

fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 16

Nr 9

1986 12 15

I ÅRETS STORA JULNUMMER KAN DU LÄSA OM?

RESULTATET AV KLUBBMÄSTARTIPSET '86

MAT FÖR
IDROTTARE

JULKLAPPSTIPS
SISTA STUND

ÖSTRAMPERNA I
IDROTTHUSET &
ÖSMO

PÄMINNELSE OM
KM I HOCKEYSPEL

HÄLSNINGAR OCH
KONTAKTANNONSER

OBS!

FRIIDROTTSÅRET
SOM GICK

VAD HAR DU I
LUREN JAN?

NY
BESTÄLLNING
AV OVERALLER

IDROTTSLÄKARNA

GOD JUL
GOTT ÅR!



BJÄLLERKLANG PÅ ER!

Vinterträningen är över oss med allt vad det innebär av distanslöpning och annan monoton uppbyggnadsträning. För de yngre finns det åtminstone ett ljus i mörkret - Ostkampen!

Skulle man inte kunna tänka sig att det till nästa år införs en gemensam junior och seniorklass i Ostkampen så att vi äldre också hade något att se fram emot i vintermörkret. Jag hoppas att någon i styrelsen som läser detta tar upp frågan med Osmo och Södertälje, jag är övertygad om att det är många fler än undertecknad som skulle uppskatta denna ändring.

Kanske skulle Tumba kunna gå i spetsen genom att redan till vårens omgång i Idrotts huset ge oss äldre chansen!?

Inom friidrotten kan man för närvarande skönja en mycket glädjande trend. Den återväxt som under ett par år sett hotad ut ser nu ut att ordna upp sig i och med att vi har många 14-åringar igång med seriös träning. S14 har Leif-Brik Nygårds tagit tag i och har fått igång ett stort gäng som också har gått framåt kraftigt resultatmässigt om man jämför fjolårets Ostkamp med årets resultat. Leif-Brik fungerar som ett slags lagledare och på lördagar även tränare. Vi får i sammanhanget inte glömma Kicki och Roffe 1 och Roffe 3 som har hand om övriga träningar och gör det på ett beundransvärt sätt. S14 har haft ett gäng som varit något asidosatta ett par år men nu har Leffe och Roffe 4 tagit tag i dessa och förbukt ge dem chansen till lite mer rationell träning en chans som krabbarna verkligen tagit och förvaltat väl!

Till sist vill jag passa på att önska alla friidrottsnytteläsare en riktigt HAPPY CHRISTMAS (utan snö) och ett MERRY NYTT YEAR!!!

Joche
Joche

RESULTAT AV KLUBBMÄSTARTIPSET!!!

Vi har nu en klar lista över 1986 års klubbmästare och kan därigenom rätta klubbmästartipset. Listan över klubbmästarna hoppas jag att skall stå sig trots att inte riktigt alla resultatlistor har kommit in till klubben.

Med hjälp av den nu föreliggande listan har vi rättat bidragen till 1986 års klubbmästartips. Årets mästare i att tippa klubbmästare blev klubbens "veteranhäckräv" Björne Oback som prickade in hela 22 av 31 klubbmästare rätt. GRATTIS!

Fullständiga listan från denna tävling kan du också ta del av nedan.

KLUBBMÄSTARE 1986

Damer

100m Marie Ekström
200m Marie Ekström
400m Marie Ekström
800m Kristina Carlsson
1500m Kristina Carlsson
3000m Maria Adriansson
100mh Kristina Ericsson
400mh Kristina Ericsson
Höjd Åsa Danielsson
Längd Marie Ekström
Spjut Marika Rydell
Kula Marika Rydell
Diskus Marika Rydell

Herrar

100m Giovanni Rodi
200m Giovanni Rodi
400m Giovanni Rodi
800m Jocke Hildeby
1500m Pär Duwe
5000m Håkan Blom
10000m Håkan Blom
3000mHi Leif "Feffe" Norden
110mh Jocke Hildeby
400mh Jocke Hildeby
Höjd Nique Hildeby
Längd Conny Moquist
Tresteg Nique Hildeby
Stav Fredda Moquist
Spjut Thompa Andersson
Kula Thompa Andersson
Slägga Finn Stridbo
Diskus Ewert Engstedt

(Klubbmästare utanför tipset.)

Mara Helena Rojas

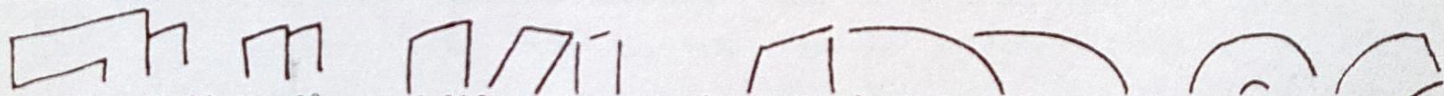
Halvmara Håkan Blom

Mara Håkan Blom

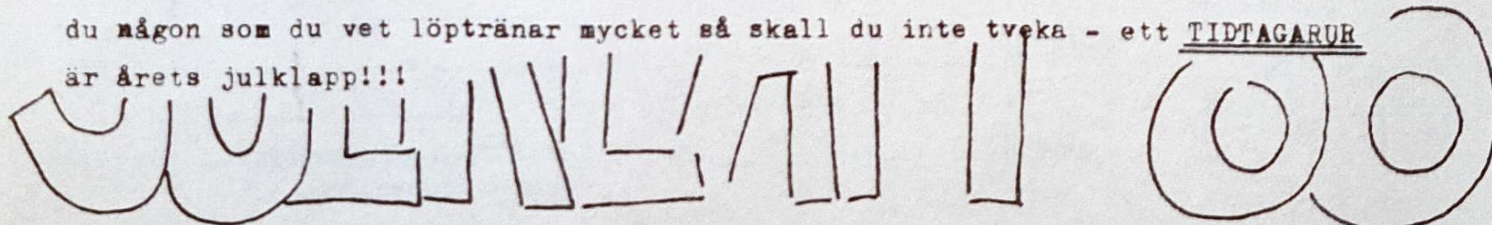
KLUBBMÄSTARTIPSET

- 1 Björne Oback 22/31
- 2 Marika Rydell 21/31
- 3 Jörgen Karlsson 19/31
- 3 Mattias Rehn 19/31
- 5 Jocke Hildeby 18/31
- 6 Leif Hildeby 17/31
- 7 Ingrid Hildeby 16/31
- 8 Nique Hildeby 15/31

Till våren återkommer vi med ett nytt tips och då hoppas jag att vi kan öka på antalet deltagare ordentligt. Nog finns det fler än åtta personer som kan tippa 1987 års klubbmästare. Håll ett öga på dina kompisar under vinterns träning så har du lite "insideinformation" som du kan dra nytta av när det är dags att tippa!



Har skall du få ett julklappstips i sista stund. Under löppass efter löppass har jag konstaterat att TIDTAGARUR tycks vara en bristvara. Ett dylikt kostar mellan 100-150:- om man inte skall ha all världens onödiga funktioner. Känner du någon som du vet löptränar mycket så skall du inte tveka - ett TIDTAGARUR är årets julklapp!!!



TUMBA HÖLL HOV I IDROTTSHUSET!!!

Jag sitter här på min kammare och dreglar över resultatlistorna från den första östkampen i idrottshuset! Det är faktiskt knappt värt att kalla det för tävling. Det var snarare fråga om ren uppvisning från alla härliga tumbaiter. Ösmo och Södertälje måste ha åkt hem och slitit sitt hår i förtvivlan efter att ha blivit helt utklassade.

Eller vad sägs om följande facit:

Av de sexton grenarna vann Tumba inte mindre än 12. Vi åkte på samtliga förluster i 10-årsklassen där det för tyvärr är lite tunt med aktiva. Av de fyra grenar vi förlorade var det två st som vi inte hade några deltagare i, så skall det vara riktigt så vann vi 12 av 14 möjliga grenar!!! Vi sopade rent i alla grenar, slätt och häck, i både pojkar och flickor 12, 14 och 16 år. Det kan knappast ha hänt förr!

Om vi betar av klasserna i tur och ordning så kan följande sägas om 10-åringarna: i P10 hade vi två deltagare i slätloppen men inga på häcken. Våra två tappra killar var Daniel(7) och Jimmy (5). Dessa båda gjorde sin ringa ålder till trots fina resultat och slutade 7:a resp 10:a. I F10 var situationen än mer förtvivlad. Endast en tjej från Tumba återfanns på startlinjen, Linda(10). Linda ställde endast upp i slätloppet där hon kom på en fin 5:e-plats.

I P12 dominerade Niclas Andersson och blev dubbelsegrare. På häcken fick han dock dela första-platsen med Tobias Pettersson från Ösmo. Tobias var snabbast i det första heatet men Niclas kunde komma med en snabb replik och tog revansch i heat två. Ann-Charlotte Luziak upprepade Niclas bedrift genom att ta en dubbelseger bland F12. Ann-Charlotte är ett fenomen som tycks lyckas med det mesta hon företar sig. Det spelar ingen roll om det rör sig om 40m eller 3km.

Tyvärr får man konstatera att det även bland 12-åringarna är lite tunt i leden, vi får hoppas att det blir fler tumbaiter på startlinjen när det är dags för nästa tävling i Östkampen för dessa 75:or och 76:or.

På P14:s slätlopp var det dags för en ny kille ur klanen Andersson att presentera sig, Fredrik. Fredda vann 40m 1/10 före Henkan Scherp och Patrik Keskitalo även dom från Tumba. Det måste också tilläggas att Tumba lade beslag på sex av dom sju första platserna i detta lopp. På häcken fick Fredda ge sig för bl a Patrik. Patrik vann 2/10 före Martin "Lill-Tanga" Söderberg. Janne Haneli var fyra och på femte plats kom Fredda. Alltså fyra Tumbakillar bland dom fem bästa. Om dominansen var total bland killarna så vet jag inte vad man skall kalla tjejernas facit för. Malin Gullbrand tog två raka segrar båda gångerna 3/10 före Anneli Nygårds. Av de sammanlagt 19 heat som F14 avverkade var det en Tumbatjej först i mål i 17! På häcken lade Tumba beslag på platserna 1-4 och på slätloppet 1-5, enormt!

P16 fick se två olika segrare, båda dock Tumbakillar. På 40m slog stjärnskottet Peter Oldin till med dagens bästa prestation genom att spränga 1000-poängsstrecket i den tabell som används för att räkna ut östkampens sammanlagda resultat med. Peter fick inte mindre än 1049 poäng för sina 10.7 på 2x40m. På häcken kunde dock slätloppstväan Anders Green tack vare god teknik ta revansch genom att med 2/10 till godo peta ned Peter till plats nr två. Speciellt kul här var att många "ickespecialister" var med och kämpade och nådde bra resultat! I F16 var det dags för en dubbelsegrare igen. Namnet på henne var Gabriella "Gabi" Vizler stom trots att hon är yngst i åldersklassen visade motståndarna fotsulorna. Det satt dock långt inne på häcken där Gabi redan

F10 40m

i första heatet såg ut att ha Ösmos Ulrika Åslund under kontroll men när Gabi missade på sista häcken så hade hon snabbt Ulrika jämsides och de fick samma tid i mål. I andra heatet var det dock inget snack om saken när Gabi snabbt ryckte åt sig ledningen och sedan inte gav Ulrika en chans. Josefin Ahlqvist tog hand om andraplatsen på slätloppet och fjärdeplatsen på häcken och var åtminstone för mig en glad överraskning! En eloge även till Ani Rojas och Jenny Brinkberg som inte har dessa kortlopp som någon specialgren men ändå gjorde fint ifrån sig. Ani tog t ex fyra av fyra möjliga heatsegrar!

Inte nog med alla dessa individuella framgångar. Faktum är att Tumba leder sammanlagt i inte mindre än tre av dom fyra årsklasserna (se resultatlista nedan).

Allra tuffast så här i öppningen av årets östkamp är det i 12-årsgruppen där vi leder med futtiga 31 poäng före Södertälje. Även i dom andra klasserna är det hårt och vi kan redan nu konstatera att om vi skall gå segrande ur samtliga strider så krävs det att vi kan ställa ett fullt lag på fötter vid samtliga tillfällen. Det här kan komma att ställa vissa krav på dig som är aktiv. Det kan hända att din tränare ber dig att ställa upp i någon gren som du inte är så van vid bara för att vi skall få så mycket poäng som möjligt. Om du bara ställer upp på det så tror jag att det kommer finnas anledning till många glada Tumbaminer vid prisutdelningen i Södertälje i vår!

Och nu skall du också få chansen att dregla över alla fina Tumbaresultat. I varje gren så finns vinnarens resultat med + samtliga tumbaiters placeringar och resultat!

Men först den sammanlagda ställningen och datumen för de kommande östkamperna.

	Ösmo	Södertälje	Tumba
10-åringar	3603	4690	774
12-åringar	5150	5424	5455
14-åringar	5495	5342	6529
16-åringar	6775	6229	7266

17/1 Södertälje (Längd, 800/1500, stafett)

7/2 Tumba (2x40m, 2x40mh)

7/3 Ösmo (Kula, Höjd)

14/3 Södertälje (Längd, 800/1500, stafett) PRISUTDELNING

F10 40m

1 Linda Andersson	Södertälje	6.8
5 Linda Engström	Tumba	7.8

F10 40mh

1 Linda Andersson	Södertälje	8.1
-------------------	------------	-----

P10 40m

1 Fredrik Forsberg	Södertälje	7.0
1 Mikael Engver	Södertälje	7.0
7 Daniel Andersson	Tumba	8.1
10 Jimmy Nilsson	Tumba	8.7

P10 40mh

1 Fredrik Forsberg	Södertälje	8.6
--------------------	------------	-----

F12 2x40m

F12 2x40m

1 Ann-Charlotte Lusiak	Tumba	12.6
5 Åsa Nettelblatt	Tumba	13.8

F12 2x40mh

1 Ann-Charlotte Lusiak	Tumba	15.6
4 Åsa Nettelblatt	Tumba	17.5

P12 2x40m

1 Niclas Andersson	Tumba	12.6
4 Anders Nettelblatt	Tumba	13.3
7 Marcus Lindh	Tumba	13.7

P12 2x40mh

1 Niclas Andersson	Tumba	16.1
5 Anders Nettelblatt	Tumba	16.4

F14 2x40m

1 Malin Gullbrand	Tumba	11.9
2 Anneli Nygårds	Tumba	12.2
3 Anna Käll	Tumba	12.4
4 Caroline Fridell	Tumba	12.6
4 Anna Oback	Tumba	12.6
8 Madeleine Adriansson	Tumba	13.7

F14 2x40mh

1 Malin Gullbrand	Tumba	14.0
2 Anneli Nygårds	Tumba	14.3
3 Anna Oback	Tumba	14.6
4 Anna Käll	Tumba	15.6
11 Caroline Fridell	Tumba	19.1

P14 2x40m

1 Fredrik Andersson	Tumba	12.2
2 Patrik Keskitalo	Tumba	12.3
2 Henrik Scherp	Tumba	12.3
4 Ola Carseberg	Tumba	12.4
5 Jan Hanel	Tumba	12.5
7 Martin Söderberg	Tumba	12.7
9 Mats Danielsson	Tumba	12.8
13 Fredrik Torstendahl	Tumba	13.7

P14 2x40mh

1 Patrik Keskitalo	Tumba	14.7
2 Martin Söderberg	Tumba	14.9
4 Jan Hanel	Tumba	15.5
5 Fredrik Andersson	Tumba	15.7
9 Mats Danielsson	Tumba	16.0
10 Henrik Scherp	Tumba	16.1
12 Fredrik Torstendahl	Tumba	17.1

F16 2x40m

1 Gabriella Vizler	Tumba	12.1
2 Josefin Ahlqvist	Tumba	12.3
8 Ani Rojas	Tumba	13.4
8 Jenny Brinkberg	Tumba	13.4

F16 2x40mh

1 Gabriella Vizler	Tumba	13.6
4 Josefin Ahlqvist	Tumba	15.2
5 Ani Rojas	Tumba	16.3

P16 2x40m

1 Peter Oldin	Tumba	10.7
2 Anders Green	Tumba	11.3
7 Peter Söderberg	Tumba	11.7
10 Jörgen Karlsson	Tumba	12.5
11 Jonny Engström	Tumba	13.0
12 Matias Rydell	Tumba	13.1

P16 2x40mh

1 Anders Green	Tumba	12.9
2 Peter Oldin	Tumba	13.1
4 Peter Söderberg	Tumba	14.3
9 Matias Rydell	Tumba	15.7
11 Jörgen Karlsson	Tumba	16.1
13 Jonny Ekström	Tumba	16.3

KLUBBMÄSTERSKAP I ISHOCKEYSPEL 27 DECEMBER!

Har du missat inbjudan till detta arrangemang så får du här en sista chans.

För andra året i rad så går detta fantastiska arrangemang av stapeln. Liksom i fjol håller vi till i Björkhaga skola i Tumba. Läs igenom reglerna och övrig information och ring sedan till Jocke 333 92 och anmäl dig! Kan du dessutom ställa upp med ett Stiga hockeyspel av den modellen där man inte kan gå bakom mål så är lyckan fullständig!

Tid 27 december kl 14.00.

Klasser Herr och damklasser öppna för alla åldrar. Dessutom avslutas dagen med en final mellan segrarna i de båda klasserna.

Speltid 2x5 min.

Form Först gruppspel och därefter cupspel.

Anm.avg. 15 kronor. Dessa pengar går till buckla till segrarna och tilltugg under tävlingen till samtliga.

Regerande mästare: Carina Karlsson och Jocke Hildeby!!!

Som sagt: ring 333 92 och anmäl dig till denna festliga turnering. Vi ses!

HÄLSNINGAR OCH KONTAKTANNONSER

Marw hälsar att p g a den stora efterfrågan ställer han numera upp även på söndagar. Miss-trösta dock inte, han kan tänka sig att byta ut nuvarande väninnor mot nya fräscha förmågor!

FRIDROTTSÅRET SOM GICK!

På känt kvällstidningmanér tänker öder redaktör presentera ett och annat med nyhetsvärde från 1986.

ÅRETS GLÖMSKASTE:

Peter "Tanga" Söderberg som fått sitt smeknamn p g a sin glömska som även kan ses tecken till hos brorsan "Lill-Tanga". Båda härstammar i rakt nedstigande led från Farfar "Militärkalsingen" och Pappa "Stor-Tanga".

ÅRETS SATSNING:

På 800m vid SM öppnade Martin Enholm som en furie första 400. Bedriften kopierades av "Tanga" som i Norrköping öppnade på 62. trots att ca 65 borde varit det normala. Tanga och Martin stelnade båda två, men visst är det härligt att se att det finns killar som vågar satsa!

ÅRETS SÖMNIGASTE:

Årets första tävling gick på Stadion och 10 min innan sin start kom Gabi insläntrande p g a att väckarklockan återigen pajat! Bedriften upprepades nästan vid ett flertal tillfällen. Det skall påpekas att trots sin sena ankomst

gjorde Gabi ett fint lopp på Stadion. Får man föreslå ny väckarklocka till julklapp?

ÅRETS FÖRSVINNANDE:

Tompa Ericsson sänkte sitt pers rejält på 100m och landade på 11.84, sedan försvann han. Kom tillbaka!

ÅRETS DEBUTANTER:

Janni och Peter Oldin slog alla med häpnad med storfina resultat direkt. Hoppas att ni fortsätter utvecklas under -87!

ÅRETS RESA:

"Killgängets" helfestliga helg i Norrköping. Där missade ni något tjejer.

ÅRETS KALLASTE:

Utmärkelsen delas mellan nätterna i militärtältet i Nävekvarn och JDM/UDM-helgen. Vid DM-tävlingarna var vi inne i september men det skall väl inte behöva betyda +5-7^o.

ÅRETS BLÖTASTE:

Tältet i Örebro som snarast skulle benämnas "swimming-pooler".

I samband med detta måste vi också utnämna ÅRETS TÅLTUPPSÄTTARE = Alla som satte upp tältet vid nämnda tillfälle.

ÅRETS DJÄVLARANAMMA:

I sitt första 400m-lopp för året joggade Marie i 200m men när det plötsligt dök upp konkurrenter jämnsides blev det annat ljud i skällan. Det slog gnistor om Marie och andra 200 gick säkert snabbare än de första.

ÅRETS FRUKOST:

Somligas MacDonaldsfrukost i Norrköping en timme innan start.

ÅRETS KLUBBMÄSTARE:

Utan minsta tvekan måste vi här gå tillbaka till dagarna innan årsskiftet och KM i Ishockeyspel. Övriga kommentarer överflödiga.

ÅRETS MEST AVSTRÄNGDADE:

Jullens 5000m-lopp i Norrköping.

ÅRETS MEST MISSNOJDA:

Ani Rojas som allrig hade ett enda gott ord att säga om sin insats. Vi får se hur det låter efter SALTSJON-MALAREN!

ÅRETS SOLGLASOGON:

Niques persienner som var med under alla möjliga bedrifter under sommaren.

ÅRETS MEST GLÄDJANDE ÖVERRASKNING:

Damlagets härliga framfart i klubbmatcherna. Vi hoppas på samma fina anda under -87!

ÅRETS "MAGPLASK":

Leif "Peffe" Nordén gjorde alla en tjänst genom att slita sig igenom 3000mHinder vid herrarnas klubbmatch.

I samband med vattengravan på sista varven nominerade han sin till denna ti tel.

ÅRETS TRÖTTASTE:

Se ovan.

ÅRETS SPANARE:

Gabi och Ani höll på att vrida nacken ur led i samband med femkampen på

Grönan i juni.

ÅRETS TREBEGGÅNGARE:

För dig som såg Marwin vid Huddingespelarna är det inte svårt att förstå denna titel. Ni andra får använda fantasin.

ÅRETS MYGGTATASTE:

Helt utan konkurrens - Nävekvarn!

ÅRETS PUUSSGURKA:

Christer "Gullan" Bornström.

ÅRETS SKYFALL:

Nynässpelarna 86 präglades av vindar av stormstyrka och hållande regn. Kanske detta bidrog till att Nöten erövrade utmärkelsen ÅRETS MINST LADDADE i samband med denna tävling.

ÅRETS FEST:

Festen på Dalen blev utan tvekan den fest som tog denna titel. Alla slog klackarna i taket och dansade så svetten stänkte.

ÅRETS RANKINGTOPP:

Marwin har nionde bästa tiden i Sverige på 300m med sina 40.01. Han var dessutom bara

25/100 från en femte plats. Stort GRATTIS!

ÅRETS MEST TILLTVÅLADE

HAKA:

Niques utstuckna haka fick sig en och annan törn. Vi väntar fortfarande på en uppvisning i armhävningar och hoppas samtidigt att du nästa säsong avlivar klubbrekordet i höjd.

ÅRETS BASKETMATCH:

36-26 skrevs siffrorna till när sprinters slog hoppers i vårens stora fight i Idrottshuset. Kan Hoppers ta revansch 1987?

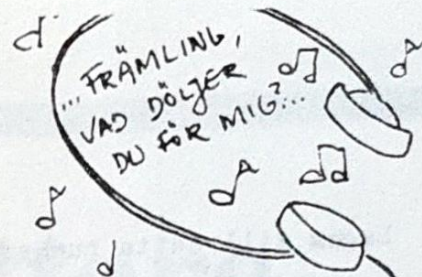
ÅRETS POKERHAJ:

Lars "Ässet" Johansson som tog hand om potten vid Årets KM. Vem blir 1987 års "haj"?

ÅRETS BADPOJKE:

Charlie hamnade återigen i spat i samband med Högbolägrät i Oktober. Damm- en utanför omklädningsrummen har nu fått besök av "den galne koreaner" vid inte mindre än 3 tillfällen trots vattentemperatur på ca 8°.

VAD HAR DU I LUREN, JAN? ÄR DET EN LÄCKER SOPRAN?



Allt oftare ser man hur killar och tjejer på friidrottstävlingar, och för all del även andra tävlingar, laddar upp med musik i sin freestyle. Friidrottsnytt's redaktion för undersökande journalistik har gett sig den på att ta reda på vad det egentligen är som dunkar i lurarna.

Men, skall jag lyckas ta reda på detta så måste jag ha din hjälp! Vilken låt lyssnar du helst till när det drar ihop sig till en viktig tävling och du vill vara skärpt till tusen och ha benen fulla av adrenalin?

Genom att du och alla andra fyller i kupongen nedan och skickar den till mig så hoppas jag att kunna redovisa vilka låtar som kan hjälpa er till bättre uppladdning. Bland de som skickat in sitt svar kommer jag även att lotta ut en kassett med så många låtar som möjligt av de som förekommit i "omröstningen", allt mixat på mina musikmaskiner.

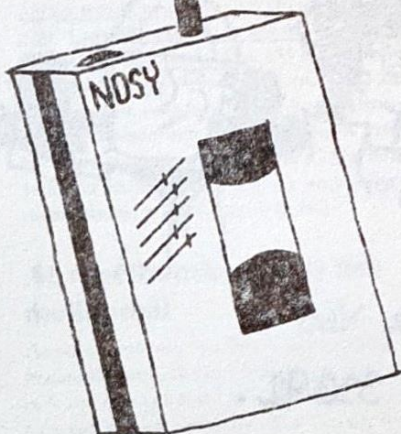
För att hjälpa er på traven så får du mitt val och min formulering till varför jag valt den låten nedan:

HUMBLESTANCE med gruppen SAGA från deras live-album blir mitt självklara val. Att det rör sig om en live-låt är viktigt. När publiken skriker i extas när sångaren presenterar låten och trummissen dunkar igång låten med tunga, kraftfulla, svettiga slag så rusar adrenalinet rakt ut i musklerna och jag kan flytta berg!!! Har du inte hört den så måste du se till att göra det SMART!

Mitt val är _____ med _____. Att jag väljer den här låten beror på följande: _____



Jag heter _____, och inte skäms jag för det!



DITT VAL SKICKAR DU TILL"
JOCKE HILDEBY
SEGERSJÖVÄGEN 15
140 30 UTRÅN

Lagom till detta nummer har Leffe varit framme med stora saxen och klippt till i tidningen Stockholmsidrott. Det han hittat är två mycket intressanta och lärorika artiklar.

Den första handlar om "Mat för idrottare". Där kan du inhämta en hel del nyttiga kunskaper om vad du bör äta och vad du helst skall rata! De senaste åren har kosten blivit alltmer uppmärksammasad och omdiskuterad. Bl a så har Miro berättat om hur han lade om sin kost och genom detta i kombination med en rad andra faktorer plötsligt lyckades lyfta sig från en nivå han länge legat still på.

Den andra artikeln kommer från "Idrottsläkarna". Dessa båda berättar hur du skall bära dig åt när oturen varit framme och du fått en muskelbristning. De ger många goda råd om hur du skall göra för att så snabbt som möjligt kunna komma till baka till träningen och därigenom förlora så lite som möjligt av din grundkapacitet under skadetiden. Den här artikeln tycker jag att du skall klippa ur och spara för även om du hittills klarat dig från skador så törs jag nästan lova dig att om du fortsätter med friidrott så kommer du så småningom åka på någonting och då kan det vara bra att veta hur du skall behandla din skada.

OBS! Understrykningarna kan vi inte lasta artikelförfattarna för utan det är er klåfingriga redaktör som varit framme.

SÖKES: HUGADE SPEKULANTER TILL NYA V65-OMGÅNGAR



... ALLA SPELAR V65

Intresserad: Locke finns på 33392.

Q

11

Mat för idrottare

□ □ □ Intresset bland idrottare för vilken mat man ska äta börjar bli riktigt stort. Allt fler upptäcker att det finns samband mellan vad, när och hur man äter och orken och resultaten.

Många idrottare tror att man måste äta piller och speciell mat för att bli riktigt bra i sin sportgren. Men så är det inte. Idrottare behöver ingen speciell mat, pillerätandet och sportdrycksdrickandet är överdrivet, onödigt och dyrt. Bra mat och vatten räcker.

Idrottare diskuterar allt oftare mat och matvanor. Frågorna är många och varierande. Behöver man äta proteintabletter? Vad är kolhydratuppladdning? Vad ska jag äta före träning? Efter träning? Vad ska man dricka?

Först skall påpekas att debatten kring dessa frågor delvis har blivit både osaklig och överdriven. Det allra viktigaste är att alla som tränar och tävlar (och alla andra också förresten) ska äta ordentligt av riktig mat. Då får man i sig allt man behöver.

Mer kolhydrater

Tränar du mycket och tävlar ofta är det mer kolhydrater du behöver t ex bröd, potatis, pasta, gröt och grönsaker. Du behöver inte mer fett och socker och bara lite mer protein.

Det behövs inga piller

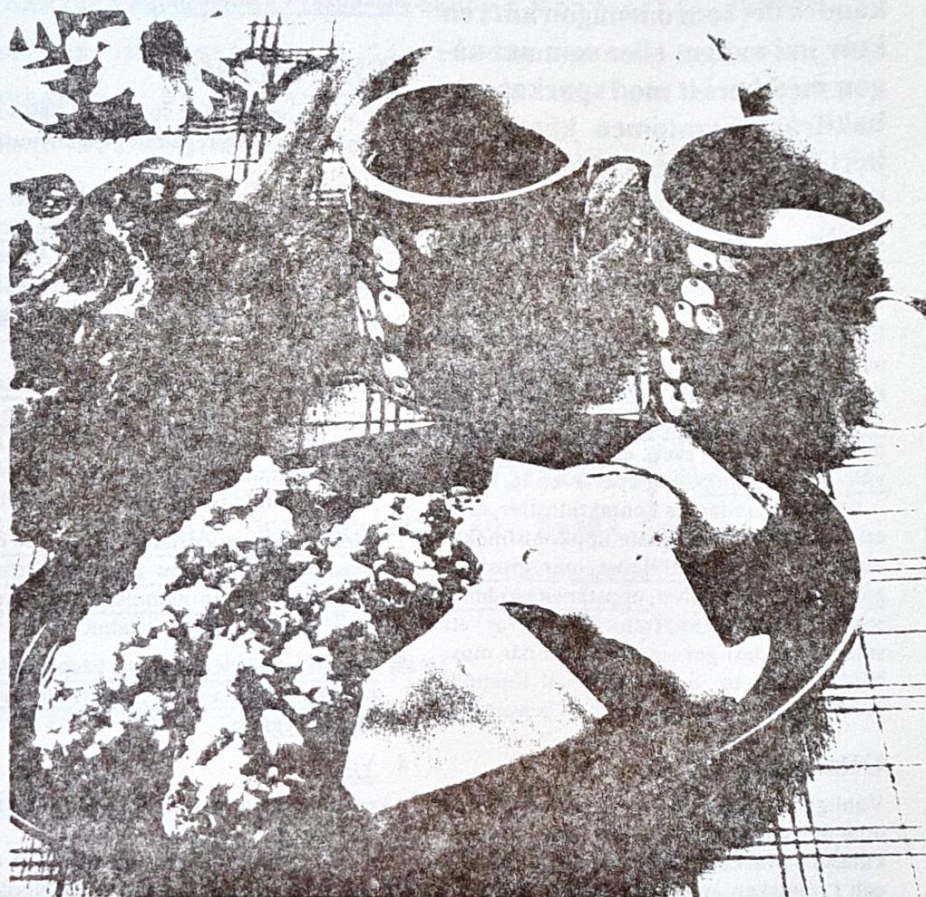
Det säljs idag mängder av protein-, vitamin- och mineraltabletter till idrottare. Fler olika tester och undersökningar visar att dessa preparat inte gör ett enda dugg nytta, de bara kostar pengar. Äter du riktig mat får du i dig vad du behöver.

Drick mycket – men drick rätt!

Drick mycket och ofta när du idrottar men drick rätt! Läskedrycker m m ger många tomma kalorier. En vanlig flaska läsk (33 cl) motsvarar hela 14 sockerbitar! Sportdryckerna som blivit allt vanligare är onödiga för de flesta idrottare. De mineralämnen och salter som finns i dryckerna får du i dig om du äter riktig mat. Sen behöver du fylla på med vätska och då är vanligt vatten, mineralvatten eller svag saft bra.

Ät regelbundet och ät bra mellanmål

At rejäl frukost, bra lunch och middag. Och är bra mellanmål, det är jätte viktigt. Undvik socker och för mycket fett, at mellanmål med näring t ex mjölk och smörgås eller fil och mush plus frukt och grönsaker. Konsumtionen av smask



DU SOM IDROTTAR behöver bra mat och speciellt bra mellanmål. Smörgås med omväxlande pålägg ger dig näring och inga tomma kalorier. Bra mat tillräckligt ofta ger bättre prestations- och koncentrationstörmsuga, bättre humör och uthållighet. Foto: Lars Paulsson

läsk, chips m m är hög i idrottsvärlden. Du som idrottar – ät mat istället

Äta före och efter träning

Direkt före träning ska du förstås inte äta. Men du får heller inte vara hungrig när du startar. At därför ett bra mål 2-3 timmar före träning eller tävling. Fil och mush eller gröt och smörgåsar är bra, liksom maträtter med pasta, alltså spaghetti eller makaroner. Viktigt är viktigt är också att du äter bra en eller ett par timmar efter träning även om du kanske inte är så hungrig då. Vissa har svårt att äta på morgonen, då kan det vara bättre att äta på kvällen t ex gröt och mjölk, fil och mush, pasta, t ex makaroner eller spaghetti.

Matkampen – ett nytt grepp

Barn som äter ordentligt mår bättre, tränar bättre, är gladare och piggar. Men hur ska de äta? Och vad? Barn som idrottar behöver bra mat extra väl och de behöver hjälp att skaffa sig bra matvanor.

Samarbete

I höst och i vår drar Matkampen igång. Det är en satsning för barn som handlar om mat och motion.

- Alla utbildningsledare får en kurs i mat och motion
- Ungdomsledarna kommer att få information och material för att kunna informera tränande barn och ungdomar.
- En broschyr till föräldrar och en till barn tas fram. Med information, råd, tipsstolva m m.
- TV, radio, press och information på mjölkpaketet.
- En kampanfigur har vi också förstås. En oss presentera Snurre som kommer att figurera i materialet, på knappar och trojor m m.

Mer information om kampanjen: Stockholms Idrottsförbund, tel 13 13 60 eller Jordbrukets Provkök, Ingela Stenson, tel 713 14 65

Ingela Stenson



Hans Törnkvist

IDROTTS- LÄKARNA



Björn Hedenström

□ □ □ Plötsligt mitt i steget kändes det som om någon kört en kniv in i vaden, eller som om någon med berätt mod sparkat mig bakifrån. Symtomen känns säkert igen av många idrottsutövare – en muskelbristning; en obehaglig upplevelse och framför allt mycket besvärande.

En muskel består av många tunna fibrer, som sträcks och förkortas allt eftersom muskeln arbetar. En muskelbristning uppstår antingen genom att muskelfibrer slits av pga ett snabbt ryck, eller av ett direktvåld mot muskeln, exempelvis en lärkaka.

Om man undantar kontaktidrotter så är ett slitvåld den vanligaste uppkomstmekanismen. Vid skadetillfället, när muskeln går av, helt eller delvis, uppstår en blödning som förorsakar smärtan. Vanligt är att smärtan endast ger sig till känna när muskeln sträcks ut, exempelvis vid löpning, medan man i vila kan vara helt besvärsfri.

Ofta inom fotboll

Vanligaste lokaliseringen för muskelbristning är vadens baksida, fotledens böjmuskulatur. Muskelbristning i lårets baksida och i lumsken är också vanligt, främst inom fotboll, där tempoväxlingar utsätter muskulaturen för stora påfrestningar. Bukmuskulaturen, framförallt dess nedre del mot fästet i bäckenet, är också ofta drabbad av bristningar.

Normalt sett behandlas en muskelbristning konservativt, dvs utan operation. Dock, om en hel muskelgrupp brister, kan operation övervägas, varvid muskeln sys ihop.

En skadad muskel skall behandlas varsamt. Viktigt är att ej utsätta muskelfibrerna för snabba och starka påfrestningar. Eventuell smärta måste respekteras! Läkningstiden varierar vanligen mellan 3–6 veckor. En muskelbristning som nonchaleras kan ge utövaren kroniska besvär, ibland mycket svårbehandlade. Operation kan bli nödvändig.

För att undvika eventuella muskelbristningar bör man naturligtvis ha en stark muskulatur, men också bör den vara smidig och ha maximal töjbarhet. Detta uppnås genom att musklerna sträcks, genom att

intelligande leders rörelseomfång tas ut maximalt, s k stretching.

BEHANDLING

Hur ska vi gå tillväga för att få bästa och snabbaste läkningsresultatet vid en muskelbristning?

När skadan uppstår bör vi som vid alla mjukdelsskador omedelbart akutbehandla med kyla, tryck, högläge och vila. Akutbehandling utföres på samma sätt vid muskelbristning som vi beskrivit för andra tidigare nummer, dvs:

1. Kyla i perioder om 30–45 min som upprepas om möjligt varannan timme de 6–8 första timmarna. Obs! Tänk på kylskaderisken, exempelvis linda ett varv med en binda mellan huden och kylan.
2. Mellan kylperioderna och under de närmaste dyggen läggs ett tryckförband med hjälp av en gummielastisk binda. Obs! Kan läggas för stramt.
3. Försök att ha den skadade kroppsdelens högläge så ofta som möjligt under de första dyggen.
4. Vila.

Akutbehandlingen bör pågå under de 2 första dyggen efter skadan.

Muskulaturen är rikt blodförsörd och vid en bristning går också en del blodkärl sönder. Dessa förorsakar en mer eller mindre omfattande blödning. Akutbehandlingen har här en stor funktion att fylla genom att försöka minska denna blödning och skapa goda förutsättningar för en bra och komplikationsfri läkning.

Efter de två dyggen då blödningen stabiliserats inleds efterbehandlingen. Denna pågår sedan i stegrad takt tills man är i full träning på nytt. Efterbehandlingen syftar till att dels transportera bort blödning och slaggprodukter dels att rehabiliteringsträna den skadade muskeln så att fullgod rörlighet, styrka och koordination återfås.

Borttransporten av blödning och slaggprodukter sker genom lokal värmebehandling som ökar cirkulationen i området exempelvis massage, elstimulering, värmskydd (ex Vulkan).

Rehabiliteringsträningen inleds mycket lugnt och försiktigt, och gärna redan efter 2 dygn.

Rehabiliteringsträning vid muskelbristning går till på följande sätt:

1. Statistik (spänning utan rörelse) muskelträning utan belastning.
2. Långsamma, lugna töjningar av muskeln.
3. Statistik muskelträning med belastning.
4. Långsamma, lugna rörelser i muskelns normala rörelsemönster.
5. Dynamisk (spänning med rörelse) träning med stegrande belastning.
6. Rörlighetsträning exempelvis stretching. Det är viktigt att återfå full längd och elasticitet på den skadade muskeln.
7. Koordinationsträning.
8. Successivt stegras nu träningen och blir mer grenanpassad.

Smärtan och svullnaden avgör under hela rehabiliteringsfasen hur hårt träningen bedrivs. Målsättningen med träningen är att uppnå full rörlighet, styrka och koordination.

Kom ihåg att det tar minst ett par veckor för en bristning att läka även om man snabbt känner sig bra. Gång och jogging klarar man utan besvär, men vid mer maximal anspänning brister muskeln ofta på nytt.

För att undvika komplikationer och för att få tillbaka fullgod funktion är det väsentligt att följa hela behandlingsfasen. Misssköts en bristning är risken stor för omfattande ärrvävnad och upprepade bristningar.

Muskelbristningar kan i stor utsträckning förebyggas genom att:

- a) värma upp rejält innan aktivitet
- b) bedriva rörlighetsträning exempelvis stretching
- c) återfå full rörlighet, styrka och koordination efter tidigare skador
- d) inte vara dåligt förberedd i form av otränning
- e) vara uppmärksam på överansträngning och uttrötning av muskeln
- f) undvika utsätta muskeln för kyla.

Idrottsskador behöver vi alla ledare och aktiva kunskaper i. Genom Idrottens studieförbund, SISU, kan Du i Din förening nå ut med en bred kunskap via studiecirkel. Tag kontakt med Stockholms Idrottsförbund så får Du veta mer om SISU och studiecirkel i idrottsskador.

P14 Kula

1	Henrik Scherp	T	881
2	Martin Söderberg	T	815
3	Patrik Keskitalo	T	804
4	Mats Danielsson	T	774
9	Ola Carseberg	T	713
10	Peter Sundqvist	T	709
14	Jan Hanell	T	560
15	Mikko Kylmänen	T	555

P16 Kula

1	Mattias Wahlström	S	1071
2	Peter Söderberg	T	1003
7	Anders Green	T	824
9	Mattias Rydell	T	740
11	Jonny Engström	T	674

F12 Höjd

1	Cecilia Christéen	S	140
3	Ann-C Lusiak	T	130

F14 Höjd

1	Anneli Nygårds	T	140
2	Catrin Sjöberg	T	140
3	Anna Oback	T	130
6	Anna Käll	T	125

F16 Höjd

1	Ulrika Åslund	Ö	150
3	Gabriella Vizler	T	140
4	Josefin Ahlqvist	T	130
6	Jenny Brinkberg	T	125

P10 Höjd

12	Jimmy Nilsson	T	065
----	---------------	---	-----

P12 Höjd

1	Anders Nettelbladt	T	142
2	Marcus Lindh	T	120

P14 Höjd

1	Patrik Keskitalo	T	150
2	Ola Carseberg	T	150
3	Martin Söderberg	T	150
3	Mats Danielsson	T	150
6	Henrik Scherp	T	135
8	Mikko Kylmänen	T	130
9	Peter Sundqvist	T	130
14	Jan Hanell	T	115

P16 Höjd

1	Henrik Steen	Ö	173
2	Peter Söderberg	T	160
3	Anders Green	T	160
7	Jonny Engström	T	145
9	Matias Rydell	T	145

Tyvärr har vi inte fått resultaten från lagtävlingen ännu men några kvalificerade gissningar kan jag göra.

Bland 10-åringarna har vi halkat efter ännu mer eftersom det bara en enda deltagare från Tumba med, synd!

P/F 12 ledde vi knappt efter Idrotts-
huset men den ledningen tappade vi sä-
kert här p g a dåligt med deltagare.

Ann-Charlotte var ensam bland tjejerna
och sånt kostar.

14-årsklassen kan redan vara avgjord ef-
ter två tävlingar. Så stor har Tumbas
överlägsenhet varit hittills. Håll i
det här så skåpar ni ut Ösmo och Tälje.
16-åringarna ledde vi också men där
tror jag att vi fått släppa ledningen
till Ösmo med några poäng. Det torde
dock vara mycket jämnt mellan alla
klubbarna i den klassen.