



fri-

idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 17

Nr 4

1987 11 27

HEJ DÅ!

Nej, texten ovan är inget misstag. Visserligen kanske det är lite ovanligt att inleda på detta sätt men den här gången är det lämpligt.

Efter att ha varit ansvarig för FN i två år drygt så känner jag att orden börjar tryta och inspirationen att sätta sig och skriva kommer alltmer sällan. Det här har du kanske redan märkt då det blivit allt längre intervaller mellan tidningarna.

Jag hoppas nu att någon (eller varför inte några) mer motiverade tar över arbetet med vår tidning så den får fortsatt luft under vingarna.

Joel

NYTT HÖJDHOPPSREKORD, EFTER 14 ÅR!

Sent på hösten 1973, närmare bestämt den 30/9 hoppade Johan Smitt 1.89 på Stockholms stadion. Ända sedan den dagen har 1.89 gällt som klubbrekord i IFK Tumba. Många har jagat rekordet bl a undertecknad och många har varit hyggligt nära men på 14 år så har ingen lyckats slå det. En av de som jagat rekordet mest ihärdigt är utan tvekan Nique Hildeby. 1984 gick Nique över 1.86 och blev tvåa i Tumba genom tiderna. Det var många som då trodde att rekordet var dödsdömt, bland andra Nique själv. Nique började träna hårt och målmedvetet och blev tack vare det klubbrekordinnehavare i tresteg men höjdrekorde gäckade Nique. Under sommaren 86 slog Nique vad om att han skulle slå rekordet och blev tvungen att göra många hundra armhävningar på kuppen. Det blev droppen som fick glaset att rinna över. Inför vinterträningen 86/87 deklarerade Nique att nu fick det vara nog och dök upp på träningen sporadiskt. Den 25 maj var det dags för klubbmatch på Idrottsparken i Södertälje. Återigen var det Nique som skulle hoppa höjd och tresteg. I trestegstävlingen övertygade Nique stort och hopp-

13.00 och hade dessutom två hopp på dryga 13.50 med hårfina övertramp. Efter fem hopp fick Nique dock avbryta för att gå över till höjdhoppställningen där han slog sig själv och övriga närvarande med häpnad när han ganska enkelt hoppade över 1.85 och hade två fina försök på 1.90 men det ville sig inte riktigt. Nu var i alla fall gnistan tänd och med hjälp av coachen Marwin körde Nique tre veckors stenhård träning med inriktning på finalen 7 juli. Innan finalen var det dock dags för andra klubbmatchen på Krillan. Denna gång var det inget tresteg så Nique kunde helt gå in för höjdhoppet. När jag träffade Nique på morgonen i Segersjö så var han redan då duktigt nervös! Kanske hade han något på känn men det var inget som han visade. I uppvärmingen så stämde inte mycket, Nique var irriterad och hade problem med 1.80. När tävlingen så gick igång så var dock Nique bra igång och han var snart ensam tävlande kvar i tävlingen. 1.84 bjöd på vissa problem som dock övervanns och ribban lades upp på 1.87 vilket var lika med nytt pers. I ett mycket bra hopp så tog Nique ganska säkert och beordrade upp ribban på ny klubbrekordhöjden 1.90. I första hoppet var Nique nära men räckte inte riktigt. I det

andra fick han till ett perfekt upphopp och det var nog inte endast undertecknad som tänkte "Nu är det klart". På något sätt fick han dock med sig ribban ned med hjälp av vänster armbåge. Nu återstod endast ett hopp och Nique tog en lång koncentration samtidigt som undertecknad lade bort kameran, jag var för nervös för att kunna fotografera.

Samtidigt som minst 20 par Tumbaögon tittade på Nique med spänd förväntan så började han sin ansats. Avstampen satt där den skulle och med lätt darr på ribban landade Nique i hoppbädden. Under en andlös sekund fästes alla ögon på ribban och kunde konstatera att den skulle ligga kvar - Stora jublet utbröt!

Ett jättegrattis Nique! Det här var du verkligen värd efter mycket slit och hård träning. Jag och fler med mig tror att det kan bli mer än 1.90 nu sedan du räddat barriären!!!

REFLEXERA

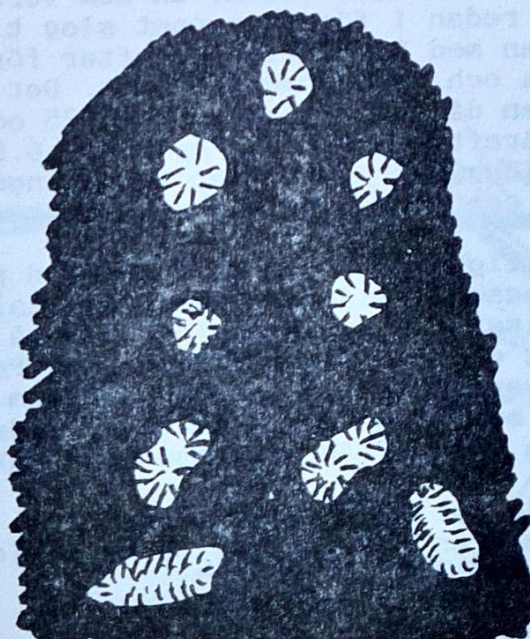
Vintermörkret är här och vi är många som är ute och kör distans på kvällarna.

Se till att du inte råkar ut för någon onödig olycka i din träningsflit.

REFLEXER kan rädda liv! Utan reflex upptäcker en bilist dig först 30 m framför bilen om du har en ordntlig reflex upptäcks du på 150 meters avstånd.

Ingen av oss friidrottare springer utan reflexer - ELLER HUR?

Leffe



78-10-87

USM⁴ PÅ KÄLLBRINK

Årets Ungdoms-SM för 15 & 16-åringar var i år lagt på Källbrink i Huddinge. Tre tumbaiter var anmälda.

I F15 var Gabi anmäld på 300mh. Nu fick Gabi till ett bra lopp i fem (av sju) häckar. På den femte stämde inte stegrytmen och något orutinerade Gabi fick ett stopp och så var dagen förstörd. Detta var Gabis andra lopp någonsin så även med denna miss i minnet tror jag att 300mh är grenen för Gabi som är stark, snabb och uthållig och som har en ganska bra häckteknik.

Anders Green var anmäld till längdtävlingen samt 110mh för P16. I uppvärmningen inför längdhoppet kände dock Anders att den skada som han dragits med tre veckor innan SM inte hade läkt och att han inte kunde hoppa denna dag.

Denna skada var verkligen olycklig då resultatnivån i längdhoppet blev en sådan att Anders med säkerhet skulle varit med och slagits om en plats bland de åtta bästa.

Tredje man ut var Peter Oldin. Största problemet för honom var att hitta de grenar han skulle delta i. Peter var nämligen med på 10-bästa listan i inte mindre än fem grenar inför SM: 100m, 200m, 300mh, längd och tresteg. Bedömningen blev den att Peter hade största chansen i längd och att 100m och 200m passade bäst att komplettera med.

Tävlingshelgen inleddes med 100m på fredagen. En påtagligt nervös SM-debuterande Peter satte sig omedelbart i respekt genom att i försöken ha andra bästa tid. I semifinalen följde Peter upp detta med tredje bästa tid. Inför finalen var det bara omöjliga Torbjörn Eriksson (11.11) och Wistam (11.20) som var snabbare än Peters 11.44. Bakom Peter fanns ett koppel av löpare så det verkade stenhårt inför finalen men visst fanns det ett litet hopp om en SM-medalj. I finalen fick Torbjörn, Magnus Holm (Göta) och i viss mån Henrik Wistam kalasstarter. Peter hamnade lite på mellanhand och fick kämpa för att kunna gå i närkamp med de tre i täten. Peter orkade inte riktigt gå ikapp, men slutade på en fin fjärdeplats. Torbjörn vann före överraskningen Magnus och på tredje plats kom en mäktig ilsk Henrik.

På lördagmorgonen kl 09.30 var det dags för Peters specialgren = längdhopp. Inför tävlingen låg Peter tvåa på sverigelistan. Ledde gjorde Claes Albihn från Danderyd. Claes hade gjort 6.80 men den tävlingen var även Peter med i och det rådde halv storm så värdet på resultatet var tveksamt. Det visade sig också att Claes inte kunde leva upp till sin topplacering och hamnade utanför finalhoppningen bland de tolv bästa. En som verkligen stod pall för trycket var herr Oldin som redan i första hoppet slog till med 6.50. Ett hopp som gav honom ledningen med 39 centimeter efter första omgången. Redan efter det hoppet gick många och hängde med huvudet. Det blev definitivt inte bättre efter tredje omgången då Peter landade på 6.75 och tävlingen var avgjord. Peter avslutade därefter med 6.50, 6.49 och 6.50 vilket gjorde att Peter hade tävlingens fem längsta hopp. Tvåan i tävlingen hade 6.31 så Peter blev svensk mästare med 44 centimeter till godo - fantastiskt!!!

På söndagen var det så slutligen dags för avslutningen på 200m-tävlingen. Försöken hade gått på lördagseftermiddagen och semifinalen på söndag förmiddag och Peter hade visat att han var klar tvåa på distansen. Att Torbjörn fanns inte mycket att göra. I finalen fick dock Peter kämpa duktigt. Torbjörn flydde undan och vann på 22.80 och bakom honom kom Peter in som tvåa på 23.44. De sista 30 metrarna fick dock Peter lida för sitt tuffa program och han kunde hålla undan från kombatanterna bakifrån med 14/100.

Jag, och säkert fler med mig, vill gratulera Peter till en fantastisk SM-tävling. 1 guld, 1 silver och en fjärdeplats är en serie som ingen Tumbait mig veterligen lyckats med tidigare - GRATTIS!!!

TUMBAIT DELAKTIG I VÄRLDSREKORD⁵

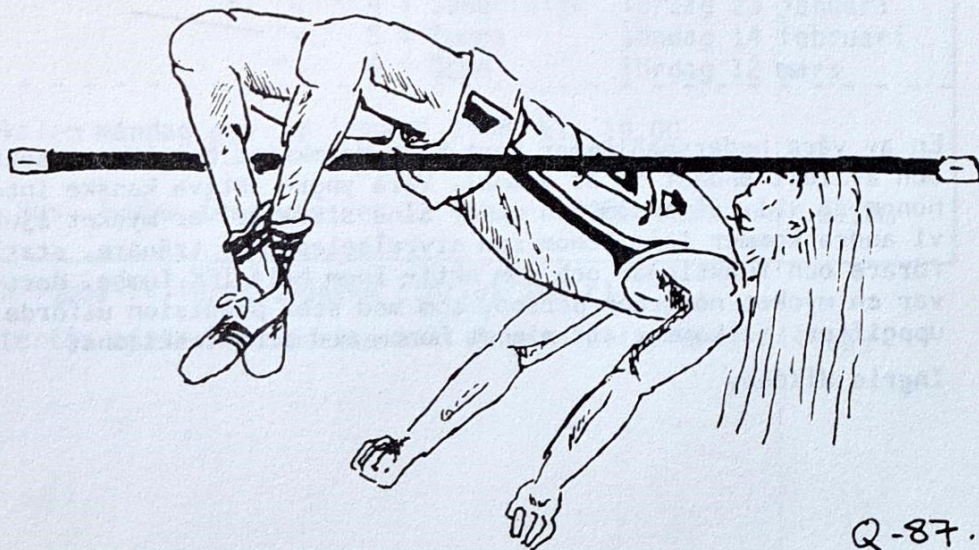
Det kan knappast ha undgått någon att Sveriges och Världens bästa höjdhoppare har slagit till igen. Patrik Sjöberg slog ju till på DN-galan och hoppade fenomenala 2.42. Vad som nog undgick de flesta är att en Tumbait samtidigt blev historisk!

I många år har Olle Ericsson varit Tumbait. Han har länge rankats som en av landets starters och haft internationell status. För något år sedan fick dock Olle problem med hörseln och läkaren var obeveklig - Du får lov att sluta med dina startersuppdrag om du vill ha hörseln i behåll!

Föga anade nog Olle att just dessa ord skulle hjälpa honom att bli klassisk. Trots att Olle inte kunde fortsätta som starter så varken kunde eller ville han släppa friidrotten. Han valde att fortsätta jobba som funktionär i andra grenar.

Tisdagen den 30 juni 1987 hade Olle fått på sin lott att medverka vid höjdhoppet. Han var tillsammans med övriga funktionärer ansvarig för höjningarna plus att han la upp ribban på den vänstra sidan. Och detta var just vad Olle gjorde inför Patriks tredje försök på världsrekordhöjden 2.42. Efter att tillsammans med övriga funktionärer nogha mätt in höjden (tänk om de mätt fel) så lade Olle lika noggrant upp ribban på vänster sida med samma noggrannhet som inmätningen och det var nog tur det för alla minns väl hur ribban låg och darrade efter Patriks hopp. Vore kul om Olle kunde sätta sig ned vid skrivmaskinen och berätta ett och annat från sin långa bana som friidrottare och funktionär med Patriks hopp som höjdpunkt!?

Tyvärr kan du inte i friidrottsnytt få några unika bilder från Patriks världsrekordhopp då undertecknads film tog slut när Patrik gjorde sitt andra hopp på 2.42. Sånt är livet!!!



ATT TÄNKA PÅ VID SNABBHETSTRÄNING

Snabbheten är främst beroende av nervsystemets specifika egenskaper samt muskeltyp.

1. Snabbhetsträning bör ske efter en vilodag eller lätt dag.
2. Ny snabbhetsnivå grundar sig på den tidigare snabbheten. Det tar 3-4 månader innan nästa nivå kan nås.
3. För att bestämma snabbhetens utveckling bör tester av olika slag genomföras.
4. Snabbhetsträningen kombineras bäst tillsammans med koordination (teknik) samt snabbstyrka. Snabbhetsträningen passar sämre ihop med träning av uthållighet (aerob) eller maximalstyrka.
5. Snabbhetsträning insätts i början av passen, givetvis efter grundlig uppvärmning.
6. Snabbhetsträningen ger bästa resultat i slutet av träningsenheten. Tillräckligt långa pauser är nödvändiga, mängden måttlig.
7. 2 - 3 dagar på varandra följande träningsdagar utvecklar snabbheten effektivast. (Detta påstående motstrider punkt 2. Kan gälla för enstaka tillfällen men skaderisken är stor)
8. Snabbhetsträning påverkar uthålligheten negativt men utvecklar snabbstyrka och koordinationsförmåga.
9. Utvecklingen av snabbheten kan stagnera om inte kroppen utsätts för nya krav vad det gäller snabbhet. Om rörelser utföres med ett långsammare eller alltid samma tempo, uppstår i storhjärnans bark ett snabbhetshinder.
10. Utvecklingen av snabbhet kräver viljestyrka, men är denna för stor, stör den snabbhetsutvecklingen (för stor spänning)

Den bästa åldern för snabbhetsgrenar är 20 - 30 år

AV:

ROFFE

En av våra hedersmedlemmar Bert-Erik Malmkvist har lämnat sektionen och avlidit endast 55 år gammal. Våra yngre aktiva kanske inte kände honom så väl, eftersom han under sina sista år var mycket sjuk. Men vi andra kommer ihåg honom som styrelseledamot, tränare, statistikförare och funktionär och som aktiv inom hela IFK Tumba. Bert-Erik var en mycket noggrann person, som med stor precision utförde sina uppgifter. Vi kommer att minnas honom med stor tacksamhet.

Ingrid Hildeby

Tumbaloppet

Vid det 21:a Tumbaloppet den 25 oktober visade sig våra ungdomar från sin starka sida.

Det var i klass 8 och klass 9 som vi hade de största framgångarna. Det är de klasser som är öppna för pojkar och flickor som är 14 år eller yngre. Bland flickorna kom vi att belägga första och tredje plats genom två 12-årstjejer! Marlin Brown visade vilken talang hon är och vann på tiden 11.50 över den 3 km långa distansen. Åsa Nettelbladt hade 12.54 på sin tredjeplats.

Bland 14-årsgrabbarna var Oscar Gidewall bäst. Han vann på 10.41, 3 sekunder före tvåan. Bland de 15 första hade IFK Tumba 8 grabbar!

Leffe.

Se upp!!

Just nu håller statistikjobbet på att avslutas. Det säkraste sättet för dig att få ditt bästa resultat redovisat är att du skriver ner det på en lapp och lämnar till mig. Anteckna gren, datum och tävling och naturligtvis resultat.

Leffe.

DATUM ATT KOMMA IHÄG!	DATUM ATT KOMMA IHÄG!	DATUM ATT KOMMA IHÄG!
ÖSTKAMPENS TÄVLINGSDAGAR 87-88:	match 1 i Tumba	söndag 8 november
	"- 2 i Södertälje	lördag 21 "
	"- 3 i Sorunda	söndag 6 december
	"- 4 i Södertälje	lördag 23 januari
	"- 5 i Tumba	söndag 14 februari
	"- 6 i Ösmo	lördag 12 mars

ARSMÖTE i klubblokalen måndag den 18 januari 1988 kl. 19.00		

ARSFEST i Folkets Hus, Tumba fredagen den 12 febr.: 1988 Obs! Prel.datum		

UPPHITTAT!!!!!! En Tumba-Friidrotts-jacka storlek 180 c1

Återfås efter hänvändelse till Ingrid eller Leif Hildeby

IFK TUMBA FRIIDROT⁸T

TRÄNINGSTIDER HÖSTEN-VINTERN-VÄREN 1987/88

Dag	Tid	Ålder	Plats	Ledare/kontaktperson	Telefon
Tisdag	17.30-19.00	Alla	Botvids-hallen	Rolf Danielsson	763 74
Tisdag	17-18	7 - 10	Storvrets-hallen	Adam Lusiak Ani Rojas	389 15 819 61
Tisdag	18-19	11 - sen	Storvrets-hallen	Adam Lusiak	389 15
Onsdag	20 - 22	15 - sen	Idrotts-huset	Conny Moqvist	343 30
Torsdag	17.30-19.00	Alla	Botvids-hallen	Åsa Danielsson Maria Jaki	763 74 703 92
Torsdag	18-19	Alla	Storvrets-hallen	Mattias Rehn Björn Oback	369 98 820 61
Fredag	17-18	Alla	Storvrets-hallen	Ann-Christine Andersson	347 62
Lördag	12-14	Teknik	Djurgårds-hallen	Leif Hildeby	395 59
Söndag	10-13	Alla	Storvrets-badet	Rolf Norman Leif Hildeby	339 73 395 59

Ett nytt verksamhetsår närmar sig slutet och det är dags att summera och se tillbaka på vad som hänt.

När det gäller er aktiva -- i alla åldrar -- vet jag att ni gjort ert bästa och även om det inte fört upp er överst på resultatlistan så är min förhoppning att ni tar nya tag och framför allt att just DU har haft glädje av ditt friidrottande. Som funktionär eller åskådare är det alltid lika roligt att se er i aktion.

Som ordförande i sektionen får man många gånger per säsong gotta sig åt att våra duktiga funktionärer visar framfötterna och det känns alltid lika härligt. Jag vet att vi har en hel skara ideellt arbetande funktionärer både bland de aktiva och bland våra familjer och till er alla: ETT STORT TACK FÖR HJÄLPEN

En extra symbolisk ros vill jag skicka till vår förträffliga föräldrakommitté, som på ett föredömligt sätt skött all cafeteria- och bingo-verksamhet och samlat in välkomna bidrag till vår verksamhet.

Ingrid Hildeby

DET KAN LÖNA SIG ATT HJÄLPA TILL SOM
TÄVLINGSFUNKTIONÄR

Vi gratulerar JAN HANELL som vann en resa till Åbo för två personer genom att ställa upp som funktionär vid tävlingen Kungsholmen Runt i augusti.

Resan lottades ut bland funktionärer från IFK Tumba.

IFK Tumbas huvudstyrelse hade välvilligt ordnat utlottning av en resa för att stimulera funktionärsintresset.

Sektionen fick dessutom ersättning från tävlingsarrangören, Westermalms IF, för de funktionärer som deltog.

ETT TACK TILL ALLA SOM HJÄLPTE TILL ATT PÅ DETTA SÄTT FÖRSTÄRKA KLUBBKASSAN.

TILL FÖRÄLDRAR OCH AKTIVA I FRIIDROTTSSEKTIONEN

NU BEHÖVER VI ER HJÄLP!

På julmarknaden lördagen den 12 december (Tumba torg) ska vi i vår sektion ha ett chokladjul. Till chokladjulet behöver vi vinster.

Exempel: Knäck, ischoklad, kola, chokladbollar, marsipangodis eller annat valfritt godis.

Lämna ditt bidrag till Ylva Fridell, i Storstretshallen tisdagen den 1/12 eller torsdagen den 3/12 (under träningstid). Telefon till Ylva är 379 25.

Minst en påse/familj.

Pengarna vi får in går oavkortat till våra aktiva.

Med vänlig hälsning

FÖRÄLDRAKOMMITTEN

