

fri- idrottsnytt

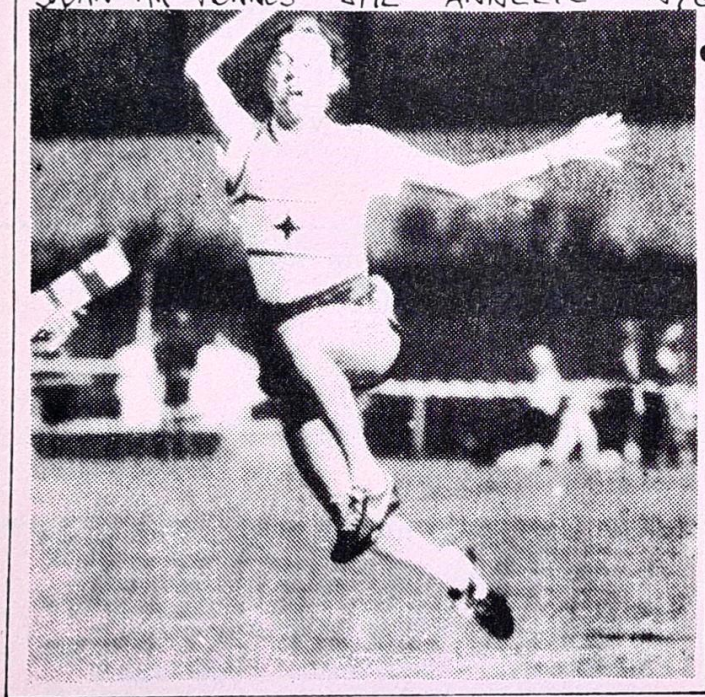
IFK TUMBA

Årgång 16

Nr 7

1986 09 30

SÅDAN ÄR HENNES STIL - ANNELIE NYGÅRDS, F14.



DM EXTRA!

I DETTA NUMMER KAN DU LÄSA OM HÖSTENS ALLA DM-TÄVLINGAR!
MEN FRIIDROTTSNYTT ÄR SNART TILLBAKA MED ETT SMÄLLFETT HÖSTNUMMER
DÄR VI BL.A SKRIVER OM: SVEALANDSMÄSTERSKAPEN, SUNLIGHTSPELEN,
ALJ OPEN, ÅREIS TÄVLINGSSTATISTIK, SLAPPARLÄGRET I HÖGBÖ, SAIS-SPELEN &
KARNEVALEN I "PEKING", LÄGRET SOM ALDRIG BLEV AV MEN SOM EN DEL
ÄRTE PÅ ÄNDÅ + MYCKET ANNAT!

DM - JDM & UDM

Årets DM-tävlingar inleddes med Senior-DM på Stadion 19-21 augusti. Ensam deltagare från Tumba var F.N:s redaktör. Den 21 sprang jag 400mh. Vädret kanske inte var det bästa, blåsigt och ca $+10^{\circ}$. Detta till trots kan jag knappast ge mig själv godkänt. I försöken ville ingenting stämma från 7:e häcken och in till mål = 58.51. Till min stora besvikelse räckte denna tid till en plats i finalen. I denna stämde stegen hela vägen men vad hjälper det när tiden blir 58.09 och placeringen 7:a. I jämförelse med fjolårets silver och tid 55.03 så kan man inte annat än gå hem och deppa och planera vinterträningen.

Som tur är följdes Senior-DM av JDM/UDM. Detta evenemang hårdbevakades av er redaktör som på köpet blev sängliggande i två dygn i en svårflirtad förkylning. Förkylningen kan man säkert tacka vädret för. Kvicksilvret pendlade mellan $+7^{\circ}$ och $+5^{\circ}$ hela helgen, lägg till det kraftiga vindar och ett ihållande regn så förstår ni att det inte var lätt för de aktiva att göra några toppresultat. Några lyckades ändå med att "persa" och alla som kom och deltog gjorde verkligen sitt bästa och skall ha en eloge för detta. Till dig som anmält dig och satt hemma trots att du inte var varken skadad eller sjuk räcker det med ett ord - SVAGT! Den som aldrig tävlar i dåligt väder står där med massor av orutin när det visar sig att nämnda väder slår till när det är dags för någon stor och viktig tävling, DM t ex. Skärpning önskas till nästa år!!!

Vi börjar med fredagens tävlingar. Efter resultat och mina kommentarer kan du också läsa en kort kommentar från den aktive själv.

P16 200m försök

Mattias "Marwin" Rehn - bana 5

plac 1 - 24.16 (100m- ca 12.1) PERS!

Marwin gjorde en bra kurva om än något avvaktande. Var 3:a ur kurvan och kom mycket starkt över upploppet, tog över ledningen med 50m kvar och höll undan med ca 1 m.

"Jag gick nästan max genom kurvan. Det var otroligt skönt att glida ifrån. Kändes som jag flöt fram över upploppet, kanske kan gå till final med lite tur!"

M22 100m försök

Thomas "Bezz" Bezzina

plac 8 - 12.33

Bezz kom iväg hyfsat och höll i ca 30, tröttnade sedan och log mot läktaren. Oladdad och ur form. "Snubblade i starten, löpningen stämmer men orken tryter. Ska träna som Rocky i vinter och kom igen till -87 med ben som Ben Johnson. Minst 11.50 skall det bli!"

K22 Diskus final

Marika "Mika" Rydell

plac 3 - 31.72

Enligt Leffe: 3 första kasten var bra hade sedan svårt att rätta upp kroppen i utkastet när v ben vek sig.

Helgens första medalj! Grattis!

"Har ont i knät, beror på någon inflammation och broskbildning. Tycker att det var en bra tävling med tanke på vädret. Har gjort 32.70 som bäst. Diskusen var lite hal p g a regnet, var svårt i utkastet."

P16 200m semifinal

Mattias "Marwin" Rehn

plac 2 - 24.25 (100m- ca 12.3)

Fältet kom iväg efter 2 tjuvstarter. Gjorde återigen en bra kurva och var 3:a ur kurvan och gjorde ytterligare ett fint upploppet. Knep 2:a-platsen mitt på upploppet. Såg trött ut mot slutet, men höll säkert undan. 8:onde tid, missade finalen med ca 20/100.

"Var obehagligt med tjuvar i kylan. Kände mig inte lika trött som i försöken. Hade ont i foten vilket jag haft till och från hela sommaren. Hade en bättre start och tog in över upploppet"

P18 400m försök

Björne Antonson - bana 6

plac 4 - 56.1? (200m- ca 26.5)

Funktionärerna strulade så Björne fick 2 gånger gå till tävlingsledningen och tala om att han faktiskt var avprickad innan han fick en bana. Och då gavs han bana 6 utan att få vara med i lottningen - DÅLIGT!

Björne såg mycket bra ut i uppvärmningen som dock p g a nervositet blev i längsta laget. Gick ut hårt och var 2:a efter 100m. Passerade 200m på 26.5 vilket är hans ~~h~~ördaste öppning någonsin. Tröttnade i utgången av andra kurvan, men höll ändå bra med tanke på öppningen och banan.

"Grrrrrrr!"

M22 400m försök

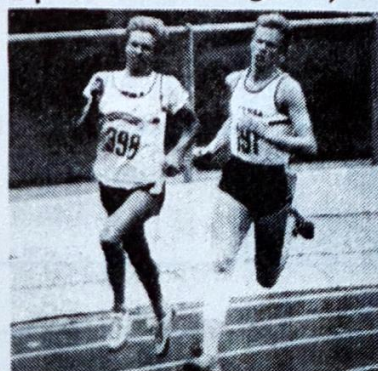
Giovanni "Janni" Rodi

plac 3 - 51.07 (200m- ca 24.8)

Janni löpte lätt och avslappnat första 200m. Gjorde sedan en stark kurva och var 2:a ut ur kurvan, fick sedan ge sig i en tuff strid om plac 1, 2 och 3 på mållinjen. Tiderna på de 3 första blev 50.96, 51.04 och 51.07. Första heatet vann dock på 51.6.

"Det gick lätt men för långsamt på första rakan. Spände mig lite på upploppet i striden. Skall öppna hårdare i finalen!"

BJÖRNE MED BEGYNNANDE MJÖLK-
SYRA.



LÖRDAGENS TÄVLINGAR

M22 200m försök

Christer "Chris" Bornström - bana 4
plac 3 - 23.75 (100m- ca 12.2)

PERS med 73/100!

Gick som vanligt försiktigt genom kurvan, var delad 3:a ut på upploppet. Gick starkt mellan 100 & 150 men kroknade sedan lite. Höll säkert undan som 3:a. Klar för final med 6:e tid.



GRANDMASTER CHRIS
AND HIS FURIOUS
LEGS.

"Lugn kurva, kändes fint i utgången av kurvan. Var trött vid 150 och gick "på näbben" efter mållinjen. Detta p g a publikfrieri och för långa steg."

P18 Längd final

Conny "Kotten" Moquist
plac 6:a - 6.00

Hade problem med ansatsen och landningarna. Inte tränad för uppgiften. Enda plankträffen i 6m-hoppet men lite väl låg fart.

"Kände mig hyfsat snabb men hade en taskig ansats. Är för otränad rakt igenom. Dåligt med inspirationen."

F18 100m försök

Anita "Niten" Johansson
plac 6 - 13.47

Var hyfsat med i loppet i 50m, tröttnade sedan kraftigt! 0 träningar i sommar. Såg nervös och oinspirerad ut, löpte otekniskt.

"Är otränad. Tyckte aldrig att jag var med i loppet. Kände mig långsam och spände mig."

P18 100m försök

Tomas Ericsson
plac 6 - 12.40

Killarna stod avklädda när det meddelades att eltiden strulade och man sköt på loppet. Stod sedan för en tjuv innan fältet kom iväg. Gick hyfsat i halva loppet tappade sedan och löpte spánt mot slutet. Tränat nästan obefintligt i sommar.

"Blev störd av uppehållet. Varför körde man inte manuellt? USCH!"



KULSTÖTANDE
HILDEBY = ÅSA.

F18 Kula final

Åsa Hildeby
plac 6? - 8.00

Såg oinspirerad ut. Stötte med halv ansats i ett par stötar.

"_"

M22 400m final

Giovanni "Janni" Rodi - bana 2
plac 2 - 51.33 (200m - ca 25.2)
Löpte med väldigt kort steg genom första kurvan och öppnade lite väl löst återigen. Var 4:a in på upploppet och kom som vanligt mycket snabbt sista 70m. Tog in på 1:an sista 10m utan att komma riktigt nära. Silver i DM-debuten - Grattis!

"Gick mycket tungt första 200m. Tänkte att jag "dj...ar anamma" inte skulle bli utan medalj när vi svängde in på upploppet! Banan kändes lite svampig. Känner mig lite hängig - tror att en förkylning är på väg. Ganska nöjd!"

M22 200m final

Christer "Chris" Bornström - bana 1
plac 6 - 23.94 (100m - ca 12.3)
Mycket bra start och starkt genom kurvan. Orkade inte fullfölja riktigt och fick ge sig i en tuff strid om 5:e-platsen.

"Var slut innan jag gick ned i blocken. Orkar inte två lopp på samma dag. Dog efter 120m. Får vara nöjd med två tider så kraftigt under gamla perset (24.48).

K22 Kula final

Marika "Mika" Rydell
Plac 4 - 10.00

"Fick iväg 10.00 i andra stöten som fungerade bra. Övriga stötar var bara skräp! Saknade inspiration. Bara 7 cm från en bronspeng!"

4

P18 Stav final

Conny "Kotten" Moquist
plac 3 - 3.35

Tog 3.35 i andra hoppet med gott om luft. Var sedan aldrig riktigt nära på 3.55 i det vanskliga vädret. Rev på uppgång med fötterna. Brons - Bravo!

"Måste försökt gå mer rakt upp istället för att glida åt sidan. Får lov att hålla emot längre i upphoppet för att få mer böj."

Brorsan Fredda säger sig inte veta hur han skall göra nästa säsong. Han fruktar inte att Kotten skall sno klubbrekordet i år. Men om han gör det 1987 skall han försvara det!!!



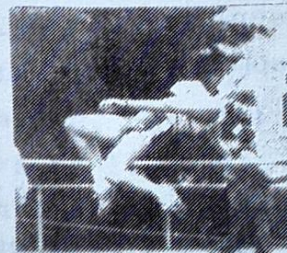
STAVBRODER MODELL
YNGRE.
CONNY "KOTTEN"
MOQUIST

F18 Höjd final

Åsa Danielsson
plac 5 - 1.49

Hade väldigt dålig fart i ansatsen och får aldrig till något riktigt upphopp innan hon viker sig mot ribban. Tog 1.49 med luft i 3:e hoppet, var sedan nära på 1.53. Kapaciteten finns men teknik och ansats behöver fixas till!

"F-n också!"



ÅSA OCH MEN
MYCKET
SPÄNST
MEN LITE
SÄMRE
TEKNIK.

SÖNDAGENS TÄVLINGAR

P16 300mh försök

Anders "Green" Green - bana 6
plac 5 - 44.14 PERS! (5:e h - 26.2)
Spikskorna låg kvar i Norrköping efter föregående helgs tävlingar. Lånade Tangas skor. Fin öppning och perfekt steg mellan första 3 häckarna. Såg sliten ut över upploppet. Höll ändå en god teknik, bra lopp!

"Är lite förkyld. Stegen stämde bra hela vägen. Gick max över upploppet men lite avvaktande första 150. Ganska nöjd!"

Peter "Tanga" Söderberg - bana 6
plac 5 - 45.04 PERS! (5:e h - 26.6)
Fältet kom iväg efter en tjuvstart. Trippade in 1:a häcken efter en dålig start. Stämde hyfsat genom kurvan och farm till 7:e (& sista) häcken. Var ordentligt trött in i mål.

"Otekniskt. Var inte helt slut i mål. Kändes bättre än i tidigare lopp. Fick dock klippa med fel ben då och då."

Mattias "Marwin" Rehn - bana 4
plac 1 - 40.71 PERS! (5:e h - 24.8)
Ett härligt lopp. Gick något avvaktande i första 150 tog över ledningen på 5:e häcken och höll sedan lätt undan över upploppet. Slog Stefan Markopoulos som gjort ca 40.20. 4:e tid till final.

"Finns en del sparat till finalen. Gick inte max över upploppet, bevakade bara placeringen och finalplatsen!"

P18 300mh final

Johan "Barreknarr" Bielke

plac 4 - 47.29

Final direkt med endast 4 man på startlinjen. Visa förhoppningar fanns väl att Johan skulle klara av en plats på pallen. Nu blev det inte så eftersom Johan inte kom rätt till en enda häck. Detta gjorde också att han hade det mycket jobbigt över upploppet. Med lite mer häckträning borde det kunna tas bort ett per sekunder från tiden ovan

"Mitt livs näst bästa lopp (har bara sprungit två). Orkade inte hålla stegen. Skall försöka komma igen i höjd."

P18 200m försök

Tomas Ericsson

plac 6 - 26.01

Tomas var redan innan loppet helt ur slag efter gårdagens 100m-lopp. Lyckades aldrig komma med i loppet och löpte utan sting och slog av sista 50. Skönt att se att det finns folk som inte tycker att dålig form skall innebära strykning!

"-"

P18 Tresteg final

Björne Antonson

plac 4 - 12.08

Björne persade med dryga halvmeteren i andra hoppet och hade häng på bronsmedaljen. Räckte dock inte riktigt till och fick nöja sig med en 4:e plats. Hoppade tekniskt sett ganska bra men måste bättra på magmuskulaturen så han orkar med att få fram benen i landningarna.

"Kändes bra i första hoppen men sedan stämde ingenting. Måste vara nöjd men bara 25 cm upp till brons-et svider!"



P16 100m försök

Anders "Green" Green

plac 5 - 12.35 (50m - ca 6.5)

Kom snabbt iväg i starten och låg tidigt på 5:e-platsen. Höll den platsen säkert men orkade aldrig utmana om 4:e-platsen. Spände sig lite sista 40m i ambitionen att avancera.

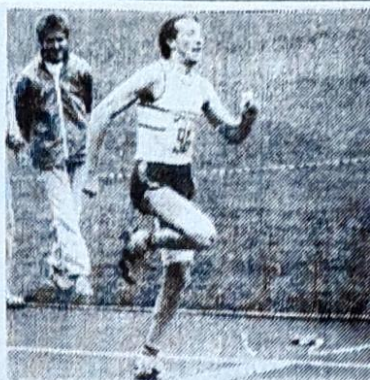
"Hade en tendens att tippa över ända i starten p g a överbalans. Första halvan av loppet gick hyfsat sedan sämre."

M22 Tresteg final

Niklas "Nique" Hildeby

plac 2 - 13.05

Endast 3 man till start gjorde att Nique tidigt vågade lova medalj. Nu var det mycket nära att det blev den ädlaste valören. Nique ledde ända fram till tävlingens sista hopp. Där passerades han med futtiga 7 cm! Hade problem i ansatsen men fin rytm i hoppen. Släpade tyvärr händerna i landningen, hade nog varit ett guldhopp annars! Silver är inte fy skam-Grattis!



"Trodde på medalj! Resultatet kunde varit bättre, borde vunnit. Hyfsat nöjd."

F16 800m final

Ani Rojas

plac 6 - 2.47.79 (200- 35.7 - 400- 76.0 - 600- 2.01)

Hängde med 5:an första 300m. fick sedan lov att släppa. Kom dock snabbt tillbaka vid varvningen och övertog plats 5. Blev dock utkontrad på bortre långsidan och såg tung ut sista 100m.

"H...ete! Kunde inte ta ut mig helt!"



P18 Höjd final

Johan "Barreknarr" Bielke

plac 6 - 1.79

Enligt Leffe: På tok för långsam i ansatsen. Var aldrig riktigt nära på 1.83. Bra med ett resultat bara 1 cm under pers, men kapacitet finns för mer."

"_"

P16 300mh final

Mattias "Marwin" Rehn

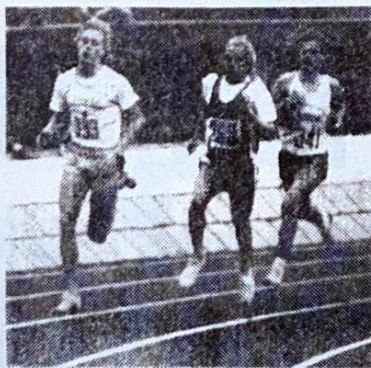
plac 2 - 40.01 (5:e häcken - 24.6)

Fick en liten tendens till trippning till 1:a häcken. Gick mycket starkt genom kurvan och kom ut ur kurvan som 4:a. Kämpade härligt över upploppet och pressade sig förbi till silvret på sista metrarna. Slog 2 man med betydligt bättre pers. Härligt! Grattis, Marwin! (Enligt min mening ett lopp att ta med i diskussionen kring årets bragdpris!)



DM-DEBUTANTEN
JON TOB EN FIN
4:E PLATS!

STEFAN SUNDBLAD
TOG HAND OM
PLATS NR. 9 I
A-FINALEN.



HÄCKLÖPANDE
"TANGA" VAR LITE
TRÖG NÄR DET
SLUTLIGEN VAR
DAGS FÖR 800 M.

"Fegt öppnat! Har vilat mig i form i 4 veckor. Tragiskt att komma så nära en 39-tid! Var tom i huvudet över upploppet, kämpade automatiskt!"

P16 800m A-final

Jon Ansnes

plac 4 - 2.05.84 (200m- 29.8 -
400m- 61.0 - 600m- 1.35)

Jon blev inblandad i en kubbning efter 100m och blev lite störd. Avancerade från 6:e till 4:e plats efter 300m. Varvade som 4:a och jobbade sedan hårt på bortre rakan för att få kontakt med tät-trion. Räckte inte riktigt till men höll, trots stumma ben, undan över upploppet. En 4:e-plats i DM-debuten är mer än godkänt!

Stefan Sundblad

plac 9 - 2.09.74 (200m- 29.8 -
400m- 62.5 - 600m- 1.35.0)

Stefan var med i loppet i ca 300m men stumnade till lite över upploppet på första varvet. Såg sedan sliten ut under andra varvet. Bra tid efter ganska hård öppning!

P16 800m B-final

Peter "Tanga" Söderberg

plac 4(?) - 2.15.05 (200- 32.5 -
400m- 67.0 - 600m- 1.40)

Hamnade illa till efter 100m i en kubbning. Löpte avvaktande i 350m men avancerade vid varvningen. Stumnade sedan på bortre och löpte därefter stumt och geistlöst. Hade säkert 300mh-loppet i benen.

"Kunde öppnat hårdare. Var trögt mot slutet, gjorde ont att springa! Har varit en för lång dag på IP."

P18 800m final

Björne Antonson

plac 8 - 2.1?..? (200m- 30.4 -
400m- 63.0 - 600m- 1.39)

Gick bra i 250m men sedan såg det oerhört tungt ut! Bör inrikta sig på kortare distanser, 400m till att börja med. Kan också vara på sin plats med en förkortning av uppvärmningen vilket inte bara gäller Björne utan de flesta debutanter. Man behöver inte värma upp extra länge för att det står DM på tävlingsinbjudan!

".."

P16 3000m final

Matias "Tias" Rydell

plac 10(?) - 10.01.??

Enligt Leffe: En härlig kämpainsats med offensiv, skön löpning! Pers med inte mindre än 30 sekunder. Bravo Tias, så skall en slipsten dras.



"TIAS" PERSADE
STORT PÅ P16
3000 M.

SAMMANFATTNING

På pallen:

Silver - Marwin (300mh), Janni (400m), Nique (Tresteg)

Brons - Kotten (Stav), Mika (Diskus)

På poängplats:

4:a - Jon (800m), Johan (300mh), Björne (Tresteg), Mika (Kula)

5:a - Åsa D (Höjd)

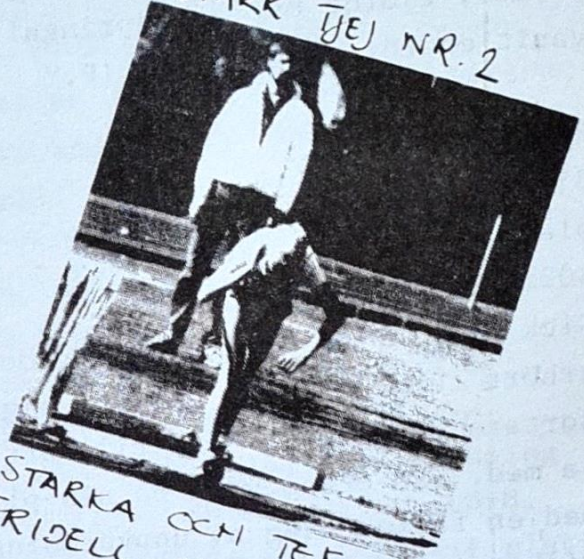
6:a - Ani (800m), Johan (Höjd), Chris (200m), Kotten (Längd),
Åsa H (Kula)

STARK TJEJ NR 1.



NYBÖRJAREN
KERSTIN VAR
MED I SJUT-
TÄVLINGEN.

STARK TJEJ NR. 2



STARKA OCH TEKNISKA CAROLINE
FRIDELL HADE KVALAT IN TILL
KULTÄVLINGEN.



HENRIK SCHERP
PÅ FAVORITDISTANSEN 1000 M.

STOCKHOLMSMÄSTERSKAPEN I BILD & ORD!

foto: Lefte

STADSLABSUTTAGNA

ANNELI NYGÅRDS



DEMONSTRERAR SIN LÅNGHOPPSTEKNIK.

FOTOGRAFEN
OMGIVEN AV
VACKRA FLICKOR.



SM = Stockholmsmästerskap

När Friidrotts-Nytts utsände tillsammans med fru ordförande anlände till Tibblevallen söndagen den 7 september undrade vi vad det var för ovanligt med denna tävling. Efter en ordentlig funderar kom vi på att solen sken!

Då tävlingarna hade pågått även på lördagen så ställdes stegen fort till de resultatlistor som var uppsatta. Vi kunde där konstatera att två Pl2:or varit i farten. Mats Danielsson deltog i tre grenar; kula, höjd och längd. Den bästa placeringen blev det i höjd med en 6:e plats på 139. Fredrik Johansson stötte kula även han. Det räckte till en 9:e plats.

Pl4-gänget som var i farten på lördagen var Malin Gullbrand, 80m, Anneli Nygårds, 80m, Annika Nettelbladt, 800m och Gabi Vizler, 80m och 80m häck. Till finaler tog sig Annika, 6:a, Anneli 3:a i B-final, Gabi 4:a i A-final 80m häck.

Pl4 representerades av Rickard Persson, 6:a längd och 3:a tresteg, Mats Rundqvist. 5:a diskus, Per Nilsson, 4:a stav och Ola Carseberg som deltog i höjd och stav.

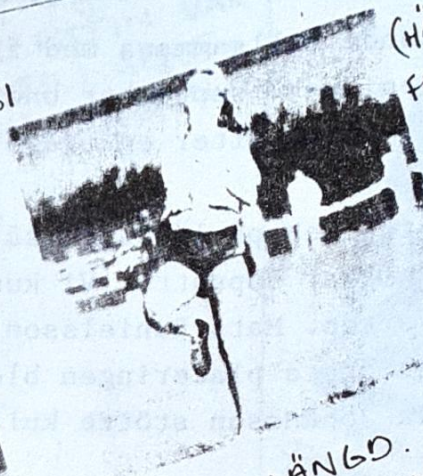
På söndagen hade vi en representant i 12-årsgruppen. Det var denna gång en flicka. Caroline Fridell hade kvalificerat sig till kultävlingen. Hon kom, såg och stötte. Tyvärr räckte det inte till en plats bland de 8 bästa. Trots att Caroline inte var så långt från sitt nysatta klubbrekord.

Anneli och Gabi var i gång även denna dag. Nu gällde det teknikgrenar. Anneli, längd och Gabi både längd och höjd. Nya i gänget var Helena "Fia" Svensson och Kerstin Naumanen som kastade spjut. De har inte hållit på så länge med friidrott - enligt Kerstin ett par veckor när hon intervjuades i närradion - men det finns kapacitet! Bäst - resultatmässigt - lyckades Rickard Persson denna dag. Han tog sig upp på prispallen på en tredjeplats i 80 m. Att han samtidigt passade på att putsa klubbrekordet till 10,08 i försöket gjorde inget. Kvar att nämna bland tumbaiterna denna söndag är Henrik Scherp som kämpade väl på 1000 m och Anna Oback som hivade diskus - en gren som vi inte är bortskämda att vara representerade.

För en del resulterade insatserna vid dessa mästerskap i att man fick åka till Västerås och ingå i Stockholms stadslag vid regionsfinalerna. Dit åkte Rickard Persson, Per Nilsson, Ola Carseberg, Mats Rundqvist, Anneli Nygårds och Gabi Vizler men det är en helt annan historia!



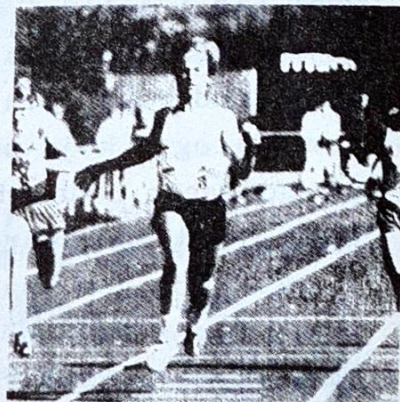
2x GABI



(HÄR KAN DU SE
FELET SOM DU GÖR
I UTHOPPET, GABI!)

FÖRST I HÖJD OCH SEDAN I LÄNGD.
ÄVEN GABI TOG EN PLATS I STOCKHOLMS
STADSLAG.

I STADSLAGET
ÅTERFINNS OCKSÅ
VINDSNABBE
RICKARD PERSSON.



STARK TJEF NR 3.



ANNA OBACK SÅG TILL
ATT TUMBA VAR REPRE-
SENTERAT ÄVEN I
DISKUS.

