

fri- idrottsnytt

Argång 16

Nr 8

1986 10 31



LÄS MER
OM:

HÖG30-LÄGRE!

SVEA-
LANDS-
MÄSTER-
SKAPEN

HELA
31
SIDOR

ÅRETS
NYKOMLINGAR!

IDOLKORT PÅ
MARWIN
&
GREEN

STATISTIK-
NÄSTAN KOMPLETT
70 BÄSTA LISTA
PÅ S. 8.

BRÖDERNA ANDERSSON
SKRIVER OM
LÄGRET SOM ALDRIG
BLEV AV-
MEN SOM VI ÄR
PÅ ÄNDÅ!

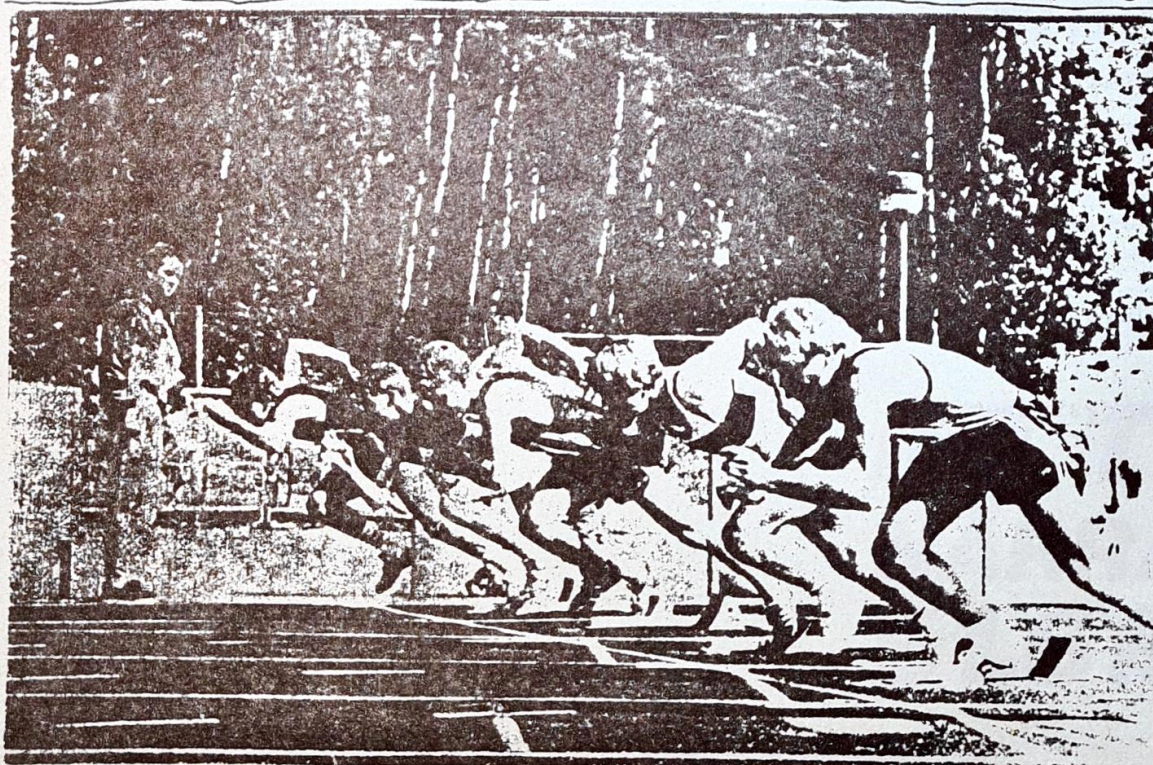
TRÄNARORGANISATION!

SPRINTERS
EXPLOSION

NYTT I DETTA NUMMER
KONTAKTANNONSER!

SUNLIGHTSPELEN
I NYKÖPING-
PETER OLGINS
GENOM-
BROT!

OCKSÅ
NYTT
LEFFES
LUSTIGA
GUBBAR



LÄS OM
SAIS-SPELEN
OCH KARNE-
VALEN I
NORRKÖPING

STARTEN FÖR 716
100M FINAL. PÅ
BANA 4 & 5:
MARWIN & GREEN!

Hej igen, och så!

Höstmörkret sänker sig över nejden och ytterligare en säsong är till ända! En säsong som har innehållit ömsom vin och ömsom vatten. Vi har på herrsidan fått flera intressanta nyförvärv som gjort mycket bra resultat. Men tyvärr har herrarna fått kliva ned en division i Svealandsregionen. Inget ont som inte för något gott med sig dock! Nästa säsong bör vi kunna kvala in till regionsfinalen så boka redan in en helg för detta, både aktiva och supporters.

Damlaget överraskade positivt i år och gick till final. Jag hoppas att ni gör om detta nästa år och att våra finaler inte går samma helg!

I skrivande stund har vinterträningen just tagit sin början. Till dig som är ny och tycker att det känns lite kärvt att börja träna redan nu inför nästa säsong vill jag säga - Bit ihop! Med hjälp av den uppbyggnadsträning du får nu före jul och den specialträning som kommer senare under våren så kommer du att vara oslagbar nästa år! Det kan väl vara värt att kämpa för!.

I väntan på nästa säsong och dess tävlingar vill jag påminna om följande arrangemang:

/// Klubbmästerskapen i Poker. Öppna för dig som är född -68 eller tidigare. Spelas någon gång under januari eller februari. Regerande mästare är Lars Johansson (Niten och Nötens pappa). Kanske kan du tänka dig att ställa upp med din lägenhet/hus för detta evenemang. De som hittills ställt upp med "husrum" är Tom, Jocke och Tompa/Åsa.

/// Klubbmästerskapen i Hockeyspel. Detta klubbmästerskap avgjordes förra året under julhelgen och vi siktar väl på detta i år igen! Spelplats blir troligen Björkhaga skola och regerande mästare är eder redaktör och Carina Karlsson (Jörgens syrra). Finns det verkligen någon som kan rå på oss, jag tvivlar!

Sätt igång och tjuvträna inför dessa evenemang - Väl mött!

Med rimfrost i skäggstubben!

Jocke

LÄGREI SOM ALDRIG BLEV AV (MEN SOM VI ÄRTE PÅ ÄNDÅ!)

På försommaren frågade Rolf Norman om det fanns något intresse för ett läger för de yngre (7-11 år) i Färila (Hälsingland). Intresset var inte så stort, men vi bestämde oss för att åka i alla fall. Vi bodde med vår husvagn på idrottsplatsen, som även fungerade som campingplats.

På förmiddagarna fick vi träna med Färila IF:s idrottsskola, och sedan tränade vi själva med Rolf.

Det var inte bara träning utan vi var också ute på olika utflykter runt Ljusnan. Under denna vecka (12-20 juli) var det också Färila-veckan med en mängd olika program varje dag.

En kväll var vi med om en hembygdsfest med olika uppträdanden. De hade bl.a en stafettävling för barn. Där visade Niclas och Daniel att Barbro's stafett-lekar under vintern hade varit till någon nytta. Under stort jubel hoppade de på ett ben och sprang baklänges.

På lördagen avslutades det hela med Idrottens dag med bl.a en klubbmatch mellan Färila, Ljusdal och Järvsö och där även Tumba var inbjudna.

Vi var med i alla grenar utom kulstötning.

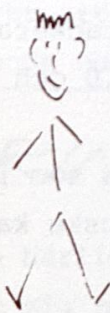
Det var en rolig och annorlunda vecka och vi hoppas att det kan ordnas så att fler kan åka upp nästa år.

Tumba blev nämligen inbjudna till nästa år igen!

Fredrik



Niclas



Daniel



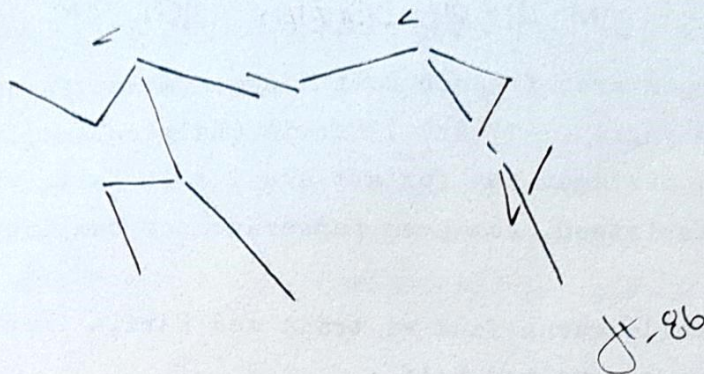
A N D E R S S O N



IFK TUMBA NÄRRADIO 91,6 MHz

Tisdagar
Fredagar 18.30-19.00

Tom	11.82
Tomas E	11.88
Jonny	12.03
Marwin	12.04
Jocke	12.07
Peter O	12.13
Bezz	12.14
Green	12.22



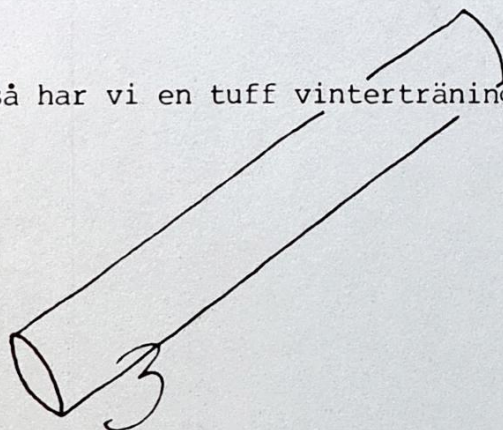
Med reservation för Jonny och Tomas E har samtliga aviserat fortsatt satsning under den kommande vintern. Med tanke på detta och t ex Bezz inneboende kapacitet då han är fulltränad tror jag att det kommer behövas en tid under 11.80 för att ta en plats i stafettlaget. Jag skulle bli mycket förvånad om det inte blev sex man under 12.00 under -87!!!
Om jag blir sannspådd så måste klubbrekordet 44.4 sitta väldigt löst!

Även på 400m bör vi kunna ha ett starkt gäng under kommande säsong. Janni har redan visat att tider runt 50.00 inte bereder honom några större besvär. Undertecknad hoppas komma tillbaka fulltränad till -87 och skall då vara god för tider i underkant av 52.00. Dessa tider eller ev några tiondelar sämre bör även Marwin mäta med. I år har han endast gjort ett lopp och i detta sänkte han sitt pers från 56.18 till 53.98. Sedan har vi Tom som under vintern gör lumpen i kalla Kiruna. Han tänker visserligen satsa lite extra på de korta sprintsträckorna nästa säsong men med tanke på hans grund tror jag att han kan göra runt 53.00-53.50. Även Björne kan komma ned en bit ytterligare i tid. Årsbästat lyder på 55.7 och med en bra vinterträning skall han kunna vara nere på minst 54.50 nästa sommar.

Dessa förutsikter gör att jag tror på en viss chans att attackera klubbrekordet på 4x400m. Detta klubbrekord har en snittid på ca 53.0 och det skall inte vara omöjligt att slå.

Ytterligare en kille som kan bli aktuell för laget är Chris som i sommar bevisat för sig själv att han orkar 200m. Nästa distans kanske kan bli det dubbla?!

Men innan vi kommit så långt så har vi en tuff vinterträning framför oss!





SUNLIGHTSPELEN I NYKÖPING

Årets Sunlightspel blev ingen orgie i priser för oss Tumbaiter. Ingen Tumbait maktade med att komma på pall i den hårda konkurrensen men vi fick i alla fall en del bra resultat och nya personliga rekord.

Nique satte ett nytt årsbästa i höjd med 1.85. Han hade även ett par bra försök på 1.90 utan att vara riktigt nära. Nique har aviserat en nedtrappning i träning men detta behöver inte vara något negativt. Ibland får man resultat av träningen säsongen efter själva träningen.

Peter Oldin är en annan hoppare som visat hög klass. Under Sunlightspelen slog han tre pers. Det började med 6.03 i längd. Därefter var det full fart mot höjdhoppet och där blev det 1.70. Dagen avslutade han sedan med att hoppa 11.85 i tresteg. I samtliga grenar petade han ned Anders Green från klubbmästartiteln i P16. Green gjorde 11.82 i tresteg i sista hoppet vilket nog sved en del. Green bet dock ihop och lovade nya friska tag inför -87.

På sprintsidan var det ett stort gäng igång. Chris, Janni och Green och Marwin var igång på 100m. Chris gjorde dryga 11.80, Janni tangerade årsbästat och perset 11.62. Green gjorde 12.22 vilket är nytt pers. Nytt pers satte även Marwin, 12.04 om jag inte missminner mig. Vilket fö är 3/100 bättre än redaktören vilket Marwin påpekat vid mer än ett tillfälle.

Björne gjorde ytterligare ett stabilt lopp på 400m. Han landade denna gång på drygt 56 med eltid. Detta har blivit en tid som han är säker på. I årets första lopp gjorde han 57.7 och att han nu blivit säker på tider runt 56 visar att träning verkligen ger resultat.

Om jag har glömt några resultat i hastigheten så ber jag om ursäkt. Det går utmärkt att personligen skriva några rader så skall jag ta med dessa i ett kommande nummer av F N.

SPRINTERS I MASSOR!

Oj, vilka härliga problem herrlagets ledare har att se fram emot när det drar ihop sig till uttagningsdax av stafettlag till -87 års klubbmatcher. Under denna säsong har inte mindre än tio man gjort 12.22 och bättre. Fyra man har varit under 12 med eltid och övriga sex återfinns på ynkliga 19/100. Undertecknad trodde på sex man under 12.00 i år, riktigt så bra blev det inte men vilken bredd vi har på sprintgänget.

Här har ni hela 10 bästa listan med reservation för för mig okända resultat:

Janni	11.62
Chris	11.72

SAIS-SPELEN OCH KARNEVALEN I NORRKÖPING!

I augusti var det 12 killar som samlades kring bilarna för att åka till SAIS-spelen i Norrköping. Nu var det inte bara tävlingarna som drog, vetskapen om att Norrköping för 4:e året i rad firade karneval var också en bidragande orsak till resan. Från början var det 16 pers som anmält sitt intresse för resan men alla fyra tjejerna i församlingen drog sig ur med olika förklaringar. Till en början tyckte vi nog lite till mans att det var tråkigt men så småningom kom vi fram till att vi nog inte hade haft lika roligt om tjejerna varit med. Det har till och med gått så långt att vi planerat ytterligare en "tjejlös" resa till Norrköping nästa år. Ta inte illa upp tjejer men det blir en annan stämning med bara killar. Vi kan behöva det ibland, men bara ibland!

Tävlingarna gick över två dagar, lördag och söndag! På lördagen var alla pigga i både ben och huvud men på söndagen var det lite sämre. En hel natts sambadans och ytterst lite sömn hade satt sina spår. Några riktigt bra resultat fanns dock att notera. Mattias Rehn sänkte sitt personliga rekord på 400m från 56.18 till 53.98. Björne gjorde på samma distans 55.7, bäst sen tidigare 56.18. Johan Bielke tog sig över 1.80 i höjd= tangerat pers.

Lördag kväll betydde alltså karneval. Det var många par förvånade ögon som spärrades upp när vi med taxi kom till "Pekings" centrum. Hela staden var på

fötter och alla dansade, skrattade och hade kul. Helt annat än Stockholms trista människor som bara skall vara så balla som möjligt.

Upptredandena avlöste varandra på ett antal scener och vi gick bara omkring och njöt. Redaktör-

m fl hamnade på ett discotek så små-

ningom och där var det samba hela

natten och enligt utsago har hela

gänget haft en toppennatt i Norrköpings festvimmel. Stackars ni som stannade hemma!



FRIIDROTT

SAIS-spelen, 16-18 år, M22, K22, MS och KS.

Tresteg P 18, final: 1) Patrik Eriksson, MAIF, 12.49; 2) Jerker Hammarström, Molnbo, 11.33; 3) Johan Bjelke, Tumba, 10.95.

Stav P 18, final: 1) Gunnar Andersson, Linköping, 3.40; 2) Conny Moqvist, Tumba, 3.40.

Höjd M 22, final: 1) Tomas Nilsson, MAIF, 1.80; 2) Niklas Hildeby, IFKT, 1.80; 3) Anders Wulder, Spår, 1.70.
Höjd P 18, final: 1) Johan Bjelke, IFKT, 1.80; 2) Conny Moqvist, IFKT, 1.70; 3) Lars-Ake Kullberg, 1.65.
Längd MS, final: 1) Jonas Hildeby, 4.36.
100 meter P 16, final: 1) Magnus Larsson, MAIF, 12.01; 2) Mattias Rehn, IFKT, 12.35; 3) Johan Karlsson, FKM, 12.54.

5000 meter M 22, final: 1) Toni Molin, VIF, 17.20; 2) Patrik Karlsson, MIF, 17.39; 3) Magnus Juhk, IFKT, 20.05; 3)

100 meter MS, final: 1) Giovanni Rodi, Tumba, 12.16; 2) Robert Franzén, Tumba, 12.57; 3) Carl-Olof Ekman, MAIF, 12.64.
100 meter MS, final: 1) Giovanni Rodi, Tumba, 12.16; 2) Robert Franzén, Tumba, 12.57; 3) Carl-Olof Ekman, MAIF, 12.64.
100 meter MS, final: 1) Giovanni Rodi, Tumba, 12.16; 2) Robert Franzén, Tumba, 12.57; 3) Carl-Olof Ekman, MAIF, 12.64.

110 meter häck P 16, final: 1) Magnus Larsson, MAIF, 18.62; 2) Peter Söderberg, Tumba, 19.01; 3) Anders Green, do, 19.61.

400 meter P 16, final: 1) Stefan Frykholm, Örebro, 53.39; 2) Mattias Rehn, Tumba, 52.98; 3) Krister Hultberg, Smedby, 55.03.

← Några av våra resultat. Publicerade i Sörmlands Nyheter.

SAIS-SPELEN I NORRKÖPING

I BILD.

foto "Jocke"



MATTIAS
"MARWIN"
REHN

HELGENS RISSGURKOR!
MED LÄKTARSMILET PÅ PLATS.

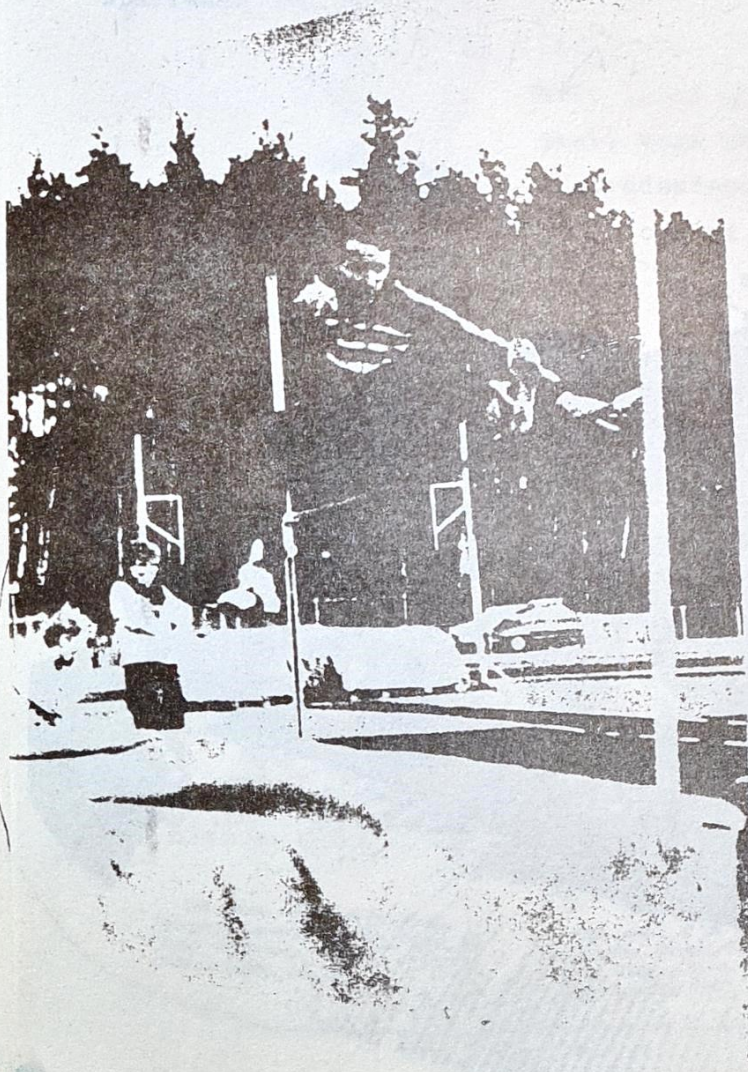
ANDERS
"GREEN"
GREEN





JANNI
BEZZ
CHRIS

TRÖTA SPRINTERS VILAR UT
EFTER MASSOR AV SAMBA.



HÖJDHOPPARKLUBBMÄSTARE
NIQUE SAXAR SPÄNSTIGT
I UPPVÄRMNINGEN.

NYGAMLA TRÄNARE

I samband med ett tränarmöte i början av oktober beslutades om en ny tränarindelning. Under 1986 års säsong har undertecknad haft hand om nästan alla äldre. Nu skall det förhoppningsvis bli ändring på detta och alla skall ges bättre möjlighet att få ett individuellt utformat program.

Så här ser tränarindelningen ut idag:

Sprint -	Rolf Norman
Häck -	Jocke Hildeby
Hopp -	Leif Hildeby
Medel/	
Lång -	Kjell Wallin
F14 -	Leif-Erik Nygårds

I sprintgruppen ingår i dagsläget:

Giovanni "Janni" Rodi
Christer "Chris" Bornström
Björn "Björne" Antonsson
Tom Fransson
Thomas "Bezz" Bezzina
Jonas "Jocke" Hildeby
Mattias "Marwin" Rehn

Häckgruppen är följande:

Förutom dessa häckspecialister har Jocke hand om:

Peter "Tanga" Söderberg
Ani Rojas
Marie Ekström

Hoppgruppen har följande medlemmar:

Peter Oldin
Conny Moquist

I medel/lång-gänget ingår:

Jon Ansnes
Stefan Sundblad
Jörgen Karlsson
Håkan Blom

Vilka som ingår i F14-gruppen måste jag erkänna att jag inte är helt säker på. Följande namn har jag dock hört nämnas:

Anneli Nygårds
Anna Käll

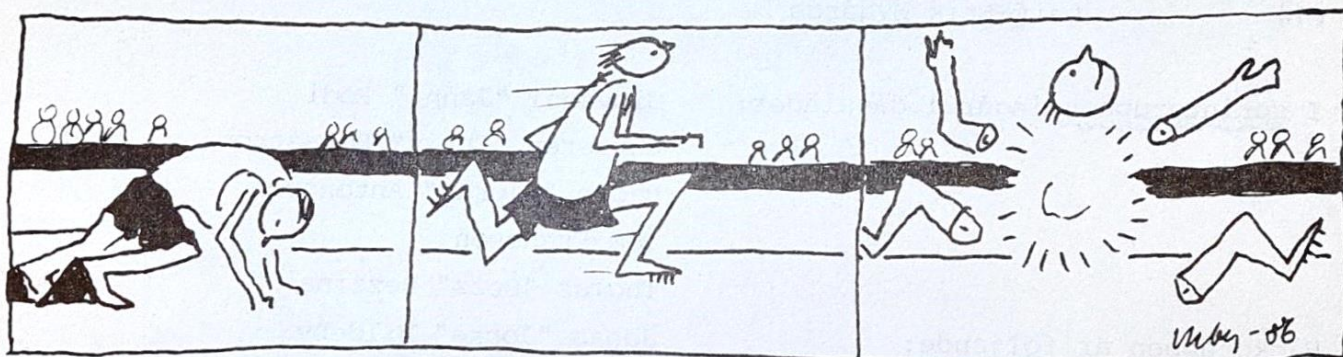
Malin Gullbrand

Anna Oback

Till dessa gruppindelade tillkommer ett antal aktiva som ännu ej placerats i någon grupp. Bland andra Gabriella "Gabi" Vizler och Anders Green.

Visserligen har alla placerats i en specifik grengrupp men detta betyder inte att det inte förekommer ett antal olika kombinationer.

Meningen är heller inte att vi skall frångå fjolårets samträningar i allt för hög grad. Även om alla inte tränar samma sak så kan det vara kul om så många som möjligt håller till på samma ställe och det skall vi försöka ordna.



EN OVANLIGT EXPLOSIV SPRINTER.

Du ö
I NÄSTA NUMMER KOMMER
BILDERNA FRÅN STAFETTEN
I HÖGBO!

10-BÄSTA 86(OBS! EJ RIKTIGT, SLUTGILTIGT,
MEN NÄSTAN.)

Tidigare i år har vi skämt bort er med kompletta listor i alla grenar. Nu när alla resultatlistor trillat in nöjer vi oss med de tio bästa resultaten i varje gren. Detta av två anledningar: dels med tanke på antalet sidor i tidningen kontra porte dels kan det vara kul att skapa begreppet 10-bästa som något man strävar efter. Kompletta listor kommer i matrikeln.

Denna 10-bästa lista innehåller alla listor som kommit till klubben fram till den 1/10.

(OBS! Tider med två decimaler = eltider, en decimal = manuell tid.)

(OBS IGEN! På manuella tider läggs till 25/100 vid rankning enligt förbundsnorm.)

DAMERKOMMENTAR60m KR 10-8.8 12-8.5

Ann-Charlotte Luziak -76	9.09
Mari Jansson -74	8.9
Caroline Fridell -74	9.2
Veronika Håkansson -75	9.4
Elvira Lindqvist -75	9.5
Anette Borg -?	10.1
Camilla Wesström -75	10.1
Sylvia Malirsch -75	10.6
Pia Johansson -76	11.1

En gren som gått tillbaka något sedan -85, detta till största delen p g a ett antal sprintspecialister gått upp i F 14. I år återfinns mest "ickesprinters" på listan.

80m KR 14-10.4

Gabriella Vizler -72	11.03
Anneli Nygårds -73	11.09
Malin Gullbrand -73	11.35
Annika Nettelbladt -72	11.6
Anna Käll -73	12.13
Catrin Sjöberg -73	11.9
Anna Oback -73	12.23

Här återfinns de på 60 m omtalade sprinterstjejerna. Gabi har gått framåt mest samtidigt som toppen blivit bredare. Ner till klubbrekordet saknas en bit men i bredden borde ett fint stafettlag finnas.

(100m) KR 10-14.00 12-13.6 14-12.8 16-12.4 18-12.4 J-12.4 S-12.4

Marie Ekström -66	12.81 (12.2 w?)
Anita Johansson -68	13.13
Anette Johansson -68	13.29
Camilla Sjöberg -69	13.37
Gabriella Vizler -72	13.73
Gita Neelakantan -70	14.19
Kristina Ericsson -66	14.49

Samtliga tre tjejer i toppen har i år gått framåt. Kul att se och tänk vad det kunde bli om några, inga namn, visade sig lite mer på träningarna!

(200m) KR 16-26.7 18-26.4 J-26.4 S-26.4

Marie Ekström -66	26.16 KR J & S -
Anita Johansson -68	27.55
Anette Johansson -68	28.75
Kristina Carlsson -40	30.7
Ani Rojas -71	31.43
Laila Holmström -71	32.10
Eva Söderman -71	32.73
Marika Rydell -67	37.4

Marie har äntligen lyckats erövra det länge efterlängtrade klubbrekordet. Bakom henne lyser oträningen igenom lite. 100m kan man springa hyfsat utan ordentlig grund men på 200m tar det stopp!

(300m)

Ani Rojas -71	51.11
---------------	-------

(400m) KR 16-61.7 18-61.7 J-61.5 S-60.7

Marie Ekström -66	62.97
Kristina Carlsson -40	64.79
Kristina Ericsson -66	66.0
Anita Johansson -68	67.57

En tunn gren med tre fina resultat av Marie och två gånger Kristina som alla tre förbättrat sig sedan -85.

(800m) KR 10-2.52.66 12-2.31.4 14-2.17.4 16-2.14.2 18-2.14.2 J-2.14.2 S-2.14.2

Kristina Carlsson -40	2.27.3
Annika Nettelblatt -72	2.31.92
Gabriella Vizler -72	2.37.7
Maria Jaki -68	2.41.9
Ani Rojas -71	2.42.96
Åsa Pettersson -72	2.44.12
Ann-Charlotte Luziak -76	2.48.4 KR F10
Annelie Nygårds -73	2.51.4
Anna Käll -73	2.55.7
Nina Pettersson -73	3.00.7

Ingen av Tumbas kvalitativt bättre grenar. En eloge till Kristina C som är still going strong och till Ann-Charlotte som går på i ullstrumporna i F10 och som kan bli hur bra som helst. I år blev det nytt KR i F10, Bravo!

1500m KR 16-4.33.0 18-4.33.0 J-4.33.0 S-4.29.2

Kristina Carlsson -40

5.03.18

Medeldistansdrottning även i

Marika Rydell -67

7.18.0

år - Kristina Carlsson.

3000m KR 16-12.50.2 18-10.58.0 J-10.58.0 S-10.29.2

Maria Adriansson -66

11.21.5

Bra kämpat tjejer, men finns

Ani Rojas -71

12.50.2 -KR F16-

det inte fler som orkar 3 km?

Marathon KR S-3.23.27

Helena Rojas -65

3.39.59

Fjölårmästarinnan Åsa fick

Åsa Gidewall -51

3.51.58

ge sig för debutanten Helena.

Maria Adriansson -66

3.53.57

Attackerar Helene KR 1987?

800m KR 14-13.12

Gabriella Vizler -72

12.66

Ett mycket fint resultat och

Annelie Nygårds -73

14.4

tillika KR av Gabi. Där ser

Anna Käll -73

15.7

du vad träning kan göra. Blir

Annika Nettelbladt -72

16.37

det Ungern nästa sommar oxå?

1000m (76.2) KR 16-15.75

Laila Holmström -71

19.89

1000m (84.0) KR 18-16.4 J-16.4 S-16.4

Kristina Ericsson -66

16.9

3000m KR 16-47.13 18-47.13

Anette Johansson -68

50.34

Nöten persade med 2.5 sek i

Maria Jaki -68

51.12

första och enda loppet. Var-

Gita Neelakantan -70

55.00

för inte fler?

4000m KR J-69.5 S-67.7

Kristina Ericsson -66

73.22

Tekniken finns och uthållig-

heten kan man träna upp, kan

det vara något?

Höjd KR 10-1.20 12-1.39 14-1.48 16-1.60 18-1.60 J-1.60 S-1.60

Åsa Danielsson -69	155
Gabriella Vizler -72	147
Kristina Ericsson -66	145
Marika Rydell -67	140
Gita Neelakantan -70	134
Annelie Nygårds -73	130
Malin Gullbrand -73	130
Catrin Sjöberg -73	125
Ani Rojas -71	123
Anita Johansson -68	120

Åsa D skall enligt uppgift ha gjort 1.60 men någon sådan lista har inte kommit i brevlådan ännu. 1.60 skulle vara tangerat KR. Gabi har förbättrat sitt pers med 12 cm och var endats 1 cm från KR. En klar standardförbättring, hoppas på en till nästa år!

Längd hoppzon KR 10-4.29 12-4.50 14-5.21

Gabriella Vizler -72	490
Annelie Nygårds -73	446
Malin Gullbrand -73	434
Ann-Charlotte Luziak -76	413
Catrin Sjöberg -73	392
Elvira Lindqvist -75	379
Veronika Håkansson -75	361
Anna Käll -73	358
Caroline Fridell -74	346
Åsa Nettelbladt -75	341

Malin Gullbrand och Ann-Charlotte Luziak har ökat med dryga halvmeteren i övrigt ungefär samma resultat som 1985. Flera som har gått framåt i andra grenar har stått still i längd, har det missats något i träningen?

Längd KR 16-5.23 18-5.19 J-5.23 S-5.23

Marie Ekström -66	506 (510 w?)
Maria Jaki -68	453
Gabriella Vizler -72	441
Anita Johansson -68	433
Åsa Danielsson -69	428
Camilla Sjöberg -69	424
Anette Johansson -68	397
Laila Holström -71	388
Marika Rydell -67	341

Aj, aj, aj! Trenden går igen även här. Finns det inga intresserade tjejer som kan vara med och vända den dystra längdhoppstrenden?

Kast med liten boll KR 12-25.84

Caroline Fridell -74	25.84	KR F12
Camilla Wesström -75	18.02	
Sylvia Malirsch -75	11.22	

Ny gren för året där duktiga kulttjejen Caroline dominerar med eftertryck!

Kula (2.0 kg) KR 10-6.09 12-7.76

Caroline Fridell -74	776	KR F12
Ann-Charlotte Luziak -76	589	
Sylvia Malirsch -75	537	
Camilla Wesström -75	510	

Caroline tar sitt andra KR i kast. Denna gång slår hon det gamla med 41 cm. Grattis!

Kula (3.0 kg) KR 14-11.93

Åsa Pettersson -72	649	
Malin Gullbrand -73	590	
Annelie Nygårds -73	561	
Anna Oback -73	558	
Anna Käll -73	530	
Madeleine Adriansson -73	496	
Nina Pettersson -73	484	

Visserligen är klubbrekordet bra men det ger ändå en fingervisning om att vi lider brist på F14 som intresserar sig för kula.

Kula (4.0 kg) KR 16-10.72 18-11.21 J-11.21 S-11.21

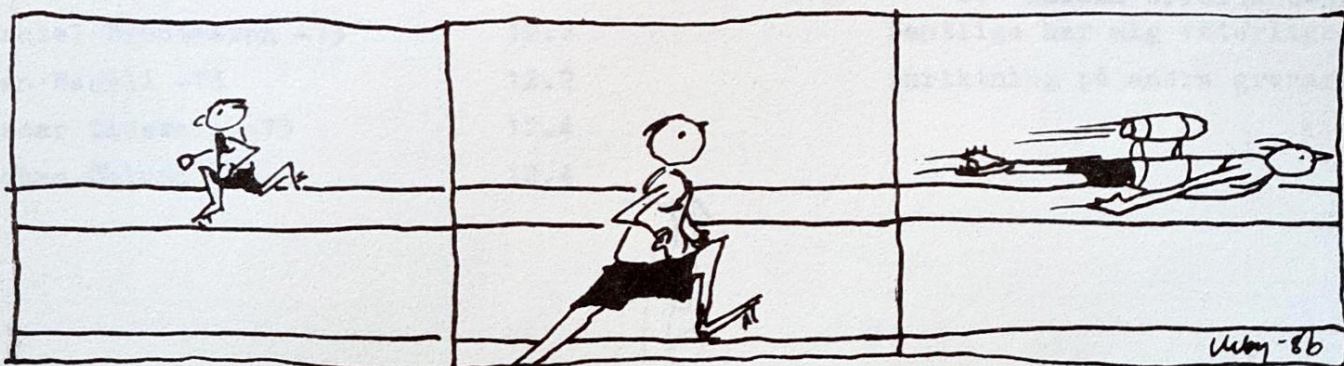
Marika Rydell -67	1050	
Åsa Hildeby -68	880	
Åsa Danielsson -69	775	
Maria Jaki -68	670	
Ani Rojas -71	565	

En ljusning på kulfronten! Fyra av fem tjejer har förbättrat sig och den femte är nybörjare. Marika har ökat med hela 148 cm - Starkt!

Diskus (0.6 kg) KR 14-30.50

Anna Oback -73	1880	
Malin Gullbrand -73	1710	
Madeleine Adriansson -73	1254	

Inte heller någon stark Tumbagren. Annas resultat räckte dock till distriktsfinal.



EFTER ETT VARV LA' HAN IN EN RAKETSPORT.

Diskus (1.0 kg) KR 16-34.00 18-34.96 J-34.96 S-34.96

Marika Rydell -67	3172
Kristina Carlsson -40	2276
Åsa Hildeby -68	2060
Nina Jaki -69	1996
Åsa Danielsson -69	1934
Maria Jaki -68	1928
Eva Söderman -71	1708
Ani Rojas -71	1504

Marika visar återigen vad träningen i Forsa givit. Nytt pers med dryga 3 meter. Bakom henne har bredden ökat ordentligt så vi får hoppas på att någon av tjejerna tänker på diskuskastningen på allvar!

Spjut (600g) KR 16-35.92 18-37.72 J-37.72 S-37.72

Marika Rydell -67	2356
Åsa Hildeby -68	2230
Barbro Ericsson -41	1980
Maria Jaki -68	1924
Anna Renberg -66	1784
Åsa Danielsson -69	1654
Ani Rojas -71	1472

En riktigt svag gren! Åsa H är den enda i topptrion som förbättrat sig. Hoppas att det fortsätter för det behövs i klubb laget!

Femkamp KR 10-1909 12-2052 14-2791

F12

Ann-Charlotte Luziak -76	1909
Caroline Fridell -74	1662
Camilla Wesström -75	809
Sylvia Malirsch -75	809

F14

Annelie Nygårds -73	2223
Anna Käll -73	1659

Fantastiska Ann-Charlotte slog inte bara KR i F10 hon var dessutom endast 143 p från F12-rekordet. Hon har två år på sig!

Stafett 5x60m KR 12-43.53

Veronika Håkansson -75	
Pia Johansson -76	
Camilla Wesström -75	
Elvira Lindqvist -75	
Ann-Charlotte Luziak -76	48.9

Stafett 4x80m KR 14-42.53

Anna Oback -73
Malin Gullbrand -73
Annika Nettelbladt -72
Gabriella Vizler -72 44.9

Om F14 lyckats ställa A-laget på fötter i någon start borde KR varit ett minne blott. Nu ges chansen igen 1987!

Stafett 4x100m KR 16-51.15 18-51.6 J-50.73 S-50.73

Anita Johansson -68
Anette Johansson -68
Camilla Sjöberg -69
Marie Ekström -66 51.27

Bara bristande samträning på ett par punkter skiljer det här gänget från ett nytt KR! Ta chansen nästa säsong!!!

HERRAR

60m KR 10-9.17 12-8.58

Mats Danielsson -74 8.8
Niklas Andersson -76 9.17 KR P10 (tanger.)
Mikko Kylmänen -74 9.9
Johan Sand -75 9.9
Morgan Damberg -76 10.0
Jim Franzén -76 10.1
Anders Nettelbladt -75 10.1
Mikael Pettersson -76 10.2
Daniel Andersson -79 10.8
Shadin Kordatsi -77 11.2

Mats och Niklas dominerar sina klasser på mycket bra tider. Niklas så bra att han tangerat klubbrekordet. Bakom dessa finns ett veritabelt getingbo kring 10 sek-strecket. Ändå har grenen tappat ganska mycket sedan -85. Det kan bero på att årets aktiva är unga jämfört med fjolårets lista.

80m KR 14-9.8

Rickard Persson -72 9.85 KR P14 -
Ola Carseberg -73 11.41
Jörgen Karlsson -72 11.4
Fredrik Andersson -73 11.5
Martin Söderberg -73 11.71
Henrik Scherp -73 11.7
Daniel Brüntesson -73 12.2
Jan Hanell -73 12.2
Oscar Gidewall -73 12.4
Johan Öhlund -73 12.4

Rickard är fullständigt outstanding och tog inte bara KR utan kvalade också in i Stockholms stadslag. Bakom Rickard är det minst sagt tunt med sprinterämnena. Samtliga har mig veterligen inriktning på andra grenar!

100m KR 10-15.3 12-13.4 14-12.1 16-11.4 18-11.1 J-11.1 S-11.1

Giovanni Rodi -64	11.61
Christer Bornström -65	11.73
Tom Fransson -67	11.82
Tomas Ericsson -68	11.86
Jonny Sjöberg -67	12.03
Mattias Rehn -70	12.04
Jonas Hildeby -62	12.07
Thomas Bezzina -65	12.12
Peter Oldin -71	12.13
Anders Green -71	12.22

Årets verkliga jättetoppning!
I fjol hade vi 4 man under
12.22 i år har vi 10 stycken.
Toppen ligger konstant på un-
gefär samma tider som under
-85. Men det är nya namn som
gjort tiderna. Detta och
bredden gör att jag tycker
att vi kan se framtiden an med
tillförsikt. Bredd brukar ge
topp!

200m KR 16-24.20 18-23.1 J-23.5 S-23.08

Giovanni Rodi -64	23.38
Tom Fransson -67	23.61
Christer Bornström -65	23.75
Tomas Ericsson -68	24.10
Mattias Rehn -70	24.16 KR P16
Jonas Hildeby -62	24.38
Björn Antonson -68	25.5
Conny Moquist -68	25.7
Stefan Sabel -70	26.24
Peter Söderberg -71	26.32

En gren som fått draghjälp av
uppsvinget på 100m. 6 man i-
stället för 4 under 24.50.
I år krävdes 26.32 för att
gå in på listan, i fjol hade
27.5 räckt.
Mattias har förbättrat dryga
sekunden och tagit KR för
P16 - Grattis!

300m

Björn Antonson -68	39.78
Björn Öback -44	42.8

400m KR 16-52.2 18-52.1 J-50.9 S-50.05

Giovanni Rodi -64	50.05 KR S
Jonas Hildeby -62	53.18
Mattias Rehn -70	53.98
Tom Fransson -67	55.56
Björn Antonson -68	56.19
Krister Bergenhall -44	57.7
Peter Söderberg -71	58.86

Sprinterklubben Jannis glans-
gren. Det nya KR 50.05 är
oerhört imponerande för en
nybörjare!
Hela grenen har fått ett upp-
sving. Marwin har persat med
dryga 2 sek och 1987 blir sä-
kert ett intressant år på 400.

800m KR 10-2.47.6 12-2.25.4 14-2.11.8 16-2.00.9 18-1.54.1 J-1.58.5 S-1.54.1

Jonas Hildeby -62	2.04.66	Om sprint fått ett uppsving så
Jon Ansnes -70	2.05.64	måste man konstatera att medel
Pär Duwe -66	2.07.28	är nere i en djup vågdal.
Stefan Sundblad -70	2.09.74	Välkommen hälsas dock Jon som
Björn Antonson -68	2.12.00	visat framfötterna trots att
Peter Söderberg -71	2.13.57	detta är hans första år som
Krister Bergenhall -44	2.20.3	friidrottare.
Matias Rydell -71	2.21.61	Att redaktören skall bli
Rickard Persson -72	2.29.8	klubbmästare på denna tid är
Henrik Scherp -73	2.39.8	hemskt, bättre nästa år!

1000m KR 10-3.27.9 12-3.07.2 14-2.46.0 18-2.40.79 J-2.34.7 S-2.30.9

Stefan Sundblad -70	2.51.4	Ytterligare en gren på till-
Jörgen Karlsson -72	3.00.3	bakagång. Det finns dock ett
Matias Rydell -71	3.01.8	par ljusningar. Jörgen har
Henrik Scherp -73	3.17.32	gått från 3.16 till 3.00.
Daniel Brüntesson -73	3.19.5	Där har vi ett ämne till fin
Oscar Gidewall -73	3.26.1	medeldistansare som nu kom-
Fredrik Andersson -73	3.29.8	mer under Kjell Wallins sak-
Niclas Andersson -76	3.30.5	kunninga beskydd.
Anders Nettelbladt -75	3.31.5	
Mats Danielsson -74	3.35.1	



HAN SPRANG IN I VÄGGEN I SISTA KURVAN.

1500m KR 16-4.06.24 18-3.49.92 J-3.49.92 S-3.49.92

Pär Duwe -66	4.22.91
Stefan Sundblad -70	4.29.15
Anders Sennerö -68	4.33.8
Björn Antonson -68	4.51.3
Peter Söderberg -71	4.55.5
Matias Rydell -71	4.56.2
Magnus Julleryd -67	4.57.5
Fredrik Moquist -65	4.58.1
Conny Moquist -68	5.14.0
Leif Hildeby -38	5.42.5

Ännu en medeldistansgren med en all för låg klass. Ingen skugga skall dock falla på Pärre som trots relativ otränning gick in på klubbmatcherna och gjorde fina insatser. Ett + i kanten också till herr Hildeby senior som tog en 10:nde plats på listan samt till bröderna "Hoppers" Moquist på plats 8 och 9.

3000m KR 16-8.38.80 18-8.38.80 J-8.15.72 S-8.15.72

Stefan Sundblad -70	9.56.64
Matias Rydell -71	10.01.04

Stort Grattis till Tias- pers med 30 sek!

5000m KR 18-14.27.42 J-14.27.42 S-14.27.42

Håkan Blom -48	17.27.8
----------------	---------

Norrlandsexpressen tuffar på!

10000m KR S-31.34.6

Håkan Blom -48	36.52.4
----------------	---------

Igen!

Halvmara KR S-1.09.42

Håkan Blom -48	1.21.37
Leif Hildeby -38	1.34.42

Och återigen!

Marathon KR S-2.28.52

Christer Gidewall -49	2.49.05
Håkan Blom -48	2.57.07
Anders Sennerö -68	3.10.25
Bo Axelsson -3.19.23	3.19.23

Pers för samtliga, tror jag! Anders med 43 min! Bosse med 20 min!?

80mh KR 14-12.73

Per Nilsson -72	15.1
Martin Söderberg -73	15.46
Oscar Gidewall -73	16.4
Patrik Keskitalo -73	16.4
Fredrik Andersson -73	17.1
Henrik Scherp -73	17.8
Jonny Engström -72	18.6

Avsaknaden av fjolårets 71:or lyser igenom. En speciell eloge till Oscar som åtminstone inte jag visste satt inne med häcklöpartalang.

110mh (91.4) KR-16-16.23

Mattias Rehn -70	17.75
Peter Söderberg -71	19.60

Hmm! Kanske vi hoppats på lite bättre.

110mh (100.0) KR 18-16.0

Björn Oback -44	17.94
-----------------	-------

Veteranfightern Björne ger sig inte!

110mh (106.7) KR J-16.7 S-16.15

Jonas Hildeby -62	16.52
-------------------	-------

Sällskap efterlyses!

300mh (76.2) KR 16-40.01

Mattias Rehn -70	40.01
Anders Green -71	44.14
Peter Söderberg -71	45.04

|||
-KR P16-

Stark gren! Mycket tack vare Marwin. Men även nästa säsong kan bli bra med tanke på Green och Tanga.

300mh (91.4) KR 18-40.68

Anders Sennerö -68	43.85
Tomas Ericsson -68	45.37
Björn Antonson -68	45.71
Johan Bielke -69	46.49

Hyfsade resultat över hela linjen av ickespecialister.

400mh KR J-56.27 S-55.03

Jonas Hildeby -62	56.74
Mattias Rehn -70	60.1
Tom Fransson -67	63.10

Misslyckad säsong för undertecknad. Mycket lovande debut av Marwin. Tom drabbad av lumpen, kommer igen.

3000m Hinder S-9.22.4

Leif Nördén -63	12.10.82
-----------------	----------

Tack Feffe, dig kan man alltid lita på!

Höjd KR 10-1.25 12-1.46 14-1.70 16-1.89 18-1.89 J-1.89 S-1.89

Niklas Hildeby -68	185
Johan Bielke -69	180
Kent Waltersson -65	180
Olle Hjerne -69	173
Jonas Hildeby -62	170
Peter Oldin -71	170
Fredrik Moquist -65	169
Conny Moquist -68	163
Anders Green -71	160
Björn Oback -44	155
Peter Söderberg -71	155
Christer Bornström -65	155

En gren som gått framåt mycket på bredden, men ack vad skönt det vore om vi blev av med det gamla KR:et. En som slagit klubbrekord är dock Niclas Andersson som hoppat 1.25 i P10. Förlåt, tangerat skall det vara. Det finns dock flera aspiranter som kan slå KR:et, främst Nique och Johan.

STAV KR 14-2.50 16-3.30 18-3.60 J-3.81 S-3.81

Fredrik Moquist -65	3.60
Conny Moquist -68	3.35
Per Nilsson -72	2.70
Matias Rydell -71	1.90
Ola Carseberg -73	1.80

KR P14

Nästa år sporrar säkert bröderna Moquist varandra till ett nytt KR. Och de hjälper även till med övrigas träning så fler bra resultat väntar säkert. Så småningom kan säkert Per hota KR i P16.

Längd hoppzon KR 10-4.09 12-4.65 14-5.62

Mats Danielsson -74	456
Patrik Keskitalo -73	447
Per Nilsson -72	441
Fredrik Andersson -73	441
Henrik Scherp -73	432
Oscar Gidewall -73	403
Martin Söderberg -73	428
Niclas Andersson -76	391
Jan Hanell -73	381
Johan Öhlund -73	366

Hoppare saknas i P14 men Mats i P12 visar gott gry och kan säkert täppa till den luckan nästa år. En som också måste spås en lysande framtid är allroundfenomenet Niclas Andersson i P10. Det kan bli något att ta hand om så småningom, Leffe!

Längd KR 16-6.15 18-6.46 J-6.46 S-6.46

Conny Moquist -68	618
Fredrik Moquist -65	614
Peter Oldin -71	611
Niklas Hildeby -64	594
Jonas Hildeby -62	585
Giovanni Rodi -64	559
Björn Antonson -68	552
Olle Hjerne -69	547
Kent Waltersson -65	544
Anders Green -71	542

Kotten försvarade klubbmästartiteln men det satt hårt inne. Peter är ett ämne till något mycket stort! Redan nästa år bör nuvarande KR i P16 vara ett minne blott. Även denna gren har fått ett uppsving på bredden och bredd brukar så småningom ge även elit!

Tresteg KR 14-11.45 16-12.90 18-13.37 J-13.42 S-13.75

Niklas Hildeby -64	1314 (1316w)	Årets popgren! Från 3 utövare -85
Jonas Hildeby -62	1289	till 16 i år. Hela 10 man över
Fredrik Moquist -65	1264	11.47 är riktigt bra. Detta trots
Björn Antonson -68	1208	att det inte är någon som special-
Peter Oldin -71	1185	tränat trestegsteknik. Det kanske
Anders Green -71	1182	kan vara en idé under senare delen
Mattias Rehn -70	1155	av vinterträningen!
Tom Fransson -67	1153	
C rister Bornström -65	1148	
Kent Waltersson -65	1147	

Kast med liten boll KR ?

Mats Danielsson -74	3846	Nygammal gren som kommit tillbaka
Shadin Kordasti -76	2174	i år och som synes blivit mycket
Morgan Damberg -76	2056	jämn i P10. Kan förhoppningsvis
Jim Franzén -76	2036	lägga grunden för framtida spjut-
Mikael Pettersson -76	1636	kastare.

Kula (2.0kg) KR 10-6.95

Niclas Andersson -76	613	Det ska börjas i tid, eller hur Da-
Daniel Andersson -79	265	niel!?

Kula (3.0kg) KR 12-9.68

Mats Danielsson -74	818	Mats är ytterligare en av många
Mikko Kylmänen -74	595	duktiga mångsysslare, behärskar så
Johan Sand -75	594	väl hopp som kast.

Kula (4.0kg) KR 14-12.57

Noldis Millers -23	1342	Mot en av världens bästa 63-åringar
Fredrik Johansson -72	994	finns det inte mycket att göra för
Rickard Persson -72	967	14-åringarna. Avsaknaden av kast-
Mats Rundqvist -72	946	tradition i klubben lyser tyvärr
Jörgen Karlsson -72	883	fortfarande igenom. Men hårt och
Per Nilsson -72	882	spännande är det! Titta kring 8.80-
Henrik Scherp -73	878	streckket.
Patrik Keskitalo -73	840	
Jonny Engström -72	770	
Martin Söderberg	669	

Kula (7.26kg) KR J-12.56 S-13.54

Tomas Andersson -65	1054
Christer Bornström -65	1009
Jonas Hildeby -62	907
Olle Hjerne -69	895
Giovanni Rodi -64	877
Peter Söderberg -71	822
Peter Oldin -71	815
Mattias Rehn -70	693
Matias Rydell -71	595

Diskus (0.6kg) KR 12-21.40 14-?

Noldis Millers -23	3936
Mats Rundqvist -72	2954
Per Nilsson -72	2306
Fredrik Johansson -72	2198
Rickard Sandberg -73	1968
Daniel Bruntesson -73	1950

Diskus (1.5kg) KR 16-34.54

Peter Söderberg -71	2782
Mattias Rehn -70	2504

Diskus (1.75kg) KR 18-32.12

Roland Lindberg -68	2720
Peter Karlsson -69	2546
Mickael Hansson -68	2172

Diskus (2.0kg) KR J-40.74 S-40.74

Ewert Engstedt -59	3572
Jonas Hildeby -62	2818
Tomas Andersson -65	2698
Mattias Rehn -70	2636
Peter Söderberg -71	2550
Christer Bornström -65	2542
Olle Hjerne -69	2480
Rolf Danielsson -4?	2472
Peter Oldin -71	2242
Conny Moquist -68	2236

Som sagt- Ingen högre klass. Tompa tar dock en av sina två titlar vilket är starkt av en "lumpare". Övriga visar god kampvilja men några talanger är svårt att urskilja.

Noldis bästa gren med ett imponerande resultat. Finns det ingen hugad kasttränare som kan hjälpa Mats m fl som säkert kan ännu bättre med förbättrad teknik.

Inte så tokigt med tanke på att diskus måste ses som tidsfördriv för dessa två.

Rolle har uppenbarligen dolda talanger. Varför inte utveckla dom under vintern?

Hoppas att du orkar ett par säsonger till , Ewert! Vi behöver dig! Marwin, hur kan man kasta längre med 2.0 än med 1.5 - är du för stark? Knappast!

Spjut (0.6kg) KR 14-42.26 16-59.58

Jörgen Karlsson -72	3694
Per Nilsson -72	3102
Mikael Närvä -70	3004
Henrik Scherp -73	2620
Matias Rydell -71	2290
Jonny Engström -72	2204
Fredrik Andersson -73	2148
Patrik Keskitalo -73	2114
Oscar Gidewall -73	1758

Visst finns det talanger men tyvärr inte några som huvudsakligen "ger sig i kast" med kast. Du kanske kan kombinera medeldistans och spjut, Jörgen!

Spjut (0.8kg) KR 18- J & S Nya rekord p g a nytt redskap!

Tomas Andersson -65	4680
Kent Waltersson -65	4546
Conny Moquist -68	4254
Fredrik Moquist -65	4110
Christer Bornström -65	4044
Olle Hjerne -69	4040
Peter Oldin -71	3772
Jonas Hildeby -62	3462
Björn Antonson -68	3392
Rolf Danielsson -4?	3152

Sex man över 40 har vi inte haft på många år och då skall vi komma ihåg att det nya spjutet skall korta kastlängderna med 10%. Här finns ett flertal som via lite specialträning skulle kunna lyfta sig till 50m, och det räcker en bit i klubbmatcherna!

Slägga KR J-23.74 S-47.86

Finn Stridbo -44	4786-KR S-
Ewert Engstedt -59	2624

Finn var lite besviken över att det inte blev 50m men nytt klubbrekord blev det!

Femkamp P12 KR 40-1944 12-2568

Mats Danielsson -74	2568-KR P12-
Niclas Andersson -76	1944-KR P10-
Mikko Kylmänen -74	1691
Johan Sand -75	1420
Daniel Andersson -79	330

Två mycket duktiga mångsysslare gav lika många prydliga klubbrekord! Kan vara svårslagna i framtiden!

Femkamp KR J-3115 S-3115

Conny Moquist -68	2344
Fredrik Moquist -65	2331
Björn Antonson -68	2172
Peter Söderberg -71	1970
Rolf Danielsson -4?	1569
Peter Sand -64	1480
Matias Rydell -71	1334
Ewert Engstedt -59	1189
Rolf Norman -30	1175
Leif Hildeby -38	1071

Sexkamp KR 14-3928

Per Nilsson -72	3230
Patrik Keskitalo -73	2951
Henrik Scherp -73	2834
Fredrik Andersson -73	2429
Jonny Engström -72	2273
Oscar Gidewall -73	2269

Stafett 5x60m KR 12-43.11

Mats Danielsson -74	
Calle Hjerne -75	
Morgan Damberg -76	
Mikael Pettersson -76	
Niclas Andersson -70	48.9

Stafett 4x80m KR 14-42.7

Jörgen Karlsson -72	
Fredrik Andersson -73	
Henrik Scherp -73	
Rickard Persson -72	43.7

Stafett 4x100m KR 16-47.6 18-45.95 J-45.95 S-44.4

Tom Fransson -67	
Tomas Ericson -68	
Jonas Hildeby -62	
Giovanni Rodi -64	44.89

Ett kul sätt att avsluta säsongerna på!

Ny tabell på 1500m gav lite extra poäng för varje sekund snabbare man kunde hanka sig runt.

Bara en sekund från klubbrekordet trots två medeldistansare i laget. Starkt!

Ett bra resultat av reservlaget. Jag undrar vad A-laget klarat av om de inte växlat över?

Stafett 1000m KR 16-2.11.0 18-2.07.5 J-2.04.3 S-2.04.3

Tomas Ericsson -68

Johan Bielke -69

Anders Sennerö -68

Björn Antonson -68

2.19.38



-JÄKLAR! JAG FICK HÅLL, ALLTÅ!