

Årgång 31 Nr2 2002-02-25

FRIIDROTTSNYTT

I detta nummer kan ni läsa om
följande

Julaftonsträningen

Årets.....

Året som har gått

Udda mångkamp

Janne Hanell har
tittat lite i
backspegeln.

Samt lite notiser

Glöm inte
att skriva
en massa
om vad
som har
hänt för
våra aktiva

REDAKTIONEN HAR ORDET

Nu är det nytt år igen och allt vad jul och helger är nu avklarade. Så nu tar vi nya tag och samlar oss till en ny spännande säsong.

Redaktionen tackar alla som har kommit med bidrag till detta nr, fortsätt 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

Nu när ni läser det här så är det snart mars och tiden den bara springer iväg, så det är väl lika bra att påminna om våra klubbmatcher som kommer att gå ungefär den 19-20maj och en eller två veckor senare.

Dessutom så kommer jag att efter ett års uppehåll att arrangera ett avslutningsläger i Gävle i slutet av september, då vi avslutar säsongen med en mångkamp. Nu har dom fått nya banor och allt skall vara uppfräschat tills vi kommer och hedrar arenan med ett nytt och trevligt besök. Jag hoppas på ca 20st deltagare, jag kommer med mer info i nästa nummer om den här resan.

Manus stop 2002:

Nr 3	14 april	kommer i slutet av april
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

Mångkamp i Sättra den 15 december!!!

Under en träning i Sättra så anordnade Christer och Micke en liten annorlunda mångkamp för sin grupp med några inslag från Juan Carlos grupp. Den gick ut på att få så lite poäng som möjligt vilket inte är så lätt som det låter för det finns några undantag.

Dessa undantag är följande:

1. om man kommer under poänggräsen
2. om man gör alla försök ogiltiga
3. om man bryter en löpgren
4. man får inte veta vilket resultat man har innan alla har gjort sina försök
5. poängtabellen bestäms samma dag som tävlingen hålls

Vid dom 3 första undantagen så får man 250 + poäng, detta för att man inte skall frestas till att göra övertramp eller bryta i någon gren.

11 hugade spekulanter kom till start med varierande målsättningar. Den som lyckades bäst när det gäller att komma nära 0 gränsen var Martina Rosslund som fick till 8 poäng och bland pojkarna var det Erik Karlsson som fick 49 poäng.

Att det inte är så lätt som man kanske kan tro visar siffrorna som säger att endast 12st resultat var under 100 poäng och endast 1 var under 10 poäng. Efter tävling var det prisutdelning som hölls i kafeterian i hallen.

Resultat se nästa sida.

Denna tävling kommer kanske igen i vår eller så kommer ledarna att hitta på en annan tävling av det lite annorlunda slaget.

/Micke & Christer

Resultat udda mångkamp i Sättra 15 december

Gren	60m	60mh	Längd	Kula	Höjd	S:a P	Placering
Namn							
Sana Rehman	11.9	13.9	2.41	3.59	85	561	1
Linda Österberg	11.5	17.7	2.15	3.06	85	710	2
Martina Rosslund	10.1	13.6	2.23	3.83	85	885	3
Tobias	11.3	15.0	1.72	2.54	85	904	4
Linea	10.1	13.7	2.33	3.89	85	905	5
Sara Österberg	11.8	13.7	2.11	4.15	85	921	6
Linda Öhman	10.6	12.9	2.58	3.89	85	981	7
Erik Karlsson	13.6	14.2	2.37	1.22	85	1074	9
Andy Fridé Karlström	10.7	23.0	2.24	2.42	1.05	1057	8
Amir Rehman	13.6	12.9	2.48	4.40	85	1103	10
Martin Norin	10.1	10.9	2.93	5.55	1.15	2164	11

Julaftonsträning 2001

Så var ännu en träning den 24 december avklarad, det var den 24 i ordningen,

således blir det litet jubileum under 2002.

I år var det 6 st tappra som var med och på den lugna och trivsamma joggen som pågick i knappt 20 minuter.

Dom 6 tappra var följande: Martin Gidewall, Miakel Magnusson, Christer Norin, Roger Karlsson, Adam och Karolina Busznyak.

Men för att denna träning skall kunna genomföras så måste det finnas coacher som ser till att allt flyter som det skall och dessa var: Oscar Gidewall, Marika Rydell, Rolf Norman, Marium Sana och Amir Rehman, och Torbjörn Staaf.

Dessa personer såg till att det kom fram vätska och tilltugg till dom tröttkörda och tappra löparna kom tillbaka efter en hård kamp med alla snöflingor som for hur som helst runtomkring än.

Vädret var ca 5 minusgrader, ihållande snöfall och mycket motvind.

Tilltugget som coacherna fixade fram bestod utav glögg, julmust och pepparkakor.

Årets.....

Många tidningar utser i slutet av året årets..... så vi tänkte inte vara sämre.

- Nykomling: Christer Norin som i klassen M35 slog flera klubbrekord.
- Överraskning: Niclas Rysjös 800m tid, 1.56.57 som placerar honom som nummer 3 i genomtiderna.
- Klubbrekord: 3000m kvinnor av Sofie Eklund 10.19.54 som var 22 år gammalt!!!!!!!!!!!!
- Skribent: Oscar Gidewall som har bidragit med intressanta artiklar om klubbagen, både för och efterhandsfunderingar.
- Löpare: Martin Gidewall, behärskar dom flesta sträckorna
- Friddrottare: Sofie Eklund
- Klubbmästare: Anna Wikström tog allt i klassen F14 och några i KS.

Som vanligt när det gäller sådana här saker, så finns det nästan många förslag som helst på namn på dessa platser, men det här är vad jag tycker.

//Mikael Magnusson



För ytterligare information hänvisas till ordi i IPK Svenska Idrottsallians, Lars Sjoberg telefon dagtid 601 48 48 eller kvällstid 530 380 37
E-post: lars.sjoberg@beu.telenordia.se

PRESSRELEASE

På Trettondagen utsåg traditionsenligt Juryn för "Årets IFK-are" i Botkyrka **Sofie Eklund** IFK Tumba Friidrottsklubb till "Årets IFK-are 2001".

Sofie tog två medaljer på junior-SM, silver på 1500 m och brons på 800 m. I Finnkampen för juniorer bidrog hon till en dubbelseger på 1500 m. I skol-SM tog hon ytterligare medaljer, silver på 3000 m, brons på 800 m och 1500 m.

Under hösten tog hon en meriterande niondeplacering i terränglöpning vid Nordiska mästerskapen för juniorer. I statistiken över Sveriges bästa 17-åringar år 2001 toppar Sofie listan på 1500 m, är tvåa på 3000 m och trea på 800 m.

Pokal, diplom och 2000 kr kommer att utdelas vid lämpligt publikt arrangemang under våren.

Samtidigt beslutade Juryn på Alliansstyrelsens förslag att utse **Rolf Norman** IFK Tumba Friidrottsklubb till mottagare av årets ledarstipendium på 2000 kr ur Jubileumsfonden.

Rolf har verkat i klubben sedan 1978 som tränare och ledare och som dess ordförande sedan 1989.

För ytterligare information hänvisas till ordf i IFK Tumba Idrottsallians, Lars Sjöberg, telefon dagtid 601 04 48 eller kvällstid 530 380 37.

E-post: lars.sjoberg@beta.telenordia.se

Notiser

Årsmötet har avklarats med en del ändringar i styrelsen. Vår alltiallo Ann Christine Andersson avböjde omval och således fick vi en ny sekreterare som heter Marium Rehman. Även 1 ny ledamot fick vi, det är Håkan Molander, 2st nya suppleanter vid namn Fredrik Rosslund och Robert Fridén Pettersson. Den nya styrelsen hoppas på ett bra år, samt att mer personer hjälper till med funktionärer och andra saker som behöver göras.

Även årsfesten har avklarats med en massa medaljer som har utdelas till våra duktiga ungdomar och seniorer.

I ministjärnan som ni kan läsa om på annan plats i tidningen gjorde Miakel Sjöberg ett bra lopp över 800m. Han persade med ca 18 sekunder, det nya perset lyder på ca 2.22.

Under helgen 9-10 februari tog våra veteraner en del medaljer vid inomhus sm i Malmö

Under helgen den 16-17 februari tog Sofie Eklund en bronsmedalj på 1500m vid inomhus sm i Malmö för seniorer.

Sofie är fortfarande junior.

Året som har gått kommer här i en liten återblick för dom som har glömt vad som hände under 2001. Detta är endast en liten del av det som hände under 2001, så säkert saknar ni något, men det är inte meningen att få med allt. Utan använd detta som en liten resumé av vad som hände 2001.

10-11 februari var veteranerna i Bollnäs och tävlade om ivsm medaljer. Det blev en himla många medaljer för Tumba att ta med sig hem till byn.

15 februari var våra yngsta i globen och tävlade i stafett, laget placerade sig någonstans i mitten av startfältet som var ca 45 lag stort.

I februari var det som vanligt årsfest och årsmöte som behandlades enligt rutinerna.

10 april kom det ett beslut om att vi skulle försöka att genomföra en östkamp i Sättra under nästa år eftersom det var jubileum under 2001/2002.

19 maj var veteranerna och sprang dagbladsstafetten.

20 och 27 maj genomfördes klubbmatcherna i Uppsala och Örebro med en fjärde plats för herrarna och en femte plats för damerna.

27 maj var våra yngsta i Brottbys och tävlade, det gick så bra att dom vann lagmatchen.

9-10 juni var våra duktiga medeldistansare i Falun och sprang 3x800m och placeringen blev 4:a.

28 juli vann Martin Gidewall DM på 10.000m.

3-5 augusti var det veteran sm i Hudvlinge, och det gick nästan lika bra som inomhus smiet. Tumba vann 5:a i lagmatchen och tog en hel del medaljer.

10-12 augusti tog Sofie Eklund ett silver och ett brons på jam.

10-12 augusti tog Michel Törnåus ett guld och ett brons vid usm.

20 augusti sprang Martin Gidewall hem segern i ett maraton lopp som gick i Söderhamn.

29 augusti genomförde dom yngsta mångkampen km på röstan.

1-2 september hjälpte Sofie Eklund Svenska juniorerna till seger i finnkampen genom att komma på en andra plats på 1500m.

14-16 september tog Tumba hem 5:st medaljer på skol sm, medaljerna var i alla valörer.

22-23 september genomförde dom lite äldre medlemmarna en resa till Gävle för att avsluta säsongen med en mångkamp.

26 oktober genomfördes som vanligt Tumba loppet.

24 december genomfördes den traditionella julaftonsträningen vid Pelletuppen. Denna gång var det 6:st aktiva och 6:st som var ledare.

Det var allt för den här gången när det gäller året som har gått. Hoppas att ni har hittat något som ni kan minnas tillbaka till. Jag återkommer om ett år igen under den här rubriken.

/Micke

Supportens värsta mardröm

Verklig situation som supporten hos

WordPerfect har råkat ut för:

"Ridge Hall, supportassistent, vad kan jag hjälpa till med"

"Hej... Jag har problem med WordPerfect."

"Vad för slags problem?"

"Jo, jag satt här och skrev då alla ord plötsligt försvann."

"Försvann?"

"Ja, de försvann?"

"Hmm. Så hur ser din skärm ut just nu?"

"Den är tom."

"Tom?"

"Det står inget på den, och den vill inte visa det jag skriver."

"Är du fortfarande inne i WordPerfect eller kom du ut i DOS?"

"Hur ser jag det?"

"Kan du se DOSprompten?"

"Vad är det för något?"

"Glöm det. Kan du se muspekaren på skärmen?"

"Nej, det finns ingen pekare. Som jag sa, den vill inte visa något som jag skriver."

"Har din monitor en lampa som visar att monitorn är på?"

"Vad är en monitor?"

"Det är den saken med skärm och som ser ut som en liten TV. Har den en liten lampa som lyser, och därigenom visar att monitorn är på?"

"Jag vet inte."

"Ok, kolla baktill på monitorn och se om du kan hitta strömsladden. Kan du se den?"

"Ja, jag tror det."

"Bra, följ den sladden och se om den sitter i stickuttaget i väggen. Gör den det?"

- "Ja, det gör den."
- "Bra, när du var baktill på skärmen, såg du om det satt två kablar i monitorn, eller bara en?"
- "Nej."
- "Kolla det, det ska finnas två kablar som ska sitta inpluggade där."
- "Det gör det."
- "Ok, följ den andra sladden och säg mig om den sitter fast i bak på datorn."
- "Jag når inte."
- "Nähä, uhm, kan du se om den sitter i då?"
- "Nej."
- "Inte ens om du sätter knät på skrivbordet och lutar dig över för att se?"
- "Nej, alltså... Jag kan inte se bara för att det är mörkt."
- "Mörkt?"
- "Ja, lamporna är släckta, och det enda ljuset jag har kommer från fönstret."
- "Jamen, kan du inte tända lamporna då?"
- "Nej, jag kan inte."
- "Inte? Varför då?"
- "För att strömmen har gått."
- "Har strö... Har strömmen gått? Aha! Ok, jag tror vi har hittat problemet nu. Har du fortfarande kvar lådorna som datorn kom i?"
- "Öh ja, jag har dem i garderoben."
- "Bra, hämta dem, och packa sedan ner din dator med monitor och allt precis som du köpte den. Ta sedan med lådorna till butiken som du köpte datorn hos."
- "Jaså? Är det så illa?"
- "Ja, jag är rädd för det."
- "Tja.. Ok, antar jag. Vad ska jag säga till dem?"
- "Säg att du är för dum för att ha en dator."

Om att ha kul, eller att vinna.....?

För en tid sedan städade jag ur ett förråd och ett källarutrymme, man blir lätt sittandes med gamla prylar såsom kläder, foton, spel, böcker och annat som man av någon anledning inte vågat eller velat kasta, "kan ju va bra å ha" sa man då, i dag är det nostalgi. Ur en resväska rotade jag fram några papperslappar av historiskt värde. De ljusblå papperskorten är alla lika men de äldsta har en något mer sliten framtoning. Korten av hård blå papp är medlemsbevis i IFK Tumba Friidrott det första daterat 1980. Herrejösses tänker jag när jag upptäcker att medlemskapet varat i nästan 20 sammanhängande år med undantag för ett par mindre lyckade säsonger på fotbollsplanen i mitten av 80-talet.

Jag upptäcker också att Margareta Ericssons namnteckning med oerhörd precision signerat alla korten och skulle det inte vara för det stämplade årtalet så hade jag haft svårt att skilja det ena från det andra.

Jag blir sittandes på en trave vinterdäck med medlemskorten i den ena handen och pärm från årskurs sju i den andra, jag tänker tillbaka på de sköna sommarkvällarna nere på Röstan, på hinderbanorna i idrottshuset, på tokintervallerna vid Skyttbrink och på paddeltennismatcher i Storvreten. Minnena är många och det är svårt att placera rätt upplevelse med rätt medlemskort så att säga.

// Jarne Hanell Distorsallat

Leif skrev för en tid sedan i ett nummer av Tumbakamraten någonting om att ha roligt är viktigare än att vinna, jag tror inte Leffe vet hur rätt han har.

Under min aktiva tid som friidrottare så kan jag inte påminna mig om att jag någonsin vunnit något av medaljvärde eller nått tider, höjder eller längder av betydelse i matrikelsammanhang.

Ändå sitter jag här på ett vinterdäck och känner mig som en vinnare, en ingrediens, en del av ett vinnande kollektiv. Spikskorna ligger sedan länge på hyllan och från att ha provat på sprint, medeldistans och långdistans så är jag numer "distans-friidrottare", det ligger ju i tiden att sköta så mycket som möjligt, (helst allt), från distans, så har det också blivit med mitt friidrottsintresse. I störtregn och utan tak bevittnade jag Finnkampen på Ullevi för några månader sedan, Finnkampen som tillsammans med klubbmatcher i mina ögon är den optimala friidrottsupplevelsen. De svenska lagen utstrålade sisu, jävlaranamma och laganda av högsta klass, det är då friidrotten är som bäst, långt ifrån det slätstrukna, penningstinna och suspekta galorna och mästerskapen.

Det är i likhet med dessa känslor jag förknippar IFK Tumba Friidrott, klubben med eldsjälar som gett innebörden av ideellt arbete helt nya dimensioner, eldsjälar, tränare och ledare som ser till att det är "Rolighetsfaktorn" som gör oss alla till vinnare.

// Janne Hanell Distansatlet

//Lennart Östberg

Haninge open 2002

Tumba deltog med 3 aktiva, tyvärr var Jenny sjuk.

I F8 vann Linda Österberg allt hon deltog i, på personliga rekord. I höjd hade de bestämt att höja 10cm, men när de höjde från 91 till 101 så tog ingen av de kvarvarande, i F9 (6) F8 (2), så då sänkte de till 96. Linda var faktiskt den som hade det bästa försöket på 101. Hon var den enda som tog 96, som blev hennes vinstresultat. I längd vann hon på 288, 17cm före tvåan. I kula hade hon 538 (1kg) och tvåan "kastade" 492, trean som stötte gjorde 417.

Enda pojke var Andy Fridén-Karlström i P9, som började med att slå personligt i höjd med 106, som räckte till en andra plats, bakom den omöjliga från Huddinge som slog Haninge open rekord 117. Sedan var det längd där hans 295 räckte till 6:e plats. I den jippo betonade spjutkastningen (pressionskastningen reds. anm), som gick ut på att träffa olika mål som gav olika mycke poäng. Gick det inte så bra, men det var hans första försök. Han kom på en nionde plats med 8 poäng.

Sista deltagaren var Sara Österberg i F11. Hon började med kula där hon kom åtta bland sexton på 5.39 (2kg) en bit från rekordet (615) men bättre än sist, så det går framåt. I höjd som hon inte har vågat hoppa sedan i somras, klarade hon 96 med bra försök på 101, det räckte till 12:e plats bland 18. I jippet spjut hade hon stor otur hon missade alla sina försök att träffa 7 poängmålet med bara några cm. hade hon träffat hade hon vunnit, nu blev det 12:e plats.

//Lennart Österberg

Ministjärnan, IDF och IDM 2002

Christers och Mickes grupp hade stora framgångar när tävlingarna "Ministjärnan", IDF och IDM avgjordes i Sättra Friidrottshall i februari. Gruppen åkte hem med finalplatser, medaljer och personliga rekord.

Dagen började vid 10 tiden som sig bör med 60m. Där hade en debutant inom friidrotten som heter Linnea Djurling. Det var nu inga problem med nerver i starten som det annars kan vara när man inte har startat med startblock och springer med spikskor för första gången. Efter en omstart så kom flickorna iväg. Linnea reagerade på ett mycket bra sätt och var bland dom första som släppte händerna från golvet. Nästa fas i starten är första stegen, där hade Linnea lite svårt med, men efter det så flöt det bra och det mesta hon hade förlorat på dom första stegen jobbade hon ikapp. 10.09 i debuten får vara klart godkänt, det kommer att gå fortare när vi har fått ordning på dom första stegen.

I längd var det nästan så att man trodde att man kommit till en höjd eller stavtävling, längden startade kl 10.45 och

var färdig kl 13.05, alltså 2 timmar och 20 minuter för en längdtävling. Nu vart det ca 30 minuter mellan varje hopp och det är inte till någon fördel för någon när det blir så långt mellan hoppen. Efter att ha haft lite problem med ansatsen så fick Linnea till det i sista hoppet som mätte 2.90.

Anna Wikström som är allt annat en nybörjare på det här med friidrott hade kula och 200m på programmet. I kula har Anna tagit Marika Rydell till hjälp för att få ordning på tekniken. Man kunde redan efter några pass med Marika se att det är på rätt väg. Resultat 11.57 var väl inte Anna helt nöjd med, men tekniken stämde ganska bra och får hon nu bara lite höjd på kulan så kommer det att gå långt under året som kommer var så säkra på det.

På 200m som inte är någon av Annas mest frekventa tävlingsgrenar, hade hon inga större förväntningar på.

Men det gick mycket bra, för att inte säga alldeles utmärkt, Anna gjorde sitt livs snabbaste lopp och hamnade på 29.09.

Träningen som har bedrivits under hösten och vintern har gett resultat.

Killarna hade även dom en bra dag Alexander Lundholm tog sig till final på 60m och slog nytt pers igen 8,86.

Sen debuterade Alexander på 200m starten var som vanligt när det gäller Alexander bra första 100 gick bra sen tappade han lite men en bra tid 30,90.

Martin Norin hoppade höjd Även här nytt pers 130 och en 4:e plats.

IDF OCH IDM

För dom som är 14år gällde den här tävlingen även som kval till regionsfinalen i Eskilstuna i slutet av mars, så det gällde att vara i bra form för att kunna ta någon av dom platserna som fanns att tävla om. Och grabbarna gjorde vad dom kunde för att det skulle gå

vägen, vi hade bara grabbar tyvärr. Vi börjar på 60m där vi hade Alex, Amir och Adam, och att dom har skött träningen bra under vintern visade resultaten. På 4 lopp så vart det 3st pers.

Alex var 2hundredelar från sitt pers i försöket (8.88), men tog det i finalen lite senare där han sprang på 8.84 och slutade 7:a.

Amir gjorde ett mycket bra lopp rakt igenom, hängde med Alex bra hela vägen, var bara 0.16s efter, bra gjort Amir.

Adam slog även han till med ett pers, han sänkte perset med ca 0,3s vilket får betecknas som mycket på 60m, det såg bra ut genom hela loppet. Det nya perset lyder på 9.62.

På 200m var det bara Alex som vågade ta den utmaningen. Och det gjorde han på bästa tänkbara sätt genom att slå pers med 1.06s!!! det nya perset lyder på 29.84. Denna gång fick han bana nummer 3 vilket är att föredra, förra loppet var det bana 1 som han hade.

På 60mh var det Alex och Amir som gillar det här med häcklöpning. Efter en ganska jämn start så hade Alex en

mycket tuff match mot en kille från Hässelby som han tyvärr förlorade mot med 0.1s.

Och Alex var inte alls nöjd med loppet han tyckte att det bara var $\pi\#\&\%$ genom hela loppet. Men nu visade det sig att det inte var så dåligt som Alex tyckte, när tiden kom så var det ett nytt pers med ca 0.14s vilket är bra. nya perset lyder nu på 11.53. För Amir gick inte riktigt lika bra som för Alex men en 5:e plats och 12.60 blev det i dag. Och senare under dagen kom den stora överraskningen för framförallt för Alex men även för Micke och Christer, när han fick reda på att han kom med Stockholms laget som skall till Eskilstuna och tävla. Micke trodde inte att Tumba skulle ha någon under detta år, det har liksom inte funnits någon som kunde ta över efter Anna W som har bytt klass i år. Men det skadar ju inte att det kommer lite överraskningar då och då.

I kula var det Amir som försvarade klubbens färger. Det gjorde han med bravur och slog till med ett nytt pers på

fina 7.51, det gamla låg på ca 7.15.

För Linnea som gjorde sin första tävling någon vecka innan denna tävling vart en mycket bra tävling där hon persade och fick uppleva att 800m är ganska långt att springa. På 60m sprängdes dör 10 med 4 hundradelar vilket belönades med en 6 plats i heatet. I längd kom den andra drömgränsen när hon slog till med hela 3.22 vilket var 32cm bättre än vid debuten. På 800m var det lite värre med. En lite för tuff öppning dom första 300m gjorde att mjölksyran kom ca 350m tidigare än vad den brukar komma. Linnea kämpade sig i mål på 3.20.23. Efter detta lopp sa hon att hon aldrig mer skulle springa 800m, men det tror varken Christer eller Micke, det kommer att ta lite tid innan hon ger sig på den sträckan igen.

Denna sammanfattning har skrivits av Christer Norin och Mikael Magnusson

IFK TUMBA FRIDROTT!

Vårens Serieterräng på Broängsskolan och Rönninge Spåret.

Vi kommer att använda en slinga på ca 1000 meter i Broängen och en slinga på ca 750 meter i Rönninge. Starten och mål ligger vid idrottshallen i Broängen och i Rönninge vid parkeringen i Rönninge Spåret (vid Salemsvallen). De äldre ungdomarna födda 88-90 får välja att tävla på den korta och den långa varianten. Vi springer på vardagar i Broängen, samling 17.30 och på lördagar i Rönninge, samling 11.30. När vi springer i Broängen ska ni både ha inomhus- och utomhus skor för att efter löpningen fortsätter vi att träna i hallen. För att hinna med det startar terränglöpningen senast kl. 17.45

Tisdagen den 9/4	Broängen
Tisdagen den 16/4	Broängen
Lördagen den 20/4	Rönninge
Tisdagen den 23/4	Broängen
Lördagen den 27/4	Rönninge
Måndag den 29/4	Broängen (ingen träning inomhus)
Lördagen den 4/5	Rönninge

Klasser:		Broängen	Rönninge
Flickor och pojkar 8	94 och tid	1 km	1,5 km
Flickor och pojkar 13-9	88-93	2 km	2,25 km
Flickor och pojkar 14-13-12	88-90	3 km	3 km
Flickor och pojkar 16-15-	86 -87	4 km	3,75 km
Män= kvinnor motion		3 km	3 km
Män= kvinnor tävling		4 km	3,75 km

Lördagen dagen den 4/5 avslutar vi terränglöpningen med korvgrillning vid spåret i Rönninge.

TIPS! Ni kan anmäla era barn till Rösjöloppet som går den 12 /5

Alla är välkomna! Tävlingen är öppen för alla intresserade...

**Juan Carlos Soto,
Tränare**

Nästa nummer

i din brevlåda i april

Det vi kan läsa om då är...

En massa statistik

Östkampen i Sättra

Mångkamps sm

En titt in i framtiden

Samt en massa annat smått
och gott

