

# FRIIDROTTS NYTT

Årgång 26

Nr 2

1997-02-18

TÄVLINGEN denna gång går ut på att gissa Nicklas "Charlie" Tengvalls tid i Vasaloppet. Förra numrets tips vanns av Marie Wasserman som fått ett presentkort på 100 kronor.

////////////////////

STARK TUMBAINSATS I ISLADAN fick alla se som hängde med till Scaniarinkens första omgång.

////////////////////

SYSKONEN STÄLLBERG firade julafton med varsin seger i "Springpilkastning"!

TUMBARYCK vid andra omgången i Scaniarinken. Någon poängställning gar inte kommit men känslan var klar, Tumba dominerade!

////////////////////

SKADOR är ett tråkigt kapitel, nu har svenska läkare forskat på hur man bäst tar om hand en muskelbristning - läs och lär!

////////////////////

NYA KLUBBREKORD fick vi hela 25 stycken i fjol - vi presenterar HELA listan för alla åldersklasser!

*Välkommen till ett nytt år med Friidrottsnytt! I årets första nummer handlar mycket om den rekordjämna Östkampen! Vi bjuder dessutom på ALLA nya klubbrekord från 1996!*

REKORDJÄMNT är det halvvägs i Östkampen, Ösmo leder dock i fyra av fem klasser...!

////////////////////

TRÄNINGSDAGBOK skrev vi om redan i förra numret. Nu får ni exempel på hur en sådan kan se ut och hur detta exempel används!

////////////////////

ÅTERHÄMTNING är vi ibland dåliga på. I tabellform presenterar vi kroppens återhämtningstid efter olika träningsformer - nyttig läsning för såväl aktiva som tränare!

ALLANS GÄNG får vi chansen att känna bättre, här finns massor av intressant läsning om vinterns träning och framtida resultat.

////////////////////

NÅGRA NOTISER har vi också fått med och där kan vi få veta lite om knattarnas julavslutning i Grindtorpsskolan, Johanna Peuras 1500m på IU DM och stora Tumbaframgångar i Haninge Open.

Nästa FN kommer i mitten av April!

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

**Jocke Hildeby, Victoriavägen 28, I,  
14761 UTTRAN.**

# TÄVVLINGEN!!!

Vår förra tävling slog deltagarrekorde - hela fyra svar kom in...!

Ni som skickar in svar har onekligen bra chans att vinna, de andra får skylla sig själva!

## Vasaloppet...

handlar tävlingen om denna gång.

Vår allt-i-allo i klubblaget, Nicklas "Charlie" Tengvall skall nämligen genomföra detta man-domsprov i år!

Vi frågar oss naturligtvis vilken tid han kommer att få, eller om han kanske bryter, eller blir avplockad...?!

Charlie siktar på att slå sina arbets-kamrater med klar marginal, kamraterna har klarat loppet på ca 10 timmar. Alla som känner Charlie vet att han är en riktig självplågare!

Nu skriver du ner din gissning om tid, eller annat resultat på en lapp och skickar till...

...Jonas Hildeby, Victoriavägen 28 1 tr, 147 61

UTTRAN.

Om du tror att Charlie blir avplockad p g a att repet dragits så ange även var detta sker!

Vi tävlar även denna gång om ett presentkort på 100 kronor på någon av Intersports butiker!!!

# STARK INSATS I ISLADAN

Årets upplaga av Östkampen tycks bli rekordjämn! Tack vare en strong insats i Scaniarinken den 30 november är det jämnt mellan Tumba och Ösmo i åldersklasserna 10, 12 och 14 år, i 16-årsklassen ser det mörkt ut och i seniorklassen leder vi säkert!

## Debutanter i P10

I P10 fick vi se ett par nya namn, Kim Hoppa och Viktor Wikström. Dessa båda var de enda som var med i båda grenarna. Kim kom sexa på 600m med tiden 2.34.1 och Viktor sju på 2.45.1.

I längd deltog även Amir Rehman som kom femma med ett hopp på 2.77 och Andrew Ho som kom sexa med 2.47. Viktor och Kim kom sexa resp sju på med sina 2.46 resp 2.43.

I F10 vann Johanna Wikström dubbelt, på 800m hade hon 2.21.4 och i längd 3.59. Anna Wikström skuggade närmast och med sina 2.27.1 kom hon tre på 800m och sedan följde hon upp detta med en andra-plats i längd med resultatet 3.48.

## Total dominans i 12-årsklassen

I 800m-loppet i F12 var de fem första i mål från Tumba! Malin Lundh vann på 2.50.4, Vera-Marie Olofsson kom två på 2.51.8, därefter följde Sabina Butt (2.59.1), Maria Lundh (3.01.2) och Camilla Westerlund (3.03.3). Närmaste tjej därefter hade dryga 3.10!

I längdhoppet vann Sabina på 3.80, Camilla var tre med ett hopp på 3.65, den platsen delade hon med Vera-Marie.

I P10 vann Johan Larsson 800m med god marginal på 2.49.8, Rickard Hanning kom på tredje plats med 2.54.4. I längdhoppet vann Michel Torneus med 4.43, Johan kom tre på 4.15.

## Ny uppvisning

I F14 var det dags för ny uppvisning på 800m, här var de sex första från Tumba! Malin Sundén vann i stor stil på 2.33.1, Pamela Brown var lika klar två på 23.9.5.

Therese Alexandersson, Sara Wikström, Susanne Alexandersson och Charlotte Karlsson följde därefter.

I längdhoppet vann Sara Wikström på ett övertygande sätt med ett hopp på 4.81, över 60 cm längre än tvåan. På fjärde plats kom Pamela med ett hopp på 4.16.

Killarna i P14 visade även de god löpform genom att ta en trippel på 800m. Alexander Hanning vann på 2.34.8, Ibou Jobe kom två på 2.37.9 och Niclas Rysjö tre på 2.38.1.

I längd vann Mikael Holmström på 4.83 i en tuff tävling. Magnus Arosen kom femma på 4.33.

## Johanna och Carina vann

I F16 tog Johanna Peura och Carina Jääskeläinen varsin gren. Johanna vann 800m med god marginal på 2.31.6. Marie Wasserman var tre på 2.50.6. Carina hoppade fina 5.01 i längd, Marie var på nytt tre, denna gång med resultatet 4.26.

I P16 sprang Markus Hopponen 800m på 3.17.7 och kom på detta fyra. I längd hoppade han 3.24 och kom på samma plats.

## Debut för Helena

Helena Forsberg heter en nykomling i äldregänget. Helena är 21 år och har tidigare spelat basket. I sin tävlingsdebut sprang hon 800m på 3.06.7 och hoppade 3.22 i längd. Längdresultatet berodde dock på ansatsbekymmer, den effektiva hopp-längden låg närmare fyra meter. Ann-Sophie Ericsson hoppar bar i höjd men provar lite av varje, på 800m sprang

hon på klart godkända 2.58.7 i damernas tävling.

### Intressant herrlopp

Herrarnas 800m-lopp var intressant.

Loppet vanns av Niclas "Nicke" Andersson på fina 2.06.1, Nicke verkar kraftigt på gång efter lumpen!

Joakim "Jocke" Sundén har kommit från Mälar-höjden till Tumba och i sin debut i Tumbatröjan tog han en andraplats med tiden 2.14.7. Jocke verkar trivas i sin nya omgivning och tiden är riktigt bra för de svårsprungna banorna i Scaniarinken.

Johan Ställberg är ursinnigt stark i vinter men behöver lite mer snabbhet, en tredjeplats med 2.17.0 är godkänt. Christer Åkerström imponerade med att hänga med Johan in i det längsta och komma i mål på 2.17.7.

Jan Wilund har tränat till och från ett par säsonger men har nu börjat på allvar, han debuterade på bana med 2.34.9 på 800m och mer kommer.

### Micke ett utropstecken

I längd vann Fredrik "Fredda" Andersson med ett hyfsat hopp på 6.71, visst har han skämt bort oss!

Broder Nicke hade inget godkänt hopp men väl ett par hårfina övertramp en bit över 6.50!

Broder nummer tre, Danne, kom fyra i tävlingen på godkända 5.72 och följdes närmast av Jonas "Jocke" Hildeby som gjorde 5.59 - hyfsat. Roger Karlsson gjorde även han en hygglig tävling och kom sexa på 5.36.

Mikael "Micke" Magnusson chockade såväl sig själv som omgivningen med ett hopp på 5.31, ett hopp som indikerar resultat bortåt 5.50 utomhus och många sköna mångkampspoäng!

Daniel Melin gjorde ett avbrott i kastträningen och hoppade 4.14 i längd, ett resultat han inte var riktigt nöjd med!

### Lagtävlingen

Ställningen i de olika klasserna ser ut såhär:

#### F/P10

Ösmo	7699
Tumba	7507
Södertälje	3883

#### F/P12

Tumba	11412
Ösmo	11020
Södertälje	1031

#### F/P14

Tumba	13187
Ösmo	12794
Södertälje	6289

#### F/P16

Ösmo	13937
Tumba	9575
Södertälje	1155

### VINTERNS STARKASTE GÄNG!!!

I många år har vi bekymrat oss över medel/långdistansen i äldregänget. Denna vinter är det dags att dra ett streck över dessa bekymmer och konstatera att denna grupp under Oscar Gidewalls ledning vuxit sig ordentligt stark. Gruppen har kört många tuffa pass, bl a stenhårda intervaller i alla väder.

Att gruppen fått betalt för sin träning råder ingen tvekan om och det är med stor nyfikenhet FN ser fram emot den kommande säsongen. Fram till utomhusstarten får vi hålla ett extra öga på Östkampen och inomhustävlingarna.

I Oscars grupp finner vi:

Oscar Gidewall, Martin Gidewall, Johan Ställberg, Joakim Sundén, Christer Åkerström, Jan Wilund och sedan väntar vi på Tobias Ejderhamns comeback.

**RESULTATLISTA  
ÖSTKAMPEN  
SCANIARINKEN 30/11 -96**

**F10****600m**

1	Johanna Wikström	2.21.4
3	Anna Wikström	2.27.1
6	Elin Olofsson	2.41.0

**Längd**

1	Johanna Wikström	3.59
2	Anna Wikström	3.48
7	Elin Olofsson	2.42

**P10****600m**

6	Kim Hoppa	2.34.1
7	Viktor Wikström	2.45.1

**Längd**

5	Amir Rehman	2.77
6	Andrew Ho	2.47
7	Viktor Wikström	2.46
8	Kim Hoppa	2.43

**F12****800m**

1	Malin Lundh	2.50.4
2	Vera-Marie Olofsson	2.51.8
3	Sabina Butt	2.59.1
4	Maria Lundh	3.01.2
5	Camilla Westerlund	3.03.3

**Längd**

1	Sabina Butt	3.80
3	Camilla Westerlund	3.65
	Vera-Marie Olofsson	3.65
7	Malin Lundh	3.32

**P12****800m**

1	Johan Larsson	2.49.8
3	Rickard Hanning	2.54.4
4	Michel Torneus	2.59.2

**Längd**

1	Michel Torneus	4.43
3	Johan Larsson	4.15
5	Rickard Hanning	3.59

**F14****800m**

1	Malin Sundén	2.33.1
2	Pamela Brown	2.39.5
3	Therese Alexandersson	2.45.7
4	Sara Wikström	2.46.3
5	Susanne Alexandersson	2.47.2
6	Charlotte Karlsson	2.53.9

**Längd**

1	Sara Wikström	4.81
4	Pamela Brown	4.16
5	Malin Sundén	4.11
6	Therese Alexandersson	4.06
7	Susanne Alexandersson	4.03
9	Charlotte Karlsson	3.48

**P14****800m**

1	Alexander Hanning	2.34.8
2	Ibou Jobe	2.37.9
3	Niclas Rysjö	2.38.1
7	Magnus Arosen	2.45.4

**Längd**

1	Mikael Holmström	4.83
5	Magnus Arosen	4.33
6	Ibou Jobe	4.25
8	Alexander Hanning	4.06

**F16****800m**

1	Johanna Peura	2.31.6
3	Marie Wasserman	2.50.6
4	Helena Erhardt	3.01.2

**Längd**

1	Carina Jääskeläinen	5.01
4	Marie Wasserman	4.26
5	Helena Erhardt	4.02
6	Johanna Peura	3.83

**P16****800m**

4	Markus Hopponen	3.17.7
---	-----------------	--------

**Längd**

4	Markus Hopponen	3.24
---	-----------------	------

**KS****800m**

1	Ann-Sophie Ericsson	2.58.7
2	Helena Forsberg	3.06.7

**Längd**

1	Helena Forsberg	3.22
---	-----------------	------

**MS****800m**

1	Niclas Andersson	2.06.1
2	Joakim Sundén	2.14.7
3	Johan Ställberg	2.17.0
4	Christer Åkerström	2.17.7
6	Jan Wilund	2.34.9

**Längd**

1	Fredrik Andersson	6.71
4	Daniel Andersson	5.72
5	Jonas Hildeby	5.59
6	Roger Karlsson	5.36
7	Mikael Magnusson	5.31
10	Daniel Andersson	4.14

# BÄST I STOCKHOLM

!!!

I det senaste utskicket från Stockholms friidrottsförbund redovisade man bl a årets utmärkelser till olika klubbar.

Till 1996 års bästa klubb i åldersgruppen 12-14 år utnämndes IFK Tumba!!!

FN ber att få gratulera alla aktiva och ledare till en fenomenalt bra insats under 1996 och vi hoppas att ni alla orkar fortsätta köra stenhårt så att Tumba kan hänga kvar i toppen även kommande år!



## DUBBELT STÄLLBERG PÅ JULAFTON

Precis som vanligt var vi ett gäng som samlades för träning på julaftons förmiddag, i år var det hela 24 pers som mötte upp i kylan.

I fjol körde vi för första gången en tävling på julafton, pilkastningsskytte. Man springer ett varv på en ca 6-700 meter lång bana, därefter kommer man till en kaststation där man kastar tre pilar mot en ca en kvadratdm stor tavla. För varje missad pil får man springa straffvarv. Årets upplaga av tävlingen omfattade totalt fyra löpvarv och tre kaststationer.

På damsidan saknades fjolårets segrare, Linda Pedersen. Sedan två av tjejerna brutit återstod Maria och Anna Ställberg. Dessa båda hade en stenhård fight ända in på mållinjen, en fight som Anna till slut vann med fem sekunder till godo. Här följer tävlingen varv för varv.

Namn	Varv 1	Varv 2	Varv 3	Varv 4	Sluttid
Anna Ställberg	4.37	4.58	4.35	3.19	17.29
Maria Ställberg	4.37	4.48	4.35	3.24	17.34

Bland herrarna saknades också fjolårets segrare, Oscar Gidewall, som låg hemma i influensan. Fredda och Nicke Andersson körde backintervall och då återstod nio herrar som kämpade om titeln. Någon tätare kamp blev det aldrig, Johan Ställberg hade uppvisning! Johan vann med mer än en minut tillgodo på tvåan, Daniel Andersson. Detta betyder att Johan nu stoltserar med två inofficiella klubbmästartitlar, dels pilkastningsskytte och dels Duathlon. Johan är starkare än någonsin tidigare, behöver det påpekas?

Här kommer resultaten:

Namn	Varv 1	Varv 2	Varv 3	Varv 4	Sluttid
Johan Ställberg	3.34	3.19	3.07	2.30	12.40
Daniel Andersson	4.14	4.00	3.46	2.32	13.52
Martin Gidewall	3.31	3.57	4.13	2.59	14.40
Jonas Hildeby	4.14	4.41	4.18	2.52	16.05
Roger Karlsson	4.20	5.20	?	?	17.54
Björn Hillerberg	4.30	4.50	5.36	3.41	18.37
Magnus Åkerström	5.00	4.50	5.36	3.42	19.08
Leif Hildeby	5.55	5.33	5.19	3.45	20.32
Markus Hopponen	6.00	7.53	?	?	25.29

Efter tävlingen hade Ann-Christine Andersson dukat fram glögg och pepparkakor och det satt fint när alla skulle tina upp stelfrusna fingrar som inte alls ville kasta pil.

Damerna kastade drån 120 cm vid kaststation 1 och 3, och från 150cm vid kaststation 2 vilket man kan se på löptiderna.

Herrarna kastade från 150 cm varv 1 och 3 och från 180 cm på varv 3, här är genomslaget av detta mer blandat!

Som vanligt diskuterades hur många år vi hållit på med julaftonsträning, undertecknad hävdar att vi i vart fall var igång 1981, kan detta stämma eller var det ännu tidigare?

## Ny serieindelning för klubbblagen

Som vi tidigare konstaterat i tidningen är det sällan som första upplagan av serier för klubbblagen håller, så ej heller i år. Här presenterar vi den just nu gällande indelningen:

### Damer, div I

IFK Tumba

Föreningen Gotländsk FI

Hammarby IF

Skellefteå AIK

Hässelby SK, lag 2

En stenhård där Hammarby (understrukna) är föreslagna arrangörer av en match.

Hässelby är en av Sveriges bästa dam-

klubbar och bör ha ett bra andralag.

Hammarby är bra. Gotland och Skellefteå kan vi ha chansen att komma till tals med!

### Herrar, div I

IFK Tumba, lag 1

IFK Lidingö

Föreningen Gotländsk FI

Hammarby IF

Skellefteå AIK

IFK Umeå

En tuff grupp där Lidingö lär bli oss övermäktiga. Om vi är skadefria så har vi ett kanonlag och inget annat lag är omöjligt även om Hammarby blir tuffa att tas med om dom kommer med sitt allra bästa lag!

### Herrar, div II

IFK Tumba, lag 2

Gillberga-Lista IF

IFK Mora

IFK Sunne

Bellevue IK

Sydnärke friidrott

Andralaget har en tuff uppgift och ser även i år ut att få ut och resa. Gillberga-Lista huserar i Eskilstuna och Mora ligger ju även det en bit bort. Mora är bra, övriga ganska svåra, 4:e-5:e-plats...?

## Rätt svar till... ...Tipset!

I förra numret hade vi en tipstävling, här kommer svaren:

### Fråga 1

Det var Johan Ställberg som tog hem segern i vårt första KM i Duathlon för herrar, detta på en isig bana runt Skyttbrink.

### Fråga 2

Vår mest mångsysslade dam i genomtiderna-listorna är Ann-Charlotte "Ann-Sza" Lusiak.

### Fråga 3

Bästa Tumbait i Sverigestatistiken 1995 var Tobias "Tobbe" Ejderhamn som låg trea på 2000m för P14.

### Fråga 4

1996 års första damklubbrekord sattes av Helena Erhardt när hon hoppade 1.60 i stav, rekordet förbättrades under säsongen av Marie Wasserman till 2.20.

### Fråga 5

Bäst i Stockholm i Icadem Cup blev våra P/F12! Av förbundet tilldelades åldersklasserna P/F12-14 utmärkelsen distriktets bästa klubb, detta baseras på tyckande, ej inkom på siffror!

### Fråga 6

Vårt förstalag bland herrarna tog en andraplats i sin grupp i grundserien i Svealandsregionen.

Priset för tipset (presentkort på 100 kronor) vanns av...

*Marie Wasserman!*

Totalt fyra svar (!) deltog.



# Underbar rysare halvvägs

Nu har Östkampen kommit halvvägs och spänningen blir bara större och större. Efter tredje matchen, som gick i Ösmo, har Ösmo ledningen i alla klasser utom seniorerna. Men i klasserna 10, 12 och 14 år är differensen till Tumba oerhört liten. 10-åringarna ligger 14 poäng efter, 12-åringarna 274 och 14-åringarna 168. Detta är i Östkampssammanhang "ingenting" då klubbarna samlat mellan 10000 och 18000 poäng i de olika klasserna. Nu väntar i tur och ordning Scaniarinken, Idrottshuset och till slut Ösmo där den avgörande omgången går den 15 mars!

## Johanna och Anna i F10

I F10 tog Johanna och Anna Wikström varsin seger. Johanna vann i kula med resultatet 7.75 och Anna var tvåa med 7.35.

Anna vann sedan höjdhoppet med god marginal med resultatet 1.20, här var det Johannas tur att komma tvåa. Johanna hoppade 1.10.

Emelie A-Hildeby kom sexa i kula med en stöt på 4.03 och sju i höjd med ett hopp på 75 cm, Emelie är snart sju år.

I P10 kom Amir Rehman nia i kula med resultatet 4.28, elva kom Andrew Ho med 3.79 och tolv Viktor Törö med 3.55.

I höjdhoppet kom Amir sexa med ett hopp på 90 cm, Andrew kom elva genom att hoppa 80 cm.

## Sabina och Michel tog varsin

I F12 gjorde Sabina Butt en fin tävling. Hon vann kulstötningen på 7.22 och kom tvåa i höjd med 1.15. Camilla Westerlund skuggade i kula som tvåa på 6.99 och i höjdhoppet var Vera-Marie Olofsson näst bästa Tumbatjej med ett hopp på 1.15 vilket gav henne fjärdeplatsen.

Michel Torneus vann höjdhoppet i P12 på samma resultat som tvåan, 1.30. Michel kom tvåa i kula med en stöt på 7.70, det fattades 16 cm upp till vinnaren.

Michel var dessvärre ensam Tumbakille i P12, det har vi inte råd med!

## Mycket Ösmo i P/F14

Ösmo bjöd hårt motstånd i P/F14 och tog tre av fyra segrar, den fjärde gick till Södertälje. I F14 kom Sara Wikström tvåa i

kula med 8.67, 3 dm från segern. Susanne Alexandersson kom sju med sina 5.74.

I höjd kom Sara trea på fina 1.35, Susanne hoppade också bra och kom femma med 1.30, samma resultat som syster Therese som kom sexa.

Mikael Holmström tog en andra och en tredjeplats. Micke stötte 6.76 som trea och hoppade 1.35 som tvåa. Ibou Jobe stötte 6.27 på femte plats och Niclas Rysjö stötte 5.95 som sju. I höjd kom Ibou trea och Niclas fyra på samma resultat som Micke, 1.35!

## Frida vann i F16

Frida Klässman vann kulstötningen i F16 genom en stöt på 7.58, Johanna Peura kom tvåa med 7.48, Helena Erhardt kom fyra med 7.36 i en stenhård tävling. Detta följde Helena upp med en tredjeplats i höjd med 1.30, de andra två avstod denna gren.

I P16 var det tunt, Markus Hopponen var den enda av våra P16 som kom till start - inte bra!

Markus stötte 5.29 i kula som fyra och hoppade 1.10 i höjd på samma placering.

## Antero i kanonform

Även i seniorklassen var det tunt denna dag. Antero Mäkinen kom dock och visade klass i kula med en stöt på 12.94, längre än det gällande veteranrekordet i Sverige, men Östkampen är inte officiell tävling - synd! Kari Väisänen var också i gott slag och stötte 10.68 som tvåa och trea kom Jonas "Jocke" Hildeby med resultatet 9.94. Ingen senior hoppade höjd...!

# Resultatbörs Östkampen i Ösmo 7/12 1996

## F10

### Kula

1	Johanna Wikström	7.75
2	Anna Wikström	7.35
6	Emelie A-Hildeby	4.03

### Höjd

1	Anna Wikström	1.20
2	Johanna Wikström	1.10
7	Emelie A-Hildeby	0.70

## P10

### Kula

9	Amir Rehman	4.28
11	Andrew Ho	3.79
12	Viktor Törö	3.55

### Höjd

6	Amir Rehman	0.90
11	Andrew Ho	0.80

## F12

### Kula

1	Sabina Butt	7.22
2	Camilla Westerlund	6.99
4	Vera-Marie Olofsson	5.59

### Höjd

2	Sabina Butt	1.15
4	Vera-Marie Olofsson	1.15
5	Camilla Westerlund	1.10

## P12

### Kula

2	Michel Tornéus	7.70
---	----------------	------

### Höjd

1	Michel Tornéus	1.30
---	----------------	------

## F14

### Kula

2	Sara Wikström	8.67
7	Susanne Alex...sson	5.74
10	Therese Alex...sson	5.45

### Höjd

3	Sara Wikström	1.35
5	Susanne Alex...sson	1.30
6	Therese Alex...sson	1.30

## P14

### Kula

3	Mikael Holmström	6.76
5	Ibou Jobe	6.27
7	Niclas Rysjö	5.95

## Höjd

2	Mikael Holmström	1.35
3	Ibou Jobe	1.35
4	Niclas Rysjö	1.35

## F16

### Kula

1	Frida Klässman	7.58
2	Johanna Peura	7.48
4	Helena Erhardt	7.36

### Höjd

3	Helena Erhardt	1.30
---	----------------	------

## P16

### Kula

4	Markus Hopponen	5.29
---	-----------------	------

### Höjd

4	Markus Hopponen	1.10
---	-----------------	------

## Män

### Kula

1	Antero Mäkinen	12.94
2	Kari Väisänen	10.68
3	Jonas Hildeby	9.94

## Lagtävlingen

### P/F10

Ösmo	10782
Tumba	10668
Södertälje	4646

### P/F12

Ösmo	15359
Tumba	15085
Södertälje	1031

### P/F14

Ösmo	18557
Tumba	18389
Södertälje	10066

### P/F16

Ösmo	20150
Tumba	12591
Södertälje	1155

### MS/KS

Tumba	56
Ösmo	34
Södertälje	0

HÄNG MED TILL  
TAMMERFORS  
I PÅSKI!!!

Även i år blir det tränings-läger i Tammerfors över påsken. Fråga din tränare efter mer Info eller ring Jocke, 530 333 92.

Att just din träningsgrupp inte tänker åka är inget hinder, vi tränare som åker med hjälper ALLA med program och träning!

# TRÄNINGSDAGBOK - ETT EXEMPEL

FN har tidigare propagerat för att alla skall föra en träningsdagbok, nu tänkte vi följa upp detta med ett exempel på hur en träningsdagbok kan se ut och hur den kan användas:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	
Träning	<i>Strykträning på Skyttbrink</i>	<i>Distans i 30 min + stretch</i>	<i>Vila</i>	<i>Distans och hoppstyrka i Björkhaga</i>	<i>Vila</i>	<i>Stryka på World Class</i>	<i>Häckintervall 8x i Broängen. Snitt 29.12.</i>	
Kommentar	<i>Kull! Börjar känna mig riktigt stark.</i>	<i>Lite kallt (-5) men ganska skönt.</i>	<i>Passade på att få massage av Roffe.</i>	<i>Tungt! Hemska hoppstyrka.</i>	<i>Tur att det var vila idag - jag har ont!</i>	<i>Stenhårt pass med Bert - stenkul!</i>	<i>Spydde - men gjorde bra tider innan dess!</i>	
Värdering	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5	Motivation 1 2 3 4 5 Genomfört 1 2 3 4 5 Kvalitet 1 2 3 4 5

Det kan tyckas onödigt att hålla på att skriva motivation-genomfört-kvalitet, men det finns en tanke med detta. Om du t ex kryssar för 1:a eller 2:a i motivationskolumnen en hel vecka och dessutom tycker att du genomför träningen dåligt kanske det är dags att snacka med din tränare om att skippa träningen några dagar eller köra något alternativt! Om hela gruppen börjar kryssa låga tal på motivation bör tränaren börja fundera på om han/hon inte kan omforma sin träning!

Genomfört och kvalitet kan tyckas snarlika men det kan tänkas att man t ex tycker att man genomfört träningen på bästa sätt men inte kunnat tillgodogöra sig den (=låg kvalitet). Det kan ju vara så att teknikträningen varit för svår, intervallerna för många eller något liknande. Att föra träningsdagbok är även ett sätt att förebygga överträning. Om du har ett par/tre sjukperioder under säsongen kan det var idé att kika i dagboken och se hur mycket du tränat innan sjukdomen bröt ut, till kommande säsong kan det kanske gå att planera träningen annorlunda. Under en period av hård träning försämras ditt immunförsvar!

**Om du som tränare eller aktiv tycker att den här formen av träningsdagbok verkar bra så sitter det ett original på anslagstavlan på Skyttbrink - den som så önskar kan kopiera så många kopior han/hon vill!**

## ÅTERHÄMTNING - lika viktig som träningen!

Många friidrottare är dåliga på att låta sin kropp vila efter träning (redaktören inräknad)! I tidningen friidrott pågår f n en intressant artikelserie om träning, i en artikel i denna serie presenterades en tabell över återhämtningsprocessens olika faser. Den här tabellen bör alla ta del av, såväl aktiva som tränare!  
Man blir som bekant inte starkare/snabbare/uthålligare under träningen utan under/efter den vila man behöver!

*LÄS denna tabell:*

	Aerob träning - utan syreskuld	Blandning Aerob och Anaerob träning	Anaerob träning - med syreskuld	Maximal styrka	Snabbhet
Löpande återhämtning	Vid 60-70% intensitet återhämtar sig kroppen fort-löpande				
Omedelbar återhämtning (d v s återbetalning av syreskuld i muskulaturen). Mycket ofullständig återhämtning		Efter ca 1.5-2 timmar	Efter ca 2 timmar	Efter ca 2-3 timmar	
90-95% återhämtning (reproduktion av äggvita). Ej fullständig återhämtning, men med god prestationsförmåga.	Vid 75-90% intensitet, efter 12 timmar	Efter ca 12 timmar	Efter ca 12-18 timmar	Efter ca 18 timmar	Efter ca 18 timmar
Fullständig återhämtning (förhöjd prestationsförmåga)	Vid 75-90% intensitet, efter 24-36 timmar	Efter ca 24-48 timmar	Efter ca 48-72 timmar	Efter ca 72-84 timmar	Efter ca 72 timmar

Här kan man snabbt se att det är lätt att göra fel, om man upprepar samma kvalitet innan kroppen uppnått full återhämtning är risken uppenbar att man bryter ned kroppen istället för att bygga upp den!

Om du t ex kört ett maxstyrkepass har du nått full återhämtning efter 72-84 timmar, detta betyder dock inte att du måste ligga på sofflocket i drygt tre dygn, däremot bör du inte upprepa samma kvalitet (form av träning) inom denna tidsperiod!

Ett annat exempel kan vara intervallträning, när den körs så hårt att man driver fram en syreskuld (mjölksyra). Om man t ex kör detta på måndagen på Rödstu hage skall man inte upprepa detta igen på onsdagen...!

När du läst detta tar du fram din träningsdagbok och tar en titt på hur din/din tränares planering varit, finns det måhända något att ändra på inför framtiden? Med detta facit på hand kan man kanske hitta förklaringen till uteblivna resultatförbättringar?!

Lycka till med träningsplaneringen, nu skall jag sätta mig och se över min egen och mina aktivas träningsplanering...!!!

# Tumba ryckte i Scaniarinken?

**Vi har inte fått de officiella resultatlistorna från Östkampen i Scaniarinken den 18 januari, men för oss som var där var det påfallande mycket Tumba i täten i hopp och löpningar. Ösmo tycktes ha en tunn trupp och frågan är om inte Tumba ryckt åt sig ledningen i minst ett par av de yngre åldersklasserna?!**

## **Johanna, Anna och Emelie**

I F10 kom Tumba med en trio till start. Johanna och Anna Wikström samt Emelie A-Hildeby. Johanna vann både längd och 600m, hon hade resultaten 3.72 och 2.18.4. Anna kom trea i längd med 3.07 och tvåa på 600m med 2.21.7. Emelie tog en femteplats i längd med 2.54 och en sjätteplats på 600m med 2.41.6.

## **Marcus toppade i P10**

Marcus Wolfbrandt var bästa Tumbakille i P10 med sin andraplats på 600m (2.18.0) och tredjeplats i längd (2.84). Viktor T Wikström kom fyra i längd med 2.72 och på 600m var Amir Rehman fyra med tiden 2.36.4.

I P10 hade vi hela åtta killar som kom till start - jättekul!

## **Sabina och Malin vann i F12**

Sabina Butt vann längdhoppet i F12 med ett hopp på hela 3.80 och Malin Lundh vann 800m på 2.45.8. På 800m kom Vera-Marie Olofsson tvåa strax bakom Malin, Vera-Marie hade 2.46.3. I längdhoppet var Camilla Westerlund trea med ett hopp på 3.50.

## **Två killar i P12!**

I P12 hade vi bara två killar till start, som tur var gjorde båda bra ifrån sig! Michel Torneus vann längdhoppet med ett jättehopp på 4.57 och kom tvåa på 800m med tiden 3.09.1. Fredrik Hagberg plockade viktiga poäng genom att komma trea i båda grenarna, han hed 2.91 i längd och 3.14.1 på 800m.

## **Tufft i F14**

Anna Wikström vann dubbelt i F14 men hon hade stenhårt motstånd på 800m av Pamela Brown. Anna vann på 2.29.3 före Pamela som hade 2.29.8!

I längd vann Anna klart på 4.68 och på tredje plats hade Tumba Pamela som hoppade 4.31, bara en cm längre än Susanne Alexandersson.

## **Niclas och Ibou vann varsin**

I P14 vann Niclas Rysjö och Ibou Jobe varsin gren. Niclas vann längdhoppet med resultatet 4.56, Ibou var tvåa på 4.43. På 800m vann Ibou på 2.38.3, strax före just Niclas som gade 2.39.5.

## **Johanna sprang fort**

Johanna Peura gjorde ett fint 800m-lopp när hon vann i F16 på 2.33.8, hon följde upp loppet med fina 4.54 i längd vilket gav en andraplats. Frida Klässman var tvåa på 800m med tiden 2.52.7 och trea i längd med ett hopp på 3.86.

## **Nya killar i P16**

I P16 kom Tumba till start med en del nya killar. David Johnson friidrottade när han var yngre men la av ett par år, men är nu tillbaka och tränar hårt. David kom tvåa i längdhoppet med 4.69, strax före kompisen Timmy Sandvall som hoppade 4.62 som trea. Tommy är nybörjare inom friidrotten! Johan Andér har en säsong bakom sig och kom fyra i längd med 4.39. Tilläggas kan att ingen av killarna hade någon ordentlig plankträff, det finns mer att hämta! På 800m vann Tommy med tiden 2.41.8 och David var tvåa på 2.54.9. Tommy

verkar trivas som fisken i vattnet med lopp med mjölksyra!

### Nicke satte nytt rekord!

Niclas "Nicke" Andersson har kört stenhårt i vinter och denna träning utnyttjande han på bästa sätt när han satte nytt Östkampsrekord på 800m med tiden 2.04.1 i ett sololopp. Nicke hoppade sedan fina 6.48 i längd.

Daniel Melin dubblade med godkända resultat i båda grenarna, 2.59.8 och 4.43 är bra för en kastare.

Jonas "Jocke" Hildeby var bekväm och nöjde sig med längdhopp. Efter två övertramp blev det 5.66 i tredje hoppet, godkänt!

## Resultatbörns Östkampen i Scanlarinken 97-01-18

### F10

#### Längd

1	Johanna Wikström	3.72
3	Anna Wikström	3.07
5	Emelie A-Hildeby	2.54

#### 600m

1	Johanna Wikström	2.18.4
2	Anna Wikström	2.21.7
6	Emelie A-Hildeby	2.41.6

### F12

#### Längd

1	Sabina Butt	3.80
3	Camilla Westerlund	3.50
5	Vera-Marie Olofsson	3.43
7	Malin Lundh	3.21
8	Maria Lundh	3.00

#### 800m

1	Malin Lundh	2.45.8
2	Vera-Marie Olofsson	2.46.3
3	Matilda Berghäll	2.56.1
4	Camilla Westerlund	3.01.3
5	Maria Lundh	3.02.5
6	Sabina Butt	3.12.9

### F14

#### Längd

1	Sara Wikström	4.68
3	Pamela Brown	4.31
4	Susanne Alexandersson	4.30
6	Therese Alexandersson	4.11

#### 800m

1	Sara Wikström	2.29.3
2	Pamela Brown	2.29.8
3	Therese Alexandersson	2.44.1
4	Susanne Alexandersson	2.44.4
5	Charlotte Karlsson	2.48.7

### F16

#### Längd

2	Johanna Peura	4.54
3	Frida Klässman	3.86

#### 800m

1	Johanna Peura	2.33.8
2	Frida Klässman	2.52.7

### P10

#### Längd

3	Marcus Wolfbrandt	2.84
4	Viktor T Wikström	2.72
5	Jan Butt	2.57
6	Amir Rehman	2.55
7	Johan Högberg	2.54
8	Andrew Ho	2.26
9	Kim Hoppa	2.08
10	Daniel Hagberg	1.87

#### 600m

2	Marcus Wolfbrandt	2.18.0
4	Amir Rehman	2.36.4
5	Andrew Ho	2.38.8
6	Johan Högberg	2.39.2
7	Viktor T Wikström	2.41.0
8	Jan Butt	2.50.2
9	Kim Hoppa	2.50.6
10	Daniel Hagberg	3.01.1

### P12

#### Längd

1	Michel Torneus	4.57
3	Fredrik Hagberg	2.91

#### 800m

2	Michel Torneus	3.09.1
3	Fredrik Hagberg	3.14.1

### P14

#### Längd

1	Niclas Rysjö	4.56
2	Ibou Jobe	4.43

#### 800m

1	Ibou Jobe	2.38.3
2	Niclas Rysjö	2.39.5

### P16

#### Längd

2	David Johnson	4.69
3	Tommy Sandvall	4.62
4	Johan Andér	4.39

#### 800m

1	Tommy Sandvall	2.41.8
2	David Johnson	2.54.6

### Män

#### Längd

1	Niclas Andersson	6.48
3	Jonas Hildeby	5.66
4	Daniel Melin	4.43

#### 800m

1	Niclas Andersson	2.04.1
2	Daniel Melin	2.59.8

## Kyla eller tryck...?

Många gånger har vi hört diskussionen om man skall lägga tryck eller kyla, eller bägge, när någon får en muskelbristning. Nu har en svensk undersökning gjorts och man har kommit fram till följande:

90% av blödningen uppstår inom 30 sekunder efter det att skadan uppkommit. Det är m a o oerhört viktigt att någon snabbt kommer fram och sätter tryck (fingrar/handflata) mot det ställe som den aktive upplever som skadestället. Om smärtan så tillåter kan det vara idé för den aktive att själv snabbt sätta tryck på skadestället. När hjälp kommit skall tryck läggas, detta kan även kompletteras med kyla. Kylan påverkar dock inte blödningen så mycket men det är å andra sidan smärtlindrande.

Sedan gammalt vet vi att högläge kan komplettera tryck och kyla, med tanke på att så stor av blödningen inträffar omedelbart är dock högläget av andrahandsprioritet.

### Agera!!!

När du som aktiv/ledare/förälder läst detta hoppas jag att ni tar er en funderare. Alltför ofta ser man åskådare stå passiva när någon skadar sig. Det är bråttom, tveka får man göra någon annan gång! Spring fram och hjälp till, om blödningen kan begränsas så kan rehabiliteringstiden nästan halveras! Saknas det elastisk binda och kyla så håll trycket med händerna första minuterna och knyt sedan en T-shirt ell dyl runt skadestället. Kyla grejar man med en påse med snö under vintern eller en isglass på sommaren!

## ÖSTKAMPEN GÅR I MÅL

Ösmo sporthall lördagen den 15 mars!

Årets Östkamp är rekordjämn och flera av klasserna kommer att avgöras i allra sista stund. Om du vill följa den spännande upplösningen "live" så ses vi i Ösmo!

## Kul att jämföra

Under en kurs i Enköping kom jag över resultaten från UDM i Uppland. Alla grenar gick på vanligt golv och m a o gick det ej att använda spikskor.

Nu får du också chansen att jämföra resultatnivån med den i Stockholm.

### Pojkar 13-14 år

50m	
1 Kim Dennerbring, EAI	6.6
800m	
1 Adam Roba, UIF	2.31.8
50mh	
1 Kim Dennerbring, EIA	7.6
Höjd	
1 Daniel Hansson, Rånäs	1.65
Längd	
1 Kim Dennerbring	5.45
Kula	
1 Markus Svensk Örbyhus	10.41

### Flickor 13-14 år

50m	
1 Stina Smibacker, EAI	7.0
800m	
1 Katarina Händel, Rånäs	2.51.9
50mh	
1 Annie Ericsson, EAI	8.7
Höjd	
1 Ellen Valgeborg, EAI	1.45
Längd	
1 Madeleine Nylander, Örbyhus	4.74
Kula	
1 Emelie Löfgren, EAI	10.57

### Pojkar -12 år

50m	
1 Martin Falck, Hagunda	7.8
800m	
1 Martin Falck, Hagunda	2.48.9
Höjd	
1 Martin Ericsson, EAI	1.20
Längd	
1 Jonas Frisk, Gimo	4.08
Kula	
1 Martin Eriksson, EAI	7.29

### Flickor -12 år

50m	
1 Marlene Lindström, Ununge	7.2
800m	
1 Linnea Helgsten, UIF	2.52.5
Höjd	
1 Marlene Lindström, Ununge	1.50
Längd	
1 Malin Marmbrandt, EAI	4.62
Kula	
1 Marlene Lindström, Ununge	9.66

# Nya Klubbrekord

Observera att denna artikel bygger på en preliminär upplaga av 1996 års statistik, det kan komma ändringar/kompletteringar!

## Flickor 10

Boll Johanna Wikström 31.50  
 gamla: Bergqvist (-93) 28.42

## Flickor 12

Tresteg Sara Wikström 9.01  
 gamla: Wikström (-95) 8.32

Kula Sara Wikström 10.56  
 gamla: Lusiak (-88) 10.25

Trekamp Sara Wikström 2527p  
 gamla: Bergqvist (-93) 1648p

## Flickor 14

2000m Johanna Peura 6.58.04  
 gamla: Peura (-95) 6.59.36

Höjd Carina Jääskeläinen 1.56  
 gamla: Jääskeläinen (-95) 1.55

Stav Helena Erhardt 1.60  
 Marie Wasserman 2.20  
 gamla: Jääskeläinen (-95) 1.47

Slägga Carina Jääskeläinen 22.80  
 gamla: ny gren

Spjut Carina Jääskeläinen 30.80  
 gamla: Wallin (-81) 28.98

Sextkamp Carina Jääskeläinen 3720p  
 gamla: Lusiak (-89) 3493p

## Kvinnor 22

Slägga Pernilla Johansson 20.88  
 gamla: Löpare (-95) 17.80

## Kvinnor seniorer

Stav Helena Erhardt 1.60  
 Marie Wasserman 2.20  
 gamla Jääskeläinen (-95) 1.47

## Pojkar 10

Längd Michell Torneus 4.28  
 gamla: Kähkönen (-95) 4.20

Kula Michell Torneus 8.48  
 gamla: Kähkönen (-95) 8.07

Trekamp Michell Torneus 1529p  
 gamla: Kähkönen (-95) 1287p

## Pojkar 12

60mh Martin Nilsson 10.68  
 gamla: Lindh (-88) 11.44

Kula Martin Nilsson 10.51  
 gamla: Alteros (-74) 9.88

## Män 22

400mh Niclas Andersson 54.44  
 gamla: Hildeby (-82) 56.27

## Män seniorer

100m Fredrik Andersson 11.22  
 gamla: N Andersson (-94) 11.28

110mh Fredrik Andersson 15.48  
 gamla: F Andersson 15.61

400mh Niclas Andersson 54.44  
 gamla: Hildeby (-85) 55.03

Längd Fredrik Andersson 7.03  
 gamla: F Andersson (-93) 7.01

Diskus Antero Mäkinen 41.53  
 gamla: Forsman (-59) 40.74  
 Pettersson (-73) 40.74

Om du hittar några fel så vill vår statistik-ansvarige ha några rader om detta:  
 Leif Hildeby, Olofsv 13, 147 31 TUMBA



## ÅRSRAPPORT FRÅN ALLANS GÅNG

# STORT SM OCH DM-NUMMER!!!

**I nästa nummer av FN  
hoppas vi på att kunna  
presentera alla Tumbaiters  
insatser i DM och SM  
inomhus!**

**För att kunna göra detta  
behöver vi hjälp av  
tränare/aktiva/föräldrar  
som skickar in resultat  
och kommentarer så vi  
kan skriva "levande"  
referat!**

**Snälla DU, hjälp till!**

**Lita inte på att någon annan "säkert"  
skickar in - gör det DU!!!**

## ÅRSRAPPORT FRÅN ALLANS GÄNG

*Från Allan Wähimäki har vi fått en rapport från säsongen som gick och även lite spekulationer om säsongen som skall komma. Håll till godo med denna intressanta läsning!*

### *Helena Erhardt*

Helena har överraskat många under den gångna säsongen. Allt började med att hon slog nytt klubbrekord i stav med 1.60 och därmed förbättrade sitt pers med 23 cm. I kula har hon förbättrat sig med 1.5 meter och i diskus slog hon till rejält med ett kast på 29.64, vilket är pers med 7.5 meter och bara en meter från klubbrekordet.

I spjut förbättrade sig Helena med 2.5 meter och i sexkampen blev förbättringen 500 poäng!

Jag hoppas att den hårda vinterträningen ger Helena mer styrka och snabbhet så att ingen går säker nästa gång hon sätter på sig spikskorna

### *Marie Wasserman*

Marie har hållit på med friidrott i ett och ett halvt år och är för första gången med i den hårda vinterträningen.

Trots den korta tiden som friidrottare har hon gjort otroliga framsteg, inte minst genom att hoppa 2.20 i stav och sätta seniorrekord.

Marie är väldigt mångsidig, höjdhoppsrekordet ligger på 1.44, på 800m har hon gjort 2.45, distansen löper hon bara i mångkamperna. Tresteg passar tydligen också bra, med kort tids träning har hon redan hunnit hoppa 9.64 på tävling, på träning har hon varit nära 10 meter.

Maries sexkampsrekord visar att hon verkligen är mångsidig, rekordet lyder på 2814 poäng och med detta platsar hon på klubbens genom-tiderna-lista.

Marie är den tuffaste tjej som jag någonsin tränat! Hennes 2.20 i stav ger henne en biljett till IUSM!

### *Carina Jääskeläinen*

Carinas säsong har också varit en fullträff, inte minst genom fem nya klubbrekord.

På den nya officiella DM-grenen 200m blev det 28.59, klubbens näst bästa tid i år och klubbrekord för F14. Slägga är också en ny gren, Carina kastade 22.80 och blev distriktsmästare, även detta ett klubbrekord. Det 15 år gamla rekordet i spjut putsade hon med nästan två meter till 30.86.

Förut delade Carina klubbrekordet i höjd med Ann-Charlotte Lusiak men i 1996 års sista tävling lyckades hon sno rekordet med en cm, d v s genom ett hopp på 1.56, med det resultatet platsar hon på Sverige bästa-listan.

Det allra bästa resultatet kom i sexkamp där Carina gjorde 3720 poäng, hon putsade sitt eget pers med 800 poäng och klubbrekordet med 200 poäng, resultatet räcker också till en plats på Sverige bästa-listan. I kula förbättrade sig Carina med 1.5 meter till 8.90 och i diskus blev förbättringen nästan 2 meter till 27.38. Med Jockes hjälp med häcktekniken kunde hon peras med nästan två sekunder, nya perset lyder på 14.27 vilket är en stor förbättring!

Carina har liksom Helena säkrat en biljett till IUSM!

Vinterträningen har visat att de äldre tjejerna får akta sig i tresteg där Carina gjort många hopp nära 11 meter, som bäst 10.96.

### *Mikael Holmström*

Micke har gått kraftigt framåt, framförallt har snabbheten förbättrats.

Hans nya pers är lite svåra att jämföra med de gamla eftersom han gått från P12 till P14 och sträckorna blivit längre. 80mh är en av de grenar som verkar gå bra och om tekniken mellan häckarna blir bättre kan

han sänka perset ytterligare, det ligger idag på 15.55.

I höjd har Micke persat med 11 cm till 1.36 vilket är hyfsat. Kula och diskus går inte så bra, det beror på att styrkan fattas, vinterträningens styrka bör göra susen.

Spjut är också en gren som kräver styrka men genom sin goda teknik har Micke ändå gjort fina 26.02 trots att spjutet ökat 200 gram i vikt.

I längdhopp slog han till ordentligt, nytt pers med 74 cm och resultatet 4.80 gav honom förstaplatsen i klubben i P14. Även i tresteg blev det en förstaplats, detta genom ett hopp på fina 9.87.

Jag är verkligen nyfiken på vad den hårda vinterträningen ger för resultat!

### *Rickard Wiström*

Rickards säsong har varit som en berg och dalbana med höga toppar och djupa dalar. Snabbheten och styrkan har blivit mycket bättre men tekniken fungerar inte alltid. Rickards 80m (10.94) och 80mh (13.10) har gått väldigt bra, häcktiden är 2.5 sekunder bättre än 1995.

200m är en ny gren för Rickard och gav en hyfsad tid, 27.05. Årets tid på 800m (2.22.78) är bara en sekund sämre än fjolårets trots att vi inte alls tränat för längre distanser.

Längdhoppstekniken är inte den bästa men Ricakrad har i alla fall lyckats "slänga" sig 4.74. Höjdhoppet har varit liet sisådär tekniskt men han lyckades göra en bra tävling på 1.61 vilket är hela 26 cm bättre än 1995.

Spjutresultatet har Rickard bättrat på med 3.5 meter till 26.98.

Kula tillhör hans paradgrenar, rekordet lyder på 10.70, ha har många fina placeringar i grenen.

I sexkamp sprängde han 3000-poängsgränsen (3085p) vilket är nästan 800 poäng bättre än fjolårets etta, Magnus Åkerström. Rickard är en friidrottare som har en mycket stark vilja, ibland för stark så att viljan påverkar tekniken så den rasar ihop.

Vinterträningen syftar till att bättra på teknik och tävlingsnerver, när vi nått dit kommer Rickard att visa hög kapacitet.

### *Daniel Melin*

Dannes säsong har varit en liten besvikelse. Efter en väldigt bra vinterträning och bra testresultat pekade allt på en kanonsäsong. Eftersom Danne kom från en helt annan typ av träning blev förändringen för stor och de stora resultaten får vänta till 1997.

Styrkemässigt låg Danne efter sina jämnåriga men är nu nästan ikapp och ligger bra till styrkemässigt, han har gått från 55kg i knäböj till 130kg.

Tekniken måste vi jobba mycket med men även den har förbättrats, se t ex längdhoppet där Danne förbättrade sig med runt en meter till 4.45.

Kula är den enda gren som gått kraftigt uppåt från 9.04 till 10.11, alltså en förbättring med över en meter.

I början av säsongen väntade jag mig att spjutet skulle flyga runt 40 meter men det blev inte riktigt så. Bästa resultatet var 34.82 som gav förstaplats i klubbens statistik för P16. Danne är även statistiketta i kula, diskus och slägga (både 5.5kg och 6.25kg).

PS.

IFK Tumbas 12-14 åringar var Stockholms bästa klubb med poängen 266, mer än 70 poäng mer än tvåan Tureberg, ren utklassning med andra ord!

F14 tog på egen hand 116 poäng vilket var mest poäng i de enskilda åldersgrupperna.

### **IUSM i Malmö!**

Om du är i trakterna av Malmö den 15-16 mars skall du passa på att besöka Athleticum och se våra aktiva i kampen om SM-medaljer.

## VINTERTRÄNINGEN

Hittills den här vintern har vi kunnat träna mycket bra, det är bara några små förkylningar som stört ritningarna.

I år har gruppen gått upp i SM-ålder och därmed är siktet inställt på dessa tävlingar, vi kommer att toppa lite till IUSM men huvudsakligen till USM utomhus.

I styrketräningen har vi i år höjt vikterna med 30% vilket givit en hårdare träning, vi har även satsat extra på snabbhet och ännu bättre teknik. Snabbhetstester som vi utfört på Bosön (2 st) har pekats mot kraftigt förbättrade resultat, sträckorna vi löper är mellan 30 och 200 meter.

Vi har planerat ett utlandsläger på Teneriffa, det är dock tyvärr bara två som kan delta, Carina Jääskeläinen och Daniel Melin.

Till Tammerforslägret kommer hela gruppen att åka, lägret ligger väldigt bra tidsmässigt inför utomhussäsongen.

Vi tränar huvudsakligen fyra gånger i veckan och oftast i Solnahallen. Träningen är uppdelad enligt följande: 40% styrka, 20% snabbhet, 30% teknik och 10% av den viktiga mentala träningen.

Vi har fått ett fint tillskott i gruppen med Marika Rydell som gör en allvarlig satsning i år, vi har satt upp gemensamma mål som hon jobbar stenhårt för att nå.

Gruppens yngre tjejer, Marie, Helena och Carina, kommer säkert att förstärka klubbens damlag. Bl a genom Maries 2.20 i stav, Helenas förmåga att överraska i allehanda grenar och Carinas styrka i hoppgrenarna. Med dessa tjejer i damlaget ser framtiden ljus ut för klubben.

Micke är kvar i P14 och kommer säkert att bjuda på många glada överraskningar.

Rickard och Danne kan säkert tillföra något bra i herrarnas andralag!

På tränarsidan har jag fått hjälp av Jocke i häck och goda råd av Leffe och jag önskar att samarbetet mellan Tumbas tränare blir ännu bättre i år!

Allan Vähämäki

### Några av vinterns resultat:

#### F15 IUDM i Mångkamp 18/1 1997

	60mh	Längd	Kula	Höjd	600m	Totalt
2. Carina Jääskeläinen	10.78 (598p)	4.73 (617p)	8.39 (456p)	1.50 (632p)	1.52.57 (536p)	2 839p
3. Marie Wasserman	11.10 (543p)	4.14 (432p)	7.88 (409p)	1.40 (496p)	1.56.71 (458p)	2 338p
4. Helena Erhardt	11.27 (515p)	3.64 (280p)	7.21 (345p)	1.30 (362p)	2.13.53 (199p)	1 701p

#### Solna Friidrottsspel 12/1 1997

P16 60mh

3. Rickard Wiström 10.33

#### Solna Cup

F16 Stav

3. Marie Wasserman 2.20

#### Solna Cup

P18 Kula

Daniel Melin 9.41

En lyckad säsongstart för Danne med ny vikt på kulan. Som bäst 9.16 med denna kula i fjol (den väger 6.25kg).

**TACK!**

*En ber att få tacka Allan för denna artikel, vi hoppas att fler följer hans exempel!!!*

## Några kortisar

### RAPPORT FRÅN GRINDTORPSSKOLAN /av Marie Wasserman

Tisdagen den 17/12 genomförde vi en avslutningstävling för de yngre barnen, 4-10 år, som tränar i Grindtorpsskolan. Tävligen var dels för de barn som tränar där på tisdagar, samt för de yngre barn som tränar på fredagar i Idrottshuset. Grenarna var löpning och kula.

Löpningen var 2x25 meter. De två tiderna lades samman till en totaltid.

Alla gjorde verkligen sitt bästa i tävlingen och en del hade sin egen alldeles personliga stil. Charbel, som snart är fem år, stötte kulan med båda händerna eftersom den var för tung för honom.

Kvällen avslutades med att alla fick pris i form av godis.

Vi som höll i tävlingen var Marie Wasserman, Carina Jääskeläinen, Helena Erhardt och Markus Hopponen.

#### Resultat

Kulan vägde 2 kg)

Namn	föd.år	kula	2x25m
Charbel Mehanna-92		1.65	19.25
Tim Holmström -88		2.96	9.12
Maron Mehanna -89		2.37	11.22
Diana Guven -89		2.56	10.20
Carla Mehanna -89		2.48	10.49
Malin Bondesson-86		4.83	8.02
Therese Lee -86		4.52	9.08
Tina Lee -85		5.03	8.15
Fredrik Hagberg -86		5.01	9.11
Daniel Hagman -90		4.18	9.65
Jan Butt -88		4.66	9.53

### SÄKER SEGER FÖR JOHANNA I IUDM /av Mikael Magnusson

Johanna Peura sprang enkelt hem guldmedaljen på 1500m i F15 vid IUDM, tiden blev 5.15. Hon tog kommandot direkt från start och släppte aldrig fram någon annan i täten. Tidsmässigt var Johanna inte nöjd, men jag tycker att hon borde vara det med tanke på att hon kände sig hängig innan start och dessutom fick göra ett sololopp. Tiderna på "fyrehundringarna" blev: 86.0 / 86.2 / 85.1 och sista 300m på 57.7. Övriga fältet hängde med i ca fyra varv (800m). Johanna sprang fortare och fortare sista 600 metrarna.

Träningen börjar ge resultat trots att det så här långt nästan helt varit kvantitet, nu väntar en period med mer kvalitet.

### FINA TUMBARESLTAT PÅ HANINGE OPEN /av Bosse Wikström

Årets upplaga av H.O blev en stor framgång för IFK. Inte mindre än tre nya H.O-rekord noterades av våra aktiva.

F10 inleddes med att Johanna Wikström vann ett guld i längd med resultatet 3.70, Anna Wikström kom femma med ett hopp på 3.41.

Det första H.O-rekordet kom i kula för F10 där Johanna vann med 7.73, följd av Anna som stötte 6.79. I höjdhopp var det dags för Annas guldmedalj, hon vann på 1.15, ett tangerat H.O-rekord. Anna och Johanna avslutade sitt tävlande med att bli fyra och femma i 60m-finalen.

I P11 fick Michel Torneus full utdelning. Han vann alla grenar! Han satte dessutom H.O-rekord i höjd med smått fantastiska 1.37. Michel vann längdhoppet med 4.20, kula med 7.96 och 60m med tiden 9.23.

I F12 hade vi Camilla Westerlund som tog två andraplatser. I kula hade hon 6.94 och i höjd 1.15. Vera-Marie Olofsson hade tyvärr varit sjuk veckan innan tävlingarna och kunde inte göra sig själv rättvisa på 60m, hon startade dock då hon var anmäld - något inte alla gjorde.

13-årskillarna Ibou Jobe och Niclas Rysjö startade i längd och höjd. Ibou kom trea i höjd med 1.35 med Nille strax efter på 1.30. I längdhopp hoppade Ibou 4.17 och Nille 4.14, en liten besvikelse då de kan bättre!

Liksom Michel Torneus sopade Sara Wikström rent på prisbordet. Det nya H.O-rekordet i kula är numera 9.16, övriga segerresultat var: längd 4.65, höjd 1.39 samt 60m 8.84.

Viktor Törö kunde tyvärr inte delta eftersom han hade influensa.

Den totala medaljskörden blev således: 11 guld, 3 silver och 1 brons - tack vare starka insatser av alla våra deltagare!!!

**Tack alla tre för era artiklar - mer sånt vill vi gärna se!!!**

# ÅRSFESTEN OCH MEDLEMSAVGIFTEN

Jag kom lite sent till årsfesten eftersom jag jobbat, och synen som mötte mig i Folkets hus i Segersjö närapå chockade mig! Hela stora salen var proppfull av glada friidrottare i alla åldrar. De senaste åren har årsfesten haft ganska dåligt deltagande, 80 pers i fjol, men i år såg vi förhoppningsvis ett trendbrott. Det var ca 160 pers på plats i år och så hoppas vi att det fortsätter kommande år.

Här skall vi passa på att tacka Åsa Hildeby-Andersson och Marika Rydell för ett jättearbete med festen. Damerna hade fixat godis och chips genom en sponsor och dessutom en DJ-anläggning så att de yngre fick ha disco efter prisutdelningen. Dessutom låg våra olika "knatte-tränare" tveklöst bakom den stora tillströmningen av friidrottare, de hade sett till att deras knattar och deras föräldrar nästan mangrannt var på plats. Vi har verkligen ett kapital att förvalta i våra stora ungdomsgrupper.

## Sköna syner

Vi fick se många sköna syner på scenen denna dag. Inte mindre än drygt 50 knattar fick varsin efterlängtd gulmedalj runt halsen för sina insatser det gångna året. Det var många som med tindrande ögon fingrade på medaljen med jämna mellanrum hela kvällen.

Alexandra Frantz (4år) vann frågesporten för barnen och gjorde en härlig segergest när hon hämtade sitt pris, en välfylld godispåse.

Den allra längsta och varmaste applåden fick Markus Hopponen när han hämtade sitt hederspris. Markus är en mycket populär tränare i knatteleden och han gör ett jättejobb!

## Hederpriser

Som brukligt delades det ut hederspriser till våra mest framgångsrika friidrottare. Följande fick pris:

### **Fredrik Andersson**

För sina klubbrekord under säsongen, däribland ett mycket gångbart resultat i längd.

### **Årets manliga friidrottare**

### **Marika Rydell**

För sitt klubbrekord i slägga som är på gränsen till en plats bland landets 20 bästa.

### **Årets kvinnliga friidrottare**

### **Rickard Wiström**

För sin mångsidighet och däribland fina resultat i bl a häcklöpning.

### **Årets ungdom (kille)**

### **Carina Jääskeläinen**

För sina klubbrekord och sina fina placeringar på Sverige-bästa-listan.

### **Årets ungdom (tjej)**

## Medlemsavgifter fr o m 1997

Årsmötet beslutade på årsmötet om att införa nya medlemsavgifter enligt det förslag som styrelsen lagt, detta innebär bl a att äldre aktiva betalar 600:-/år och yngre aktiva 400:-/år. Höjningen är rejäl men nödvändig då Bingolottoförsäljningen sjunkit drastiskt. Höjningen skall säkerställa ekonomin så att ingen skall behöva känna sig tvingad att sälja bingolotter, däremot finns möjligheten kvar för de som vill tjäna 5 kronor per lott åt sig själv till idrottsmaterial eller lägerkostnader.

Sannolikt är vår klubb ganska unik som inte lutar sig tungt på Bingolotto, detta kan vara ett viktigt steg då man knappast kan räkna med att Bingolottos utveckling kan fortsätta i all oändlighet.

Innan man knorrar om höjningen skall man komma ihåg att en äldre aktiv som gör 30 starter på ett år kostar ca 1500 kronor i startavgifter, en yngre med lika mångs starter ca 1200 kronor!