

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 31

Nr 3

2002-04-19

En hel del om gruppen som Christer och Micke har hand om finns att läsa, vad har hänt och vad kommer att hända i gruppen är frågor som man kan få svar på. Och en ny tävling av det lite mer udda slaget har dom även hunnit med under den senaste tidne.

Vi har även det mesta som hände under Östkampen i Sättra. Det var ju 30 år sedan som den startade. Vi har lite fakta och historik om den, vilka stjärnor har varit med i Östkampen? Vi har svaren på dom och andra frågor. Med bland annat 2st gäst skribenter från Ösmo som har skrivit om hur dom har sett östkampen dels i Sättra och dels i historien.

Det var nog allt för den här gången, nu dröjer det ett tag innan nästa nummer kommer.

Under inomhus säsongen har det blivit en hel del medaljer för våra duktiga juniorer. Oscar har koll på vad hans grupp har åstadkommit under den mörka vintern.

År 2002!! Vad kan vi förvänta oss av detta år?

Vad kommer att hända under året kan man inte säga så här på rak arm, men eftersom det är nytt år och en hel del nya regler osv. Så har redaktören försökt att reda ut en del av detta. Det har kommit lite frågor ang vilka grenar man kan bli klubbmästare i osv, svaren finns i tidningen.

Redaktören har även lagt till en liten lathund alla som skickar bidrag till FN, vilket han hoppas att alla gör.



REDAKTIONEN HAR ORDET

Efter en data krasch så har det ordnat upp sig här på redaktionen, men ett och annat bidrag som redaktionen har skrivit har försvunnit och kommer således inte med i detta nummer vilket är tråkigt men sant. Säsongen kommer allt närmare och det går med en hisklig fart om så säger, men det är känns bara inspirerande när det börjar att närma sig utomhus premiären. Vi har ju våra klubbmatcher och ett träningsläger för Christer och Micke grupp som kommer att gå av stapeln den 9-12maj i Norrköping, där det även kommer att tävlas i Tjalve spelen.

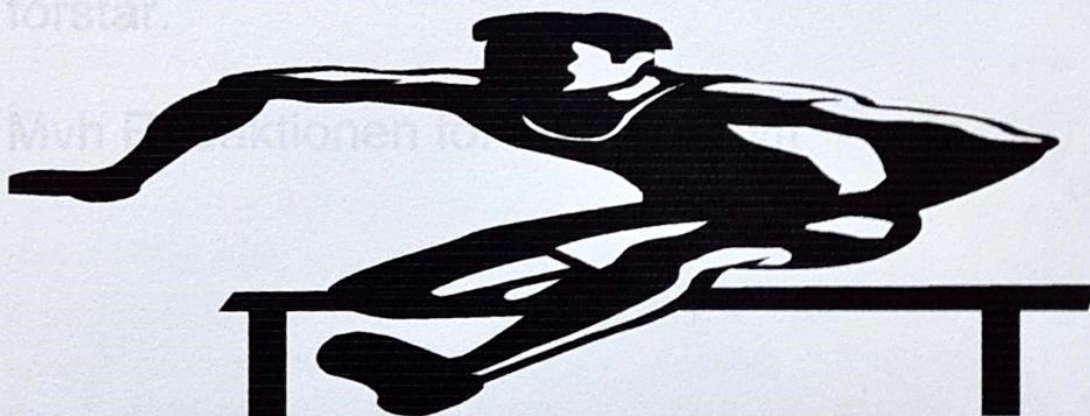
Vidare har vi ett nytt grenprogram för dom flesta och därmed nya klubbrekord samt nya grenar att bli klubbmästare i, mer info finns i tidningen. I detta nummer kan vi läsa om vad som har hänt/händer i alla grupper vilket är mycket bra.

Jag vill ha mer bidrag, det spelar ingen roll om dom är korta eller långa berättelser om vad som har hänt eller kommer att hända. Skicka dom till mig via e-post, om inte det går bra så ta det via en lapp till mig som är läslig.

Micke: sss.mma@alfa.telenordia.se

Manus stop 2002:

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



Lite att tänka på när ni lämnar bidrag till FN, önskvärt är att.

Skriv bidragen så fort som möjligt efter en tävling, träning eller vad det nu är som ni vill berätta om. Även om manusstoppet har gått ut så kan ni skicka bidragen ändå, men det finns då ingen garanti för att dom kommer med. Alla bidrag som kommer innan manusstopp kommer med i tidningen. Jag har en liten önskelista som vore bra om ni följer.

1. Teckenstorlek 14 eller större.
2. Hela eller halva a4 sidor.
3. Ev bilder böra vara minst $\frac{1}{4}$ av en sida för att det skall bli bra.
4. Att jag har dom före manus stoppet.

Om detta följs så långt som möjligt kommer det att underlätta för mig ganska mycket. Ett nummer av FN tar ca mellan 5 och 10 timmar att få färdigt beroende på hur mycket som är gjort när jag får bidragen. Det är ganska mycket tid som ni kanske förstår.

Mvh Redaktionen för Friidrottsnytt

Christers och Mickes grupp i Sättra, Östkampen

Här kommer en rapport om vad som hände i Sättra i Christers och Mickes grupp.

F13 60, Linnea började dagen med att sätta ett nytt prydligt pers med tiden 9.44, när Linnea började så var hon inte under 10s, träning ger resultat. Emelie A-son Hildeby var knappt slagen av Linnea, 9.50 vart tiden. På 600m var ordningen tvärtom mot vad den var på 60m 2.03.52 mot 2.17.89 för Linnea. Om inte Tränarna minns fel så var det någon som sa att hon aldrig mer skulle springa 800m, nu var det visserligen inte 800m den här gången men inte så långt ifrån. I höjd visade Emelie sin klass genom att ta 1.40 och vinna med 11cm. Linnea hade 90cm. även i kula var Emelie före Linnea, 8.22 mot 7.18 för Linnea.

F15 Moa Andersson är en ny talang som undertecknad tror att vi kommer att få som häcklöpare vad det lider. Denna dag var det 60m som var första gren för Moa, 9.89 vid första gången någonsin med starter och startblock, det kommer att

gå fortare senare under säsongen. 600m på 2.10.92 visade att det finns lite uthållighet i kroppen. I höjdhoppet vart det 1.05 med lite tur hade det kunnat bli en höjd till. Kula är nog inte den gren som Moa tycker bäst om, nu vart det 4.77.

F17 längd, Lotta Troberg har haft det lite svårt med att hitta plankan och så var det även den här gången. Men nu ser det ganska bra ut, och inte så stora missar. Hade hopp som var 4.40-4.50 när hon hade knappa över eller undertramp. Kommer att funka bättre i sommar kan jag lova.

P15 60m, Amir Rehman slog till med dröm 9 och pers med 3/10 delar, nu är det nya persett på 8.74, Erik Karlsson och Calle Lindros hade en hård match om placeringarna 3 och 4, nu vann Erik den matchen med 3/100 delar, 9.01 mot 9.04, pers för Erik. Adam Buznyak var 5:a med tiden 9.58, någon tiondel från persett.

På 600m, hade grabbarna fått sällskap av Mikael Sjöberg som slog dom andra grabbarna med 10s eller mer, men det skall han göra, det här var hans gren, 1.43 gjorde Micke. Calle gjorde 1.53, Erik 2.06, Adam 2.10.

Höjd för grabbarna vart det Amir som drog det längsta strået, med ett pers på 1.40 slog han Adam som hade 1.10. Även i kula så vann Amir på nya persett 8.74, Micke var 2:a med 8.45, därefter kom Erik på 6.22, Adam 5.91 och Calle på 5.20.

I den äldsta klassen var det meningen att både Christer och Micke skulle deltaga, men när det inte kom någon hjälpstarter från Ösmo så fick Micke hoppa in och hjälpa Roger med det. Så nu vart det bara Christer som fick mäta sina krafter mot dom övriga som kom från Södertälje, Ösmo och Tumba. På 60m gjorde Christer sitt tredje snabbaste lopp, men var ändå inte helt nöjd med det, de här var sista chansen i M35 klassen att gå under 8 blankt. 8.17 vart det nu, men med lite tur så kan dröm 8 komma nästa säsong då han tävlar i M40

klassen. På 600m vart han trea med 1.32 ganska precis 5s efter Alexander Hanning. I kula så har inte Christer riktigt hittat tekniken, fick en stöt som var ca 8.70 underkänd för kast, men det bevisar att han kan komma upp till dom längderna. I längd har han bara ett problem för tillfället som gör att han inte hoppar så långt som han borde göra med den snabbhet han har, och det är höjden i hoppen som inte är bra. Om han bara får till den så kommer längderna ganska så snabbt, nu vart det ändå det längsta som han har hoppat någonsin, 4.43.

Målet för denna grupp var att alla skulle vara med i alla grenar, det lyckades nu inte fullt ut. Om ni har saknat Alexander Lundholm här så har ni helt rätt, han kände sig inte helt bra och valde då att avstå från att tävla. Men han var där och snackade och hjälpte till dom andra som är med i gruppen, bra gjort Alex.

//Micke

//Christer & Micke

Christers och Mickes grupp

Nu har det gått ca 1.5 år sedan Christer och Micke tog över gruppen 13år och uppåt. Hur har det gått för dom? Här kommer en liten sammanfattning av vad som har hänt och hur det går för närvarande och lite framtida visioner.

Efter en mycket trevande inledning så har det nu börjat flyta på riktigt bra inom gruppen och den bara blir större och större. När vi startade så hade vi bara ett fåtal på träningarna, det var sällan som alla kom på en och samma gång till träningarna. Vi sa till oss själva att vi måste ge gruppen och oss själva en chans. Det vi kom överens om, var att sätta en tid där vi skulle ha en grupp som var fungerande och dom flesta kom på träningarna. Tiden som vi satt var på 1.5år, dvs fram till våren/sommaren 2002. Nu är vi snart där och har facit i våra händer. Vad är det som har hänt då? Efter rent ut sagt dålig inledning så har det nu blivit en grupp som kan ge och ta från varandra. Vi är ca 10st på varje träning och ingen i gruppen vill missa någon träning, vi blir bara större och

större. Just nu så är vi ca 15st inom gruppen alla ger allt på träningarna. Det som är mest populärt just nu är persligan som tränarna har instiftat som går ut på att man får poäng när man slår pers och deltar i ny gren. Det har blivit en stor succe, när säsongen är slut kommer en vandringpokal att lämnas ut till den som har segrat. Regler och sånt finns på våran hemsida, klicka på "grupp 13-16år". Även tränarna har fått lite "skit" för att dom har jobbiga träningar, men det är mest på skämt och alla gör det som dom ska efter bästa tänkbara förmåga. Tur på programmet är ett läger i Norrköping med träning och tävling samt lite bowling hoppas vi på att kunna genomföra. Det var allt för den här gången men det kommer mera.

//Christer & Micke

Inomhussäsongen 2001/2002 – Bästa genom alla tider:

USM-guld, JSM-silver, JSM-brons...

...OCH ETT SENIOR SM-BRONS!

När vi nu lägger inomhussäsongen till handlingarna kan vi summera den som den bästa i IFK Tumbas historia. Fyra svenska mästerskapsmedaljer, var av ett i senior-SM. Medaljen på inne SM i Malmö var klubbens första senior SM medalj genom alla tider! Det var Sofie Eklund som stod för bedriften när hon lyckades knipa en bronsmedalj på 1500m med tiden 4.37,12.

JSM: Sofie tog silver, Niclas brons, Ibou 4:a.

När JSM avgjordes i Göteborg lade klubben beslag på två medaljer. **Sofie Eklund** tog ett silver på 1500m och **Niclas Rysjö** ett brons på samma distans. Sofie satte själv fart på loppet och var i ledning i 6,5 varv till sista 200m då hon tvingades ge sig i kampen om segern. Det var dock med bred marginal som hon kunde bärga silvret på det nya personbästat 4.37,09.

En mer oväntad medalj lyckades Niclas Rysjö att ta på 1500m. Efter ett väldisponerat lopp knep Niclas en bronsmedalj tätt före en annan tumbait **Ibou Jobe**. Inför mästerskapet var Niclas och Ibou inte rankande bland de 10 bästa. Båda visade sig dock vara bäst när de gällde och sänkte sina personbästa rejält (Niclas: 4.08,54 – Ibou: 4.09,84). Nämnas bör att både Niclas och Ibou normal är bäst på 800m, men den distansen finns inte på inomhusprogrammet.

USM: Anna bäst i klassen tog SM-guld

Anna Wikström tog en guldmedalj i kula när Ungdoms SM avgjordes i Västerås. Segern satt långt inne då Annas kusin Johanna Wikström i sin sista stöt förbättrade sitt personbästa med 60cm till 12,57. Johanna var då i klar ledning när Anna skulle göra sin sista stöt. Anna lyckades dock mobilisera alla sina krafter och stötte hela 13,06, personligt rekord med nära en meter! Att tävlingen skulle utvecklas till en kamp mellan de båda kusinerna var ingen överraskning. Anna och Johanna står i en klass för sig och toppar med bred marginal Sverigestatistiken i grenen. Johanna tävlade en gång för Tumba men representerar numera Huddinge AIS. De båda kusinerna går i samma skolklass i Tumba.

Klubbens andra stora medaljhopp **Michel Tornéus** var sjuk (bihåleinflammation) och kunde tyvärr inte delta vid USM. Michel har annars gjort stora framsteg i vinter. Han har förbättrat sitt personliga rekord i längd till 6,51 och på 60m häck med mer än en halv sekund (8,58) jämför med i fjol.

SENIOR-DM: Sofie vann, Martin tog ett brons

På distriktsnivå har klubben haft ännu fler framgångar. **Sofie Eklund** kunde ta en säker seger på 1500m när Senior-DM avgjordes i Sättrahallen. **Martin Gidewall** försvarade sitt brons på 3000m från fjolåret och lyckades under säsongen även krypa under 9 min på distansen (8.59,46).

UDM/JDM: 3guld, 4silver, 2brons-Tumbatrippel på 1500m

Michel Tornéus vann två UDM-guld, i längd och på 110mhäck. **Anna Wikström** fick det inte riktigt att stämna i kulringen och fick (för ovanlighetens skull) vika sig för kusinen Johanna. Anna tog dock ett säkert silver.

En mycket glädjande medalj tog **Karolina Busznyak** på 60m: ett silver på personliga rekordtiden 8,38! Karolina gjorde sin debutsäsong inomhus i vinter.

På 1500m dominerade våra duktiga medeldistansare. **Ibou Jobe** vann, **Niclas Rysjö** tog silver och **Alexander Hanning** tog brons. Räkna med att denna trio kommer placera sig högt i resultatlistan på stafett SM i sommar. Niclas och Ibou tog dessutom var sin medalj på 400m (Niclas 2:a 52,64, Ibou 3:a 53,21). **Sofie Eklund** befann sig denna helg i Malmö och tävlade på senior-SM (se ovan) och kunde således ej delta på JDM.

Tumba bästa Stockholmsklubb

Friidrotten i Tumba rider just nu på en framgångsvåg. I samband med Stockholms friidrottsförbunds årsmöte fick IFK Tumba, för första gången i klubbens historia, mottaga pris som Stockholms bästa förening i 18 års klassen år 2001. Det är en anmärkningvärd prestation att klubben lyckades placera sig före storklubbar som Hammarby, Spårvägen, Hässelby, Lidingö och Tureberg, Huddinge m.fl. Totalt finns 88 friidrottsklubbar i distriktet.

oscar@gidewall.com
073-982 68 08

Terräng DM i Vallentuna 14 april

Två silvermedaljer till tumbalöpare

Sofie Eklund och Niclas Rysjö tog var sin silvermedalj när terräng-DM avgjordes i Vallentuna söndagen den 14 april. Sofie och Niclas tävlar båda i 19-års klassen. Distansen var 4 km. Bäst lopp gjorde Sofie som länge hade häng på Hanna Bremner från Tyresö. Både Sofie och Hanna är landslagsmeriterade i terräng och stod i en klass för sig i F19-klassen och tog även framskjutna placeringar i damseniorklassen som startade samtidigt (Hanna vann, Sofie trea). Den enda riktiga senioren som lyckades klämma sig in mellan Hanna och Sofie var Jennie Åkerberg från Spårvägen. Jennie har landslagsmeriter som senior och tillhör en av Sveriges absolut bästa maratonlöpare (hon har t.ex vunnit Stockholm marathon). Sofie var bara några få sekunder bakom Jennie i mål och låg före i spåret under större delen av loppet. 27 april avgörs terräng-SM då lär Sofie åter finnas högt upp i resultatlistan.

Niclas Rysjö trivs bäst på tartanbanorna och gillar inte att springa terräng men lyckades ändå knipa en silvermedalj. Ibou Jobe och Alexander Hanning var tyvärr sjuka och kunde inte delta i loppet. Annars hade det blivit fler medaljer.

Martin Gidewall och Johan Ställberg gjorde upp om klubbmästartiteln på 12km. De höll ihop till sista km då Martin gick ifrån och försvarade sin titel som klubbens bästa terränglöpare.

Klubbblagsinfo

I skrivandets stund är det ännu inte klart var och exakt när klubbmatcherna kommer att avgöras. Den första matchen är dock inplanerad till 19 eller 20 maj. Den andra matchen väntas gå helgen därpå (25-26maj). Hör av er till undertecknad om ni vill följa klubbmatcherna på plats och vill veta mer. Plats och datum är förmodligen bestämt när du läser detta.

oscar@gidewall.com

073-982 68 08

En tävling av det udda slaget

För några nummer sedan så berättade jag om en tävling där det i mångkamp gällde att få så få poäng som möjligt och att det kanske skulle komma fler sådana tävlingar för den grupp som Christer och Micke har hand om. Så här kommer ytterligare en sådan tävling av det konstiga slaget.

Denna gång var det höjdhopp som gällde och det gick ut på att hoppa så högt som möjligt i förhållande till sin kroppslängd. Om man hoppade högre än man är lång så fick man + poäng och minus poäng om man hoppade under sin kroppslängd. Det var 9st som var med och en del överraskade resultat kunde man se. Alexander L tog nytt pers med 5cm och det nya lyder nu på 1.20. Moa är en ny tjej som vi har fått till gruppen och är mest inriktad på sprintgrenarna. Hon hoppade 1.05 vilket är lite sämre än vad hon hade på Östkampen i Sättra veckan innan (se annan plats i tidningen). Christoffer är även det en ny förmåga som kommit till oss. Här såg man att det inte är så lätt det här med höjdhoppet, han hoppade för långt ifrån ribban nästan varje

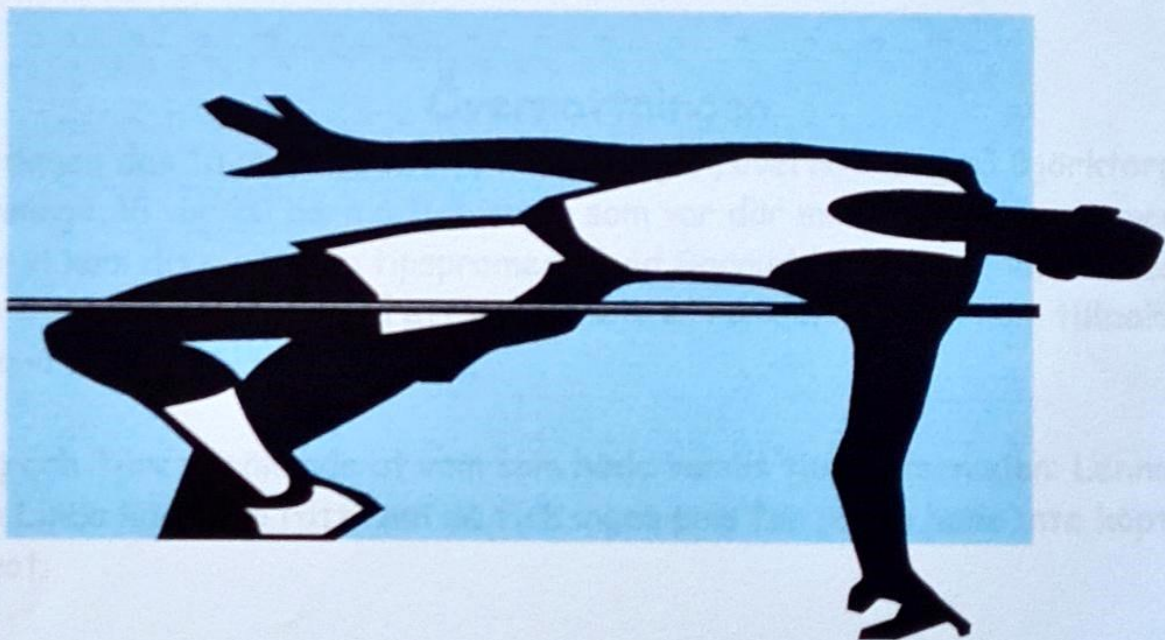
hopp. När han har hittat lite mer rätt så kommer det att bli betydligt högre än dom 1.20 som det vart nu. Erik hoppar inte höjd alltför ofta men denna dag fick han offra sig att hoppa lite nu när alla andra hoppade. Även Erik tog 1.20. Adam tog nu 1.15 vilket är 5cm bättre än i Östkampen. Calle som helst ser att det är löpning på programmet hoppade 1.10.

Emelie är nog vår nya höjdhopperska, helgen innan hade hon tagit både 1.40 och 1.45 vilket är mycket bra för en 12 åring. Denna dag vart det 1.40 för Emelie.

Micke och Christer hade en intern fjant om vem som skulle komma högst. Nu slutade båda på 1.45 med mersmak för båda.

/Micke

Namn	Kroppslängd	Resultat	+ -	Placering
Emelie A-son Hildeby	1.56	1.40	-16	1
Mikael Magnusson	1.80	1.45	-35	2
Alexander Lundholm	1.56	1.20	-36	3
Christer Norin	1.82	1.45	-37	4
Moa Andersson	1.46	1.05	-41	5
Adam Busznyak	1.58	1.15	-43	6
Calle Lindros	1.58	1.10	-48	7
Erik Karlsson	1.72	1.20	-52	8
Christoffer Keskitalo	1.20	1.78	-58	9



Notiser

Med buss från Stockholm åkte jag tillsammans med alla andra från stockholmslaget till Eskilstuna. Vi var där klockan nio så jag hade god tid att förbereda mig (första start var kl. 12.00!) När det väl var dags för mig att springa 60 mh blev jag trea i mitt heat på 11.40 och kom till B-final. Jag tyckte att jag hoppade för högt över häckarna men att det annars gick bra. I B-finalen gick det bättre och kom trea eller fyra på tiden 11.26. Efter det satt jag och tittade på alla andra. Det slutade senare än väntat efter utdragen stavgång. Till slut vann i alla fall Stockholm lagtävlingen.

//Alexander Lundholm

Rom maraton

Christer Gidewall placerade sig som bästa svensk i Rom maraton. Han är dessutom den första i klubben som är "klubbmästare" i år. Om han är det när året är slut återstår att se, vi har ju fler i klubben som gillar att springa maraton. Tiden blev 3.15.49 som är ca 1min från klubbrekordet i M50 klassen.

Övernattningen

Lördagen den 16 mars hade vi, 10- 13 åringar, övernattning på Björktorp i Rönninge. Vi var 20 barn och 5 vuxna som var där men bara 22 som sov över. När vi kom dit gick vi en tipspromenad vid Garnudden. Felix, Fia, Andreas och Tommy gick fel väg så att vi fick leta efter dom. När vi kom tillbaks fick vi korv med bröd och saft.

Jag och Tereza räknade ut vem som hade vunnit tipspromenaden: Lennart och Linda hade alla rätt men de fick ingen pris för pappa hade inte köpt något.

Sen hade vi frågesport medan tränarna fikade och pratade. Vi hade två lag, tjejerna mot killarna. Det blev lika. Lite senare blev det fest med chips och läsk. Felix hade med sig diskolampor. Det var nästan inga som dansade, men det var många som bara sprang omkring ehh... eller spelade Gameboy hela tiden. Sen gick alla och la sig, fast alla sov inte. Jag, Tereza och Tommy var uppe hela natten. Vi mådde inte så bra på morgonen och det var vi som fixade frukosten. Vi var jättetrötta! (Eftersom redaktörens skrivare inte vill vara med som redaktören vill så tog jag bort bilden, hoppas att det är ordnat till nästa nummer)

Emelina

IUSM i Västerås

Uppvärmningens stötarna kändes inte så bra, jag koncentrerade mig inte så bra och dom kom ungefär 10.50m men den första tävlingsstöten kändes ok. Jag ledde efter 4 första stötarna men i den 5:e stöten stötte min värsta konkurrent Johanna Wikström 11.97 och tog över ledningen. Men eftersom jag stötte efter Johanna så hade jag en chans att tas tillbaka ledningen, och det gjorde jag med en stöt på 12.06, som var årsbästa för mig. Men då i den 6:e stöten fick Johanna en perfekt stöt som mätte 12.56 och det var pers med över 50cm för henne. Men jag som oftast stöter längre när hon har stöt längre än mig var nu tvungen att stöta pers. men när jag stod i kulringen inför min sista stöt så kändes det inte så bra, för jag var så trött i benen att dom skakade. Sen när jag stötte tänkte jag FAN för det kändes inte bra när kulan gick ut över fingertopparna, men jag blev överlycklig när jag såg att kulan landade långt efter 12m linjen och mättes till 13.06, det var min första gång över 13m. sen efteråt när jag skulle knyta skorna skakade jag i hela kroppen för att jag var så trött.

//Anna Wikström

IFK Tumbas Serieterränglöpning Vår 2002

Det var ganska många deltagare på vår första terränglopp i Broängen. Vi saknade vuxna deltagare, både i föräldrar och i tävlingsklassen.

1 km (födda 94-95)

1. Linda Österberg 4.52 min
2. Astrid Molander 5.02 min
3. Waldemar Alestedt 5.16
4. Hanna Rosslund 5.51
5. Jasmina Vidimlic 6.25
6. Sandra Wellmar 6.48

2 km flickor (födda 93)

1. Jenny Håland 8.15
2. Sofia Brünteson 9.30

2 km pojkar 9

1. Andy Fridén 8.50
2. Elias Burgos 9.24
3. Pontus Danielsson 11.10
4. Salvador Navarro 12.13

2 km flickor 10

1. Linnea Rosenberg 13.16

2 km flickor 11

1. Johanna Brünteson 8.22
2. Louise Anebygd 9.31
3. Sara Österberg 9.34
4. My Andersson 13.19

2 km pojkar 11

1. Malek Zbadi 7.52
2. Marcello Burgos 8.21
3. Felix Sonebäck 8.52
4. Mikael Alestedt 9.23
5. Fredrik Mangfält 9.26

2 km flickor 12.

1. Martina Rosslund 9.57
1. Linda Öhman 9.57

2 km pojkar 12.

1. Andreas Jansson 8.11
2. Tommy Önnberg 9.12

2 km flickor 13.

1. Tereza Ortiz Venegas 8.13
2. Emelina Soto 8.14

2 km pojkar 13.

1. Tor Andersson 8.17

Juan Carlos

//Åke Nilsson Ösmo Frilidrott

Östkampen - 30-åring med spring i benen

I helgen som kommer anordnas, i Sättrahellen, jubileumsupplagan av Östkampen, tävlingen som efter 30 år fortfarande lockar ungdomar till stordåd under inomhussäsongen.

Östkampen startade blygsamt 1972 i en gymnastiksal i norra Botkyrka, där Ösmo, Södertälje och Tumba inledde ett samarbete. Det samarbetet utvecklades när Scaniarinken tillkom. Där fick man plats för långlopp och längdhopp och i Ösmohallen stöttes det kula och hoppades höjd. Så småningom kunde även Tumba lämna sin gymnastiksal och flytta in i Idrottshuset. 6 st seriematcher varje vinter var målet, två i respektive arena. Det samlades poäng efter en tabell som Tumba utarbetat efter Östtysk modell mellan klubbarna och den klubb som vann erhöll ett poängpris. Specialkomponerade medaljer delades ut till de främsta i varje klass och alla som genomförde alla sex grenar

(40m, 40m häck, 600-800m, längd, höjd, kula) fick en mångkampsmedalj.

Många blivande stjärnor.

Heder åt alla friidrottsungdomar, föräldrar och ledare som under 30 år genomfört dessa tävlingar med glöd och entusiasm. Vi hyllar alla de tusentals pojkar och flickor som deltagit genom åren, däribland stjärnor som Malin Ewelöf, Cecilia Christén, och Tomas Engdahl från Södertälje. Jill McCabe, Peter Oldin, Ann Charlotte Lusiak från Tumba. Samt ösmokändisar som Michael Sundberg, My Kiiman, Arvid Levinsson, Jenny och Henrik Ögren, Ingrid Bosselndahl, Johanna Peura och Dan Eidmark. En samling som nått placeringar långt utanför Östkampsarenorna. Men det främsta syftet är och har varit att ge alla friidrottande ungdomarna en morot under den långa och mörka inomhussäsongen.

//Åke Nilsson Ösmo Friidrott

Östkampen i Sättrahall

Under Östkampssäsongen 2001-2002 fyller mångkampstävlingen 30 år vilket de tre klubbarna Ösmo GIF, Södertälje IF och IFK Tumba ville uppmärksamma.

En jubileumstävling ordnades och Sättrahall hyrdes för en dag där både stor och liten fick chans att tävla på 'riktiga' banor. Yngsta klasserna var pojkar och flickor 7 år och de äldsta var Seniorer. Allt som allt stod ca 200 barn, ungdomar och seniorer på startlinjen denna dag och tillsammans med ett 40 tal funktionärer fyllde vi ut Sättrahall. Tävlingsprogrammet var späckat med 60m, längd, höjd, kula, 600m och stafetter.

En olycklig start fick funktionärer och aktiva i kulan då det endast fanns en kulring att tillgå. Östkampskommittén hade rekognoserat läget innan tävling och gjorde beräkningen att det skulle gå att använda sej av två kul gropar om diskusringen nyttjades för ändamålet. Tyvärr visade det sej att utrymmet mellan diskusring och en vägg var allt för kort. Med 40-talet 7 och 9 åringar, både pojkar och flickor, blev det en rejäl försening redan i inledningen.

Mitt på dagen bröt tävlingsledningen för Invigning. Alla aktiva i de tre klubbarna samlades för inmarsch och tågade in på arenan under det att speakern Leif Hildeby gjorde

tillbaka blickar i Östkampens historia. Östkampskommittén hade hoppats på att, Mr Östkampen himself, Åke Nilsson skulle deltagit med sin berättelse men Åke låg tyvärr nerbäddad i förkylning denna dag. Läs artikeln Åke Nilsson skrev i [Nynäsposten fredagen den 5 april](#) om Östkampens historia.

Under höst och vinter har tre deltävlingar hållits i Tumba, Ösmo och Södertälje och nu var det dags att dela ut Mångkampsmedaljen till alla duktiga killar och tjejer. För att erövra detta pris skulle man ha deltagit i mångkampstävlingens samtliga 6 grenar.

...och eftersom det var jubileum fick alla aktiva med sej en t-shirt med texten ÖST-KAMPEN 30 år.

Många bra resultat presterades under dagen och de tre bästa i varje gren fick med sej en snygg buckla dagen till ära. Resultalistor finns under Tävling.

Allt roligt har ett slut och denna dag var inget undantag. Trötta och nöjda kunde vi alla bege oss hemåt efter en lång och intensiv arbetsdag i Sättrahall. Många positiva kommentarer ang tävlingen har inkommit från både aktiva och föräldrar varför vi hoppas Östkampskommittén vill jobba för att det blir en Östkampstävling i Sättra även nästa säsong.

//Patrik Åslund Ösmo Friidrott

Nya grenprogrammet för 2002 och framåt

Det nya året innebär en hel del förändringar vad det gäller grenar, klasser, vikter och häckhöjder. Införandet gäller bara ungdomsklasserna och inte seniorklasserna. Generellt sett kan man säga att man behåller vikterna och häckhöjderna ett år längre än vad man gjorde förra året. Årsklasserna blir följande 9, 11, 13, 15, 17, 19 och 22 både pojk och flicksidan. Dessa klasser är dom man kan bli klubbmästare i och sätta klubbrekord i, se följande sidor vilka grenar som gäller för respektive klass. I kula kommer man från och med i år bara ha kulvikter som är hela kilon dvs 3, 4, 5 och 6kg kulor kommer att användas, i M22 klassen är det som tidigare 7.26kg som gäller. Från och med det år man går in i 13 årsklassen så har man med alla hopp och alla kast på sitt grenprogram, från och med 15 så tillkommer hinder löpning och från och med 17 så har man komplett grenprogram, dvs det som motsvarar senior sidan. När man kommer in i 17 årsklassen på pojksidan så

kommer att få ett nytt spjut som väger 700g mot tidigare 800g som man hade förut när man var 17 år. I övrigt kan man säga att man har återgått till 8-kamp, 1000m som man hade förut om åren, dessutom har man lagt till 600m i klasserna upp till 13 år. Det här är i korta drag vad som gäller framöver, kolla in tabellerna på annan plats i tidningen så att ni vet vilka grenar som ni skall sikta in er på. Det är alltså bara dom grenarna som står i tabellerna man kan bli klubbmästare i när det gäller sin egen årsklass.

För mig som är statistikansvarig blir det en himla massa mer jobb när det gäller genomtiderna listorna och klubbrekordlistorna. Men det får jag ta när det kommer till den punkten, finns väl inte så mycket annat att göra när förbundet har bestämt att så här skall det vara.

Statistikansvarig
Mikael Magnusson

Det nya grenprogrammet för 2002

	Klass						
Gren	P9	P11	P13	P15	P17	P19	M22
60m	X	X					
80m			X				
100m				X	X	X	X
200m			X		X	X	X
300m				X			
400m					X	X	X
600m	X	X	X				
800m				X	X	X	X
1500m			X		X	X	X
2000m				X			
3000m					X		
5000m						X	X
1500m hinder				76.2cm			
2000m hinder					91.4cm	91.4cm	91.4cm
60mh	76.2cm	76.2cm	76.2cm				
100mh				84cm			
110mh					91.4cm	100.0cm	106.7cm
300mh				76.2cm	84cm	91.4cm	
400mh							91.4cm
Höjd	X	X	X	X	X	X	X
Stav		X	X	X	X	X	X
Längd	Zon	Zon	Zon	X	X	X	X
Tresteg		Zon	Zon	X	X	X	X
Kula	2.0kg	2.0kg	3.0kg	4.0kg	5.0kg	6.0kg	7.26kg
Diskus		0.6kg	0.6kg	1.0kg	1.5kg	1.75kg	2.0kg
Slägga			3.0kg	4.0kg	5.0kg	6.0kg	7.26kg
Spjut			400g	600g	700g	800	800
Boll	300g	300g					
Terräng	X	X	X	X	X	X	X

Det nya grenprogrammet för 2002

	Klass						
Gren	F9	F11	F13	F15	F17	F19	K22
60m	X	X					
80m			X				
100m				X	X	X	X
200m			X		X	X	X
300m				X			
400m					X	X	X
600m	X	X	X				
800m				X	X	X	X
1500m			X		X	X	X
2000m				X			
3000m					X	X	
5000m							X
1500m hinder				76.2cm	76.2cm		
2000m hinder						76.2cm	76.2cm
60mh	76.2cm	76.2cm	76.2cm				
80mh				76.2cm			
100mh					76.2cm	84cm	84cm
110mh							
300mh				76.2cm	76.2cm	76.2cm	
400mh							76.2cm
Höjd	X	X	X	X	X	X	X
Stav		X	X	X	X	X	X
Längd	Zon	Zon	Zon	X	X	X	X
Tresteg		Zon	Zon	X	X	X	X
Kula	2.0kg	2.0kg	2.0kg	3.0kg	3.0kg	4.0kg	4.0kg
Diskus		0.6kg	0.6kg	0.6kg	1.0kg	1.0kg	1.0kg
Slägga			2.0kg	3.0kg	4.0kg	4.0kg	4.0kg
Spjut			400g	400g	600g	600g	600g
Boll	300g	300g					
Terräng	X	X	X	X	X	X	X

Mångkamp för 2002 och framåt

	Klass								
Gren	F9+P9	F11+P11	F13+P13	F15	P15	F17	P17	P19-MS	F19-KS
60m	X	X							
100m							X	X	
200m						X			X
300m							X		
400m								X	
600m			X	X					
800m					X	X			X
1000m							X		
1500m								X	
60mh			76.2cm						
80mh				76.2cm					
100mh					84cm	76.2cm			84cm
110mh							91.4cm	106.7cm	
Höjd			X	X	X	X	X	X	X
Stav					X		X	X	
Längd	Zon	Zon	Zon	X	X	X	X	X	X
Kula				3.0kg	4.0kg	3.0kg	5.0kg	7.26kg	4.0kg
Diskus					1.0kg		1.5kg	2.0kg	
Spjut				400g	600g	600g	700g	800g	600g
Boll	300g	300g	300g						

Nästa Nummer

- I nästa nummer hoppas vi på rapport om dom första tävlingarna
- Klubbmatcherna
- Kanske klubbrekord
- Förhoppningsvis någon rolig episod från arenorna...
- ...eller någon annanstans som vi friidrottare har varit farten
- Rättelser i statistiken, det fanns inte plats i detta nummer



Friidrottsnytt nummer 4
i din brevlåda i juli

