

Årgång 30 Nr4 2001-07-10

FRIIDROTTSNYTT



Allt om klubbmatcherna i
Uppsala och Örebro

Ni kan även läsa
en del om den
grupp som
Christer Sara och
Micke tränar.

Veterannotiser

Stora framgångar
i Brottbby

Klubbrekord

Stafett SM

mm.

REDAKTIONEN HAR ORDET

Nu är klubbmatcherna avklarade och med dom fick vi årets första klubbrekord. Det var Carina Jääskeläinen som slog till med 30.54 och därmed slog sitt gamla med 82cm och klippte dröm 30 samtidigt.

Självklart har vi allt om klubbmatcherna i detta nummer.

I det här numret kan ni läsa om det mesta som har hänt våra duktiga veteraner under dom första veckorna av säsongen och dom klubbrekord som är satta till och med 30juni.

Samt en intressant artikel från Göteborgs Friidrottsförbund skriven av Per Crona som handlar om idealiteten som jag tycker att ni skall läsa.

Och allt annat möjligt som kommit redaktionen till handa.

Redaktionen tackar alla som har kommit med bidrag till detta nr, fortsatt med det.

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 5	15 september	kommer i slutet av september
Nr 6	1 december	kommer i mitten av december

Klubbmatch 1

Studenternas i Uppsala bjöd på blåsig och kallt väder när första klubbmatchen för året avgjordes. Solen värmdes stundtals men de yttre förutsättningarna lämpade sig bättre för havskappssegling än för friidrott. Vädret hindrade dock inte våra aktiva att prestera goda resultat och ta fina placeringar. Uppslutningen kring första matchen var i det närmaste total och inställningen från våra aktiva var 100 %-ig. Läs nedan om klubbblagsdebutanten Niclas Rysjös seger på 800m, Martin Gidewalls tajta seger på 3000m (tusendelar av en sekund), Carina Jääskeläinens klubbrekord i spjut och mycket, mycket annat.

Damlaget:

100m- En stark debut av Karro

Karolina Busznyak -84 har inte fått någon mjukstart på friidrottskarriären. Veckan före klubbmatchen tävlingsdebuterade hon på 100m och i Uppsala blev det klubbblagsdebut. Bristen på rutin syntes dock inte. Karro har redan skaffat sig mycket bra startteknik och första 50m var lysande. Sista biten föll hon tillbaka i den starka motvinden men var ändå steget före ett bekant namn; fd tumbalöperskan Marlin Brown (numera Ärla IF).

2 poäng Placering: 5:a Resultat: 14,17 (vind: -3,6)

100mhäck- Anna säker över häckarna

Anna Wikström -87 är klart yngst i truppen, men debuterade i klubblaget redan i fjol. Anna springer normalt med lägre häckar och med kortare häckavstånd (och bara 80m). I den starka motvinden fick Anna svårt att hålla tre steg mellan häckarna och efter ett par häckar fick hon börja springa med fyra steg, dvs med vart annat ben först. Detta klarade dock Anna mycket bra.

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 20,27 (vind: -2,9)

800m- Sofie i kamp om segern

Sofie Eklund -84 sätter motståndarna i respekt redan från start och hon tvingades själv hålla i taktpinnen. En efter en släppte konkurrenterna och med 100m kvar att löpa var det bara Ärlas duktiga löperska Sofie Hallkvist som lyckades följa. Hallkvist var dock vassast på upploppet men Sofie kunde säkert lägga beslag på andra platsen.

5 poäng Placering: 2:a Resultat: 2.20,62

Slägga- Marika inte långt från klubbrekordet

Marika är en hejare på slägga och tar alltid topp-placeringar i grenen. I fjol satte hon klubbrekord i klubbmatchen och det var inte långt borta i år heller. Dryga metern fattades till rekordet men en viktig andra placering blev det och Marika kan inte vara annat än nöjd.

5 poäng Placering: 2:a Resultat: 32,37

Spjut- Över 30m och nytt klubbrekord av Carina

Carina Jääskeläinen har haft problem med skador i många år och tyvärr är hon inte hel än. Otroligt nog kastar hon alltid långt när hon väl återupptar spjutkastandet. Nu blev det för första gången över 30 meter och ett nytt klubbrekord. Det tidigare var hennes eget och löd på 29.72 (damerna kastar med nytt spjut sedan -99).

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 30,54

400m- Sofie i tuff dubblering

Sofie Eklund hade ett mycket tufft tävlingsprogram med dubblering 400m/800m, samt stafett. Dessutom hade Sofie sprungit en mycket bra (men krävande) startsträcka i Dagbladsstafetten dagen före klubbmatchen. Sofie ställer dock upp till 100 % för klubblaget och tunga ben till trots knep hon fyra poäng på 400m. Tiden var Sofie inte alls nöjd med, men det hade gått betydligt fortare utan 800m i benen och de besvärliga vindarna. Med detta tog Sofie flest poäng (totalt 9) av alla tumbaiter i den första matchen.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 62,39

Höjd- Anna hade teknikproblem

Anna Wikström fick inte tekniken att stämna och var inte nöjd med resultatet. Anna har dock många klubbmatcher framför sig. Att begära att hon ska konkurrera med seniorer redan nu är att kräva för mycket.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 1,40

Längd- Lotta inte nöjd

Lotta Troberg -85 hade problem med både ansats och hoppteknik och vill nog helst glömma denna tävling fortast möjligt. Det hade dock krävts ett nytt personligt rekord av Lotta för att plocka en poäng till, så resultatet var ändå godkänt.

2 poäng Placering: 5:a Resultat: 4,16 (vind: +1,6)

Tresteg- Fortsatta problem i hoppgruppen

Lotta var inte glad i hoppgruppen idag. Inte heller i tresteg ville det sig. Lotta saknade nog staven och den mjuka hoppbädden. Tilläggas bör ändå att motvinden var mycket stark.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 8,63 (vind: -3,1)

Kula- Marika säker i ringen

Marika Rydell är med största sannolikhet den tumbait som startat i flest klubbmatcher och tagit mest poäng totalt av alla genom tiderna. Träningsfliten har inte varit överdrivet stor de senaste åren men Marika är säker och stöter ständigt runt 10m. Denna gång räckte det till en fjärde placering.

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 9,91

3000m- Charlotte tvingades avstå

Charlotte Karlsson hade dagen före klubbmatchen skadat ett knä men trodde in i det längsta att hon ändå skulle kunna springa 3000m. En kvart före start kände hon dock att knät gjorde för ont. Eftersom alla i laget redan hade maximala två grenar (utom Karro som har problem med benhinnorna och Carina som är knäskadad) tvingades vi dessvärre att "nolla" i grenen. Tråkigt, men skador är svårt att försäkra sig emot. Ingen skugga ska dock falla över Charlotte som självklart gjorde rätt som inte startade.

0 poäng Placering: - Resultat: -

Stafett 4x100m- Bra stafettväxlingar

Karolina Busznyak hade startsträckan och gjorde ett ännu bättre lopp än i det individuella. Bra start igen men denna gång stod hon distansen ut. Karro växlade till Sofie som sprang bra i medvinden på borte långsida. Anna Wikström och Lotta Troberg fick sedan den otacksamma uppgiften att brottas med motvinden på de två avslutande sträckorna. Laget sprang bra och alla växlingar var klart godkända. Trots att de andra lagen har betydligt snabbare tjejer (=fler sprinters) i sina laguppställningar hotade laget länge topplagen.

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 55,04

Herrlaget:

100m- Danne gjorde come-back

Daniel Andersson -79 övertalades att göra come-back på löparbanorna efter en långvarig skada (korsbandet i knät). Trots att Danne inte tränat friidrott på ett par år gjorde han en kanonstart och låg i klar ledning (!) efter de första 40 m. I slutet av loppet, när snabbhetsuthålligheten sattes på prov, tog det dock näst intill tvärstopp och Danne tappade flera placeringar. Den starka motvinden (-4,0) gjorde också sitt till. Kul att se Danne tillbaka på banan igen.

2 poäng Placering: 5:a Resultat: 12,81 (vind: -4,0)

110mhäck- Väyrynen i tuff duell om segern

Mikael Väyrynen -76 var en rejäl förstärkning sedan i fjol och han sprang mycket övertygande i den kraftiga motvinden. Micke och Örebrolöparen tog ett tidigt kommando och var helt överlägsna det övriga fältet. Loppet avgjordes inte förrän efter sista häcken och det var Örebro som drog det längsta strået. Micke gjorde dock ett mycket bra lopp och inkasserade fem säkra poäng. Marginalen till segrande Björn Sund var endast 6/100-delar.

5 poäng Placering: 2:a Resultat: 16,86 (vind: -2,1)

800m- "Nille" överraskade med seger

Klubbblagsdebuterande Niclas Rysjö -84 sprang helt respektlöst och visade loppet igenom att han verkligen ville vinna. Som så ofta i klubbmatcherna blev 800m ett rent taktiklopp. Nille var dock den som loppet igenom var den mest aktive i fältet. Sista 200m satte han in stöten och höll undan hela vägen in i mål. Mästerligt!

6 poäng Placering: 1:a Resultat: 2.10,26

3000m- Martin vann med tusendelar av en sekund

Martin Gidewall -76 tog ett tidigt kommando i 3000m loppet och anförde fältet i blåsten. När sedan Örebro och Kvarnsvendens löpare ryckte efter 2000m kom Martin lite på efterkälken. Med varvet kvar hade Martin ätit upp avståndet till Örebrolöparen men Kvarnsvendens löpare hade ett till synes ointagligt försprång. Men inget är tydligen omöjligt och sista 150m tog Martin in ca 30m och lyckades precis pressa sig förbi. Målfotot visade att Martin var först i mål, på samma hundraleds sekund som Kvarnsveden. Vilken fajt!

6 poäng Placering: 1:a Resultat: 9.03,48

Slägga- Kari satte nytt personligt rekord

Kari Väisänen -58 är en av våra många duktiga veteraner. Med en strålande släggserie satte han personligt rekord med dryga metern. Med detta kammade Kari hem 4 poäng till klubben. Släggkastarna kommer tyvärr lite i skymundan då de ofta är förvisade till kastplaner utanför arenan. Dessa poäng är dock precis lika mycket värda som alla andra grenar.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 34,19

Höjd- Michel nära på 180

Blåsten ställde till det också för höjdhopparna. Ribban ville inte ligga kvar och ansatsen löptes i stark motvind. Michel Tornéus klubbblagsdebuterade men verkade helt oberörd av både väder och stundens allvar. Han hoppade felfritt t.o.m 1,75 men sedan tog det stopp. Det sista försöket på 1,80 var dock en hårfin rivning och det var tydligt att Michel har höjden inne.

3,5 poäng Placering: 3:a (delad) Resultat: 1,75

400m- Ibou lurades av vinden

Ibou Jobe -84 öppnade bra första 100m men sprang sedan lite avvaktande i medvinden på bortre lång. I sista kurvan satte Ibou in stöten och närmade sig tätduon snabbt. Den starka motvinden på upploppet stoppade dock Ibous framfart och han hann inte riktigt ikapp innan mål-linjen. Det var ändå ett bra lopp av Ibou som ju i första hand är medeldistansare.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 53,64

Längd- Michel över 6 meter

Michel hoppade långt i nästan varje hopp men var långt ifrån plankan. Först i sista hoppet träffande han plankan perfekt och då mätte hoppet hela 6.08. Det var Michels första hopp över 6 meter och det gav en fin tredje placering. Klart godkänt av en 14 åring (fyller 15 om en vecka). Tyvärr var medvinden något för stark (+2.3) för att sex metershoppet ska vara giltigt som personbästa.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 6,08 (vind: +2,3) / 5,99 i godkänd vind

Tresteg- Ludde tillbaka i trestegsgropen

Ludvig Siggelin -82 har inte tränat friidrott det senaste året utan mest ägnat sig åt innebandy och fotboll mm. Ludde ställde dock (självklart!) upp när lagledningen kallade. Resultatet är en bit ifrån fjolåret, men viljan var det inget fel på. Hoppas att Ludde återupptar friidrottandet nu när värsta studentivern har lagt sig.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 11,80 (vind: -1,7)

Kula- Antero ett säkert kort

Tumbas stjärnveteran Antero Mäkinen -51 är också en riktig klubbagsveteran som år efter år tar många sköna poäng till klubben. Detta år var inget undantag; Antero stötte säkert till sig 4 poäng. Antero som numera stöter med en lättare kula i sin åldersklass lyckades ändå hiva iväg 7,26 kilosklumpen en bit över 11 m.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 11,26

Spjut- Danne över 40 meter

Danne hann kasta två kast innan han började förbereda sig för 100m. Trots att han inte hållit i ett spjut på länge kastade han i väg spjutet över 40 meter och säkrade därmed glädjande nog 3 poäng till klubben.

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 40,89

Stafett 4x100m Bra lagmoral

I år hade man återinfört 4x100m i den första klubbmatchen, vilket på pappret inte gynnade oss. Men med mycket god lagmoral kommer man långt. Laget Danne Andersson, Micke Väyrynen, Ibou Jobe och Michel Tornéus överraskade och slutande trea, mycket starkt av ett lag som helt saknar sprinterspecialister.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 47,30

Poängställning efter första matchen:

Damer

- 1) Ärla IF 55
- 2) Hammarby IF 46
- 3) KFUM Örebro 46
- 4) F Gotländsk FI 46
- 5) IFK Tumba 32**
- 6) Gillberga-Lista IF 18

Herrar

- 1) KFUM Örebro 58
- 2) IFK Tumba 46,5**
- 3) Kvarnsvedens FK 45
- 4) Nordupplands AIF 44
- 5) IFK Sunne 30
- 6) Gillberga-Lista IF 28,5

Klubbmatch 2

Det blev ingen final för vare sig herr eller damlaget i år. Herrlaget låg bra till efter första matchen men hade inte riktigt marginalerna på sin sida i den andra matchen. Det fanns dock gott om glädjeämnen från denna match. Bl.a var Ibou Jobes debut på 400m häck något ut över det vanliga. Martin Gidewall tog en säker seger på 1500m och Niclas Rysjö följde upp med en andraplacing på 800m. Våra manliga medel- och långdistansare tog i årets klubbmatcher 23 poäng av 24 möjliga (+ lite bonuspoäng i sprint/häck tack vare medeldistansarna Ibou och Alexander Hanning)!

På damsidan blev det svårt att konkurrera i andra matchen eftersom fem uttagna, av olika anledningar, inte kunde delta. En eloge till Malin Sundén som ställde upp i för henne helt ovana grenar. Om alla hade samma inställning som Malin skulle det aldrig vara några problem att få ihop ett bra lag till klubbmatcherna.

Damlaget:

100m- Nytt personligt rekord av Karro!

Karolina Busznyak -84 gjorde sitt livs tredje 100m lopp och förbättrade det personliga rekordet med två tiondelar. Alla lopp hittills har hon sprungit i motvind, denna gång i -1,3. Starten sitter perfekt och med vinden i ryggen istället kommer tiden förbättras ytterligare.

2 poäng Placering: 5:a Resultat: 13,73 (vind: -1,3)

800m- Charlotte hade ont i knät

Loppet blev inte riktigt vad Charlotte Karlsson -84 hade tänkt sig. Örebros tjej drog iväg i ett rasande tempo och Charlotte fick aldrig kontakt. Efter att ha haft andra-klungan i släptåg under hela loppet tvingades hon se sig passerad på upploppet av Hammarby. Charlotte besvärades mycket av ett ömmande och hårt lindat knä.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 2.27,31

1500m- Sofie fick ge sig i spurt

I förra matchen drog Sofie Eklund -84 i hela loppet och fick ge sig på upploppet. Denna gång vägrade hon att ligga och borra framme i täten. Alla hade nog räknat med att Sofie skulle gå upp och hålla tempot uppe och när hon inte gjorde det blev det promenadtempo till sista varvet. Då gjorde Årslas Sofie Hallqvist ett ryck och bara Sofie kunde följa. Tyvärr orkade inte Sofie pressa sig förbi på upploppet, men tiden på slutvarvet (65 sek) var ändå imponerande.

5 poäng Placering: 2:a Resultat: 5.15,22

Kula- Marika plockar poäng

Som redan nämnts är Marika Rydell -67 vår mest pålitliga poängplockare. Även om kastlängden var något kortare än senast gav det två poäng mer och det är poängen som räknas i klubbmatcherna.

5 poäng Placering: 2:a Resultat: 9,67

200m- Ny debut för Karro!

Karro fick göra debut på 200m och det gjorde hon bra. Karro har problem med benhinnorna och har därför inte tränat tillräckligt med snabbhetsuthållighet, så tiden var klart godkänd.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 28,82 (vind: +1,1)

400mhä- Malin hoppade in med kort varsel

När Charlotte Karlsson tvingades avstå 400m häck pga sitt ömmande knä fick Malin Sundén -84 hoppa in med mycket kort varsel. Första halvan sprang hon riktigt bra och låg med i täten. Den tuffa öppningen fick hon betala för på slutet men hon knep ändå en fjärde plats. Riktigt bra med tanke på omständigheterna.

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 78,76

Höjd- Malin ställde upp i höjd

Malin fick hoppa in som höjdhoppare och hoppade bra. Upp till 1.35 var det inga problem men därefter blev det tre knappa rivningar på 1.40. Resultatet är dock helt okej utan förberedelser.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 1.35

Längd- Sofie imponerade i längdhoppsgropen

Sofie fick före sitt lopp på 1500m hoppa längd och det gjorde hon anmärkningsvärt bra! Målet att hoppa över fyra meter hade Sofie inga som helst problem med att uppfylla. 3 poäng var överraskande bra utdelning och 4,40 i stark motvind är imponerande.

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 4,40 (vind: -2,1)

Stav- Ännu en nolla

Malin var påtänkt som stavhoppare i Lotta Trobergs frånvaro, men när hon istället fick hoppa in och springa 400m häck fanns det ingen som kunde hoppa stav. Tyvärr fick vi därför en nolla i protokollet även i den andra matchen...

0 poäng Placering: - Resultat: -

Diskus- Svåra kastvindar ställde till det

Nyckfulla vindar från sidan gjorde det svårt för diskuskastarna. Marika höll dock stilen och kastade en dryg meter längre än i fjol.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 31,47

Spjut- Sara tog poäng

Carina Jämskeläinen som slog klubbrekordet i första matchen kunde inte delta pga knäskada så coach Sara Fridell fick hoppa in och ta en poäng i spjut.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 10,39

Stafett 1000m (100m+200m+300m+400m)

Stafettlaget (Karolina Busznyak, Malin Sundén, Charlotte Karlsson och Sofie Eklund) sprang bra utan att få till den där riktiga fullträffen. Det var nog lite slitna ben efter alla dubbleringar. Karro gjorde dock återigen en bra första sträcka och Sofie noterades för goda 60,1 på sista sträckan (400m).

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 2.29,98

Stav- Det var Michel i höjd

Det var Michel i höjd. Michel var den som vann i höjden. Michel var den som vann i höjden.

Michel var den som vann i höjden. Michel var den som vann i höjden. Michel var den som vann i höjden.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 1.70

Herrlaget:**400mhäck- Seger i häckdebuten för Ibou**

Ibou Jobe -84 gjorde debut på 400m häck – och vilken debut! Ibou sprang loppet på medeldistansvis. Följde med i kölvattnet till upploppet då han spurtade ner konkurrenterna! Det är sällan man får se tempoväxlingar och spurtavgörande på 400m häck. Det ska inte gå, men Ibou gjorde det. Ibou är helt oslipad som häcklöpare och med lite specialträning finns det mycket tid att vinna. Tiden 58,69 placerar Ibou på sjätte plats i statistiken över Tumbas bästa resultat genom tiderna!

6 poäng Placering: 1:a Resultat: 58,69

100m- En medeldistansare i blocken

Utan sprinters får våra många medeldistansare rycka in. Alexander Hanning -84, som normalt helst springer 800m, fick göra debut som sprinter. Tiden 12,51 visar på god snabbhet.

2 poäng Placering: 5:a Resultat: 12,51 (vind: +0,5)

800m- Nille fortsätter att imponera

Precis som i förra matchen sprang Niclas Rysjö-84 offensivt och var hela tiden med i täten. Farten i loppet var betydligt högre än sist men Nille hade inga problem att följa och var bitvis själv uppe i ledningen. Sista 150m blev det en spännande uppgörelse mellan Tumba, NAIF och Örebro. Nille blev knappt slagen av NAIF men lyckades med 6/100-dels marginal hålla Örebroloparen bakom sig.

5 poäng Placering: 2:a Resultat: 2.03,93

1500m- Martin vann säkert

Kvarnsvendenlöparen som fick stryk med mindre än en hundra sekund i förra matchen ville inte låta Martin bestämma farten i väntan på ett spurtavgörande. Han gick därför upp i spets efter 400m och försökte spräcka fältet. Martin följde lätt samtidigt som de andra klubbarna fick släppa en efter en. Martin såg pigg ut hela loppet och kunde avgöra säkert på upploppet. Denna gång blev segermarginalen odiskutabel (2,5 sek).

6 poäng Placering: 1:a Resultat: 4.16,45

200m- Ibou snabb även på 200m

Tre kvarts timme efter Ibous imponerande lopp på 400m häck fick han springa 200m. Genom första kurvan såg det lite avvaktande ut men precis som i häckloppet tempoväxlade Ibou på upploppet och passerade två man i ett svep. Tiden är mycket bra med tanke på urladdningen på 400m häck.

3 poäng Placering: 4:a Resultat: 24,20 (vind: +0,8)

Längd- Michel nära sex meter

Michel Tornéus -86 fick det inte att stämma i längdhoppsgropen idag samtidigt som konkurrenterna hoppade bättre än senast. Michel är dock klart yngst i herrlaget och man kan inte begära att han ska kunna konkurrera fullt ut med seniorerna ännu.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 5,92 (vind: +0,9)

Höjd- Segt för Michel i höjd

Inte heller i höjd fick Michel det att stämma. Kanske var han lite seg i benen då höjden avgjordes direkt efter längdhoppet. Michel har dock framtiden för sig och nästa år får övriga lag se upp.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 1.70

Stav- Micke hoppade stav igen

Micke Magnusson fick återigen förtroendet att hoppa stav i klubblaget. Trots att Micke hoppade bra räckte det inte till mer än en poäng. Några av konkurrenterna höjde sina personliga rekord med nära metern och då är det inte lätt att ta placeringar.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 2,40

Kula- Antero utan flyt

Det var stenhårt om placeringarna i kula och Antero Mäkinen -51 hade inte marginalerna på sin sida. Det fattades endast nio centimeter till seger och fem centimeter till andra platsen.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 11,37

Diskus- Nyckfulla vindar ställde till det

Precis som för damerna ställde nyckfulla vindar till det för diskuskastarna. Antero hade lite otur med vindarna och hade ett kast precis utanför kastsektorn som var nära 40 meter, vilket skulle ha räckt till seger. Nu blev det "bara" knappa 34 meter i slutresultat vilket Antero säkert inte var nöjd med.

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 33,81

Spjut- Micke mötte hårt motstånd

Micke Magnusson fick även förtroendet i spjut. Det stod tidigt klart att det skulle krävas över 45 meter för att plocka mer än en poäng, så Micke nöjde sig med ett kast på dryga 31 meter.

1 poäng Placering: 6:a Resultat: 31,43

Stafett 1000m (100m+200m+300m+400m)

Stafettlaget (Michel Tornéus, Niclas Rysjö, Ibou Jobe och Alexander Hanning) var ett rent juniorlag men bet emot bra ändå. En tredje plats är ett klart godkänt resultat för ett lag som består av tre medeldistansare och en hoppare. Laget sprang stabilt, den som imponerade mest var Alexander Hanning som klockades för 53,0 på sista sträckan (manuell tid, flygande start).

4 poäng Placering: 3:a Resultat: 2.08,10

Slutställning:

Damer

1) KFUM Örebro	105	(46+59)
2) Hammarby IF	98	(46+52)
3) Ärla IF	97	(55+42)
4) F Gotländsk FI	86,5	(46+40,5)
5) IFK Tumba	65	(32+33)
6) Gillberga-Lista IF	39,5	(18+21,5)

Herrar

1) KFUM Örebro	111	(58+53)
2) Kvarnsvedens FK	94	(45+49)
3) Nordupplands AIF	93	(44+49)
4) IFK Tumba	84,5	(46,5+38)
5) IFK Sunne	63	(30+33)
6) Gillberga-Lista IF	57,5	(28,5+29)

Chrillas Spårruta

Den Svenska sommaren är fantastisk
"Det är den bästa dagen på hela året"

Tänk om man kunde
öka farten på
upploppet.
Lika fort som
klockan.

Mjölksyra kommer inte från
Kossorna
"Men man kan få det
"påängen"

Vem ... uppfann
"motvind"

Intervall
Vann inte
Ligaguld i Italien
"Jag tror det var
Roma"
Synd för jag gillar
intervall

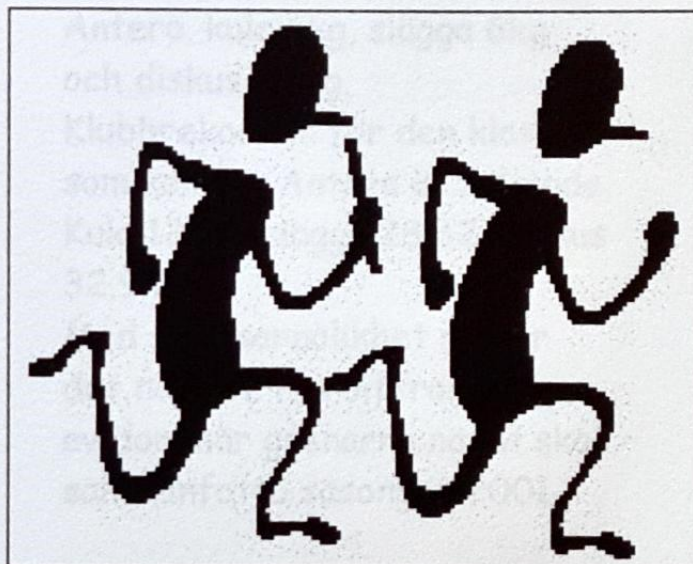
Stafett SM, Falun 9/10 juni 2001

Vi hade anmält lag F18 och P18 3x800m. Tyvärr så blev inget för F18 pga att det var för få lag anmälda. Vi åkte upp ett gäng under lördagen, under söndagen gick loppet. På kvällen var grabbarna ute och mjukade och kände lite på banorna. Medan vi andra "gjorde" hoppbacken under tiden. Sedan var det dags för grillning och efter det så var det dags för ett tidigt sänggående.

Till själva tävlingen. Det var 9 lag som ställde upp. Efter heroiska insatser i tur och ordning av Niclas Rysjö 2.01.09 Alexander Hanning 2.02.09 och Ibou Jobe 2.00.21 hamnade laget på en hedersam 4:e plats på den utmärkta tiden 6.03.39 endast 2.40s från bronset! Att observera att alla lag före oss hade mest dom som var födda -83 i sina lag. Vi var bästa rena -84 laget. Angående sträcktiderna så blir dessa ungefärliga, beroende på var pinnen överlämnas.

Resultaten följer här nedan

1. Skellefteå AIK	5.54.36
2. Täby IS	5.57.93
3. IF Göta lag 1	6.00.99
4. IFK Tumba	6.03.39
5. Sävedalens AIK	6.04.00
6. Sundsvall	6.05.08
7. IF Göta lag 2	6.22.45
8. Frösö	6.26.97
9. Rånäs 4H	6.29.11



Att tillägga, när vi mötte ungefär samma lag för 2 år sedan kom vi på en 7:e plats av 9 lag.

Innan vi började hemresan mellanlandade vi på McDonald's i Falun.

Med idrottshälsningar

Björn Oback

Veteran notiser

Under den här rubriken kommer jag att försöka sammanfatta vad som händer veteranerna i klubben. Det kommer att bli korta men ganska innehållsrika notiser som jag hoppas kommer till glädje för dom som läser.

Rösjöloppet 6maj

Torbjörn Staaf gjorde ett mycket bra lopp när han ganska enkelt sprang hem segern i klassen män födda 1962 17km och senare. Han vann med nästan 1.5minuter.

I klassen män födda 1962-1966 5.7km kom Christer Norin på en 19 plats med tiden 23.03 och Mikael Magnusson på en 55 plats med tiden 25.54, nästan 1 minut bättre än förra året.

Linnéaspelen 13maj

Våra finska veteraner Antero Mäkinen och Kari Väisänen har öppnat säsongen på ett bra sätt. Kari med 11.35 i vikt och kom 3:a, det är endast 5cm från fjolårets bästa. Antero hade 9.35 i samma gren och slutade 8:a.

I slägga gick det nästan lika bra för Kari, 32.07 och en 4:e plats blev det. Antero startade

diskussäsongen med fina 36.10 och slutade 9:a.

Det skall tilläggas att Antero i år har bytt klass och tävlar i klassen M50, vilket betyder att han har lite lättare redskap i år jämfört med förra året. I år gäller det följande vikter för Antero. kula 6kg, slägga 6kg och diskus 1,5kg.

Klubbrekorden för den klassen som kan för Antero är följande. Kula 12.84, slägga 28.32, diskus 32.94.

Med stor sannolikhet så blir det nog lite nya siffror i någon av dom här grenarna när vi skall sammanfatta säsongen 2001.

Vårproppen 15maj

Christer Norin öppnade bansäsongen med att springa 600m. Det gjorde han på ett bra sätt. Öppnade 400m på 58-59s och hade avslutande 200m på 32-33s. Hans tid blev 1.31.40.

Var bara en knappt sekund från att peta bort Fotios Makrostergios från sin 6:e plats på genomtidrena listan över 600m.

Dagbladsstafetten 19maj

I dagbaldet hade Tumba ett veteran lag som bestod av följande personer i sträckordning.

- 1 Christer Norin 1020m
- 2 Björn Oback 370m
- 3 Leif Udell 1130m
- 4 Hans Bruno 740
- 5 Björn Bolin 370m
- 6 Fredrik Rosslund 840m
- 7 Rolf Norman 290m
- 8 Mikael Magnusson 720m

Christer öppnade med fina 2.53.8 på sin sträcka, det räckte till en 4:e plats.

Under den andra sträckan så sprang Oback på 1.18.3, och jag tror att vi växlade som 5:e lag. Leif gjorde en bra sträcka, det här var en av dom tyngsta sträckorna, 3.46.0 var det till slut. Hans gjorde 2.47.4 på sina 740m. Björn B gjorde ett mycket bra lopp på sin sträcka, sprang på fina 1.11.7. Vi var nog med bland dom 6-7 bästa än så länge.

På nästa sträcka som mätte 840m sprang Fredrik på 2.43.0 det här är tung sträcka.

På nästa sträcka hade vi Roffe som fick den kortaste sträckan av alla, 290m lätt utför.

Nu ville det sig inte bättre än att Roffe skadade sig ganska ordentligt redan efter 20-30m, men han fullföljde sträckan på 60s blankt. Vi tappade säkert en 18-20s.

På den sista sträckan hade vi redaktören för FN, Micke M, som då fick försöka att ta igen dessa sekunder som vi tappade. Det var lite för mycket att ta igen på 720m, men 15 av dom 18-20s togs igen. Tiden blev 2.15.2.

Vi slutade på en 9:e plats och siktar på att förbättra det nästa år.

Klubbmatcherna 20 och 27maj

Kari fortsätter att imponera i slägga nu slog han till med det nya perset, 34.19 är det nya perset, det ger Kari en andra plats i genom tiderna listan. Antero var inte riktigt nöjd med sina 11.26 i kula och sin tredje plats. Mer om klubbmatcherna på annan plats i tidningen.

Kungsholmen runt 20maj

Torbjörn Staaf fortsätter att imponera. Den här dagen sprang han in på en 6:e plats på halvmaran runt Kungsholmen, tiden blev 1.15.56. han förbättrade därmed sitt klubbrekord i M35 klassen med 2minuter och 20sekunder.

Veteran DM 22maj

Torbjörn Staaf gjorde ett mycket bra 10000m lopp. Han sänkte sin tid från förra året med ca19s, han fick nu 33.57.69.

Marium Rehman kom 2:a i kula med 6.60, det resultat var hon inte helt nöjd med.

Werner Öhrn vann kulan i M75 klassen på 8.14. S-O Komstadius vann även han kulan, han stötte 9.66.

Debut för Antero med sin nya kulvikt, 6kg. Han kom på 2:a plats med sina 12.89. Tvåa kom även Kari Väisänen med 10.49.

Stockholm Maraton 9juni

I denna upplaga gjorde Torbjörn Staaf ett bra lopp. Han klättrade i resultatlistan under hela loppet, efter 10km låg han på en 135:e plats, efter halva på en 105:e och efter

30km på en 76:e plats. Han slutade på en mycket hedersam 39 plats med tiden 2.39.26.

Även Christer Gidewall var med och sprang, han gjorde tvärtom mot vad Torbjörn gjorde.

Christers motsvarande siffror är följande. 10km 514:e, halva 582:a, 30km 564:e och i mål 670:e plats med tiden 3.14.39.

Veteran DM 12juni

Stig Gunderyd sprang på 20.89 och vann sin klass, M80.

Hans Bruno kom 3:a i M65 på 16.07, vilket är hans första 100m lopp på en väldigt många år. Undertecknad kan ha fel, men jag tror inte det.

Björn Oback vann M55 efter en ganska så hård strid med Lars från Munsö IF, han vann med 13 hundra delar, tiden blev 15.20.

3:a i samma klass kom Sven Ola Komstadius på 16.73. I diskus så gick det lite bättre för Sven, där kom han på en 2:a plats med 23.23. 2:a var han även i höjd med 1.40.

I M35 klassen vann Christer Norin på 13.13 avstannande pga känning i baksidan. Men det var inte sämre än att han kunde springa hem 800 på enkelt sätt, efter 400-450m så höjde han

tempot ganska markant och vann med drygt 2s. Även Mikael Magnusson sprang 800m, det vill han helst glömma, 2.39.37 var inte vad Micke hade räknat med innan start.

I K60 Kristina Carlsson på 2.57.41 och vann sin klass.

Werner Öhrn M75, var 2:a i diskus med 20.97. Och vann höjdhoppet på 1.05

Antero Mäkinen i M50 var 3:a med 42.67. Kari Väisänen var ett strå vassare och kom 2:a i M40 med 29.49.

Marium Rehman var K35 med 19.04 som hon nog inte är riktigt nöjd med.

Veteran DM 19 juni

Denna dag gällde det bla 200m, 5000m och tresteg. I M65 kom Hans Bruno på en 3:e plats med tiden 33.7. Björn Oback var stråt vassare i klassen M55, tog en andra plats med tiden 31.1. I samma kom S-O Komstadius på en 4:e plats med tiden 35.0.

I den yngsta klassen vann Christer Norin sitt 4:e VDM guld med tiden 25.9. 5:a i klassen kom Mikael Magnusson på tiden 28.0 vilket var klart mycket bättre än 800m veckan

innan. Christer vart sedan övertalad att springa 5000m, mannen som lyckades med det var Sture Åhs från Flemingsberg, och det gick väl ganska bra, kom 3:a på tiden 20.27.9.

I tresteg vann Werner Öhrn i M75 på resultatet 6.25. I M55 var det hårt om bronset, det skilde bara 11cm mellan 3:an och 5:an. Björn Oback tog en 4:e plats med 8.47, 2cm från bronset. 5:a vart S-O Komstadius med 8.36.

I klassen M35 gjorde Mikael Magnusson en liten comeback i trestegsgropen. Det var en ganska bra comeback, 10.14 blev det, det var första gången jag hoppade tresteg sedan 1998 om jag inte minns fel.

Det var allt för den här gången, jag kommer tillbaka med mer veteran notiser i nästa nummer av FN. Jag har säkert glömt något som har hänt på veteransidan, men man kan inte hålla reda på allt som händer inom friidrottsvärlden.

Nyttiser

Parkstafetten den 31 maj sprang vårt herrlag hem en fin 3:e plats. Laget bestod av följande medlemmar, Ibou Jobe, Niclas Rysjö, Martin Gidewall, Alexander Hanning och Michel Tornéus. Före sig hade man bara 2st Hammarby lag ca 16-18s före.

Stockholm maraton den 9 juni gjorde Martin G ett bra lopp efter omständigheterna, sprang hela loppet med magbesvär. Han slutade på en 42:a plats. Efter 10km låg han 74:a, halva på en 65:e och efter 30km 47:a.

Senior DM den 12-14 juni gjorde Micke Väyrynen ett bra häck lopp, kom 5:a på fina 15.89 i +1.9. Han sprang även 100m där han noterades för 11.99 i lite för stark vind, +2.4.

Sofie Eklund vann 1500m på fina 4,42,65, det var nästan 8s ner till 2:an.

Löparnas kväll den 20 juni hade Tumba ett internt km på 5000m kan man säga. Det vart nämligen 3st Tumbaiter bland dom 4 första på 5000m. Bäst lyckades Martin Gidewall som vann på nya personliga rekordet 15,38.42, 3:a var Johan Ställberg på tiden 16,19.44 och slutligen så var Torbjörn Staaf 4:a på tiden 16,33.53.

På 400m var Sofie Eklund 3:a på tiden 61,63 och på pojksidan så vann Niclas Rysjö före Alexander Hanning i P18 klassen, tiderna blev 53,21 resp. 54,41

Bosparspelen den 1 juli kom Johan Ställberg på en 3:e plats i 5000m loppet på en tid som nästan var lika med den som han hade 10 dagar före, nu vart det 16,19.33 vilket var 11hundra delar bättre. Martin G sprang 3000mh, och slog till med ett nytt personligt rekord, med tiden 9,52.05.

I kula var Antero Mäkinen 5:a på 11.47 och 4:a i diskus med 36,91.

Idealiteten - lever den?

Med jämna mellanrum hör man påståendet: "Idealiteten är död, ingen ställer upp om de inte får betalt". Detta framställs som det kanske största hotet mot vår idrott.

Men är det verkligen så? Var det så kolossalt mycket bättre förr?

I helgen såg jag ett inslag på aktuellt som fick mig att fundera lite kring detta ämne.

Detta handlade om IFK Växjö och deras sätt att tackla tränarbristen. Här har man skapat en modell där det helt enkelt är föräldrarna som får sköta träningen i de olika ungdomsgrupperna. Detta kan fungera endast under två förutsättningar:

1. Att man får endast **en begränsad uppgift**, det handlar kanske bara om någon enstaka timme per vecka.

2. Man lämnas **inte ensam** utan jobbar i par eller grupp.

Därtill kommer naturligtvis att man kan få hjälp och stöttning av erfarna tränare när så behövs, samt att man erbjuds möjlighet till fortbildning när man är intresserad av detta.



Eldsjälar som Rolf Hallberg växer definitivt inte på träd!

Men grundtanken är naturligtvis helt riktig. Den gamla tidens **ELDSJÄLAR** som lägger all sin tid och kraft år ut och år in blir allt mer en bristvara. Vi måste se till verkligheten som den är i det nya årtusendet.

Jag tror absolut inte att föräldrarna är ointresserade av att engagera sig i sina barns aktiviteter. Däremot har man ofta väldigt **svårt att få tiden att räcka till**. Då gäller det att, som just IFK Växjö verkat ha lyckats med, organisera upp verksamheten så att man kan erbjuda varje förälder (eller på annat sätt engagerad människa) **en hanterbar, begränsad uppgift** som kan bli en rolig och stimulerande del av din vardag.

Just förmågan att få fler människor att göra en mindre insats är nyckeln till en fungerande verksamhet.

Jag hörde om en annan friidrottsförening (minnet sviktar om vilken...)

som tog emot nya ungdomar till sina grupper **endast under förutsättning** att föräldrarna kunde göra en liten insats för föreningen!

Detta kanske låter lite tufft vid första påseende, men är egentligen ganska rimligt. Jag är fullkomligt övertygad om att varje förälder har någon kvalitet att bidra med. Alla behöver inte var tränare. Det behövs funktionärer, "bilskjutsare" till tävlingar, saker skall skrivas och tryckas, mat skall lagas, overaller fixas mm mm i all oändlighet.

"Vi behöver din hjälp, det krävs många arbetstimmar för att driva en förening", det är budskapet som måste förmedlas. I allra sista hand kan vi tänka oss att ta emot dina pengar!

Jag har faktiskt vid mer än ett tillfälle träffat föräldrar som sagt: "Det skulle vara roligt att hjälpa till, men det är ingen som frågat mig." Sådant har vi inte råd med!

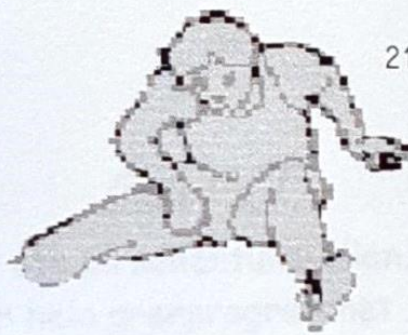


Stora tävlingar kräver massor med funktionärer.

Vi måste lära oss att presentera vår idrott som den verkligen är, att **vi står och faller med de ideella krafterna**. Svensken är lite "Institutionaliserad", de som ringer föreningarna förväntar sig ofta anställd personal och fasta arbetstider.

Kanske är det massmedias skildring av den extrema elitidrotten som ger allmänheten en vrågbild. Sanningen är att svensk idrott till 99% baseras på de ideella krafterna. Så har det varit och så kommer det med största sannolikhet att förbli. Tala om det för föräldrarna, och ge dem en hanterbar uppgift, så är jag ganska säker på att de ställer upp.

Per Crona Göteborgs Friidrottsförbund



Grupp 13-15 år

Nu har utomhussäsongen startat.....

Vi har tävlat i Hässelby, SAYO & Hammarby ungdomsspel.

Mikael sjöberg debuterade med 800 m i Hässelby, gjorde sin första tävling Sprang på 2,44 . Slagen bara av Martín , Dom två kommer nog att sparra varandra till bra resultat i framtiden.

Amir tvåa i diskus med fina 18.24, det här var Amirs första diskustävling.

Hässelby UngdomsspP14:

80 m försök Amir Rehman 12,75

800 m

1. Martin Soto 2,40,18
2. Mikael Sjöberg 2,44,52

Diskus

2. Amir Rehman 18.42



Micke pressar sig till en andraplats i stafetten 4x80m på Hammarby u-spel.

SAYO

Den 2-3 juni var det SAYO ute på sollentunavallen.

Anna tog som vanligt nästan hela grenprogrammet , och åkte hem med ett guld och ett silver , hon var väl inte helt nöjd med höjdhoppet men det kommer.

Adam gjorde debut i kulringen , han hade knappt stött kula innan så det var ett mer än godkänt resultat, Bra kämpat!!!

Höjd P16: Michel Tornèus 1,71 2:a

P14/F14

80m Försök

Anna Wikström 11,25

Alexander Lundholm 11,60

Adam Busznyak 12,83

Kula:

Anna Wikström 11,44 1:a

Adam Busznyak 5,47 10:a

80mH:försök

Anna Wikström 16,02

Höjd:

Anna Wikström 1,38 10:a

Spjut:

Anna Wikström 29,20 2:a

Tresteg:

Anna Wikström 9,52 13:e

P12 60mH försök Martin Norin 13,21 **P10 800m** Johan Norin 3,12,92 10:a



Alexander och Amir både
formade och toppadeTajjamensan

Hammarby ungdomsspel

Den 9 juni var det dags för Hammarby ungdomsspel på ett soligt Enskede IP. Som vanligt var de flesta där och alla kämpade väl.

Amir trea i spjut, Alexander trea i 80mH, Micke kom tvåa på 1500 och Anna segrade i spjut.

Vi sprang även stafett i P14 / 4x80m

Tyvärre saknade vi Martín.S som inte kunde komma, så vi lånade Martin Norin från Carlos gäng.

Första sträckan sprang Martin Norin andra Alexander Lundholm tredje

Adam Busznyak slutsträckan Mikael Sjöberg, alla växlingar utom den tredje var utmärkta, på den tredje startade Micke lite tidigt så där fick vi ett stopp. Men man skall väl inte begära så mycket när vi inte har tränat ihop laget ordentligt, med det kommer i höst då vi får en ny chans till att förbättra resultatet.

Men vi hängde med de andra lagen ganska bra ändå.

NÄSTA GÅNG TAR VI DOM!!!

P14 4X80 M FINAL

IFK Tumba 87 IFK Tumba 48.40 4:a

P14 1500 M

Mikael Sjöberg 87 IFK Tumba 5.19.92 2:a

P13 80 M HÄCK FINAL Vind: +1,5

Alexander Lundholm 88 IFK Tumba 16.35 3:a

Amir Rehman 88 IFK Tumba 17.43 5:a

P13 SPJUT 600 GR

Amir Rehman 88 IFK Tumba 21.23 3:a

F14 200 M FINAL 1 Vind: -0,6

Anna Wikström 87 IFK Tumba 29.60 13 5:a

F14 SPJUT 400 GR

Anna Wikström 87 IFK Tumba 2961 1:a

Träningsider och tränare grupp 13-15

Tisdagar	Brunna 18.30-20.00	Christer & Micke
Onsdagar	Rödstuhage 18.00-19.30	Sara
Fredagar	Rödstuhage 18.00-19.30	Christer & Micke

Tävlingar i höst

Lö 11/8 Nynässpelen
 Lö-sö 25-26/8 Distriktsfinaler 12-14 år
 Lö-sö 1-2/9 Täby Open
 21-23/9 Mångkamp i Gävle = Höstavslutning
 Hör av er till Christer eller Micke

Christers mail Christer.norin@ymex.net

Mickes mail sss.mma@alfa.telenordia.se

Glöm inte att träna!!!!

Jag har redan lagt mig på sommarläger.
 Naturligtvis så kommer redaktionen att hålla reda på om detta
 kan vara en bra metod att ladda inför stora mästerskap. I nästa
 nummer av FN kommer en rapport om hur det har gått.



Christer Norin

070-454 2058 eller 08-532 56210

Om man klonar en sjörövare får man då en piratkopia.

Klubbrekord satte tom 30juni!!!

20maj

Carina Jääskeläinen, junior och seniorrekord i spjut. Nya rekordet lyder på 30.54. Platsen var Uppsala.

Torbjörn Staaf M35, halmaraton. Nya rekordet lyder på 1.15.56. Platsen var Stockholm.

Kari Väisänen M40, slägga. Nya rekordet lyder på 34.19. Platsen var Uppsala.

22maj

Antero Mäkinen M50, kula. Nya rekordet lyder på 12.89. Platsen var Brunna.

27maj

Mikael Magnusson M35, Stav. Nya rekordet lyder på 2.40. Platsen var Örebro.

29maj

Christer Norin M35, 400m. Nya rekordet lyder på 55.91. Platsen var Brunna.

12juni

Antero Mäkinen M50, diskus. Nya rekordet lyder på 42.67. Platsen var Brunna.

Detta är dom rekord som jag har hittat, men jag är nästan säker på att det är några till. Jag vet att våra kastande vänner Antero och Kari har varit i Nyköping och deltagit i en kastmångkamp. Jag har tyvärr inte sett några resultat från denna tävling. Jag återkommer i nästa nummer av FN och rapporterar om mer rekord.

BROTBYIADEN

Den 27 maj var det dags för den 22:a Brottbyiaden. Något som blev en liten nostalgitripp för mig. Jag var speaker på en av de första av dessa tävlingar!

Som väl var startade vi i god tid från Tumba. Idrottsplatsen heter Össeby IP så när vi svängt av mot Brottby så körde vi mot Össeby kyrka. En fantastiskt fin trakt. Fält och skog - med andra ord ett Sverige i vårfärgning. Det fanns dock ingen idrottsplats. Den hittade vi bredvid macken när vi vänt och åkt tillbaka mot Brottby!

Juan Carlos, som jobbar på att få en lagkänsla i sin grupp, stod med ett kuvert i näven och delade ut nummerlappar och tider från tidsprogrammet. Säkerhetsnålar fanns i en liten ask för sig vid tävlingsexpeditionen.

Idrottsplatsen låg fint inbäddad bland träd men det hindrade inte att samtliga kortlopp (60 m och 80 m) genomfördes i kraftig medvind. Flickorna hade däremot mot motvind i sitt längdhopp medan pojkarna hade medvind.

Banorna bestod av stybbanor! Något som passade oss som är vana att träna på Röstan.

Speakern hade observerat att IFK Tumba hade kommit med en stor trupp och hälsade oss särskilt välkomna.

Från IFK Tumba hade vi följande tävlande:

Flickor 93 (F8):

Sara Gerne, Jenny Håland och Linda Österberg.

Sara hade 12,22 i försöken på 60 m. I längd placerade hon sig 6:a på 2,29 och i boll fick hon en placerig bättn genom att kasta 11,85. Det blev en sjätteplats i trekampen.

Jenny tog hem tre guldmedaljer genom segrar i 60 m (10,40), längd 2,82 och 400 m 87,01. Hennes 12,30 i boll gav en fjärdeplats. I trekampen fick hon silvermedaljen.

Linda tog sig till finalen på 60 m genom att springa på 11,45 och i finalen räckte 11,80 till en 6:e plats. I längdhopp blev det en bronsmedalj genom resultat 2,62 och i boll blev placeringen densamma som på 60 m. Resultatet blev 11,43. Sin andra bronsmedalj för dagen tog hon i trekamp.

Pojkar 93 (P8):

Ludwig Boström, Pontus Danielsson, Andy Fridén-Karlström, Elias Ortiz Venegas.

Ludwig hade 12,49 i försöken på 60 m. I längd placerade 2,54 honom på fjärde plats. I bollkastningen gav 13,55 en 6:e plats och i trekampen kom Ludwig 7:a.

Pontus sprang på 11,75 i sitt försöksheat på 60 m. Dagens medalj tog Pontus i längd på resultatet 2,63 som gav en bronspeng. 12,67 i boll gav en 7:e plats och i trekampen kom Pontus 6:a. Han avslutade

BROTTBYIADEN

dagen med att springa 400 m på 96,23 och det placerade honom 4:a i loppet.

Andy fick vi se på prisballen flera gånger. Närmare bestämt vid fyra tillfällen. Han hämtade silvermedaljer på 60 m (10,63) och 400 m (88,07). Två bronsmedaljer blev det också. I boll på resultatet 21,33 och i trekamp. I längd gav resultatet 2,46 en 7:e plats.

Elias kom 6:a i finalen på 60 m med tiden 11,54. I längd kom han 5:a på 2,53 (en cm efter Ludwig). I boll blev det en 4:e plats med resultatet 21,00 och i trekampen kom Elias 5:a.

Flickor 92 (F9):

Cecilia Andersson-Hildeby, Mikaela Johansson och Sana Rehman.

Cecilia inledde med 11,21 i försöken på 60 m. I längd hade hon 2,54 vilket gav en 11:e plats. I boll tog sig Cecilia till final och kom 7:a på 15,59. Trekampen gav en 8:e plats.

Mikaela började med att gå till final på 60 meter. I den kom hon på bronsplats med tiden 10,47. I längd blev det en 9:e plats med 2,64. I boll blev det dags för besök på pallen igen. Silver genom resultatet 19,66. I trekampen kom Mikaela 5:a.

Sana hade 11,65 i försöken på 60 m. I längd fick hon vara med och hoppa finalhoppet. 2,71 räckte till en 7:e plats. Resultatet 13,51 i boll gav

placeringen 12:a. Sana kom 10:a i trekampen.

Flickor 91 (F10):

Louise Anebygd, Mikaela Appelkvist, Johanna Brüntesson, Mikaela Pihl och Sara Österberg.

Louise kom 6:a i finalen på 60 m på tiden 10,36 (10,26 i försöken). Hennes 3,24 i längd gav en 5:e plats och i boll blev hon 6:a på 19,07. I höjd klarade Louise 1,05 vilket räckte till en 4:e plats. Samma placering blev det i trekampen.

Mikaela A sprang på 10,60 i försöken på 60 m. I såväl längd som i boll tog hon sig till final och slutade 7:a i längd (3,02) och 8:a i boll (16,30). I höjd blev placeringen 5:a på samma höjds som Louise (1,05). Samma placering fick Mikaela A i trekampen.

Johanna hade bästa försökstiden på 60 m (9,72) och i finalen sprang hon på 9,59 vilket gav guld. I längd missade hon pallen med 3 cm (3,44). 1,00 i höjd gav en delad 6:e plats. I trekampen fick Johanna stiga upp på pallen och hämta en silvermedalj.

Mikaela P kom 3:a (9,73) på 60 m. I övriga tre grenar hon deltog i vann hon längd (3,74) och höjd (1,10) och kom 2:a i boll (27,85). Det resulterade också i att hon fick kliva överst på pallen när medaljerna för trekampen delades ut.

Sara sprang på 10,81 i försöken på 60 m. Hon gick till finalomgången i

BROTBYIADEN

boll. I den grenen blev Sara 7:a på 16,68. I höjd gav höjden 1,00 en 9:e plats. Trekampen resulterade i en 8:e plats för Sara.

Pojkar 91 (P10)

David Gerne och Joel Håland.

David fick tiden 11,72 i sitt försökslopp på 60 m. I boll blev det 25,95 vilket gav en 8:e plats. 5:e platsen i höjd tog han genom att klara 0,95 och i trekampen kom David 6:a.

Joels längdresultat blev 2,31. Det gav en 8:e plats. En placering sämre blev det i boll. Resultatet var 18,34.

Flickor 90 (F11)

Emelie Andersson-Hildeby, Martina Rossland och Linda Öhman.

Emelies första gren var kula. I den tog hon sin första medalj för dagen. 7,44 räckte till silver. På 60 m blev det guld (9,57). När Emelie började kasta boll var Brottbyiadenrekordet 28,89, när hon slutade kasta hade hon det nya rekordet på 36,54. När hon börjad hoppa höjd var Brottbyiadenrekordet 1,26, när hon slutade hoppa hade hon det nya rekordet på 1,35. Efter segrar i de tre grenar som ingick i trekampen så fick hon hämta sin guldmedalj i den grenen.

Martinas hade 10,98 i försöken på 60 m. Genom att hoppa 2,80 i längd så tog hon en 6:e plats i den grenen. I boll blev det 8:e plats med resultatet 15,67. Samma placering

blev det i höjd (0,90). I trekampen kom Martina 7:a.

Lindas försöksresultat på 60 m blev 10,82. I längd kom hon 5:a på 2,89 och i boll blev resultatet 18,86 vilket gav en 6:e plats. Linda placerade sig 5:a i trekampen.

Pojkar 90 (P11)

Andreas Jansson ställde upp i fem grenar (med trekampen) och tog medalj i samtliga. 9,27 gav seger på 60 m, 3,61 i längd räckte till silver. Brons blev det i boll (26,18) och höjd (1,10). Som avslutning fick Andreas hämta guld i trekamp.

Flickor 89 (F12)

Engely Olivares och Tereza Ortiz Venegas.

Engely hade tiden 10,11 i sitt försöksheat på 60 m. Hennes längdresultat 2,86 gav en 16:e plats. I kula stötte Engely 6,54 och det gav en 7:e plats.

Tereza satsade på två grenar den här gången. Det resulterade i två medaljer. Brons i längd (3,90) och guld på 800 m (2.53,00)

Pojkar 87/88 (P14)

Amir Rehman och Martín Soto

Det blev final direkt på 80 m. Här var Martín den snabbaste av de två och kom 2:a på 12,28. Amir kom 4:a på 13,03.

BROTTBYIADEN

I spjut (600 g) drog också Martín det längsta strået och vann med 22,45. Amir kom 3:a på 20,53.

Med 1,20 tog Martín även guld i höjd. Amir kom 2:a på 1,15

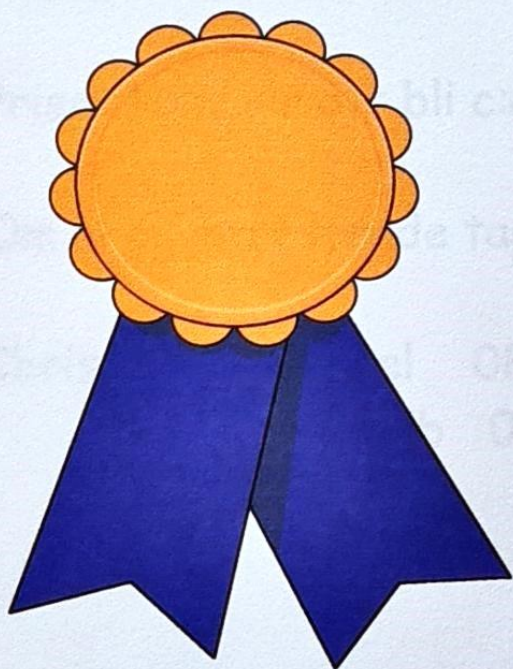
Även i kula vann Martín. Resultatet här blev 7,12. Amirs 6,90 gav en silvermedalj.

Resultatet av trekampen blev: Martín guld och Amir silver.

Så var det slut på ytterligare en friidrottstävling. Men innan den helt tog slut fick IFK Tumbas duktiga ungdomar ta emot en pokal som talade om att de tagit hem lagpriset!

Härligt tycker alla vi som var där!

Leif Hildeby



**Många medaljer blev det i Brottbyiaden!!!
Även en fin pokal plockades hem!!!**

NYA TRÄNINGSOVERALLER

Vi har tagit fram en ny klubboverall

Provexemplar kommer att finnas på kansliet i början av juli.

Priset kommer att bli c:a 450:-

Om ni är intreserade tag kontakt med mig

Christer Norin tel 08-532 56210
mob 070-454 2058

M I D N A T T S L O P P E T 11 augusti

Du som vill funktionera, ring till Margareta, tel 530 318 05 och anmäl Ditt intresse!!

Jag måste meddela Hammarby hur många vi kan bidra med, så det är bråttom!!!

Nästa nummet

i din brevlåda i September

Det vi kan läsa om då är...

Veteran SM

Nordiska veteran
mästerskapen

Nynässpelen

Mer veteran notiser

Mer Klubbrekord

MM. MM.