDROTEN. VARFÖR VET
JAG INTE, HURSOMHELST SÅ ÄR DET DAGS ATT ÄNDRA
PÅ DET HÄR NU. JAG TÄNKER PLOCKA FRAM MINA STA-
VAR UR GARAGETS DUNKLA GÖMMOR OCH BÖRJA TRÄNA.

I ÅR TÄNKTE JAG

SAMLAR IHOP

GILLAR ATT

OCH TRÄNA

JAG ÄR

HJÄLPA

BEHÖVER

NINGEN.

ESSERADE

HÄR MED

OCKSÅ

ATT DET

NAS EN

FÖR ER SOM

NINGEN KOMMER

KLART ÄN. FÖRMODLIGEN BLIR DET PÅ BRUNNA OCH RÖDSTU-

HAGE. ÄR DET NÅGON SOM HAR TILLÄGG, FRÅGOR ELLER

IDEÉR SÅ SNACKA MED MIG ELLER LEFFE HILDEBY.



ATT VI SKA

ALLA SOM

HOPPA STAV

TILLSAMMANS.

VILLIG ATT

ALLA SOM

HJÄLP MED TRÄ-

NI SOM ÄR INTR-

AV ATT PROVA DET

STAVHOPP, NI ÄR

VÄLKOMNA. JAG VET

I ÅR KOMMER ATT FIN-

MINDRE STAV I KLUBBEN

INTE ÄR SÅ STORA. VAR TRÄ-

ATT BEDRIVAS ÄR INTE RIKTIGT

FREDDA

FREDDA.M

0753/34330

LEFFE.H

0753/39559

SLUT PÅ GRUBBLERIERNA !

Hoppas att alla friidrottsnyttsläsare verkligen gnuggat geniknölarna och löst ett eller annat av de problem vi gav er i förra numret. Nu kan ni i alla fall sluta grubbla, här kommer lösningarna:

Problem 1:

Om du tar tre strumpor i din hand och sedan lämnar rummet så kan du vara säker på att du har minst två likadana.

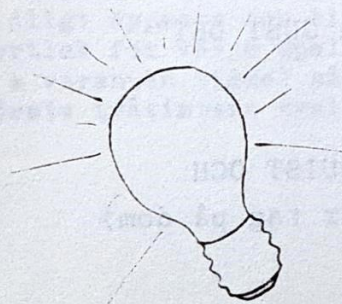
Problem 2:

Ställ de tio penningssäckarna i en lång rad och numrera dem från ett till tio. Ur säck nummer ett tar du ett mynt, ur säck nummer två tar du två mynt och så vidare. När du sedan trycker på knappen på vågen så ser du hur mycket vikt som fattas från den vikt du borde fått fram om alla mynt vägt vad dom skulle. Ex: Det fattas tre gram från den vikt det borde ha blivit. De falska mynten finns i säck nummer tre för därifrån tog du tre mynt!

Problem 3:

Det här problemet är egentligen bara en fråga om att kolla bort dig stackars läsare. Vi sade att de tre kamraterna betalat sammanlagt 27:- och att piccolon tagit 2:- allt som allt 29:-. Nu är det ju faktiskt så att bland dom 27:- som kamraterna betalat finns ju piccolons två kronor. Alltså: Kamraterna har betalat 27:-, varav 2:- till piccolon och 25:- till hotellet, resterande 3:- är de pengar de fick tillbaka!

Hoppas att ni har förstått!!!



SPORTETTAN

Om man tar buss 717 från Tumba och kliver av i Vårsta så har man ca 100m:s promenad kvar för att kunna kliva in genom dörren till Grödinges svar på Intersport - Sportettan. Sportettan är en liten men kvalitativt mycket bra sportaffär med en, ur konsumentsynpunkt, bra prispolitik. Sportettan försöker ligga lite under övriga affärer utan att för den skull tappa något vad det gäller sortiment och kvalitet. Man håller sig med ett så gott som komplett sortiment av Adidas-kläder uppbackat av en del Brooks och Champion i första hand. På skosidan hittar du en del löparskor och inomhusskor dock inga spikskor. Men, ingenting är omöjligt! Kenneth Andersson som förestår Sportettan beställer gärna hem den sko du är intresserad av bara du vet vilken storlek du skall ha.

Nu sitter du kanske och funderar på varför jag skrivit detta. Det gör du rätt i! Så här ligger det till: I samband med att jag skulle ta fram sektionens nya overaller var jag i kontakt med ett antal större sportaffärer och undersökte priset på den aktuella overallen. Sedan jag fått ett pris som jag var nöjd med slog jag mig till ro. Av en slump så var jag in på Sportettan i ett annat ärende när jag nämnde för Kenneth att vi höll på och tog fram en overall och frågade honom vad han kunde ge för pris. Efter en kort stunds räkning fick jag priset 475:-/overall att jämföra med de stora butikernas 495-525:-. Jag tror att du också kommer att bli nöjd om du besöker Sportettan nästa gång du skall komplettera garderoben!

SPRINTERS, SPRINTERS OCH ÅTERIGEN SPRINTERS.

HAR NI OCKSÅ MÄRKT DET? TRÄNINGARNA ÖVERSVÄMMAS AV DESSA ODRÄGLIGA SNABBSPRINGANDE FRI-IDROTTARE SOM TAR FÖR SIG MER PLATS VAR DAG.

DET ÄR DAGS ATT SÄTTA STOPP FÖR DETTA OFOG OCH DET SNABBT, DET KAN REDAN VARA FÖR SENT!!! VI INTELEKTUELLT OCH KULTURELLT ÖVERLÄGSNA HOPPERS SER HÄR VÅRT ANSVAR OCH SER DET SOM EN SJÄLVKLARHET ATT SÄTTA SPRINTERS PÅ PLATS EN GÅNG FÖR ALLA.

NÄR SKA DÅ DENNA MÄNSKLIGA VÄLGÄRNING SKE, OCH HUR?? DEN 23/4 ANNO 1986 KL 20.55 (SPRINT: NÄR LILLA VISAREN STÅR STRAX INNAN NIO OCH STORA PÅ ELVA) BRYTS DEN VANLIGA RUTINEN PÅ ONSDAGSKVÄLLSTRÄNINGARNA FÖR EN HOLMGÅNG AV SÄLLAN SKÅDAT SLAG.

PLATSEN FÖR EVENEMANGET ÄR BASKETPLANEN STORA HALLEN, OCH REGLERNA VI FÖLJER ÄR IDENTISKA MED BASKETSSPORTENS, SOM BOLL ANVÄNDER VI EN BASKETMOTSVARANDE, OCH SOM MÅL DE KORGAR AVSEDDA FÖR BASKETMATCHER. KORT SAGT: VI SKA SPELA BASKET.

ÄVEN OM NI INTE ÄR AKTUELLA FÖR SPEL FINNS ALL ANLEDNING ATT SLUTA UPP PÅ LÄKTAREN FÖR ATT HEJA ^{RY}FÄM JUST ERA FAVORITER: _____ (FYLL I ERT FAVORITLAG. OBS! ENDAST EN BOKSTAV PER STRECK). DETTA SER NÄMLIGEN UT ATT BLI EN MATCH MAN SENT SKA GLÖMMA MED HOPPERS SOM SOLKLARA FAVORITER.

VI INOM ADMINISTRATIONEN (ledningen då) FÖR HOPPERSLAGET HAR REDAN I DETTA SKEDE FÅTT KLART LEGENDER SOM:

LEIF "BYXAN" HILDEBY

WALTER "WADEN" WALTERSSON

ANDERS "STRETCHING FÖRSVAGAR MUSKLERNA" GREN

PETER "VAD VAR DET NU HAN HETTE I EFTERNAMN, JA JUST DET" SÖDERBERG

NIKLAS "DOLPH" HILDEBY

FÖRHANDLINGAR PÅGÅR OCKSÅ MED FREDDE "MUCK" MOQUIST OCH

JHAN "GREGORGIOUS BARREKNARR" BJELKE (om jag får tag på dom)

SLUT UPP! NIQUE.

-6-

KLUBBMÄSTERSKAP I POKER, PÅ GOD VÄG ATT BLI TRADITION!

När februarikylan höll Sverige i ett järngrepp så samlades inte mindre än 17 stycken glada och förväntansfulla friidrottare för att göra upp om den mycket prestigefyllda titeln - Klubbmästare i poker.

Det var för tredje året i rad som detta klubbmästerskap spelades. Många av deltagarna har varit med från första början och börjar nu kunna varandra. Prislistan tidigare år har sett ut så här:

1984: 1:a - Nisse Väfors
2:a - Jocke Hildeby

1985: 1:a - Nique Hildeby
2:a - Lasse Johansson

Vid båda dessa mästerskap har deltagarantalet varit 10 personer, i år nästan fördubblades detta. Det stora deltagarantalet gjorde att man tvingades spela på tre bord. Kvällen inleddes med att var och en lottades in i varsin grupp, resultatet blev detta:

Bord 1 - Göte
Jocke
Ewert
Thomas P
Janne
Lasse

Bord 2 - Tom
Marika
Jonny
Christer
Lefte
Nique

Bord 3 - Anna
Björne
Tomas A
Julien
Lotta

När alla väl tagit plats vid sina bord och alla kortlekar högtidligt öppnats och blandats (ny kortlek för varje spelomgång, d v s varannan timme) så kunde den första tvåtimmars kvältävlingen

ta sin början. Spelet blev ovanligt öppet och det blev ganska stora differenser redan efter denna tvåtimmarsomgång. Nykomlingarna satsade friskt och satte fart på spelet. När man räknat allas spelmarker efter två timmar så visade det sig att en av dessa nykomlingar helt fräckt tagit ledningen. Nämligen Anna med inte mindre än 456 marker (alla börjar med 250 st). Två låg fjolårsmästaren Nique med 425 och på tredjeplatsen låg ingen mindre än Göte. Inför andra omgången så fick alla en ny bordsplacering. De sex som hade flest marker fick slå sig ned vid bord 1, nästa sex vid bord 2 och de fem stackare som blivit av med flest marker tog plats vid bord 3. Så här såg ställningen ut inför denna tvåtimmarsperiod:

Bord 1 -	Anna	456 (debutant)
	Nique	425
	Göte	315
	Lasse	310
	Björne	277 (debutant)
	Thomas B	266

Bord 2 -	Ewert	232 (debutant)
	Mika	230
	Jonny	227
	Lotta	220 (debutant)
	Christer	211 (debutant)
	Tom	211

Bord 3 -	Jocke	204
	Lefte	195
	Tomas A	193 (debutant)
	Janne	173 (debutant)
	Julien	103 (debutant)

Spelet fortsatte på samma positiva och inte minst offensiva linje. Markerna gick fram och tillbaka över borden i rask takt och spelarna kastades mellan hopp och förtvivlan. Villkoren var hårda, endast de fem främsta efter denna omgång var berättigade att spela den avslutande tvåtimmarsfinalen. Många spelade efter mottot vinna eller försvinna. När fighten var över kunde alla konstatera att det var Rydellskt i toppen inför finalomgången. Marika hade under spelet på bord 2 roffat åt sig inte mindre än 559 marker. På bord 1 hade Lasse gått hårt fram och satt med hela 512 marker framför sig. Ettan

efter första tvåtimmarsperioden = Anna hade legat tämligen stilla och hade nu på sin tredje plats 464 marker. Sista två platserna i finalen kneps av Göte med 413 marker och från bord 3 kom en hårt spurtande Janne och tog en plats i finalen med sina 323 marker. Övriga placerade sig enligt följande:

6.	Björne	279
7.	Leffe	250
	Tomas A	250
9.	Thomas B	205
10.	Ewert	203
11.	Lotta	191
12.	Jonny	184
13.	Nique	177
14.	Tom	120
15.	Christer	74
16.	Jocke	40
17.	Julien	0 (efter 1.20)

Vad kan man då utläsa för lustigheter ur detta. Jo, bland annat att vi kan konstatera att Jocke och Tom i fortsättningen inte kommer att övertala sina respektive att delta i några KM. Anna och Lotta satte herrarna på plats så det sjöng om det. Dagens ras noterade Nique som gick från 425 och en andraplats till 177 (= -248) och 13:de plats. Samtidigt, men på ett annat bord, så gick Marika 329 marker plus, olika falla ödets lotter. Tre debutanter tog en plats i finalen, Göte, Anna och Janne. Finalen ja, hur gick det där. Enligt uppgift så blev det ett ganska försiktigt spel till en början. Så småningom brukar det dock hetta till när någon börjar satsa högt för att "vinna eller försvinna". Så också denna gång. Ända fram till sista giv- en såg Marika ut som en given vinn- are. Då plötsligt får fyra man bra kort och satsningarna skjuter i höj- den. Marika som har lagt sig blir vittne till hur Lasse med hjälp av en kåk slår bl a Annas triss och tar hem en pott på ca 200 marker. Dessa marker blir också tungan på vågen när

slutsammanräkningen tar vid. Det vis- ar sig att Lasse knipit segern med endast 12 marker tillgodo på Marika. Trea blir Anna, fyra Janne och på femte plats kom allas våran snutt- gubbe Göte. Vinnande Lasse fick mottaga en tjusig T-shirt med klubb- mästartryck samt sedvanligt pen ing- pris. Som brukligt är tilldelades även tvåan Marika ett penningpris medan övriga fick trösta sig med varsin kortlek.

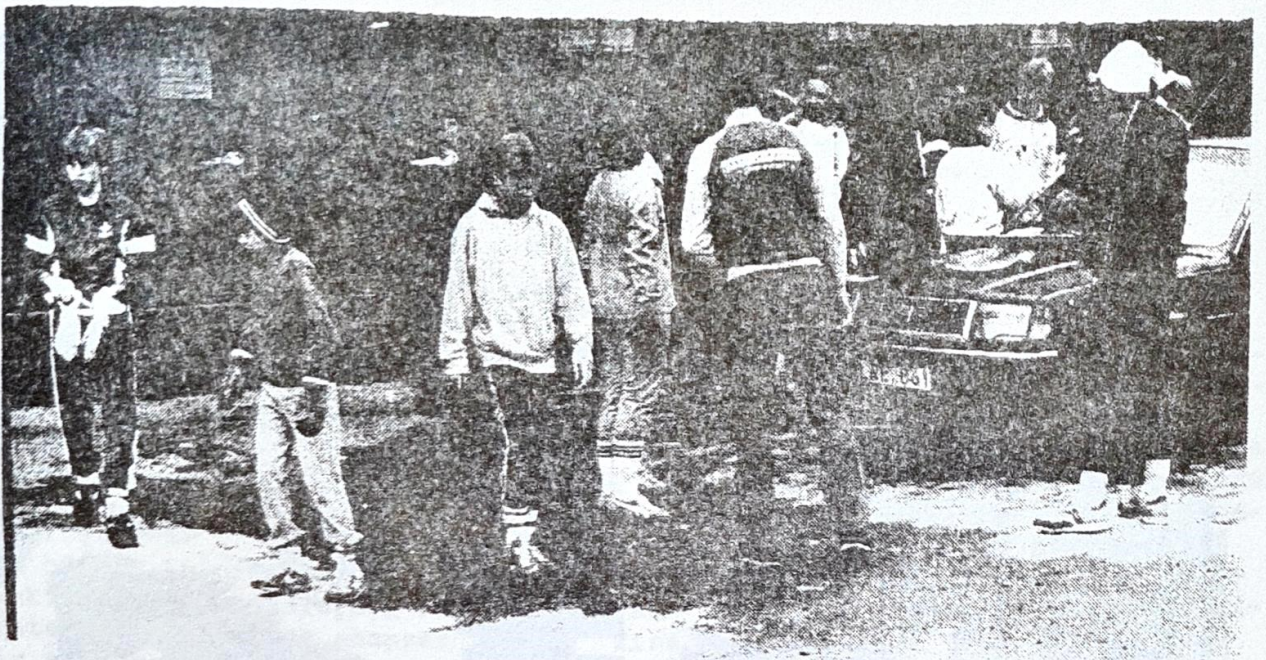
Det visade sig alltså till slut att trägen vinner. Lasse har varit med från start av mästerskapet och varit i final de sista två åren. Marika gjorde i år sin andra turnering och var tillika med i sin andra final. De övriga tre var debutanter så det är bäst att årets vinnare ser upp nästa år när dessa debutanter har lite rutin från den här sortens pok- er.

Till sist måste vi tacka kvällens specielle kock, Mattias Rehn s m höll korven kokande och mackorna bredda intill "the bitter end". Vem kunde tro att den grabben kun- de något annat än ragga tjejer!!!

Och så naturligtvis slutställningen:

1:a och klubb- mästare i pok- er 1986	- Lasse	628 (+116)
2:a	- Marika	616 (+ 57)
3:a	- Anna	412 (- 52)
4:a	- Janne	318 (- 5)
5:a	- Göte	296 (-117)

Se upp grabbar, tjejerna anfäller på bred front!



Söndags träning
vid Storsvretsbadet





Vad vore ÖST-kampen
utan insats från alla
hjälpssamma funktionärer?



OCH SÅ VAR DET ...

...KLUBBMÄSTARTIPSET!

Det börjar dra ihop sig till inlämning av tipset! Nu har ju alla även fått sina matriklar så nu återstår bara att sätta sig ned och värdera form och tidigare meriter för att pricka, om möjligt, alla rätt.

I egenskap av tränare för somliga och hyfsat informerad om andra tänkte jag här uttala mig lite om vinterns träning och chanser inför sommaren.

Vi börjar med sprintsidan:

Förra årets suverän Lelle, finns ju numera hos Bellevue så här kommer det att bli tronskifte. Tom har en bra vinterträning bakom sig och kommer säkert att göra sig gällande i toppen på alla distanser från 100 till 400m. Han känner sig f n "tung" enligt egna uppgifter, men det är inte undra på efter vinterns hårdkörning. Han hin er säkert återhämta sig till tävlingsstart. Mattias Rehn har varit med i samma träningsgång och har gjort stora framsteg. Förra året var Mattias dryga halvsekunden efter Tom på 100m, men under ett test i februari skilde endast 11/100. Farligast blir nog Mattias på 400m där han visat sig vara mycket stark i avslutningen. Men med tanke på hans startsnabbhet så kan det vara på sin plats med ett varnande pekfinger även på kortare distanser. Under tecknad har samma testresultat som Mattias på de kortare distanserna men det har varit med flygande start. Kommer det sedan till startblock så blir det värre. På 400m bör det dock gå att plocka lite på det personliga rekordet, 51.91, om det finns plats i tävlingsprogrammet. Även Björne har deltagit i hårdkörningen med tidigare nämnda deltagare och kan säkert prestera en bra tid på 400m även om huvuddistansen nog blir 800m. Sedan får vi inte glömma de två nya stjärnskotten Janne och Christer.

Båda två har visat stora talanger för det här med sprinterlöpning. Janne är väl den som har rört på sig mest tidigare av de två. Han har ett utmärkt 400-steg och är dessutom mycket snabb. Christer skall enligt Thomas Bezzina ha slagit honom på en skoltävling för något år sedan, och betänker man då att Thomas har gjort 11.39 så förstår man att Christer säkert kan bli en stark aspirant till 100m-titeln. Även Thomas Bezzina skall vi komma ihåg. Thomas har under vintern dykt upp då och då när han haft tid och han har ju tidigare visat vad han kan på kort sprint. Till sist har vi fjolårets stjärnskott Jonny. Jonny har inte tränat så mycket i vinter men med tanke på att han inte körde så stenhårt förra vintern heller så kan han säkert göra om sina 11.61 även i år och det kan kanske räcka. Som du märker har du mycket att välja på här vilket vi aktiva tycker är kul. Det sporrar alla till att göra goda resultat. Personligen tippar jag att vi kommer ha 6-7 personer under 12.00 i år, och det tror jag aldrig förut har hänt i Tumbas historia.

Om det är välbeställt på sprintsidan så är det desto tunnare på medeldistans. Vi har till i år tappat både Peter och Jan-Olof och det kommer att sätta sina spår. På 800m räknar undertecknad med att försöka komma åt Pattes klubbrekord på 1.54.1. Om det lyckas kan väl vara osäkert men hur som helst bör det finnas en del att kapa på det personliga rekordet 1.56.76. Närmast konkurrerar nog Tom och Björne. Om Tom gör någon satsning på 800m är nog tveksamt, han har dock lovat att göra ett lopp i år. Björne däremot kommer nog att hinna med några lopp under säsongen och då bör han kunna göra minst 2.03. Stefan Sundblad har under vintermånaderna fått hjälp med träningen av Pattes pappa Kjell. Stefan är mycket stark och med Kjelles hjälp så kan han vara en mycket trolig titelknipare på medeldistans. Vad som händer i Norra måste jag erkänna att jag har dåligt grepp om. Förra året visade Micke Hansson att han kan springa 800m med den

äran. Men vad killarna där ute kan göra i år måste jag låta vara osagt. Skriv gärna några rader killar!

På långdistans är det ännu tunnare än på medel. Den nyväckte banlöparen Håkan Blom kommer säkert att löpa en del i klubb laget och med den påtvingade kvalitetsträning han fått tillsammans med undertecknad m fl så tror jag att han kommer att ta någon av distanserna. Varför inte hinder som han har tjuvtränat i idrottshuset på onsdagarna. Även Håkan har fått en del hjälp av Kjell så vi får hoppas att Håkan kan få upp bra fart i sina maratonvana ben! Stefan Sundblad är urstark och kan säkert göra sig gällande även här. Återigen måste jag reservera mig för killarna från norr.

Löpavdelningen på herrsidan avslutas med häck. Undertecknad har inte specialtränat någon kort häck i vinter men någonstans runt förra årets 16,2 skall det väl kunna bli med tanke på den teknikförbättring som Roffe Svanberg hjälpt oss häcklöpare med. I övrigt verkar det mycket tunt i denna gren. Den enda som kan tänkas göra några lop är väl Björne Oback, men i hans veteran tävlingar har han 100cm-häckar mot 106.4 i seniorsammanhang. "Kotten" Moqvist kommer hem från USA i sommar och han kanske provar på distansen, liksom ev Johan Bielke, Tom och kanske någon mer. Ingen av dessa Tom undantaget har dock denna höjd på häckarna i vanliga tävlings sammanhang. På lång häck skall jag försöka pressa ned klubbrekordet under 55.00. Med tanke på att Roffe gett oss "häckers" ett helt annat klipp efter häcken så verkar det vara ett rimligt mål. Bland övriga finns det ingen utom Björne Oback som har provat på 400mh. Tom och Mattias har gjort bra resultat på 300mh så dessa båda kan säkert visa framfötterna även på lång häck. Mattias har dock tre säsonger kvar tills 400mh blir aktuellt för honom så det är väl osäkert om han

redan i år provar distansen. Tom har aviserat en satsning på först och främst 400m utan häckar men har sagt att han även skall prova på den långa häckvarianten.

Raskt över till hopp. Vi börjar med den "längsta" hopp grenen, tresteg. Fjölårsmästaren och klubb rekordsinnehavaren Nique har i vinter kört en hel del på egen hand. Vad det har varit fråga om för träning har han hållit ganska hemligt. Han har dock de gånger han varit med övriga gänget visat att han absolut inte försämrat sig. Mot honom står f d klubbrekordinnehavaren Fredda. Fredda har tjänat fosterlandet under vintern och fått massor av motion i de gröna kläderna. Om denna motion har varit den riktiga för att ta tillbaka klubbrekordet vet jag inte men försöka kommer han säkert att göra. Bakom dessa båda kommer ett koppel hoppare som kan göra runt 13.00. Björne och undertecknad kan nog nå dessa längder. Björne är lätt i kroppen och har under vintern visat upp en förvånande hoppstyrka. I längd kommer fjölårsmästaren hem från "over there" fram mot mitten av sommaren. Rapporterna säger att han hållit igång med lite av varje och då skall han kunna i närheten av fjölårets 6.31. Den omtalade mästaren är förstas "Kotten. Hans brorsa gjorde förra året 6.03 och undertecknad 6.04, men upp till "Kottens" längder återstår en bra bit. Nique kan kanske överraska med hjälp av vinterträningen. Christer är ett intressant nytillskott som uttalat intresse för längdhopp. Janne har gjort detsamma och med tanke på dessa bådassnabbhet och åtminstone Jannes enormt fina explosiva styrka så kan de kanske komma och ställa till det i toppen. Vågar vi tippa på 6 man över 6.00 i år?! Vad det gäller höjdhopp så har Nique stuckit ut hakan och lovat nytt klubbrekord innan månadsskiftet juni-juli (nuvarande rekord 1.89). Om han klarar det inom utsatt tid återstår att se men nog tror jag att han tar rekordet i år. Vad sägs om 1.82 på idrottshusets hala golv i vanliga skor och under träning? Om någon skall kunna utmana

Nique så är det nog i första hand kompisen Kenta. Kenta har dock inte visat sig på träningar annat än sporadiskt. Detta är dock inget ovanligt så kanske han ändå kan vara med upp mot 1.90. Bakom dessa kommer en flock hungriga hoppare. "Kotten" gjorde förra året 1.80 och bakom honom finns Johan Bielke och Peter Söderberg. Peter har kört hårt i vinter och förbättrat sitt pers inomhus kraftigt. Men 1.90 blir det nog inte för killarna ännu, men om ett par år får Nique och Kenta se upp! Freda har klub rekordet i stav på 3.81. Det är knappast något djärvt tips att han hoppar hem titeln även i år. Peppe Nilsson är dock en duktig kille som kommer fram från ungdomsleden och gjort inte mindre än 2.70 förra året. Freda har ju i detta nummer av friidrottsnytt lovat att hjälpa klubbens stavhoppare och med den hjälpen i bakfickan tror jag att Peppe blir en hård nöt för Freda att knäcka om ett par år.

På kastsidan är det visserligen lite tunt i leden men kvaliteten är högre än för bara ett par år sedan. Fjölårskometen Thompa har just ryckt in i lumpen men kommer säkert att hiva spjut ett par gånger under sommaren. Förmodligen är Thompa gynnad av dom nya spjutet med ändrad tyngdpunkt. Han har inte hunnit få någon riktigt bra teknik ännu men styrkan finns i överflöd. Även på kulsidan blir Thompa säkert att räkna med. Dom som kanske kan bjuda motstånd är Ewert om han tillfrisknar efter sin skada och Finn. Finn rapporterar allt väl och siktar på att hiva slägran över 50m. I diskus kan man nog tala om lite kris. Ewert går skadad och bakom honom är det tunt. Kanske kan Finn rycka in, annars hette fjölårstväan Mattias Rehn som alls inte är någon oäven kastare. Han har dessutom drillats lite av Roffe S i Idrotts huset.

På damsidan är det dessvärre ganska tunt i leden. Det har dock börjat dyka upp en och annan som vaknat till i vårsolen.

Låt oss återigen börja på sprintsidan. Marie har gjort en hel vinter med något sånär regelbunden träning. Uppehållen har kommit p g a sjukdom. Förra årets 12.88 skall inte behöva bli sämre i år. Även på 200m är Marie säkert att räkna med. Ev går det att lura ut henne på något 400m-lopp och jag håller i sådana fall det inte för otroligt att hon kan vara med och slåss även på den distansen. Niten och Nöten har just kommit ut ur sitt vinteride. Niten har inte lagt många strån i kors i vinter men ev kan hon komma i bra form till sommaren och försvara sin titel på 200m. I fjöl tangerade hon ju klubbrekordet 26.4. Kanske kan hon bli ensam rekordhållare i år. Nöten kommer att tvingas ut på en hel del häcklopp men snabbheten har hon kvar så även på sprintsidan kommer hon säkert att vara med och slåss nu när hennes fot äntligen läkt ihop ordentligt. Från ungdomsleden kommer ett par tjejer som visat sig vara mycket snabba, Gabi och Anneli Nygårds. Det kommer dock förmodligen dröja ytterligare ett par år innan de hotar övriga över full distans 100m. I nuläget springer de 80m.

På långlöparsidan ser det mörkt ut i år, åtminstone om man ser till bredden. Sedan Helena och Maria inriktat sig på längre distanser ser det ut att bli en affär på 800m mellan gammalt och ungt. För rutinen står fjölårets suverän Kristina Carlsson och utmanaren heter förmodligen Annika Nettelbladt som förra året knep en tredje plats bland seniorerna trots att hon tävlar i F14. På 1500m och uppåt så står Kristina hemskt ensam i nuläget. Möjligtvis kan Ani Rojas träna sig i god form till sommaren, men för hennes del handlar det mest om 800m i sådana fall.

Hoppare börjar det dyka upp en och annan. I längd ser vi fram emot en tvekamp mellan Marie och Gabi. Marie

lade beslag på titeln förra året och är säkert ute efter att förbättra klubbrekordet en bit i år. Gabi har tidigare hoppat med hoppzon vilket kanske kommer att ställa till problem under första delen av säsongen men när hon vant sig vid "plankhoppning" så är hon god för dryga 5 meter ä en hon. I höjd är det många om budet. Marika har tillbringat vintern i Forsa och säkert förbättrat sig även i höjd. På hemmaplan har Kicki tagit ny fart. Åsa Danielsson visar sig på träningarna då och då och vill säkert vara med i diskussionen. Gabi har god spänst och kan kanske persa sig i närheten av övriga.

Kastare har vi inte så många. Åsa har tränat med Roffe S på hemmaplan och förbättrat sig mycket tekniskt sett. Tyvärr jobbar hon på sådana tider att hon har svårt att hinna med övrig träning. Hennes kombatant heter Marika som tidigare sagts varit i Forsa och kört hårt. Hur dessa två står resultatmässigt är svårt att säga i nuläget, förra året var det Marika som drog längsta strået. Hur det går i år är en öppen affär. I spjut får vi dock inte glömma bort Barbro Eriksson som brukar hiva iväg spjutet långt i samband med femkampen varje höst.

Hoppsan! Jag har glömt damernas häcklöpargång. Kicki kommer tillbaka i år och satsar på båda distanserna, 100mh och 400mh. På 100 har hon visat framfötterna tidigare och är f n klubbrekordsinnehavare. På 400mh är hon relativt oprövad, men tekniken är god även om konditionen i nuläget lämnar en del i övrigt att önska. På korta häcken hotas Kicki av Gabi som har sprungit mycket fort i vinterns östkamper. På den längre varianten heter huvudmotståndaren Nöten som även hon har en mycket bra teknik men lite mindre bra kondition. Vi skall heller inte glömma Maria Jaki som var duktig på 300mh förra året.

Avslutningsvis tänkte jag i god tipparanda presentera ett s k experttips signerat redaktören. Om man nu kan kalla sig expert efter tidigare års mediokra insatser på klubbmästartipset. När du läst mitt förslag hoppas jag att du känner dig sporrad att sätta dig ned och göra ett eget!

Herrar

100m -	Christer
200m -	Tom
400m -	Jocke
800m -	Jocke
1500m -	Pär D
5000m -	Stefan S
3000mH -	Håkan B
110mh -	Jocke
400mh -	Jocke
höjd -	Nique
längd -	Kotten
trestep -	Nique
stav -	Fredoa
diskus -	Ewert
kula -	Peter K
spjut -	Thompa A
slägga -	Finn
4x100m -	Nytt klubbrekord!

Damer

100m -	Marie
200m -	Marie
400m -	Niten
800m -	Annika N
1500m -	Kristina C
3000m -	Kristina C
100mh -	Kicki
400mh -	Nöten
längd -	Marie
höjd -	Åsa D
diskus -	Marika
kula -	Marika
spjut -	Åsa H
4x100m -	Nytt klubbrekord!

Kupong för klubbmästartipset hittar du i förra numret av Friidrottsnytt! Har du inte det kvar så går det lika bra med en hemmagjord lapp. Skicka eller lämna sedan lappen till mig senast 1 maj.

Jocke Hildeby
Segersjövägen 15
140 30 UTTRAN

km i terräng

kommer att arrangeras för flickor och pojkar upp till 10 år
tillsammans med öppen träningstävling för övriga aktiva

vid **Skyttbrinks skola**

söndag 13.4

Efter tävlingen träffas vi i matsalen för kaffe/saft och tilltugg
och för att snacka om vårens tävlingar och planer inför sommar-
säsongen!

MEDDELANDE

MEDDELANDE

MEDDELANDE

MEDDELANDE

FRIIDROTTSSEKTIONEN har slutit avtal med LÖPLABBET i Stockholm
vilket berättigar till 10% rabatt på Löplabbets sortiment mot
uppvisande av giltigt medlemskort. OBS! Tills vidare gäller
1985 års medlemskort!!!!

Insamlande av medlemsavgifter kommer från och med 1986 att ske
centralt inom IFK Tumbas samtliga sektioner -- ta't lugnt alltså
vi ser fram emot att få Din avgift så småningom!

LOPP- marknad på HÖTORGET den 27/ 4

Det är mänskligt att glömma -- och då kanske framför allt datum! Föräldrakommittén vill därför påminna om kommande loppmarknad -- OCH TILL DEN BEHÖVS PRYLAR!!!!

VILL DU LÄMNA -- VILL DU FRÅGA -- VILL DU VARA MED -- RING

Ann-Christin 347 62

Inger 525 65

Margot 718 44

Lars 786 13

Elisabeth 708 82

Yvonne 525 92

KLUBB- lagen

kommer att kallas till klubbblagsläger på

GRÄVLINGSBERGS FRILUFTSGÅRD (STF Vandrarhem) i SALTSJÖ-BOO
fredagen den 9 - lördagen den 10 maj

(Torsdagen den 8 maj ses vi väl ändå på landsvägsloppet
FRÅN SALTSJÖN TILL MÄLAREN -- och söndagen den 11 maj
det dags för DAGBLADSSTAFETTEN!!!!!!)

Till Grävlingbergs friluftsgård kan man åka buss nr 421
från Slussen - eller med bil väg nr 74 mot Gustavsberg -
eller med båt från Grand Hotell till Risets brygga!!!!!!

Sommarläger i Hede



1986

Avresa: 8 juni

Träning 2 pass/dag

+

andra trevliga aktiviteter

Tävling 14 juni

Hemresa: 15 juni



Inkvartering i 3-bäddsrums i Wemer skolan

Hjelpension = 3 mål mat om dagen + kvällsmacka

Kostnad: 800 kr (varav 200 kr i anm. avg)

Anmälningsavgiften

måste vara inbetalad på

pg 167765-7, IFK Tumba Friidrottssektionen

senast den 21 april

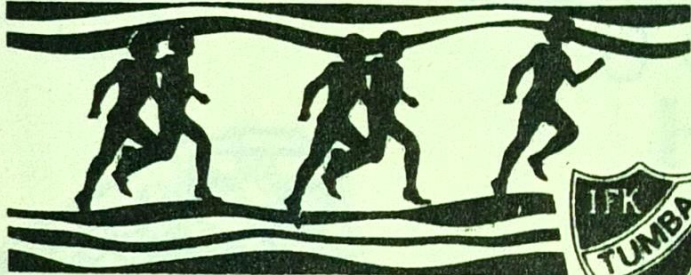
Upplysningar: Inger Johansson, tel. 0753/525 65

VÄLKOMMEN



HEJ FUNKTIONÄR!

FRÅN SALTSJÖN TILL MÄLAREN



LANDSVÄGS LOPP

30 km

TORS DAG 8 MAJ 1986

Du kommer väl ihåg

IFK TUMBA inbjuder för femte gången till långloppet "Från Saltsjön till Mälaren" på asfalterade vägar med START kl.13.00 vid HÖRNINGSNÄS GÅRD strax söder om Himmerfjärdsverket i Grödinge, genom Tumba och Norra Botkyrka till MÅL VID SLAGSTABADET.

- | | | | |
|---------|---------------|---------|---|
| Klass 1 | Tävlingsklass | män | Endast för deltagare (födda 1969 eller tidigare) från förening ansluten till Svenska Fri-Idrottsförbundet eller annat landsförbund för friidrott. |
| 2 | " | kvinnor | |
| 3 | Motionsklass | män | Öppen för alla (födda 1969 eller tidigare) även klubblösa. |
| 4 | " | kvinnor | |

Buss avgår till startplatsen kl.11.30 från Botvidsgymnasiet. Bussresan ingår i startavgiften. Bilparkering vid startplatsen saknas.

ANMÄLAN oss tillhanda senast 15 april genom insättning av 90 kr. på postgiro 481 32 62 - 5, Från Saltsjön till Mälaren. Ange klass, namn, adress, födelseår samt ev. förening.

Efteranmälan endast på tävlingsdagen vid Botvidsgymnasiet före kl.11.00 mot en extra avgift av 30 kr.

KOMMUNIKATIONER T-bana till Fittja, därifrån snitslad gångväg till Botvidsgymnasiet vid Fittja industriområde.

Bil, E 4 avfart Slagsta.

PARKERING på parkeringsdäck vid gymnasiets gavel åt Stockholmshället.
ÖMKLÄDNAD i Botvidsgymnasiet.

NUMMERLAPPAR utdelas i Botvidsgymnasiet på tävlingsdagen kl.9-11.

VÄTSKEKONTROLLER ungefär vid var 4:e km.

PRISER Loppets speciella plakett till alla som fullföljer, dessutom ett antal hederspriser. Speciell plakett för fem fullföljda lopp kan beställas på tävlingsdagen. Prisutdelning tidigast kl.16.00

UPPLYSNINGAR lämnas av IFK Tumbas kansli tel 0753/342 68
måndag kl.18-20, tisdag-fredag kl.12-13

LÅNGDISTANSLÖPARE, TESTA FORMEN INFÖR STOCKHOLM MARATHON

V Ä L K O M M E N

vår egen



lokal tidning!

IFK TUMBA
FRIIDROTTSSEKTIONEN