

Årgång 30 Nr3 2001-04-27



Årsfesten ←

→ **2001**



Där det som vanligt delades ut priser

- + Östkampen sammandrag med lagmatcher och mångkampen
- + Inbjudan till Gävle
- + Veteranernas säsong m.m

FRIIDROTTSNYTT

REDAKTIONEN HAR ORDET

När ni läser det här så är det endast någon/ra veckor kvar till utomhus premiären och vädret är som det brukar vara i april, dvs ibland varmt och ibland kallt, till och med snö som det var den 19 april, kul va?

I detta nummer står det en hel del om Östkampen som nyligen har avslutats, FN har alla resultat ifrån mångkampen. Samt ett mötesprotokoll som handlade om östkampens framtid, läs och begrunda. Dessutom så har Oscar kollat in våra klubbtag inför dom stundande klubbmatcherna, som kommer att gå i Uppsala och Örebro, detta gäller både damlaget och herrlaget.

Redaktionen tackar alla som har kommit med bidrag till detta nr, fortsatt med det. Jag har nu lyckats att få ihop ett nytt nummer men denna gång var det lite svårare på grund av att jag inte fått så många bidrag. Det måste ju ha hänt något under den här tiden som har gått sedan förra numret, eller hur?

Redaktionen vill ha fler bidrag. Skicka eller lämna dina bidrag till redaktionen. Redaktionen vill helst ha bidragen via mail (adress se nedan) men det går även bra med en handskriven läslig lapp.

Micke: sss.mma@alfa.telenordia.se

Manus stop 2001:

Nr 4	30 juni	kommer i mitten av juli
Nr 5	15 september	kommer i slutet av september
Nr 6	1 december	kommer i mitten av december

Tre av klubbens duktiga tjejer. Från vänster: Anna Wikström, Marika Rydell och Corina Jönskeidinen

Årsfesten har gått av stapeln som vanligt, med många pristagare i alla åldrar.

Här kommer ett litet bildkollage över festen med lite kommentarer. Alla namn står från vänster till höger.



Klubbens 3 nya ständiga medlemmar.

Rolf Norman AnnChristine Andersson och Leif Hildeby



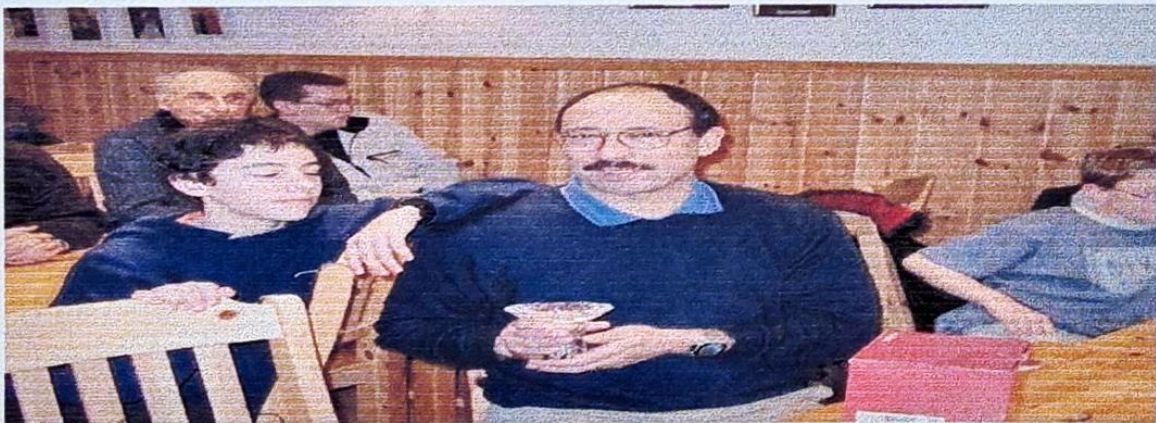
Tre av klubbens duktiga tjejer. Från vänster , Anna Wikström Marika Rydell och Carina Jäskeläinen



Här ses några av våra yngre och äldre klubbmästare under året som har gått...



...samt dom som är mitt emellan.



Naturligtvis delades det även ut hederspriser, Juan Carlos var en av dom som fick ett hederspris.

Mångkampen Östkampen säsongen 00/01

Obs att det är endast dom som har startat i alla grenar som finns med i denna sammanställning.

Flickor födda 1994

1	Linda Österberg	Tumba	1447p
2	Sarah Hagman	Ösmo	1004p
3	Amanda Tillbom	Ösmo	867p
4	Felicia Åhs	Ösmo	812p

Flickor födda 1993

1	Jenny Håland	Tumba	1851p
2	Sofia Brüntesson	Tumba	1442p
3	Eleni Larsson	Ösmo	1262p
4	Sara Gerne	Tumba	1131p
5	Angelika Kjerman	Tumba	1056p
6	Amanda Lundin	Ösmo	1016p

Flickor födda 1992

1	Nathalie Höglund	Ösmo	1652p
2	Sana Rehman	Tumba	1636p
3	Ulrika Björklind	Ösmo	1467p
4	Michelle Wikström	Ösmo	1365p
5	Denise Uveby	Ösmo	1286p
6	Emilia Åslund	Ösmo	1266p

Flickor födda 1991

1	Johanna Brüntesson	Tumba	2528p
2	Elin Blom	Ösmo	2335p
3	Louise Anebygd	Tumba	2218p
4	Sara Österberg	Tumba	2086p
5	Jessica Almberger	Ösmo	1534p
6	Caroline Tillbom	Ösmo	1532p

Pojkar födda 1991

1	Niklas Johansson	Ösmo	2874p
2	Johan Thorsberg	Ösmo	2419p
3	Jesper Nandorf	Ösmo	2261p
4	Björn Erik Johansson	Södertälje	2047p
5	Christoffer Hagman	Ösmo	1894p
6	David Gerne	Tumba	1618p

Pojkar födda 1990

1	Emil Sandberg	Ösmo	2475p
2	Andreas Jansson	Tumba	2413p
3	Christoffer Hågvall	Ösmo	2346p
4	Martin Norin	Tumba	2079p
5	David Larsson	Ösmo	1899p
6	Jacob Almberger	Ösmo	1793p

Pojkar födda 1989

1	Esbjörn Backlund	Ösmo	2488p
2	Linus Nilsson Juhlin	Ösmo	2265p

Pojkar födda 1988

1	Amir Rehman	Tumba	2594p
---	-------------	-------	-------

Pojkar födda 1987

1	Toni Kuutti	Södertälje	3115p
---	-------------	------------	-------

Pojkar födda 1985

1	Dan Eidmark	Ösmo	4917p
---	-------------	------	-------

Extra Östrikampsmöte 2001 04 10 Tumba

Flickor födda 1990

1	Emelie A-son Hildeby	Tumba	2552p
2	Louise Johansson	Södertälje	2531p
3	Desire Andersson	Södertälje	2341p
4	Karolina Prestberg	Ösmo	2167p
5	Clara Friberg	Ösmo	1993p
6	Elin Spetz	Södertälje	1960p
7	Sofia Engström	Ösmo	1825p
8	Jessica Tegnér	Ösmo	1644p

Flickor födda 1989

1	Sara Nyman	Ösmo	2398p
2	Emelina Soto	Tumba	2328p
3	Malin Berggren	Ösmo	2265p
4	Tina Johansson	Ösmo	2089p
5	Mimmi Jostell	Tumba	2071p

Pojkar födda 1993

1	Andy Fridén-Karlström	Tumba	1807p
2	Elias Ortiz	Tumba	1381p
3	Måns Linblom	Ösmo	1296p
4	Robert Krantz	Ösmo	1289p
5	Pontus Danielsson	Tumba	1258p

Pojkar födda 1992

1	Johan Norin	Tumba	1895p
2	Elias Backlund	Ösmo	1653p
3	Lukas Udell	Tumba	1565p
4	Ove Sandberg	Ösmo	1484p
5	Christoffer Gählin	Ösmo	1477p

Extra Östkampsmöte 2001 04 10 Tumba

Närvarande

Tumba:

Juan Carlos Soto (juan.c.soto@telia.com)
 Lennart Österberg (lennart.osterberg@eds.com)
 Mikael Magnusson (sss.mma@alfa.telenordia.se)

Södertälje:

Thorbjörn Johansson (holmer.johansson@swipnet.se)
 Helena Holmer

Ösmo:

Patrik Åslund (patrik.aslund@astrazenica.com)
 Claes Eriksson (claes.eriksson@deltron-freber.se)
 Cecilia Mouritsen (cmouritsen@yahoo.com)

Poängtabeller:

Eftersom det har kommit synpunkter på tabellerna, då framförallt 600 och 800m. Det har varit för svårt för dom yngsta att komma upp till poängnivån. Så kommer Mikael Magnusson Tumba, att kolla upp och rätta till det så att det blir lite lättare att komma upp till poängnivån.

Dataprogram:

Hade Södertälje sagt att dom skulle ta fram, men det hade inte blivit av. Dom kommer att fortsätta att titta på det.

Resultat:

Det har fungerat väldigt dåligt med att skicka ut en resultatlista till dom berörda klubbarna, det räcker således inte bara med att skicka ett mail till klubbarna. Det har även förekommit smeknamn felaktiga födelseår i listorna. Detta måste rättas till under den kommande säsongen.

Mångkampen:

Sammanställningen över mångkampen som skulle följa med till nästa arrangör har inte gjort det. Det visade sig att någon på Sifs kontor hade raderat dom. Nu fanns som tur var en kopia på alla resultat vilket underlättade när mångkampen skulle sammanställas.

Inbjudan sent:

Inbjudan till Södertäljes andra omgång kom mycket sent, vilket kan ha berott på informationsproblem mellan Södertälje och SSK. Inbjudan skall härnäst skickas ut 3-4 veckor innan tävlingen skall äga rum.

Övrigt säsongen 2000/2001:

Det verkar som att intresset finns men ändå inte finns för Östkampen. Informationen går ut till alla men sen verkar det som om den rinner ut i sanden vilket inte är så bra.

Det har varit en del strul med prisutdelningarna under året som har gått. Det beror i stor del på att man inte har redovisat resultaten och att felaktiga uppgifter har stått i resultatlistorna.

Ett förslag kom fram från Micke, om att göra om höjningarna i höjdhoppet. Så att det inte blir så många som kommer på samma höjd och därmed får samma poäng och man har ingen fördel i mångkampen. Förslaget är att höja med 3cm efter en viss höjd i klasserna, vilket innebär att man höjer med 3cm från tex. 70cm för den yngsta klassen och 80cm för 10-åringarna osv. Ösmo kollar upp vad det kan bli för höjningar.



Så här har det sett ut under 29 år i Östkampen, man har tävlat i idrottshallar. Men nästa säsong troligtvis en av tävlingarna hållas i Sättra hall!!!

SÄTRA 2002 APRIL

Under det förra mötet som vi hade i Södertälje i oktober 2000, så kom det fram ett förslag att lägga en tävling i Sätra. Och följande kom vi fram till under mötet under kvällen.

- Kostnad för att hyra Sätra är ca500/timme och det går åt ca8 timmar att genomföra en Östkamp i Sätra. Det är med alla grenar. Klubbarna kommer att ta beslut på respektive styrelsemöte om hur det blir. Men det lät som om det inte skulle vara några problem med att genomföra detta i Sätra.
- Tävlingen kommer att äga rum den 6 eller 7 april.
- Ev sanktion för tävlingen kommer att sökas, Tumba ansvarar.
- Klasser och grenar se tabell nedan

Klasser	Grenar
7år	60m längd kula och stafett 4x100m
9år	60m längd kula och stafett 4x200m
11år	60mh längd kula 600m och stafett 4x200m
13år	60m höjd kula 600m och stafett 4x200m
15år	60m höjd kula 600m och stafett 4x200m
Över 16år	60m längd kula 600m och stafett 4x200m

- Grenansvariga se nedan.

Ösmo	Höjd kula och kurirer
Södertälje	Längd (2 gropar)
Tumba	Löpning, eltid, starter och resultat m.m

Övrigt:

- Ösmo pratar lite med Åke Nilsson om bilder från förr om hur det såg ut under dom första åren för Östkampen.
- Södertälje skall prata med Malin Ewerlöf-Krepp om hon kan hjälpa till med prisutdelningen för lagmatcherna och mångkamperna.
- Varje klubb ansvarar för sin prisutdelning i sina grenar.
- Preliminära programmet för nästa säsong ser ut som följer: Södertälje kommer att ha sin i oktober, Tumba sin i november och Ösmo sin i januari eller februari någon gång. Sen hoppas vi, att vi kan ha en fin avslutning i Sättra för detta år som kommer att bli det 30:e i rak följd.
- Tumba tar fram ett preliminärt tidsprogram med hjälp av Ösmo som skickar sitt tidprogram för Nynässpelen till följande adress:
sss.mma@alfa.telenordia.se Programmet gäller bara för Sättra.
- Ansvariga inom varje klubb blir följande personer:

Ösmo	Patrik Åslund	(patrik.aslund@astrazenica.com)
Södertälje	Thomas Johansson	(holmer.johansson@swipnet.se)
Tumba	Juan Carlos Soto	(juan.c.soto@telia.com)

Nästa möte äger rum den 12 september i Tumbas klubblokal.



Nästa år ses vi troligtvis i Sättra hall för att avsluta den 30:e säsongen. Om jag inte har helt fel så är det den äldsta inomhustävlingen som finns i Sverige!!!

Höstavslutning 2001 i Gävle med mångkamp

Nu är jag tillbaka med ett höstläger, förra året vart ju som bekant inget av med de. Men i år kommer det att bli av, vi åker till Gävle och avslutar säsongen med en jobbig men trivsamt mångkamp.

Jag har bokat 20st platser och det är först till kvarn som gäller. Dom aktiva har företräde mot "publik". Som mest har vi varit 19st om jag inte minns fel, jag siktar på att vi blir 20 i år.
Kostnad för lägret återkommer jag med vid ett senare tillfälle.
Datum för lägret är den 21-23/9 dvs fredag till söndag.

För mer information kan ni maila mig på följande adress.

sss.mma@alfa.telenordia.se



Några ledare och åskådare under höstavslutningen 1999 i Gävle.



Jobbigt var det så det förstår, men roligt, det här gör vi igen!!! (1999)

Kastgrenarna tilldrog sig ett stort intresse under mångkampen 1999.



Veteranerna säsongen 2001

Vad skall veteranerna göra under 2001? Här nedan kommer en liten planering om vad dom skall ge sig ut på under året.

VSM i Huddinge

Årets stora mål måste nog bli VSM som går på hemmaplan, nämligen i Huddinge. Vid IVSM så kom Tumba på en 5:e plats om inte minnet sviker mig, nu är målet en högre placering och vi hoppas på att vi kan vara många som ställer upp då det går så nära och det är ingen resväg att tala om.

VDM på Brunna och Nordiska Mästerskapen

Men innan dess skall ju VDM på Brunna klaras av, dagsprogram kan ni se här nedan. Under året så kommer även nordiska mästerskapen att genomföras i Eskilstuna 2veckor efter VSM.

VSM i mångkamp och Kastmångkamp

Sen kommer avslutningen med VSM i kastmångkamp och VSM i mångkamp, dessa 2 tävlingar går i Östhammar. Mångkamperna består av följande grenar. **Kastmångkampen:** kula, diskus, spjut, slägga, och vikt. **Mångkampen:** 200m, 1500m längd, spjut, längd och diskus.

OBS ATT DETTA INTE ÄR GRENORDNINGEN

Datum för dom olika tävlingarna!!!

VDM Brunna

Datum	Sista anmälan	Grenar	Anm
22maj	15maj	10.000m och kula	Första start kl 18.00
29maj	22maj	400m, 1500m, längd och spjut	Första start kl 18.30
12juni	5juni	100m, 800m, höjd och diskus	Första start kl 18.00
19juni	12juni	200m, 5000m och tresteg	Första start kl 18.30

VSM i Huddinge

Datum: 3-5augusti. **Plats:** Källbrink i Huddinge.

Grenar: hela grenprogrammet.

VNM i Eskilstuna

Datum: 18-19augusti. **Plats:** Eskilstuna.

Grenar: hela grenprogrammet.

VSM Kastmångkamp och Mångkamp

Datum: 8-9september. **Plats:** Östhammar.

Grenar: se föregående sida.

OBS ATT KASTMÅNGKAMPEN GÅR DEN 8:e OCH MÅNGKAMPEN DEN 9:E SEPTEMBER.

Grupp 7-12 år.

Tävlingsplanering maj, juni.

Tävlingar

12 maj **Hässelby Ungdomsspel.** Hässelby Idrottsplats

27 maj **Brottbyaden.** Vallentuna. Trekamp. Alla deltar i 60 m, längd och bollkast

9 juni **Hammarby Ungdomsspel.** Enskede IP

Det är viktigt att vara med på träning och anmäla sig i tid till oss tränare

Utomhus träning, Rödstu Hage:

Onsdag 2/5, måndag 7/5, ons 9/5, må 14/5. ons 16/5, må 21/5, ons 23/5, må 28/5. ons 30/5, må 4/5, ons 6/6, mån 11/5, ons 13/5, må 18/6 och ons 20/6.

Höstens träning startar må 30 /7 (kontakta Christer Norin eller Lennart Österberg). Jag är Sydamerika och kommer tillbaka torsdag 9/8.

Juan Carlos Soto
Tränare

Tumba, april 2001



Följ årets klubb- matcher på plats:

20 maj i Uppsala

27 maj i Örebro

Klubbens bästa friidrottare är samlade för att bjuda på rafflande dueller, spänning, kamp, dramatik och glada överraskningar. Ta chansen att se friidrott när den är som bäst!

Lagledare: Oscar Glavall, Niclas Andersson och Sara Fridell

Klubblaget 2001

Det börjar dra ihop sig till klubbmatcher i Svealandsregionens serier årgång 2001. Den 20 maj och 27 maj är det dags. Första matchen går i Uppsala och den andra i Örebro. Tack vare en god uppslutning kring klubblagen har vi genom åren kunnat konkurrera med betydligt större klubbar. Detta år blir nog inget undantag. Förra året slutade både dam- och herrlaget på femte plats. Målsättningen blir att förbättra det resultatet i år. Båda lagen har dock en tunn trupp och är därmed mycket sårbara för återbud. Vi får verkligen hoppas att alla håller sig hela och friska. Damlaget har hamnat i en riktigt tuff grupp med bl. a. Hammarby, Gotland och Örebro. Lita på att det blir kamp om varje poäng. Herrlaget har åtminstone på papperet hamnat i en betydligt mer öppen grupp. Här följer tre sidor klubbtagsspecial.

Match 1: 20 maj, Studenternas i Uppsala.

Grenprogram (samma för både dam- och herrlaget): 100m, 400m, 800m, 3000m, 100/110m häck, höjd, längd, tresteg, kula, diskus, spjut och stafett 4x100m.

Match 2: 27 maj, GIH i Örebro.

Grenprogram (samma för både dam- och herrlaget): 100m, 200m, 800m, 1500m, 400m häck, höjd, längd, stav, kula, slägga, spjut och stafett 1000m (100+200+300+400).

Damlaget möter Gillberga Lista IF, Gotländsk FI, Hammarby IF, Ärla IF och KFUM Örebro.

Herrlaget möter Gillberga Lista IF, Kvarnsvedens FK, NAIF -79, IFK Sunne och KFUM Örebro.

Poängberäkning: 6 poäng till segraren i varje gren därefter i fallande skala 5,4,3,2 och 1 poäng. Sista lag i varje gren erhåller således minst 1 poäng om han/hon fullföljer grenen med godkänt resultat.

De tre bästa lagen i respektive grupp går till final. Finalsegrarna flyttas upp till Allsvenskan.

Varje deltagare får maximalt starta i två grenar (+stafett) vid samma matchtillfälle.

Lagledare: Oscar Gidewall, Niclas Andersson och Sara Fridell.

Vilka får chansen i klubblaget 2001?

Damlaget (grengrupp för grengrupp):

Sprint: Klubben har det tunt med sprinterlöpare. På de längre sprinterdistanserna får vi därför förlita oss till en medeldistansare. Ett hett namn till uppdraget är **Sofie Eklund**. På kort sprint får lagledningen troligtvis satsa på en debutant: **Karolina Busznyak**. Hon har inte tävlat individuellt i friidrott ännu, men har visat mycket god snabbhet på träning.

Medel/lång: Löpargymnasieduon **Sofie Eklund** och **Charlotte Karlsson** tog många viktiga poäng förra året och är givna att dela sträckorna mellan sig. Sofie riskerar att få ett mycket tufft program eftersom hon är högaktuell att även springa 200m och 400m. Tidsprogram och dagsform får avgöra vilka dubbleringar som är möjliga.

Hopp: **Anna Wikström** debuterade redan i fjol och är given i höjd. **Lotta Troberg** hoppar tresteg i första matchen, men tyvärr är hon på klassresa utomlands då andra matchen avgörs. Det gör att stav blir en riktig problemgren. I längd står hoppet till **Malin Sundén** eller Lotta.

Kast: **Marika Rydell** är lagets ankare och den som kammade hem flest poäng av alla i fjol. Diskus, kula och slägga är Marikas grenar. **Carina Jääskeläinen** får ta sig an spjutet, en uppgift hon klarade med bravur i fjol.

Häck: Kort häck är viget för **Anna Wikström**. På 400m häck kan vi hoppas att **Pamela Brown** kan upprepa fjolårets fina lopp. Om Pamela är frisk, hel och någorlunda tränad är hon aktuell i flera grenar.

Stafett: I år är 4x100m tillbaka på programmet i den första matchen vilket inte gynnar oss, vi har som nämnts ont om sprinters. I den andra matchen är det dock som tidigare stafett 1000m (100+200+300+400) vilket passar oss bättre. De som kan bli aktuella att springa stafett är Karro, Sofie, Charlotte, Malin, Pamela och Anna. Kanske är det också möjlig att laget förstärks med en nybliven veteran: **Marie Hildeby**.

Herrlaget (grengrupp för grengrupp):

Sprint: **Ibou Jobe** visade i vinter att han är given på 400m, kanske får han också förtroendet att springa 200m. **Mikael Söderström** är ett annat alternativ, men han har för närvarande tagit en paus från friidrotten. Vi saknar rena sprinterspecialister så på 100m finns ingen självklar kandidat.

Medel/Lång: Grenprogrammet har ändrats sedan i fjol och bl. a. har 3000m hinder och 5000m strukits. Synd med tanke på att vi har en hyfsat bred trupp på medel- och långdistans. Å andra sidan blir det nu konkurrens om platserna och det kan kanske vara bra. **Martin Gidewall** tog många poäng i fjol och i år får han ta de längsta distanserna 1500m och 3000m. På 800m konkurrerar **Niclas Rysjö** och **Alexander Hanning** om platsen nu när **Ibou** troligtvis får koncentrera sig på sprinterdistanser.

Hopp: Positivt för året är att **Michel Tornéus** kommer in i laget och kan ta välbehövliga poäng i framför allt höjd. Vem som kommer att hoppa längd, tresteg och stav är dock fortfarande öppet. I längd finns flera alternativ, både Michel och Niclas har nosat på sex meter. I tresteg får vi hoppas att **Ludde Siggelin** ställer upp trots att han inte tränat friidrott sedan förra sommaren. Klubben har ingen stavspecialist så **Micke Magnusson** lär återigen få göra en oangenäm men betydelsefull insats.

Kast: **Antero Mäkinen** och **Kari Väisänen** är givna att ta kastgrenarna. I spjut har **Daniel Melin** lovat ställa upp om det skulle behövas.

Häck: På 110m häck är **Mikael Väyrynen** ett självklart val. Han blir en klar förstärkning sedan i fjol. På 400m häck är det värre. Tyvärr har **Niclas Anderssons** svåra knäskada inte läkt färdigt än, men han är ändå glädjande nog tillbaka i laget som coach. **Jocke Hildeby** är också skadad så det återstår nog bara alternativet att utnyttja en medel/långdistansare.

Stafett: Vilka som ska springa 4x100m står skrivet i stjärnorna. De som kan bli aktuella för stafetterna är Micke S, Micke V, Michel, Ibou, Alexander och Niclas. Kanske kan vi hoppas på att bröderna **Daniel** och **Fredrik Andersson** kan förstärka laget?

Träningsider för utomhus säsongen 2001!!!

Rödstuhage

Måndag och onsdag kl 17.30 till 18.45, tränare Juan Carlos Lennart Österberg och Christer Norin

Måndag och onsdag kl 18.00 till 20.00, tränare ännu inte bestämt.

Fredag kl 18.00 till 19.00, tränare Oscar Gidewall Christer Norin

Brunna

Tisdagar

Kl 19.00 till 20.30, tränare ännu inte bestämt.

Nästa nummet

i din brevlåda i Juli

Det vi kan läsa om då är...

- De första tävlingarna
- Veteraner idagbladetsstafetten
- Klubbmatcherna
- m.m



**Håll ut, det är
inte många
häckar kvar tills
nästa nummer!**