

FRIIDROTTS NYTT

Årgång 25

Nr 2

1996 02 06

ÄR DU 12 ÅR ELLER YNGRE?

Om så är fallet kan du vinna 1 kg smågodis i vår tävling, döp bara vår maskot till något kul så kan priset vara ditt!

SLUT PÅ GNÄLLET

Det gnälls en del när det skall säljas bingolotter eller hjälpas till med andra arrangemang. Nu kommer en artikel där du svart på vitt kan få reda på vad en aktiv kostar under en säsong - läs och begrund!

ATT MÖTA KONKURRENSEN

Att möta konkurrensen från nya innesporter kan vara svårt, vi har tittat på hur vi klarat vår medlemsutveckling sedan 1985.

STATISTIK TRESTEG OCH 100M

Vi tittar på utvecklingen av tresteg för damer och 100m för herrar, två grenar vi hoppas mycket på 1996.

MÅNGKAMPSRAPPORT

Coachen Mikael "Micke" Magnusson rapporterar från mångkampsgruppens träning och tävlandet vid IUDM.

PÅ VÄG MOT STORSLAM!?

Efter Östkampens andra omgång i Ösmo så har vi tagit ledningen i alla fem klasserna och mycket talar för storslam!

FN GÅR IN PÅ 25:E SÄSONGEN OCH VI HOPPAS ATT DU HÄNGER MED. DÅ VI FÅTT EN EGEN BUDGET KOMMER VI ATT KUNNA HA EN LITEN TÄVLING I VARJE NUMMER, HÄNG MED OCH TÄVLA!!!

MER RESULTATUTVECKLING

Vi fortsätter presentationen av de aktiva, nu med Allan Vähimäkis killar och tjejer.

STARK INLEDNING

Våra aktiva inledde inomhussäsongen på bästa sätt i Luciaspelen på Bosön, bl a debuterade Tobias "Tobbe" Ejderhamn på 1500m med en kanontid som placerar honom i Sverigeeliten i sin åldersklass.

JULAFTON PÅ SKYTTBRINK

Årets julaftonsträning bjöd på såväl lätt distans som en liten tävling, Oscar Gidewall och Linda Pedersen vann varsin klass i det nyuppfunna "Springskyttet".

8 GULD, 5 SILVER, 1 BRONS

Detta blev facit för våra 13 deltagare vid Haninge Open. Två Haninge Open-rekord sattes av Tumbaiter!

PÅ HAL SNÖ

Äldregänget har varit till Sälen och åkt skidor, valda delar av eskapaderna kan ni läsa om i FN.

I NÄSTA NUMMER AV FN...

...gör vi bokslut i Östkampen...kommer resultaten från IUDM/IJDM...är det dags att sja om säsongöppningen...rapporterar vi från lägret i Tampere!

Har du bidrag till Friidrottsnytt? Skicka då ditt bidrag till:

**Jocke Hildeby, Victoriavägen 28, I,
147 61 UTTRAN.**

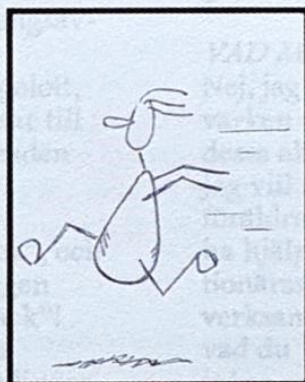
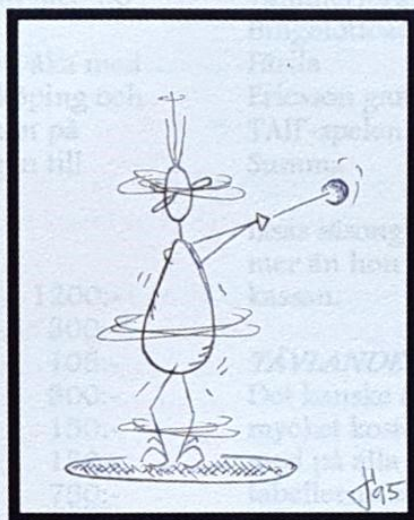
TÄVLING

Bara för t o m 12 år!!!

Friidrottsnytt har skaffat sig en egen "krumelur" som kommer att återkomma här och där i vår tidning.

Nu vill vi ha hjälp med att döpa vår figur!!!

Kom med ett bra förslag och vinn en rejäl påse med smågodis för 100 kronor!!!



**SKICKA DITT FÖRSLAG TILL: JOCKE HILDEBY,
VICTORIAVÄGEN 28, I, 147 61 UTTRAN -
SENAST 14 DAGAR EFTER DET ATT DU FÅTT TIDNINGEN!**

VAD KOSTAR DIN SÄSONG FÖR KLUBBEN?

Av Jocke

PELLE ÄR 19 ÅR

Pelle har satsat hårt under vintern för att göra en kanonsäsong. För att "finansiera" sin säsong har han betalat medlemsavgiften och dessutom sålt 30 bingolotter och sprungit 30 varv på Timmesløpet. Här kan du se vad detta gav klubben:

Medlemsavgift	240:-
Bingolotter 30x13:-	390:-
Timmesløpet 30x10:-	300:-
Summa	930:-

Pelle åkte med till Tammerfors för att förbereda sig på bästa sätt. Han körde dessutom hårt på World Class en gång i veckan.

Säsongen gick bra och han hann med 30 starter.

Naturligtvis missade han inte att åka med till både Ericsson games i Norrköping och TAIF-spelen i Tranås. Som kronan på verket blev han dessutom uttagen till USM i Ängelholm.

Vad kostar då detta klubben?

Anmälningssavgifter 30x40:-	1200:-
Tammerforslägret	300:-
Bingolottoåterbäring 30x3.50:-	105:-
Träningskort World Class	300:-
Ericsson Games	150:-
TAIF-spelen	150:-
USM/JSM	750:-
Summa	2955:-

Vad betalar klubben? Alla anmälningssavgifter, 300 :- av kostnaden till Tammerfors, samt 3.50:-/såld bingolott, 300:- av träningskortkostnad, bussar till tävlingarna 150:-/pers, hela kostnaden till USM.

Som synes så går Pelle 2010:- "back", och även om han inte skulle blivit uttagen till USM skulle han gått 1252:- "back"! Medräknat är inte ev kostnader för klubbjacka, anmälningar till lagtävlingar och stafetter.

LISA ÄR 13 ÅR

Lisa tar också sitt friidrottande på allvar och tycker att det är jättekul. Hon betalar sin medlemsavgift på 160 kronor och säljer 30 bingolotter. Hon tar i så det knakar och springer 30 varv på Timmesløpet för 10 kronor/varv.

Till klubbkassan bidrar hon med:

Medlemsavgift	160:-
Bingolotter 30x13:-	390:-
Timmesløpet	300:-
Summa	850:-

Vinterträningen är tuff och hon tävlat ganska mycket, såväl under vinter som sommar och hinner med 50 starter. Hon vill naturligtvis åka med till såväl Tammerfors som Ericsson games och TAIF-spelen. Dessutom ordnas ett läger för de yngre i Färila, kul tycker Lisa.

För Lisas säsong lägger klubben ut:

Anmälningssavgifter	1500:-
Tammerfors	300:-
Bingolottoåterbäring	105:-
Färila	200:-
Ericsson games	150:-
TAIF-spelen	150:-
Summa	2405:-

Lisas säsong kostar med andra ord 1555:- mer än hon bidragit med till klubbkassan.

TÄVLANDE KOSTAR

Det kanske är lätt att säga att så där mycket kostar inte jag för jag åker inte med på alla läger. Ta då en titt i tabellerna så ser du snabbt att redan tävlandet kostar mer än vad en aktiv genomsnittligt drar in.

VAD MENAR JAG EGENTLIGEN?

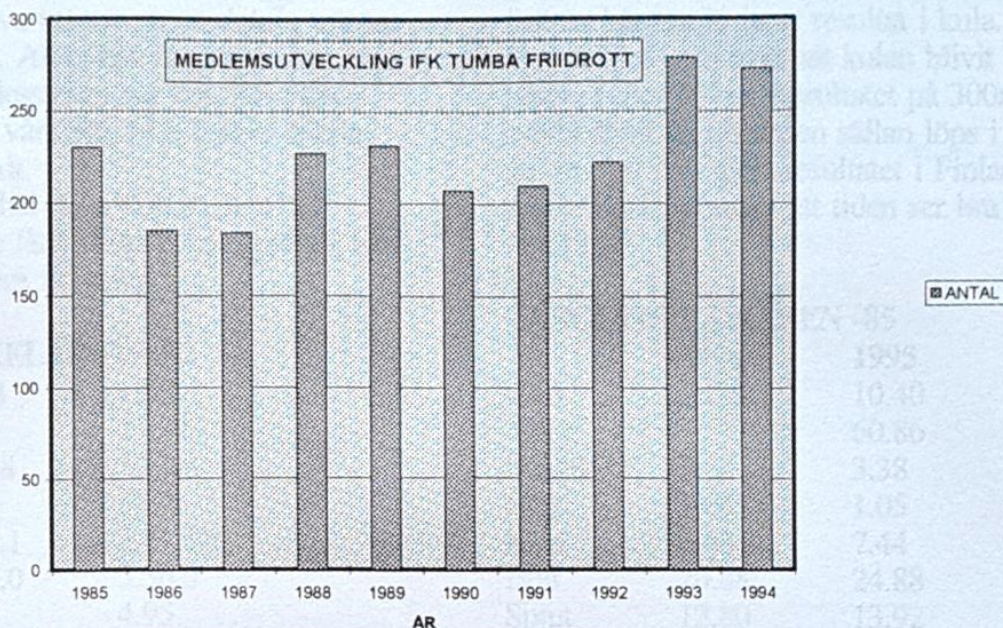
Nej, jag menar inte att vi skall dra ned på varken tävlande eller läger, det är för dessa aktiviteter vi håller på i föreningen. Jag vill att var och en som möter någon ur föräldrakommittén eller styrelsen som vill ha hjälp med lottförsäljning, funktionärsskap, eller någon annan ekonomisk verksamhet slipper ett surt nej! Kom ihåg vad du just läst och hjälp till att hålla oss igång med en bra verksamhet som har stabil ekonomi.

Titta bara på medlemsavgiften, i vilken annan förening kostar det 160, eller 240:- att vara med i verksamheten med allt tävlande betalt under ett år?

Missa inte Roffes massage på onsdagar i Skyttbrink 18-20. 50 kr/halvtimme!

HUR KLARAR VI KONKURRENSEN?

/av Jocke



På senare år har allt fler "traditionella" sporter fått det svårt att hävda sig mot alla nya idrotter, detta fick mig att fundera på hur vi klarat oss i den konkurrensen. Här ovan hittar ni svaret.

Som synes har det gått riktigt bra. I mitten av 80-talet, närmare bestämt 1985, hade vi 230 medlemmar. Åren därefter tappade vi en del och var ända nere på 184 som minst, den utvecklingen bröts dock 1988 och efter några år med oregelbunden utveckling så satte vi högsta fart och nådde 1993 denna periods högsta notering, 279 medlemmar. I fjol hade vi 273 medlemmar i klubben och snart får vi veta hur det blev 1995, detta kan ni läsa i matrikeln och årsberättelsen.

En del av de senaste årens ökning kan tillskrivas den geniala idén med "lek och rörelse"-gruppen som i tidigare år får chansen att prova på friidrott. Den gruppen omfattar dock inte mer än ca 20 barn och det förklarar inte hela ökningen.

Låt oss nu inte slå os ned och tro att saken är biff, vi måste fortsätta att visa oss och definitivt bli bättre på att utnyttja massmedia, i första hand Mitti Botkyrka för att visa oss. En annan viktig rekryteringsväg är alla ni aktiva som har kompisar i plugget som tycker att friidrott verkar kul men inte riktigt kommit sig för med att prova på riktigt. Försök att påverka kompisarna att komma på någon träning och prova!!!

DET HÄR MÅSTE NI PROVA!!!

Alla vet hur svårt det kan vara att få upp ett burklock första gången. Innan du försöker blundar du och målar upp en bild av hur din hand vrids runt och du får locket i handen, ta några sekunder på dig och öppna sedan locket.

Jag har provat, och det funkar alltid, även på hårda flaskkapsyler!

Översätt sedan detta till idrotten och s k mental träning så förstår du snart vad den mentala träningen kan göra för en friidrottare. Måla upp en bild av dig själv när du glider över höjd-hoppsribban innan hoppet så skall du se att du snart har ett nytt pers i bagaget!!!

MER RESULTATUTVECKLING = DENNA GÅNG ALLANS GÅNG!

/av Jocke

ALLAN VÄHIMÄKI PRISAD TRÄNARE

Från Tullinge-Tumba har vi inte bara fått ett antal duktiga aktiva utan även en duktig tränare i Allan Vähimäki. Allan har en grupp som han tränade i TIFP, dessutom har han fått ytterligare aktiva från våra led, bl a Daniel Melin och Helena Erhardt.

Gänget tränar en hel del i Solnahallen och resultaten har inte låtit vänta på sig, många har redan nu gjort stora framsteg.

CARINA JÄÄSKELÄINEN -82

	1994	1995
80m		11.24
100m	15.08	13.7m
400m		65.23
800m	2.47.1	2.41.21
1500m	6.20.0	5.56.0
Längd	4.53	4.95
Höjd	1.40	1.55
Stav		1.47 KR!!!
Spjut	18.14	25.76
Diskus	21.72	25.70
Kula	9.60(2kg)	7.90(3kg)
Sexkamp		2994p

Carina är delad Sverigeetta i höjd för F13 och f n ser det väl ut som om just hoppgrenarna är hennes starkaste sida. Med tanke på styrkan i kastgrenarna och övrig mångsidighet kan det kanske bli mångkamp som blir Carinas bästa gren till slut.

Förutom sin fina placering i Sverigestatistiken skall vi även uppmärksamma hennes klubbrekord i stav, en gren som nu blivit officiell. Dessutom har Carina tangerat Ann-Charlotte Lusiaks klubbrekord för F14 i höjd. Det rekordet räknat vi kallt med att Carina tar då hon har ett år kvar i åldersklassen. Även rekorden i sexkamp (3493p) och spjut (28.98) är andra rekord som Carina kan hota.

KRISTIAN VÄISÄNEN -84

	1994	1995
60m	10.88	10.20
300m	58.82	53.60
Längd	3.40	3.89
Höjd	1.15	1.15
Kula	7.72(2kg)	8.36(3kg)
Spjut	18.60	23.68

Kristian har samma läge som Carina, han har ett år kvar i sin åldersklass (P12). Kristians

resultatutveckling imponerar verkligen. Han har gått framåt över hela linjen, men det som fastnar hårdast är hans resultat i kula. Han har ökat med 64 cm trots att kulan blivit 1 kg tyngre (eller 50%)! Resultatet på 300m är svårbedömt då distansen sällan löps i Sverige, jag tror att han gjort resultatet i Finland. Jag tycker dock spontant att tiden ser bra ut för en 11-åring.

CAROLINE VÄISÄNEN -85

	1994	1995
60m	10.22	10.40
300m		60.86
Längd	3.42	3.38
Höjd	1.00	1.05
Kula	6.86	7.44
Boll	20.88	24.88
Spjut	12.80	13.92

Caroline tävlade i F10 den gångna säsongen och har skrivit in sig i historieböckerna. Hon har gjort processen kort med det gamla kulrekordet som innehades av Annika Bergqvist med 6.21. Som synes har Caroline stött hela 7.44!!!

Carolines resultatutveckling i löpning och hopp är ganska måttlig, men i den här åldern kan det svänga kraftigt. Som det ser ut nu har vi en mycket lovande kasttjej som vi hoppas tar en plats i klubblaget ett par år in på 2000-talet!!!

KIM KÄHKÖNEN -85

	1994	1995
60m	9.42	8.90
300m		52.34
Höjd	1.25	1.20
Längd	4.08	4.43
Spjut	12.60	14.40
Kula	7.52	8.07

Kim har just lämnat P10, och detta med den äran. Han har inte mindre än tre klubbrekord i bagaget efter säsongen 1995, nämligen 60m, längd och kula. Lägg till detta en imponerande tid på 300m! Kim är också en mångsidig kille och även här kan det bli mångkamp så småningom, men just nu vill vi se mer av Kim i P12 i alla grenar. Som synes har Kim blivit både snabbare och starkare, förmodligen krävs det lite teknikträning så hinner höjdhoppet ikapp utvecklingen, övriga grenar imponerar onekligen.

HELENA ERHARDT -82

	1994	1995
80m		12.28
80mh		16.29
800m	3.01.50	2.57.70
Kula	5.45	6.90
Slungboll		18.20
Spjut	9.08	23.86
Diskus		22.36
Höjd	1.20	1.25
Längd	4.17	4.15
Stav		1.37

Helena har gjort stora framsteg under Allans träning. Titta bara på utvecklingen i spjut! Det gångna året vann Helena Stockholmsmästerskapen i spjut i F13 och var tvåa i diskus, därutöver blev det ett brons i sexkampen.

Helena är mångsidig och är förutom kastgrenarna också en bra stavhoppare, faktiskt bara 10 cm från Carinas nysatta klubbrekord!

MER MATERIAL EFTERLYSES!

Tack vare material från Allan och Anne Erhardt har jag kunnat skriva denna resultatutveckling. Nu vill jag gärna ha resultat och kommentarer från er andra tränare för att kunna visa utvecklingen även för era aktiva!

Du som är förälder kanske kan hjälpa mig med en resultatutveckling för 1994 och 1995?!

Skicka den isåfall till:

Jocke Hildeby

Segersjövägen 28, I

147 61 UTTRAN.

NYTT ÖSTKAMPS- DATUM!!!

Den från strejken uppskjutna Östkampen i Idrottshuset kommer att genomföras lördagen den 2 mars!!!

NYA KLUBBREKORD

Då stav och slägga för damer nu är officiella grenar så skall vi notera två nya klubbrekord för dessa två grenar.

Klubbrekordet i stav innehas av Carina Jäaskeläinen med resultatet 1.47.

Släggrekordet håller Marika Rydell med ett kast på 31.88. Marikas resultat är bara 110 cm från att placera henne på 25-bästalistan i Sverige!

Bägge tjejerna kommer att få en klubbrekordspokal på årsfesten!

Friidrottsnytt ber att få gratulera till de historiska rekorden!

LYSANDE LUCIASPEL!!!

Av Micke Magnusson och Jocke Hildeby

MÅNGA YNGRE PÅ PLATS

När Bosön bjöd in till Luciaspel 9-10 december hade vi en hel del aktiva på plats, många skötte sig bra! De äldre låg lågt och de flesta väntar in i januari med sin inomhusdebut för säsongen. Då alla är inne i en tung träningsperiod.

I 12-årsgänget hade vi dock många killar och framförallt tjejer som gjorde stordåd.

TVÅ HEATSEGRAR PÅ 600 METER

600 meter var en populär gren för 12-årstjejrna. I A-heatet vann Ulrika Tronner på 1.48.01 och trea var Sofia Eklund på 2.00.36.

I B-heatet fanns Charlotte Karlsson och Malin Wikström. Charlotte kom åtta på 2.16.64 och Malin nia med 2.16.64.

I C-heatet hittar vi två småkrällor, två tjejer som gjorde jättebra tider i detta heat var Malin Sunden som vann på 1.54.33 och Sara Wikström som kom trea på 1.57.64. Om arrangörerna försökt sedda heatet så har man uppenbarligen misslyckats.

KILLARNA VAR INTE SÄMRE

12-årskillarna ville inte vara sämre. Alexander Hanning och Niclas Rysjö vann varsitt heat, Alexander på tiden 1.50.99 och Niclas på 1.51.97, båda tiderna är riktigt bra!

GULD TILL SARA

Sara Wikström hoppade bra i höjd i F12 och vann på 1.35, dessutom sprang hon 60 meter på 8.80 vilket räckte till en andraplats i A-finalen, en lyckad helg! I P12 plockade Kim Kähkönen silvret i längd med ett hopp på 4.22 och fortsatte sedan med 9.21 på 60 meter i B-finalen vilket räckte till en tredjeplats.

JOHANNA I FORM

Johanna Peura verkar ha konserverat den fina formen från sommaren och vann lekande lätt 800m i F14 på strax över 2.29. Tiden är lite sämre än utomhusrekordet på 2.23.50, men det är definitivt tyngre att springa inomhus med tvära kurvor.

Carina Jääskeläinen hade det tungt i längdhopp i F14 och nådde för henne

måttliga 4.29 och blev elva, i höjd gick det något bättre, 1.49 gav fjärdeplatsen. Markus Hopponen fick inte till ansatsen i P14 längd och hoppade bara 2.95 och kom 36:a, ett lyft kom dock på 60m där han persade med strax över 11 sekunder, ett pers med drygt två sekunder.

MISSNÖJD MELIN

Daniel Melin var allt annat än nöjd efter sina 8.99 i kula. Han har dock ett pers på 9.04 från i somras så något dåligt resultat är 8.99 inte, speciellt som han just nu kör hårt i Solnahallen efter en skada i bröstmuskeln.

MÅNGSIDIGA BJÖRNE

Björn Hillerberg har kört tufft inför framtida mångkamper och testade i Luciaspelen höjd och 200m. I höjd föll han återigen in i sin "mångstegsansats" och hoppade utan fart, starkt att ändå hoppa 1.57 (pers på 1.60). På 200m hade Björne bara utomhustider att jämföra med och dessa slog han lätt med sina 28.25, värt ca 27-27.50 utomhus. Med en del snabbhetsträning blir Björne en kompetent mångkampare.

TOBBE I KANONDEBUT

Tobias "Tobbe" Ejderhamn hade aldrig sprungit 1500 meter innan Luciaspelen. Genom sin debut som fyra på strax över 4.27 visar Tobbe att hans fina utveckling fortsätter. Tiden är värd ned mot 4.20 utomhus och det räcker långt som P15. Tobbe hade 69.0-73.4-72.6 på sina fyra-hundringar fram till 1200, sista 300m gick på 51.8. Som synes mycket jämnt sprunget, den enda svaghet urstarke Tobbe möjligen har är en liten brist på snabbhet. Detta är dock något han jobbar på med bl a styrketräning och till sommaren bör han vara god för 56-57 på 400m för att kunna gå med i snabba öppningar på 800m runt 60-61 på t ex USM.

INTE KOMPLETT

Vi är väl medvetna om att denna artikel inte är komplett då den grundar sig på anteckningar gjorda under tävlingen och inte på resultatlistor. Har du något vi missat får du gärna skicka in dom resultaten.

JULAFTON PÅ SKYTTRINK!

/av Jocke

Aldrig förr har så många kommit till en av våra traditionella julaftonsträningar. I år var vi 24 stycken som kom till Skyttbrink på julaftons förmiddag, d v s nästna 10% av våra medlemmar. Vi inledde med att springa en sväng på olika spår i lagom tempo, en dryg halvmil. Trots att det var 10 minusgrader var alla på gott humör.

När "uppvärmningen" var klar så vankades det klubbmästerskap i Springskytte. Tre varv på en ca 700 meter lång bana avbröts av en station där man fick kasta tre pilar mot en tämligen liten tavla. Varje miss bestraffades med en straffrunda runt grannkäken.

Kaststationerna visade sig mycket avgörande. Linda Pedersen vann damklassen en knapp minut före Maria Ställberg. Linda kastade "fullt" på sista stationen och där avgjordes tävlingen.

På herrsidan inledde Roger Karlsson med att kasta fullt på första kaststationen, men ett krånglande knä (löparknä enl. Roffe) gjorde att han inte kunde springa för fullt. Herrklassen kom istället att stå mellan Bröderna Gidewall, Oscar och Martin, och Niklas Andersson. Det längsta stråket drog Oscar efter två bra kaststationer i kombination med inspirerad löpning.

Efter väl förättat värv hade den alltid lika tillmötesgående Ann-Christine Andersson fixat lite fika och kaffe och pepparkakor fick värma upp frusna friidrottare. Tack för det!!!

Extra roligt i år var att det var många nya ansikten på plats. Ett helt gäng av de som i fjol kom till klubben från Tullinge-Tumba kom till Skyttbrink och såg ut att trivas. Det var dock svårt att övertyga Allan Vähimäki på planeringskonferensen att det faktiskt var träning på julafton, han trodde länge att vi försökte lura honom!

Om du inte kom i år så välkomnar vi dig redan nu till...

...Julaftonsträningen 1996, 24 december kl 10.00 på Skyttbrink!!!

RESULTATLISTA FRÅN "SPRINGSKYTTET" PÅ SKYTTRINK JULAFTON 1995

	Straffrundor		Sluttid
	Station 1	Station 2	
DAMER			
Linda Pedersen	3	0	11.55
Maria Ställberg	2	2	12.51
Anna Ställberg	3	1	13.53
Terese Ålander	3	2	14.27
Beatrice Holmberg	3	3	15.11
HERRAR			
Oscar Gidewall	1	2	9.32
Niclas Andersson	2	3	10.20
Martin Gidewall	2	1	10.20
Johan Ställberg	2	2	10.49
Daniel Andersson	3	1	11.05
Björn Hillerberg	2	2	11.20
Jan Hanell	3	3	12.06
Roger Karlsson	0	1	13.43
Daniel Melin	2	1	14.08
Leif Hildeby	2	3	14.17
Damerna kastade från 7 fot, herrarna 9 fot, målet var ett halvt A5 papper, d v s A6= ett normalt kuvert.			

SKADELÄGET ALLT BÄTTRE

/av Jocke

ÄNDRINGAR HAR HJÄLPT

Innan vinterträningen började konstaterade vi tränare att träningen måste ändras för att motverka det stora antalet skador vi hade under förra säsongen. Vi satsade på ett lite annorlunda upplägg, främst av hoppstyrkan där vi blandade övningar mer och inte körde samma mängd. Detta har fallit väl ut och nu kan vi konstatera att de flesta av våra aktiva är tillbaka i tävlingsform.

ROFFE NYCKELPERSON

En annan starkt bidragande orsak till förbättringen är det arbete Rolf "Roffe" Norman lagt ned på våra aktiva. Roffe har massörutbildning och med hjälp av denna har han kunnat hjälpa till.

SÅ MÅR VÅRA AKTIVA JUST NU

Beatrice "Bea" Holmberg har lagt ned ett enormt arbete på att kunna bli av med sin benhinneinflammation och har nu fått betalt. Frånsett stelhet då och då kan Bea köra fullt och ser stark ut! Sara Fridell mår klart bättre än i fjol men måste fortfarande vara försiktig med för mycket löpning. Förhoppningsvis kan Sara börja köra snabbhetsträning under våren. Niklas "Nicke" Andersson är igång för fullt tack vare Roffe som hittade felet läkarna gick bet på. En sena i foten hoppade ur sitt läge och behövde hjälp tillbaka då och då. Håkan "Håge" Lindkvist skulle inte kunna träna på ett år så läkarna men efter behandling av Roffe kör han nu mycket styrka och lite löpning. Martin Gidewall har en del problem med baksidan av låren där han tidigare haft bristningar. Martin får hjälp med massage av Roffe och får tänka sig för när han kör styrketräning.

Glädjande är att vi inte fått några nya skador under vintern. Dock var det många som gick med långdragna förkylningar under november/december, alla verkar dock återhämtade nu.

GIVAKT!!!

Med början i januari 1996 skall Niklas "Nicke" Andersson och Martin Gidewall göra lumpen. Detta gör naturligtvis att säsongen 1996 blir en aning störd men båda killarna har sagt att de satsar på att tävla även denna sommar!

SIKTA MOT SKÅNE!

Alla ungdomar och juniorer med siktet inställt på USM/JSM får i år sikta söderut, närmare bestämt mot Skåne och Helsingborg och Ängelholm. I Helsingborg har redaktören tävlat på Heden, samma idrottsplats som Helsingborgs IF spelar allsvensk fotboll på. En ganska trevlig idrottsplats med stora ytor. Ängelholm har jag inte besökt men jag utgår ifrån att förbundet gjort ett bra val även i år, fjolårets tävlingar i Enköping var mycket väl genomförda.

Den som vill kvalificera sig till JSM/USM skall ha presterat resultat som ger en realistisk chans att komma bland de tolv bästa, d v s semifinal i korta lopp, finaltävling i hopp och närapå detsamma på medeldistans.

NYA HELDRÄKTER

Nu finns det återigen heldräkter på lager. Dräkterna blev mycket populära ifjol och nu har vi beställt dräkter även i de minsta storlekarna så att även våra yngre aktiva skall kunna köpa sin dräkt. Det finns dock inga dräkter i centilong-storlekar. Dräkterna finns i storlekarna X-small, small, medium och large.

Är du intresserad av att köpa en dräkt så kan du tala med din tränare eller ringa till Jocke Hildeby på telefon 08-530 333 92.

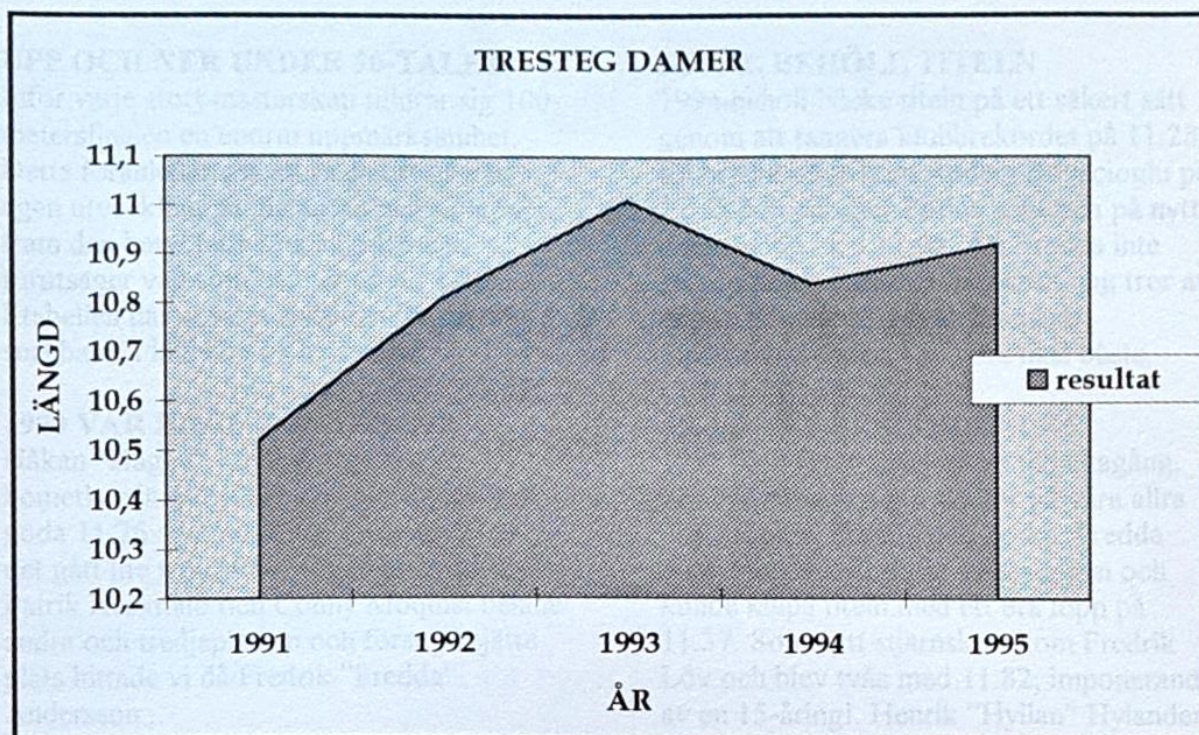
VIKTIGT!!!

**HELDRÄKTEN
SKALL HAND-
TVÄTTAS!!! DETTA
PG A TRYCKET
SOM ANNARS
LÖSES UPP OCH
MISSFÄRGAR
DRÄKTEN!**

**BLÖTLÄGG EJ,
ANVÄND
ISTÄLLET FLÄCK-
BORTTAGARE EN
KORT STUND FÖR
FLÄCKAR AV
SAND OCH DYL!**

TRESTEG FÖR DAMER - NUTAR DET FART!

/av Jocke



OBEGRIPLIG ANLEDNING

I många år var damerna förhindrade från att tävla i tresteg, åtminstone officiellt. Bakom detta låg någon föråldrad uppfattning om att damernas bäcken inte skulle tåla påfrestningen (men bära och föda ett barn skulle dom klara av...)! När beslutet kom om att damerna skulle få börja hoppa tresteg så gnuggade vi händerna då vi hela tiden haft med tresteg i vår hoppstyrka, visserligen mycket från stillastående men rytmen fanns inbäddad.

PREMIÄR 1991

1991 kom så premiären för damernas tresteg, och två Tumbatjejer hade en tuff fight om såväl klubbrekord som klubbmästartiteln. Damerna var Pernilla "Pilla" Johansson och Ann-Charlotte "Ann-Sza" Luziak. Det längsta strået drog Ann-Sza med ett hopp på 10.52, Pilla skuggade mycket tätt med 10.50. Resultaten var mycket gångbara och Pilla var åtta på USM med sitt 10.50-hopp!

VÄNDE PÅ STEKEN

Året därpå vände Pilla på steken och tog klubbrekord och klubbmästartitel med ett

hopp på 10.81, Ann-Sza nådde 10.75.

FORTSATT UTVECKLING

1993 blev Pilla ensam på scenen, men utvecklingen fortsatte och nu kom klubbens första (och hittills enda) 11-metershopp när Pilla satte klubbrekord med 11.01. Rekordet kom passande nog på JSM där Pilla kom tia i K22.

STOPPAT UPP

1994 utmanade Linda Pedersen och tog klubbmästartiteln från Pilla, dock inte klubbrekordet. Linda nådde 10.84 och Pilla 10.74. Linda åkte till USM i Boden och kom sexa på 10.73.

1995 fortsatte Linda sin jakt på klubbrekordet men hade några cm kvar. Linda hoppade 10.92 och kom fyra på USM! Pilla hoppade 10.88 trots att hon tränade "lagom".

MÅNGA OM BUDET

1996 får Linda och Pilla kämpa om klubbrekord, klubbmästartiteln samt försöka freda sig mot de yngre tjejerna, t ex Johanna Peura och Carina Jääskeläinen, det blir ett intressant år med nytt klubbrekord?!

DET KOMMER ATT GÅ FORT UNDER 1996!!!

/av Jocke

UPP OCH NER UNDER 90-TALET

Inför varje stort mästerskap tilldrar sig 100-metersfinalen en enorm uppmärksamhet. Detta föranleder oss att ta en titt på vår egen utveckling på distansen och så tar vi fram den beryktade kristallkulan och förutsäger vad som händer under 1996. I tabellen har vi visat snitttiden för de tre snabbaste i klubben på herrsidan.

1990 VAR HÅGGE SNABBAST

Håkan "Hågge" Lindkvist gjorde en kometkarriär på 100m och gjorde mycket goda 11.76 som 16-åring. Dessvärre har det gått lite trögt från Hågge efter detta. Patrik Keskitalo och Conny Moquist belade andra och tredjeplatsen och först på sjätte plats hittade vi då Fredrik "Fredda" Andersson... Snittiden detta år blev 11.86.

HÅGGE BEHÖLL GREPPET

Även 1991 var Hågge klubbens snabbaste man, nu på ännu bättre 11.53 som 17-åring. Nu hade Fredda fått upp farten och var inte så långt efter med sina 11.67. På tredje plats hittade vi Fredrik "Moby" Ekström på 12.20. En tid över 12.00 har sällan räckt för att ta en plats bland de tre bästa. Snittiden blev 11.80, en sänkning med 6/100.

FREDDA TOG ÖVER 1992

1992 tog Fredda över klubbmästartiteln genom att springa på 11.65, ny på listan var broder Niklas "Nicke" Andersson som var mycket nära Fredda, Nicke hade 11.69. Detta kompletterades av Hågge som noterade 11.73 och nu fick vi en väldigt bra snittid på 11.69.

ÄNNU BÄTTRE 1993

1993 var det Nicke som klippte till med den snabbaste tiden, detta efter en tuff fight hela sommaren med Fredda. Nicke hade 11.32 och Fredda 11.43, lägg till detta Fotios Makrostergios lyft där han plötsligt fick full fart och sprang på fina 11.65. Med dessa tre tider blev snittet så pass bra som 11.47, det bästa under perioden.

NICKE BEHÖLL TITELN

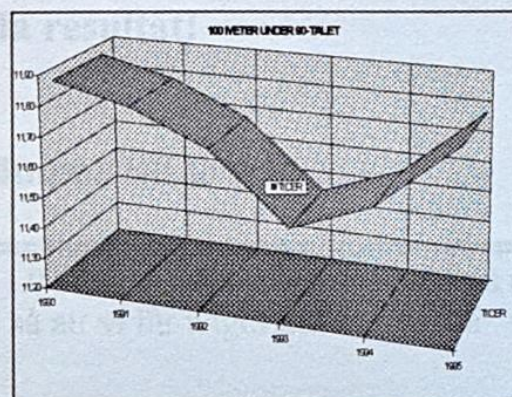
1994 behöll Nicke titeln på ett säkert sätt genom att tangera klubbrekordet på 11.28. En bra bit efter kom Anders Boyacioglu på 11.58 och därefter Fotios som trea på nytt, denna gång med 11.84. Att Fredda inte sprang höjde naturligtvis snittet, jag tror att detta var under Freddas lumpår. Snittet blev ändå 11.57, det näst bästa.

SKADOR FÖRSTÖRDE 1995

1995 blev det ytterligare en tillbakagång, den här gången på grund av skador på våra allra bästa löpare, Fredda och Nicke. Fredda blev dock hel till slutet av säsongen och kunde knipa titeln med ett bra lopp på 11.37. Som nytt stjärnskott kom Fredrik Löf och blev tvåa med 11.82, imponerande av en 15-åring!. Henrik "Hyllan" Hylander var för första gången bland de tre bästa, han noterade 12.18 och snittet blev 11.79. Detta är en ytterligare tillbakagång men det hade sina förklaringar.

HUR BLIR DET 1996?

Efter inledningen på vinterns träning så ser jag verkligen fram emot 100-meterssäsongen 1996, en säsong jag tror blir stark. Både Fredda och Nicke är hela och verkar taggade. Nicke lumpar visserligen men gör en del av tiden på KA1, ett stenkast från Stadion. Fredrik Löf har kört hårt och gör ganska säkert under 11.70. En annan som gått starkt framåt är Daniel "Danne" Andersson som jag tror får sitt lyft över hela linjen denna säsong, testresultaten tyder på det!



HJÄLP - SÅ GICK DET!

I förra numret efterlyste vi hjälp med att utse:

- Årets överraskning
- Årets Rookie (nybörjare/nybliven Tumbait)
- Årets "Det ska gå"

Vi fick in ett (1) svar. Besvikelsen är stor hos redaktionen och nu hoppas vi att FN:s läsare vaknar till och kommer med svar i våra tävlingar. Vi har i år fått en egen budget för att kunna arrangera lite tävlingar!

Skärp er!!!

Men icke desto mindre har vi en vinnare!

Vinnaren blev Tobias "Tobbe" Ejderhamn!

Tobbe vinner ett träningskort (10-gångers) på badhuset i Storvreten, ett kort han kan använda till styrketräning och simning - FN gratulerar!!!

Och med detta enda svar blir det Tobbes förslag som vinner i de olika kategorierna - här kommer vinnarna:

ÅRETS ÖVERRASKNING

Magnus Åkerström för hans häftiga romans..!

ÅRETS ROOKIE

Carina Jääskeläinen för hennes goda resultat!

ÅRETS "DET SKA GÅ"

Johan Ställberg för att han alltid kämpar till max!

Om du inte har åldern inne för att vara med i tävlingen i detta nummer så kan du i alla fall tjata på ev småsyskon/barn/polare så att vi får några kul förslag på namn till vår egen krumelur!

MÅNGKAMPSGRUPPEN - EN FÖRSTA RAPPORT

/av Mikael "Micke" Magnusson

EFTER TRE MÅNADER

Jag, Micke, har nu haft den här gruppen i tre månader. Jag trivs mycket bra med killarna och hoppas att dom trivs med mig. Träningen så här långt har bestått mest av styrka och konditionsträning, träningen har fungerat i stort sett prickfritt.

I mitten av februari är det dags att gå över mer och mer på träning med hög kvalitet och lite mindre kvantitet, det blir mycket teknik och snabbhet.

Testen under vintern och resultaten i Östkampen pekar på att gruppen gått framåt så här långt. Detta gör att vi med tillförsikt ser fram emot tävlings säsongen.

Själv skall jag göra allt för att göra över 4000 poäng i tiokampen.

Björn Hillerberg bör kunna göra 4700-5000 poäng om han fortsätter med lika bra träning som under vintern.

Magnus Åkerström jobbar också hårt och skall kunna göra mellan 3700 och 4000 poäng när han debuterar.

Det här är mångkampgruppen:
(FN:s red presenterar)

Mikael "Micke" Magnusson född 1966 kom till Tumba från Ösmo i fjol. Micke skall kunna gå kraftigt framåt eftersom han denna vinter för första gången kört rejäl styrka. I fjolårets enda mångkamp hade Micke 3118 poäng sent i september.

Björn "Björne" Hillerberg född 1980 och egen produkt. Björne har hållit på med det mesta men är kanske som allra bäst i höjd där han har ett pers på 1.60. Björne gjorde 3509 -95 i sin enda niokamp.

Magnus Åkerström född 1981, även han egen produkt. Magnus började som kulstötare men ser alltmer ut att bli en stark löpare. Mångkampsdebuterar under 1996.

BJÖRN HILLERBERGS INNE-UDM

Eftersom Björne kom till IUDM med nästan bara grundträning i benen var förhoppningarna inte alltför högt ställda. Den gren som i förväg såg mest intressant ut var 600m, detta efter bra 800m på Östkampen.

DAG 1

60m 9.08 314 poäng

Utan snabbhetsträning är det inte mycket att säga, hade kanske hoppats på under 9 sek, 100m passar Björne bättre.

Stav 2.11 304 poäng

Trots att rekommendationen säger höjning med 10 cm höjde man här 15, synd. Björne tog 1.96 och 2.11 i första och hade bra försök på 2.26.

Längd 4.60 416 poäng

En besvikelse då målet var satt till 4.80-4.90. Redan under uppvärmningen såg det mindre bra ut, mer snabbhetsträning blir det.

DAG 2

60mh 11.43 338 poäng

Här gick det ganska bra med fint flyt hela vägen och en stark avslutning.

Höjd 1.51 519 poäng

Det här är Björnes normalt bästa gren, men det ville sig inte utan knöt sig precis som i längd. Jag tror att det behövs mer höjdtävlingar, vad tror Jocke om det?

Kula 8.03 445 poäng

Här lyste bristen på teknikträning igenom mer än i övriga grenar. Trots detta kunde Björne persa med ett par dm!

600m 1.39.8 497 poäng

Efter Björnes 2.18-2.19 i Scaniarinken på 800m borde det bli under 1.40. Detta mål infriades även om marginalen blev knapp. Vid 333 meter hade Björne ca 52 sekunder och avslutade sista 267 metrarna på 48 sekunder. Totalpoängen blev 2833 poäng!

ORDNINGEN ÄR ÅTERSTÄLLD!

/av Jocke

FULL FART FRAMÅT

Nu har vi kommit i ledning i alla klasser i Östkampen, detta efter en mycket lyckad omgång i Sunnerbyhallen. Det var inte många grensegrar vi släppte ifrån oss.

Chanserna till storslam ser ganska stora ut, speciellt med tanke på att vi har två hemmamatcher kvar.

I yngsta klassen, 10 år, leder vi med 500 poäng före Ösmo. En ledning som är ganska blygsam men i denna klass brukar vi ta mycket poäng på hemmaplan!

12-åringarna har nästan 3000 poäng upp på Ösmo och det kan dom inte tappa om vi inte plötsligt börjar "gå tomt" i några grenar.

14-åringarna öppnade året knackigt men har nu ryckt åt sig en ledning på strax över 1000 poäng. Här har det ibland varit tunt i leden och om vi kan undvika det fenomenet så vinner vi klassen.

Drygt 1000 poäng är ledningen även i 16-årsklassen. Här har lagen bara runt 9000 poäng sammanlagt, att jämföra med 16000 i P/F14. Det här beror på väldigt lågt deltagande från alla föreningar i F16. Vi avslutar starkt med två omgångar med specialgrenar som häck och sprint och vinner även denna klass.

Seniorerna har 42 poäng (här räknas platspoäng) och leder klart före Ösmo som har 18.

I fjol klagade vi högljutt på Södertälje som hade dåligt deltagande, nu skall vi istället konstatera att de ställt upp bra i de yngre åldersklasserna, även om deras 16-åringar fortfarande är för "balla" för att tävla i Östkampen, eller är de rädda för att få storstryk?

FULL POTT I P/F10

Våra duktiga 10-åringar tog hem fyra segrar i Sunnerbyhallen. Johanna Wikström vann kulan på 5.92, bara sex cm före Anna Wikström. Anna förbättrade sig från omgång 1 med över en halvmeter, dessutom vann hon höjdhoppet på 1.10, före gången vann hon på 1.05. I höjd hade vi Johanna på tredje plats med 1.00. Michel Tornéus tog en dubbelseger i P10.

Spänstige Michel vann höjden på 1.05 och i kula hade han 7.61. Tur att vi har Michel som tar mycket poäng i P10, han var nämligen ensam Tumbait...

FYRA OLIKA SEGRARE I P/F12

I 12-årsklassen vann Sara Wiktsröm i stor stil på hela 8.39, mer än en meter före närmsta tjej. På tredje plats kom Malin Wiktsröm på 6.55.

Ett nytt namn dök upp i F12 i höjd, nämligen Susanne Alexandersson. Susanne vann efter omhopp mot Sara, båda tjejerna klarade 1.30. På tredje plats kom ytterligare en Alexandersson, denna gång Therese som hoppade 1.15, en trippel till Tumba!

Martin Nilsson vann kula på 9.14, även han vann med över en meter. Förra omgångens segrare, Kristian Väisänen, kom på andra plats med 7.97.

Niklas Rysjö och Martin hade en tuff fight i höjd, en fight som Niklas vann, båda killarna klarade 1.30!

RICKARD OCH CARINA I P/F14

Carina Jämskeläinen var bara 7 cm från en dubbel. I kula kom Carina nämligen tvåa, just 7 cm efter en Ösmotjej. Carina hade 7.40, på tredje plats kom Carina Wasserman med sina 7.07.

Höjden vann Carina på 1.45, en bit från pers men Carina trivdes inte på det något hala golvet. Marie tog sin andra tredjeplats för dagen genom att hoppa 1.30.

Rickard Wiström tog en säker dubbel, först vann han höjdhoppet med 1.45 och därefter kulan med 8.95. I kula var Rickard mer än 1.5 meter före närmaste medtävlare.

Mikael Holmström var näst bäste Tumbait i bägge grenarna, båda gångerna på femte plats. Mikael hoppade 1.20 och stötte 5.78.

STARK MELIN I P16

Daniel Melin kom på andra plats i P16:s kula, detta med ett nytt pers på 9.33, 53 cm längre än i omgång 1. Björn Hillerberg kom fyra med 7.71, Björne spädde på detta genom en andraplats i höjd där han hoppade 1.50. I höjd kom Johan Ställberg trea, också han med 1.50. För Johan var

detta ett nytt pers med 10 cm, här har benstyrke-träningen givit resultat! Magnus Åkerström hade 6.68 i kula och hoppade 1.40 i höjd. Kulresultatet var måttligt men höjd-hoppet var en förbättring med 5 cm från omgång 1.

STARKT KLUBBLAG

Att vi kan få ett starkt klubbtag ser man i herrarnas kula, en tidigare svag gren. Här vann Antero Mäkinen på 12.78, ett resultat han kan förbättra med minst 1.5 meter utomhus. Diskus är Antero ännu bättre i! Kari Väisänen stötte 10.40 men han kan minst 11.50 utomhus, Kari har även varit i närheten av 11.00 på 100m för 10 år sedan, en hel del snabbhet finns säkert kvar. Artikelförfattaren stötte 10.04, ett godkänt resultat då jag inte tror att jag varit över 10 meter inomhus förr!? Mikael "Micke" Magnusson gillade inte sina 7.76 något vidare men resultatet beror på bristande teknik, inte styrka. I höjd hoppade FN:s utsände 1.65 och kom tvåa, att av hoppen på 1.70 var inte så tokigt. Micke tog 1.45 med kraftig mersmak. Han var över 1.50 och var på väg till sina kläder när ribban trillade ner - synd!

I försöken

ETT REKORD TILL

När Martin Nilsson landade på 9.61 var detta Tumbas andra försök. Att Martin vann

RESULTATBÖRS

FLICKOR 10

KULA

1	Johanna Wikström	5.92
2	Anna Wikström	5.86

HÖJD

1	Anna Wikström	1.10
3	Johanna Wikström	1.00

POJKAR 10

KULA

1	Michel Tornéus	7.61
---	----------------	------

HÖJD

1	Michel Tornéus	1.05
---	----------------	------

FLICKOR 12

KULA

1	Sara Wikström	8.39
3	Malin Wikström	6.55
8	Sabina Butt	5.94
9	Charlotte Karlsson	5.80
10	Therese Alex...sson	5.71
13	Susanne Alex...sson	5.20
15	Jacqueline Gu...sson	5.06
17	Vera-M Olofsson	4.33

HÖJD

1	Susanne Alex...sson	1.30
2	Sara Wikström	1.30
3	Therese Alex...sson	1.15
7	Charlotte Karlsson	1.10
11	Sabina Butt	1.05
13	Vera-M Olofsson	1.00
	Malin Wikström	1.00
17	Jacqueline Gu...sson	0.90

POJKAR 12

KULA

1	Martin Nilsson	9.14
2	Kristian Väisänen	7.97
4	Niklas Rysjö	7.18
10	Alexander Hanning	5.30

HÖJD

1	Niklas Rysjö	1.30
2	Martin Nilsson	1.30
4	Alexander Hanning	1.20
8	Kenny Granath	1.10

FLICKOR 14

KULA

2	Carina Jäaske...nen	7.40
3	Marie Wasserman	7.07
4	Helena Erhardt	6.82
7	Caroline Bäuml	4.64

HÖJD

1	Carina Jäaske...nen	1.45
3	Marie Wasserman	1.30
6	Helena Erhardt	1.20
7	Caroline Bäuml	1.15

POJKAR 14

KULA

1	Rickard Wiström	8.95
---	-----------------	------

5	Mikael Holmström	5.78
6	Markus Hopponen	5.23

HÖJD

1	Rickard Wiström	1.45
5	Mikael Holmström	1.20
7	Markus Hopponen	0.90

POJKAR 16

KULA

2	Daniel Melin	9.33
4	Björn Hillerberg	7.71
5	Johan Stållberg	6.99
6	Magnus Åkerström	6.68

HÖJD

2	Björn Hillerberg	1.50
3	Johan Stållberg	1.50
4	Magnus Åkerström	1.40
5	Daniel Melin	1.20

MÄN

KULA

1	Antero Mäkinen	12.78
2	Kari Väisänen	10.40
3	Jonas Hildeby	10.09
5	Mikael Magnusson	7.76

HÖJD

2	Jonas Hildeby	1.65
3	Mikael Magnusson	1.45

LAGTÄVLINGEN

P/F10

1	Tumba	8351
2	Ösmo	7897
3	Södertälje	5149

P/F12

1	Tumba	17090
2	Ösmo	14230
3	Södertälje	7676

P/F14

1	Tumba	16821
2	Ösmo	15634
3	Södertälje	8840

P/F16

1	Tumba	9578
2	Ösmo	8454
3	Södertälje	0

SENIORER

1	Tumba	42
2	Ösmo	18
3	Södertälje	7

8 GULD, 5 SILVER OCH 1 BRONS PÅ 13 DELTAGARE!

/av Jocke

VILKEN UTDELNING!!!

Föga anade man att Tumba skulle åka till Hanninge Open och göra detta enorma resultat. Det här är ett ytterligare tecken på att vår verksamhet ligger helt rätt och att det jobbas bra på alla nivåer. Glädjande är att vi plockade medaljer i såväl yngre som äldre klasser, detta ger en fingervisning om bredden!

NYTT HANINGE OPEN-REKORD

Anna Wikström nöjde sig inte med att vinna kulan i F10, hon passade även på att sätta ett nytt tävlingsrekord, detta i en tävling som har många år på nacken. Anna stötte 6.12, ett nytt pers! Nytt pers blev det även för Johanna Wikström som blev tvåa, bara TRE cm efter Anna! Johannas revansch kom i längd där hon vann på 3.44 i en mycket hård tävling, Anna var inte mer än 42 cm efter men hela 11 placeringar. Anna avrundade med att hoppa 1.00 i höjd och blev åtta.

KIM TOG TVÅ GULD I P11

Kim Käckönen hade en lyckad helg i Torvallahallen och åkte hem med ett guld i längd efter ett hopp på 4.25, och ett guld på 60m med tiden 9.07. Dessutom hoppade Kim 1.15 i höjd vilket gav en femteplats.

SARA TOG DUBBEL I F12

Sara Wikström är en tjej med spänst. Tack vare denna egenskap kunde Sara vinna såväl höjd (1.33), som längd (4.34). I kula satte Sara nytt pers med 8.77, detta räckte dock ej till seger men väl till en silverpeng. Malin Wikström var snäppet från pallen i kula med 6.82 på fjärde plats, även detta ett nytt pers! I finalen på 60m kom Sara trea på 8.99, på femte plats följde Susanne Alexandersson på 9.20. Terese Alexandersson gjorde 9.51 i försöken.

ETT REKORD TILL

När Martin Nilsson landade kulan i P12 på 9.61 var detta Tumbas andra HO-rekord under helgen. Att Martin vann förstår ni

säkert. På andra plats kom Kristian Väisänen med 8.25.

Kristian var även med i höjd där han hoppade 1.00, detta gav en elfte plats.

MÅNGSIDIG CARINA I F14

Att Carina Jäaskeläinen är mångsidig vet ni som hänger med i FN. Carina hade den udda kombinationen kula och höjd i HO. I höjdhoppet hör Carina till landets allra bästa och vann på fina 1.51. Inte mycket sämre gick det i kula där hon nådde en andraplats tack vare en stöt på 7.88.

LYSANDE LÖV OCH MELIN

Fredrik Löv och Daniel Melin gjorde övertygande insatser i P16. Fredrik vann 60m på 7.50, en synnerligen bra tid som pekar på utomhustider på 100m runt 11.55-11.65.

Daniel Melin har gått framåt kraftigt under Allan Vähimäkis träning. Danne stötte 9.70 i kula på HO och tog ett välförtjänt silver. Utomhusperset lyder på 9.04!

BRA INOMHUSHOPP AV LINDA

Linda Pedersen inledde sin helg med att hoppa 4.84 i längd som sjua. I denna gren saknar man naturligtvis vinden när man tävlar inne, med vindtillskott bör det bli över fem meter.

Linda sprang dessutom 60mh i F18. Tiden blev 10.27, en tid som är svår att bedöma då Linda inte sprungit distansen förut.

ÖPPET PÅ SKYTTRINK!!!

Ann-Christine Andersson kommer att hålla öppet på Skyttbrink framöver. Preliminärt gäller följande tider:

- tisdagar 1400-1700

- torsdagar 1630-1830

Skall du köpa jacka, tävlingsdräkt eller behöver hjälp med något annat kan du besöka Ann-Christine, slå gärna en signal innan så du är säker på att de preliminära tiderna gäller.

Måndag, tisdag och onsdagskvällar finns det folk på plats på en träning, även dessa kan hjälpa den som har något ärende!

/av Jocke (efter informationsinhämtning från Sara Fridell, Beatrice Holmberg och Erika Lokander, samt ett antal anonyma källor)

Torsdagen den 11 januari var det elva förväntansfulla friidrottare som styrde kosan mot Sälen. Damerna ovan, och framförallt Bea hade lagt ned ett jättejobb och ordnat stuga, bilar och mat.

Artikelförfattaren jobbade dessvärre denna helg och får därför försöka skriva utifrån en mängd mer eller mindre säkra uppgifter.

När sällskapet nådde Sälen på torsdagsnatten (efter att ha orienterat efter Rogers datavägbeskrivning) hittades nyckeln på studs, det var dock värre med stugan. Och när stugan väl blev funnen åkte väskorna in med fart, det enda som packades upp var dock kortleken (allt är sig likt)!

En del hade dock blivit hungriga och Sara hittade bananer, Nicklas "Charlie" Tengvall var snabbt där och slog vad med Sara. Sju bananer senare hade Sara vunnit en lunch (och somnade säkert tämligen mätt)!

Klockan fyra tystnade de sista tappra, lite väl sent tycktes det då alla inte var så värst pigga till frukosten på fredag morgon, klockan åtta var tydligen för tidigt.

Fredagen fortsatte med hyra av skidor innan det bar av till Lindvallen. Trots att det var 16-årsgräns på resan var det plötsligt många som var 15 när skidorna skulle hyras... Lindvallen bjöd på väldig dimma vilket gjorde att en del avbröt utförsåkningens för att gå på ofrivillig tur på fjället, Bea och Sara gick i täten tätt följda av 15 lika vilsna Göteborgare!

Efter lunch demonstrerade Charlie en ny åkstil som gick ut på att man åkte på mage och rygg, baklänges, snurrande och voltande – allt samtidigt! Stilen döptes snart till "spinning-Charlie".

Inspirerad av Charlie försökte sig Per-Erik "Perka" Hessling på att ytterligare utveckla stilen genom att lägga till sprattel och ljudeffekter.

Till kvällen bjöds det på falukorv och makaroner och alla åt friskt, alla utom Sara som fortfarande kände av sina "natt-bananer". Martin Gidewall utmärkte sig på nytt genom sin aptit, han fick dock inte i sig hela den falukorvsring som inköpts inkom åt honom.

Vid niotiden dök Roger Karlsson upp, han hade jobbat och kom därför en dag senare.

Festprisen Roger tog genast med sig Charlie och Håkan "Hågge" Lindkvist och satte fart mot Högfjällshotellet, i släptåg fick killarna Erika, Sara och Bea. Damerna fortsatte dock till Sälenstugan bara för att upptäcka att det var stängt. Eftersom promenaden tagit en halvtimme spenderades det några kronor på taxi tillbaka.

I stugan spelades det "sällskapsspel" och en och annan upplevde på nytt dimman.

Framåt natten dök herrarna upp och Charlie kunde berätta om dansanta damer i 40-årsåldern, därefter hade han och Erika en djup diskussion på området psykologi, Erika hävdade bestämt att denna i vart fall inte gjorde henne klokare.

Återigen blev det duktigt sent, och samma personer som morgonen innan hade det svårt att skiljas från John Blund.

Lördagen tillbringades i Kläppen, där dimman lättat och alla höll sig i pisterna.

Älgtokiga Sara var lycklig, hon fick åka "Älgstråket".

På eftermiddagen gick Perka, Sara, Erika, Bea och Daniel "Danne" Andersson till ICA Toppen för att inhandla mat och kosttillskott. Genvägen hem blev omständig och

slutade med en våldsam vurpa nedför en brandslege(!) för Erika.

Då finansministern hade hushållat väl med pengarna så kunde hela sällskapet gå på "HC" (d v s Högfjällscentret) och äta middag. Charlie hade dock lovat hovmästaren att de som var under 20 år skulle gå hem kl 22.00. 22.30 kastade Charlie ut damerna i församlingen och ägnade sig åt att finansiera roulettspelandet åt de kvarvarande, någon återbäring blev det dock inte. Sällskapet som fick lov att gå hem deppade inte för det utan plockade fram "sällskapsspelet" och gav sig ut på utflykt.

Denna natten var inget sig likt. Somliga hade "inkontinensproblem", samtidigt som ett par av damerna gick vilse och fick hämtas hos grannarna klockan 07.00 morgonen därpå. Men dessförinnan

hanns det med en tripp till pulkabacken där försöken till åk på Charlies medhavda presenning slutade med en katastrof.

Ingen gick och lade sig särskilt tidigt denna natt heller.

Söndag morgon började med det alla helst ville slippa – städningen! Med en kraftanstängning kom sällskapet igång och fick bara nöjda miner från de som granskade!

Sista dagens skidåkning skulle avnjutas i Lindvallen, det var dock en och annan som hade tunga ben och redan klockan 14.00 packades bilarna fulla och kosan ställdes mot Tumba. Snart snarkade alla utom chaufförerna och detta gav Marika problem, mer om detta på annan plats i tidningen!

Mellanlandning på McDonalds i Borlänge där kassörskan hade det svårt att få till en beställning från 10 pers, dessutom blev Oscar Gidewall sittande och väntande på sin beställning som var klar sedan länge.

Fler sådana här resor verkar alla se fram emot som var med. Redan nu talas det om en vecka på varmare breddgrader efter säsongen...

PS (Red:s egna rader)

Friidrottsnytt's avdelning för undersökande journalistik har ägnat stor tid åt informationsinsamling som motvikt till det som damerna alldeles frivilligt satt på pränt. Detta har slutat med följande påståenden...

...Jovisst ryktas det om romans! Objekten uppges ha varit lite osäkra på varandra till en början men FN har sett vissa tecken på att paret kanske, kanske kommer att träda fram inom kort!

...En liten, löjlig ring på vänster hands ringfinger, på en läcker kis från Götet. Såna petiteser får inte stoppa en driftig Tumbatjej!

...Charlie låter meddela att Ariel Ultra hjälpte, och han rekommenderar Pampers Baby-dry i förebyggande syfte nästa gång.

Till sist måste jag bara gratulera tjejerna till ett kanonjobb med den här resan. Jag ser fram emot att framöver få chansen att åka med på något arrangemang! Kul att slippa vara den som håller i trådarna som omväxling. Alla jag talat med som var med på resan var mycket nöjda – BRA JOBBAT!

HÅLL UTKIK EFTER...

FRIIDROTTSNYTT FIRAR 25 ÅR I ÅR
 OCH REDAKTÖREN ARBETAR MED
 ATT BEARBETA IDÉER FÖR ATT FIRA
 DETTA MED EN HELDAG PÅ
 SKYTTBRINK UNDER VÅREN MED
 MASSOR AV AKTIVITETER FÖR
 ALLA ÅLDRAR!!!

I MAJ GÅR ERICSSON GAMES I
 NORRKÖPING, VI PLANERAR EN
 RESA ÄVEN I ÅR. TROLIGEN MED
 ÖVERNATTNING PÅ VANDRAR-
 HEMMET I SÖDERKÖPING.
 BOKA INTE UPP DIG PÅ NÅGOT
 ANNAT - ALLA ÅLDRAR VÄLKOMNA
 (GÄRNA TRÄNARE/LEDARE FÖR
 YNGREGÄNGET OCKSÅ)!!!

TILL FÖRÄLDRAR

Vi, som är aktiva tränare och ledare inom Friidrotten, vill passa på tillfället att önska även Dig välkommen till vår klubb.

Vi finner stort nöje och tillfredsställelse med att använda vår fritid till att arbeta med och för de friidrottsintresserade ungdomarna, men vi behöver vara flera för att kunna utveckla verksamheten.

Du - om någon - måste ju vara intresserad av vad Ditt barn sysslar med och det är roligare om hela familjen är insatt i vad friidrott är. Skall vi kunna ta emot de barn och ungdomar, som vill friidrotta, så måste fler hjälpa till!

Du behövs vid tävlingar, kanske vid krattnig i längdhoppsgropen eller för att hålla i måttbandet vid kulstötningen eller för att ta tid vid löpningarna.

Kanske kan Du bidra med något till våra basarer eller baka bullar/kakor, som vi kan sälja vid egna tävlingsarrangemang eller bjuda på när det är träffar och årsfest.

Ja - här är en del uppräknat där Du kan göra en insats, som Du ser kan Du hjälpa till på många sätt!

Ju flera vi blir desto roligare blir det för alla!

Du kanske har egna idéer? Vi vill gärna ta del av dessa.

Vi hoppas att Du hör av Dig när Du läst detta.

Du kan ringa till Ann Christine Andersson, tel. 530 347 62 eller också kan Du skriva till IFK Tumba Friidrottsklubb, Box 14, 147 21 Tumba.

Nu hoppas vi på att vi hörs och ses!

STYRELSEN

— — — — —
Friidrottsklubben är medlem i Botkyrka Teaterförening (enhet inom Riksteatern).

Vårens Scensöndagsprogram finns anslaget i Skyttbrink.

10 kronors rabatt på biljettpriset. (Ord.pris vuxna 100 kr. Ungdom under 18 år 50 kr.)



FRIIDROTT