

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 31

Nr 6

2002-12-05

NY TJUVSTARTSREGEL FROM 1 JANUARI!!!

24/12



K110.00

Träning
på
röstan.



MÅNGA
SIFFROR
VART DET
I
GÄVLE



Glöm
inte det

Inbjudan till veteran dm inomhus den 25 Januari

Samt en del annat förstås

REDAKTIONEN HAR ORDET

Jaha då har ytterligare ett år gått, som vanligt så hinner man knappt med innan året är slut. I nästa nummer kommer jag att sammanfatta vad som har hänt under 2002 samt titta lite på vad som kommer att hända under 2003.

I det här numret så kommer våran starter Roger Karlsson att berätta om den nya startregeln som kommer att träda i kraft den 1 januari 2003. Vad innebär den för den aktive? Roger har svaren på frågorna som kan uppstå. Micke har gjort lite topp 3 listor från Gävle, Roffe har varit i Potsdam på veteran EM och Carlos har tittat till Östkampen som har startat upp igen.

Den 24:e december har vi som vanligt träning vid klubblokalen som ligger på Röstan. Vi kommer att köra lite lätt jogg och sen kanske det blir lite smått att tugga på.

Vill slutligen passa på att önska alla en god jul och ett gott nytt år.

Micke: sss.mma@alfa.telenordia.se

Manus stop 2003:

Nr 1-2	24 januari	kommer i mitten av februari
Nr 3	13 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

Rolf Norman 08-530 338 73

Pia Giltz Venegas 08-530 881 15

HJÄLP!

Nästa år lämnar vår ordförande Rolf Norman sin post. Samtidigt har vår kassör och sekreterare meddelat att de inte vill bli omvalda. VI ÄR DÄRFÖR I STORT BEHOV AV NYA STYRELSEMEDLEMMAR. Har du erfarenhet av styrelsearbete? ELLER, känner du någon som skulle kunna ingå i vår nya styrelse? Erfarenhet av friidrott är inte nödvändig.

Tipsa valberedningen:

Roger Karlsson

Hem: 08-530 326 31

Mobil: 073-05114 05

E-post: roger@karlssons.org

Christer Norin

Mobil: 070-454 20 58

E-post: christer_norin@swipnet.se

För mer information kontakta avgående ordföranden:

Rolf Norman 08-530 339 73

BINGOLOTTO ANSVARIG SÖKES!

Vi behöver en bingolottoansvarig till klubben. Som bingolottoansvarig ansvar man för att lotterna kommer ut till de som vill sälja. Du ska också hålla reda på hur mycket var och en har sålt eftersom vi lämnar ett träningsbidrag till alla som sålt bingolotter. Vi har just nu inget tvång på att sälja bingolotter i föreningen men behöver öka inkomsterna för att bl.a. kunna betala startavgifter under 2003. Som bingolottoansvarig ansvarar du för det administrativa kring bingolottoförsäljningen men inte för att öka försäljningen.

För mer information kontakta:

Rolf Norman 08-530 339 73

Pia Ortiz-Venegas 08-530 681 15

ÅRSMÖTE

Plats: Rödstuhage

Tid: kl 19,00

Datum: den 24 februari

Motioner: till styrelsen tillhanda senast 24/1

Ta chansen och kom ge dina synpunkter om klubben och dess framtid,

Förra året var det ca 20st som var närvarande, det hoppas vi i styrelsen att vi kan överträffa denna gång.

3. Nils Nyberg

4. Bo Christner

7. Hanna Kristand

Tumbe 463 poäng

Tumbe 374 poäng

Osso 317 poäng

Tumbe 294 poäng

Tumbe 292 poäng

ÖSTKAMPEN FÖRSTA DELTÄVLING ÖSMO

Inomhussäsongen 2002 –2003 har börjat och klubben har startat med Östkampen. Vi har många nya medlemmar i klubben så det kanske är bäst att jag förklarar vad Östkampen är för en slags tävling. Det är en klubbmatch mellan Ösmo GIF, Södertälje IF och IFK Tumba Friidrott. Tävlingen genomförs inomhus med 6 deltävlingar, 2 gånger i Ösmo (höjdhopp och kula), 2 gånger i Tumba (40 meter slätt och 40 meter häck) och 2 gånger i Södertälje (600-800 meter och länghopp). Efter den andra omgången får deltagarna i varje klass medaljer (de tre första i varje gren). Efter den sista deltävlingen får dessutom ALLA deltagare som har tävlat i alla grenar mångkampsmedaljer oavsett placering.

I år började vi i Ösmo och det kom inte så många av våra deltagare som vi hade förväntat oss. Jag tycker att det är synd för att det är en fin och trevlig tävling för barn och ungdomar. De flesta känner varandra från tidigare tillfällen och det blir en fin stämning.

Jag tänkte skriva lite grann, det viktigaste är nämna alla våra deltagare och deras insatser. De flesta fick nya pers.

FLICKOR OCH POJKAR (födda 96-97) . Vi hade inga aktiva.

FLICKOR 9 (födda 94-95).

Höjdhopp:

Linda Österberg vann 1,03m, **Astrid Molander** tog tredje platsen 0.91m, **Ida Ehrström** fyra 0.85m., **Hanna Rossland** sexa 0.75m.

Kula:

Linda vann igen 5,43m, **Astrid** tvåa 4,34m, **Ida** tog nu tredje platsen 3.75m. **Hanna** placerade sig på den nionde 2.70m.

Mångkampen efter 2 grenar (totalt 13st deltagare hittills).

1. Linda Österberg	Tumba	465 poäng
2. Astrid Molander	Tumba	354 poäng
3 .Sana Nyberg	Ösmo	317 poäng
4. Ida Ehrström	Tumba	294 poäng
7. Hanna Rossland	Tumba	205 poäng

POJKAR 9. (födda 94–95)**Höjdhopp:**

Waldemar Alestedt, andra plats 0.88m.

Kula:

Waldemar Alestedt, nionde plats 2.57m.

Mångkampen efter 2 grenar (totalt 9st deltagare hittills).

- | | | |
|----------------------|-------|-----------|
| 1, Daniel Hentschel | Ösmo | 364 poäng |
| 2. Erik Zetterman | Ösmo | 301 poäng |
| 3. Waldemar Alestedt | Tumba | 270 poäng |

FLICKOR 11 (födda 92–93)**Höjdhopp:**

Jenny Håland, andra plats 1.00m. Sana Rehman, femma 1.00m och Fredrika Lindros, sexa 1.00m också.

Kula:

Här hade vi bara Sana och Fredrika. Jenny gillar inte att stöta kula. Sana tog andra platsen 5.78m och Fredrika den sjunde, 4.37m.

Mångkampen efter 2 grenar (totalt 12 st. deltagare hittills).

- | | | |
|---------------------|-------|-----------|
| 1. Ulrika Björkling | Ösmo | 498 poäng |
| 2. Sana Rehman | Tumba | 481 poäng |
| 2. Eleni Larsson | Ösmo | 481 poäng |
| 5 Fredrika Lindros | Tumba | 411 poäng |

POJKAR 11. (födda 92-93)**Höjdhopp:**

Andy Fridén- Karlström vann på 1.11m och Salvador Navarro blev femma, 0.90m.

Kula:

Andy tog fjärde platsen, 5.17m och Salvador den sjätte, 4.56m.

Mångkampen efter 2 grenar: (6 deltagare)

1. Roy Fransson	Ösmo	520 poäng
2. Andy Fridén-Karlström	Tumba	507 poäng
5. Salvador Navarro	Tumba	360 poäng

FLICKOR 13 (födda 90-91)

Av 15 deltagare hade vi 7 från oss. Det var kul! Vi har inte ännu fått en resultatlista med alla placeringar. Jag skriver bara höjden just nu. Det var första tävling till Angelica och jag tycker att hon klarade det bra.

Höjdhopp:

Johanna Brüntesson vann med 1.30m. **Mikaela Pihl** 1.18m, **Louise Anebygd** 1.18m, **Linda Öhman** 1.05m, **Martina Rosslund** 1.05m, **Sara Österberg** 1.00m, och **Angelica Lindahl** 0.95m.

Kula:

Johanna blev tvåa, 8.34m. **Mikaela** femma, 7.13m. **Louise** tog elfte plats 5.93m. **Sara** tolfte, 5.89m. **Martina** trettonde, 5.44m. **Linda** fjortonde, 5.06m. och **Angelica** den femtonde 4.04m.

Mångkampen efter 2 grenar (totalt 15 st. deltagare hittills).

1. Johanna Brünteson	Tumba	1014 poäng
2. Louise Johansson	Södertälje	969 poäng
3. Elin Blom	Ösmo	821 poäng
6. Mikaela Pihl	Tumba	686 poäng
10. Louise Anebygd	Tumba	594 poäng
12. Sara Österberg	Tumba	486 poäng
13. Martina Rosslund	Tumba	479 poäng
14. Linda Öhman	Tumba	459 poäng
15. Angelica Lindahl	Tumba	366 poäng

POJKAR 13 (födda 90-91)**Höjdhopp:**

Felix Sonebäck tog andra platsen, 1.33m **Andreas Jansson** tredje plats, 1.30m och **Mikael Alestedt**, trettonde plats, 1.00m.

Kula:

Felix blev tvåa, 7.20m. **Andreas** fyra, 7.07m och **Mikael** trettonde 4.65m.

Mångkampen efter 2 grenar (totalt 14 st. deltagare hittills).

1. Linus Eriksson	Ösmo	1043 poäng
2. Niklas Johnsson	Ösmo	815 poäng
3. Felix Sonebäck	Tumba	805 poäng
4. Andreas Jansson	Tumba	762 poäng
13. Mikael Alestedt	Tumba	425 poäng

FLICKOR 15 (födda 88-89)**Höjdhopp:**

Emelina Soto andra plats 1.10m. **Angelica Reimer** fjärde plats 1.10 meter.

Kula:

Emelina Soto andra platsen, 5.77m. **Angelica Reimer** tredje platsen, 5.15m

Mångkampen efter 2 grenar.

1. Sara Nyman	Ösmo	654 poäng
2. Josefine Sollén	Södertälje	601 poäng
3. Emelina Soto	Tumba	531 poäng
4. Angelica Reimer	Tumba	499 poäng.

POJKAR 15 (födda 88 –89) (4 deltagare)

Här hade vi ”bara” Amir Rehman. Han vann höjdhopp 1.33m och vann kula 8.86m. Han leder mångkampen på 1101 poäng. Tvåa är Esbjörn Backlund från Ösmo på 814 poäng och på tredje plats Jakob Lindell Södertälje på 565 poäng.

ÅRSFEST

Plats: meddelas senare

Datum: den 15mars

Tid: kl 12.00

Tilltugg: kommer naturligtvis att serveras

Priser till klubbmästare, rekordslagare och hederspriser kommer att delas. Pris till rekordslagare gäller ENDAST seniorer.

Noterat 2002.

(i omvänd kronologisk ordning...)

6 oktober 2002

ÄKTA ÄLGKLIV PÅ RÖDSTU HAGE

Egna pacemakers (harar) har vi alltid varit bortskämda med på Rödsthage. Rådjur är heller inga sällsynta gäster. Denna söndagseftermiddag i strålande höstväder dök det dock upp en älg (!) efter avslutad träning. Med pondus klev han in på arenan, brände av några stegringslopp på gräsplanen följt av ett par spektakulära koordinationsövningar. Efter avslutat pass visade "Hälge" att det inte slarvats med hinderträningen och klippte enkelt staketet ner mot Kvarnsjön för att sedan varva ner i mer obanad terräng...

22 september 2002

JSM-GULD I ORIENTERING TILL ANNA STÄLLBERG

Anna Ställberg tränar tillsammans med klubbens duktiga friidrottare och det verkar ha givit resultat. Anna ingick i det stafettlag som vann Junior-SM i orientering (kavle) och hon tog dessutom ett individuellt JSM-brons i klassisk distans. I orientering tävlar Anna för Tullinge SK.

21-22 september 2002

IBOU JOBE BÄST I HÖSTMÅNGKAMPEN

Höstmångkampen i Gävle gästades som vanligt av en stor trupp från Tumba. I seniorklassen gick det bäst för Ibou Jobe som vann den interna kampen om klubbmästartiteln med totalpoängen 5068. Ibous bästa resultat var inte oväntat 1500m som han vann på tiden 4.12,30 (865p). Nyckeln till segern var dock 110m häck som han sprang på fina 17,11. Bakom Ibou kom Michel Tornéus på totalt 4898p. Michel ledde ända fram till sista gren (1500m). Fjölårsklubbmästaren Niclas Rysjö förbättrade sin serie från ifjol men fick i år nöja sig med att vara tredje bästa tumbait (4846p). Anna Wikstöm tävlade i F15-klassen och hade den högsta poängen av alla i en enskild gren då hon skrapade ihop 907p i kula.

13-15 september 2002

SKOL-SM: GULD TILL MICHEL OCH NICLAS. TOTALT SJU TUMBAMEDALJER!

Skol-SM avslutade mästerskapsåret på bana och där tog klubbens aktiva totalt sju medaljer. Michel Tornéus vann längd med ett hopp på 6,69 (i regn och motvind!). Michel tog även tre silvermedaljer i tresteg (14.00 = nytt klubbrekord), höjd (1,83) och 300m häck (42,10 = nytt klubbrekord med 84cm häckar). Niclas Rysjö vann guld på 800m med 1/100-dels marginal efter en stenhård upplöpsstrid. Ibou Jobe tog ett silver på 2000m hinder och satte ett nytt personligt rekord på 1500m med tiden 4.05,98 (5:a). Anna Wikström fick inte tekniken att stämma och blev "bara" trea i kula.

10 september 2002

MARTIN GIDEWALL FÖRE RICKARD PELL

Martin Gidewall tog en fin skalp när han vann 5000m på Höstproppen. Bakom sig hade han bl.a. Hammarbys Richard Pell (Flerfaldig svensk mästare på 800m och 1500m) och Fredrik Karlsson (1.49 på 800m). Tiden 15.34 var inte rekord men avslutningen var magnifik. Även Karolina Busznyak gjorde en bra tävling på 200m. 27,60 (+1,2) i försöken innebar personbästa med hela 46/100-delar. I finalen slutade hon fyra med tiden 27,76 (+0,6).

8 september 2002

NICLAS RYSJÖ 1.54,79 PÅ 800M

På Täby Open lyckades Niclas Rysjö för fjärde gången hittills under säsongen putsa sitt rekord på 800m. Med tiden 1.54,79 gick han för första gången under 1.55. Det fattas nu bara 7/10-delar till Patrik Wallins klubbrekord. Han slutade tvåa i tävlingen knappt slagen av landslagsmeriterade Peter Andersson från Täby. Bakom sig hade han bl.a. Anders Leinås som gjort 1.52 på 800m i år. Även Magnus Aare som har landslagsmeriter både på 400m och 400m häck fick se sig slagen av Tumbalöparen.

7-8 september 2002

UDM: MICHEL VANN LÄNGD PÅ 6.86w

UDM avgjordes i år i samband med Täby Open. Michel Tornéus gjorde en mycket imponerande längdtävling och var helt överlägsen. Tre hopp över 6,80! Det längsta mätte 6,86w (+2,5). Tyvärr var medvinden något för stark i alla hoppen. Michel Tornéus vann också 110m häck och tresteg. Anna Wikström vann kula och kom trea i spjut.

4 september 2002

MARTIN GIDEWALL VARVADE ALLA PÅ 10 000M
 Martin Gidewall deltog utom tävlan i Sörmlands DM på 10000m. Tävlingen avgjordes på Ekängen i Eskilstuna och ett 30-tal löpare kom till start. Martin varvade samtliga deltagare minst en gång. Den första varvningen var redan efter ca 700m och därefter fick han finna sig i att springa på bana 2 och 3 de resterande 23 varven. Tiden 33.13,6 var ändå personbästa med en knapp sekund.

13 augusti 2002

NICLAS FÖRE LANDSLAGSUTTAGEN PÅ 800M - 1.55,04
 När Viking Line spelen avgjordes på Källbrinks IP i Huddinge putsade Niclas Rysjö sitt personbästa på 800m till 1.55,04 (pers med 4/100-delar). Han slog också finnkampsnominerade Tjalvelöparen Mikael Hörberg. Niclas ställdes utanför landslaget trots att han var bästa 18-åring på JSM.

7 augusti 2002

MARTIN SPRANG 1500M PÅ 4.02,72
 Martin Gidewall förbättrade sitt personbästa på 1500m till 4.02,72 när Fredrikshofsspelen avgjordes på Stockholms Olympiastadion.

4 augusti 2002

USM GULD FÖR MICHEL TORNÉUS; 6,74 I MOTVIND!
 Michel Tornéus vann USM-guld i längd (P17) på nya svenska årsbästat 6,74 (i motvind!). Michel dominerade tävlingen och stod för de tre längsta hoppen; 6,58-6,71-6,74. Vid Junior-SM som avgjordes samtidigt i Sollentuna var Niclas Rysjö bästa 18-åring på 800m (1.55,08).

2 augusti 2002

USM: GULD TILL ANNA WIKSTRÖM I KULA PÅ 13,25!
 Anna Wikström höll för favorittrycket och vann Ungdoms-SM i kula på personbästat 13,25. Först i tävlingens allra sista stöt lyckades hon passera kusinen Johanna Wikström (Huddinge AIS).

30 juli 2002

MARTIN VANN 3000M HINDER PÅ 9.37,20
 Persoliga rekordens kväll på Sollentunavallen levde upp till sitt namn för Martin Gidewall och Karolina Busznyak. Martin satte nytt personligt rekord då han vann 3000m hinder på 9.37,20 (pers med 14,5sek). Karolina sprang den för henne ovana distansen 200m på 28,62.

26 juli 2002

FINA GENREP AV NICLAS (1,55) OCH IBOU (1.56) PÅ 800M
 Det blev personliga rekord på 800m både för Niclas Rysjö -84 (1.55,93) och Ibou Jobe -84 (1.56,78) vid Gurkspelen i Västerås. Niclas putsade rekordet med 0,64 sek och Ibou kapade 2,97 sek! Ibou var offensiv i löpningen från början medan Niclas spurtade fint på slutet. Detta var ett fint kvitto på att formen prickats inför JSM.

29 maj 2002

21 juli 2002

VALBO GAMES: LETTER VÄGDE LÄTT MOT MICHEL

I en av landets största ungdomstävlingar, Valbo Games i Gävle, vann Michel Tornéus 110m häck på 15,43 i motvind (-1,7). På pallen var han ensam svensk då tvåan och trean kom från Lettland.

26 maj 2002

16 juli 2002

DN GALAN: NICLAS RYSJÖ KLUBBENS BIDRAG

DN-galan bjöd på strålande sommarväder och många fina resultat. Niclas Rysjö fick känna på hetluften men hade naturligt nog svårt att hävda sig i konkurrensen. Han blev sexa i B-heatet med tiden 1.57,54.

8 juni 2002

STOCKHOLM MARATHON: 24:E RAKA FÖR CHRISTER GIDEWALL

Det var ingen lyckad dag för våra tumbalöpare när Stockholm marathons avgjordes i stekande solsken. Torbjörn Staaf, Martin Gidewall och Christer Gidewall fullföljde dock loppet i nämnd ordning. Christer sprang sin 24:e raka Stockholm marathons och har således fullföljt samtliga lopp sedan starten 1979.

5-6 juli 2002

VÄRLDSUNGDOMSSPELEN: GULD TILL ANNA, SILVER TILL IBOU
 Vid Världsongdomsspelen i Göteborg vann Anna Wikström i kula (F15) och satte samtidigt nytt svenskt årsbästa. Ibou Jobe spurtade till sig en silvermedalj och blev bäste svensk på 800m (P19). Det var ett stökigt taktiklopp där klubbens normalt bäste 800m löpare, Niclas Rysjö, fick bryta efter att ha fått skon avtrampad. Niclas tog dock revansch på 400m då han blev fyra på nya personbästat 51,35.

1-2 juni 2002

SAYO: GULD TILL MICHEL, ANNA, SOFIE OCH CHARLOTTE

När SAYO gick av stapeln i Sollentuna vann Michel Tornéus 110m häck i P17 klassen på det personliga rekordet 15,14. I fjol vann Michel USM på tiden 15,62. Övriga segrare från klubben: Anna Wikström (F15 kula) Sofie Eklund (K 3000m) och Charlotte Karlsson (F19 800m).

29 maj 2002

PARKSTAFETTEN: DAMLAGET 2:A OCH HERRLAGET 3:A

Damlaget slutade på andra plats och herrlaget på tredje när Parkstafetten avgjordes i Långbro park i Älvsjö. Efter två sträckor var både herrlaget och damlaget i en sensationell ledning.

26 maj 2002

KLUBBMATCH: NÄRA FINAL

Det blev ingen final vare sig för dam- eller herrlaget när årets första och enda klubbmatch avgjordes i Eskilstuna. Båda lagen slutade fyra. De tre första lagen gick till final. Martin Gidewall vann både 1500m och 3000m och Marika Rydell vann diskusen. Michel Tornéus firade 16-årsdagen med att hoppa 6,71w (+2,5) i längd.

12 maj 2002

RÖSJÖLOPPET: SOFIE EKLUND OCH MALEK ZBADI VANN

Två av klubbens aktiva fick kliva upp överst på prispallen i ett av landets största terränglopp, Rösjöloppet. Sofie Eklund vann F19-klassen och Malek Zbadi vann P11-klassen.

/Oscar Gidewall

1. för träning - övergångsträning
2. konditionsträning
3. special och teknikträning
4. tävlingsträning

Potsdam den 15-26 augusti 2002!!!

Under min vistelse i Potsdam kom det fram en man och frågade om jag var Rolf Norman. Han undrade om jag hade tid att prata med en Öst-tysk före detta tränare och jag svarade jag, mannen hade varit tränare över 30år. Vi kom överens att inte prata någonting om doping. Vi började med att huvudsakligen med all träning är att först lägga den stadiga grunden - att träna och utveckla sig genom allsidig och förståndig träning för att få fram en sund och harmonisk idrottstyp. Först när denna är uppbyggd kan den egentliga träningen börja. Begreppen övning och träning får inte förväxlas. För att man skall bli en bra idrottstyp måste man ha arvsanlag och benstyrka.

Låt oss likna vår kropp med en motor, den måste startas och köras varm innan den kan prestera fullt arbete. Likadant är det med idrottsmannen, före träning och senare tävling, är det absolut nödvändigt att man har värmt upp. Uppvärmningen får inte bara bestå av jogging och gymnastik, den skall läggas efter den gren eller grenar som du skall genomföra och är för övrigt helt individuell. Avsikten är att ställa in muskulaturen på och inre organ för hårt arbete, uppvärmningen verkar lugnande på nervsystemet och man undviker muskelbristningar.

Träningsplan

En träningsplan skall finnas för att framgången skall komma. Du bör själv tänka igenom träningsproblemet för då får du ett större intresse att genomföra den.

Man kan se på träningen metodiskt - tekniskt. Man kan dela upp träningen i 4 delar.

1. för träning - övergångsträning
2. konditionsträning
3. special och teknikträning
4. tävlingsträning

Det är viktigt att träningen är allsidig, de vill säga så omväxlande som möjligt. Som många av er vet är friidrotten en bas idrott, vilken innehåller ett stort urval av grenar, man betecknar den oftast som den mest uthålliga idrotten som finns. Den innehåller snabbhet, uthållighet, styrka, rörlighet och koordination. Om bukmusklerna är för svaga att överföra snabbheten och kraften i benen till överkroppen kan det inte bli tal om någon fulländad teknik. Det gäller särskilt de djupa lårmusklerna, som går från ända upp till 12:e bröstkotan. Det är nödvändigt att öka muskelvolymen och därmed antalet muskeltrådar, om man skall utveckla snabba muskler. Gymnastik och friidrott måste arbeta hand i hand. Utan gymnastik kommer inte idrottsmannen nära sitt mål, topprestationen och särskilt vad det tekniska utförande angår. Det är hela kroppens samlade kraftresurser som ger slutgiltigt fäller utslaget. Skicklighet i en gren kan vara till fördel i en annan. Alla idrotter behöver gymnastik, den ger kondition, balans, smidighet och styrka eller med andra orden ökad förmåga att utveckla levandekraft. Träningen ställer större och större krav, men man får inte öka för snabbt, det bör vara en gradvis anpassning, man bör hålla sig inom sin egen förmåga. Träningen skall vara kraftuppbyggande. Toppresultat kan man endast när man har den normala träningsvikten, vilken hänger samman med formen.

VAR EN GLAD FRIIDROTTARE

Rolf Norman



Mångkampen i Gävle i siffror

Lite av vad som hände i Gävle fick ni i förra numret, nu kommer en del siffror vad som hände.

Med en mångkamp som underlag kan man hitta på en massa saker jag fick för mig att göra en top 3 lista över diverse saker som hände på tävlingsarenan. I grenen minsta skillnad mellan gren till gren så var det hårt, på en delad 4:e plats kom Michel och Niclas.

Högsta poäng:

1. Anna Wikström 907 kula
2. Ibou Jobe 865 1500m
3. Martin Gidewall 805 1500m

Högsta hopp poäng:

1. Michel Tornéus 695 längd
2. Michel Tornéus 619 höjd
3. Anna Wikström 603 höjd

Högsta poäng häck:

1. Michel Tornéus 642
2. Ibou Jobe 613
3. Niclas Rysjö 416

Högsta kast poäng:

1. Anna Wikström 907 kula
2. Anna Wikström 682 spjut
3. Marika Rydell 501 kula

Jämnaste serie:

1. Mikael Magnusson 202
2. Adam Busznyak 243
3. Kristoffer Keskitalo 365

Minsta skillnad gren till gren:

1. Linnea Djurling 0
2. Mikael Magnusson 2
3. Christer Norin 8

Högsta skillnad gren till gren:

1. Anna Wikström 789
2. Ibou Jobe 630
3. Martin Gidewall 612

Det var allt från Gävle för i år. Jag hoppas att vi kan göra om denna resa nästa år med minst lika många deltagare som i år. Det borde nog kunna gå med tanke på att vi har fått en del nya aktiva så skall nog rekordet på antal deltagare på detta läger slås.

*Vid "pennan" Mikael Magnusson
Ps Jag kommer även nästa år stå
som ansvarig för detta läger om
ingen protesterar. Ds*

ÖSTKAMPEN 2002-2003 ANDRA DELTÄVLING TUMBA

Det blev en bra tävling trots att det inte var ett bra datum. Många barn, ungdomar och funktionärer var bortresta. Vi hade ändå många föräldrar som hjälpte till i kafeterian och som funktionärer.

Det kom många nya deltagare som hade missat Ösmo. Jag har inte räknat dem i mångkampens sammanställning men många av dem har stor chans att blanda sig i medaljstriden om de kommer till Ösmo i januari 2003. Jag har gjort en sammanställning som bara visar placeringen i varje tävlingsklass. Medaljutdelning sker i varje åldersklass.

FLICKOR 7.(96-97)

40 meter häck. 1. **Stina Hannukainen** 11.49s 2. **Johanna Lythell Ösmo** 13.08s

40 meter slätt. 1. **Stina Hannukainen** 9.34s 2. **Johanna Lythell Ösmo** 10.04s

Mångkampen efter 4 grenar.

1. **Johanna Lythell, Ösmo** 524 poäng. **Stina** har 580 poäng men hon var inte med i Ösmo.

POJKAR 7. (96-97)

Tumba hade inga deltagare.

FLICKOR 9. (94-95)

Linda Österberg plockar ihop poäng efter poäng och leder stort i mångkampen. **Ida** som är nybörjare har tagit andra platsen i mångkampen. Grattis!

40 meter häck. **Linda Österberg** blev tvåa 9.18s **Hanna Rosslund** femma på 9.22s **Ida Ehrström** sju på 9.33s. Antal tävlande 16st.

40 meter. Första plats **Linda** 7.46s. Femte **Hanna Rosslund** 8.00s 6:e plats **Ida Ehrström** 8.01s

Mångkampen efter 4 grenar

1. Linda Österberg	94	Tumba	1594 poäng
2. Ida Ehrström	94	Tumba	1298 poäng
3. Sana Nyberg	95	Ösmo	1297 poäng
4. Hanna Rosslund	95	Tumba	1224 poäng
5. Ida Dahlgren	94	Södertälje	1062 poäng

POJKAR 9. (94-95)

Här hade vi "bara" **Waldemar** som kämpar och kämpar. Bra **Waldemar**!

40 meter häck. Waldemar Alestedt fyra på 9.61s. **40 meter.** Waldemar blev fyra också på 8.21s.

Mångkampen efter fyra grenar.

1. Daniel Henstchel	95	Ösmo	1433 poäng
2. Erik Zetterman	94	Ösmo	1320 poäng
3. Waldemar Alestedt	95	Tumba	1206 poäng

FLICKOR 11 (92-93)

Här hade vi en nybörjartjej som vann en gren och kom på tredje platsen i den andra. Bra gjort Alexandra! Och Sana och Fredrika har tagit mångkampens ledning. Grattis!

40 meter häck. Trippel för Tumba! Alexandra Carlsson vann på 8.37s **Sana Rehman** blev tvåa på 8.66s **Fredrika Lindros** trea på 8.92s (antal deltagare 12)

40 meter . Linnéa Hannukainen vann på 6.96s **Sana** blev tvåa på 7.16s **Alexandra** trea på 7.19s fyra **Fredrika** 7.29s och **Jasmina Vidimilic** tog sjunde platsen på 7.6s (antal deltagare 14).

Mångkampen efter fyra grenar

1. Sana Rehman	92	Tumba	1761
2. Fredrika Lindros	92	Tumba	1626
3. Johanna Larsson	92	Ösmo	1575
4. Ulrika Björling	92	Ösmo	1538
5. Eleni Larsson	92	Ösmo	1530

POJKAR 11.(92-93)

Vi hade med 3 pojkar födda 93 här. Det blev första tävling för Erik Karlsson. Bra jobbat killar!

40 meter häck. Andy Fridén- Karlström vann på 8.26s **Erik Karlsson** sexa på 9.62s och **Salvador Navarro** åtta på 10.85s

40 meter. **Andy** kom tvåa på 7.22s **Erik** femma på 7.69s och **Salvador** åtta på 8.80s.

Mångkampen efter 4 grenar

1. Andy Fridén- K	93	Tumba	1805
2. Roy Fransson	93	Ösmo	1771
3. Steven Karlsson	92	Ösmo	1525
4. Johnny Ahlgren	92	Ösmo	1382
5. Salvador Navarro	93	Tumba	1074

FLICKOR 13 (90-91)

Här har vi många duktiga tjejer men motståndarna är också det.

40 meter häck. **Johanna Brüntesson** vann på 7.82s **Louise Anebygd** kom femma på 8.59 sek. **Martina Rossland** sjunde platsen på 8.74s **Linda Öhman** på nionde plats 8.97s **My Andersson** på tionde 9.01s och **Jessica Gustavsson** på tolfte plats 9.79s.

40 meter. **Johanna Brüntesson** vann trots att hon missade helt starten första loppet. Hon vann på 6.64s **Louise** åtta 7.14s **Martina** nia 7.18s **My** tia 7.27s **Sara Österberg** elva 7.29s **Jessica** tolv 7.39s och **Linda** på trettonde plats på 7.47s.

Mångkampen efter 4 grenar:

1. Johanna Brüntesson	91	Tumba	2518
2. Karolina Prestberg	90	Ösmo	2281
3. Louise Johansson	90	Södertälje	2255
4. Elin Blom	91	Ösmo	2207
5. Elin Spetz	90	Södertälje	2049
6. Annika Larsson	91	Ösmo	1952
7. Louise Anebygd	91	Tumba	1858
8. Martina Rossland	90	Tumba	1725
9. Linda Öhman	90	Tumba	1610

POJKAR 13.(90-91)

Det var bara 2 killar som kunde vara med. Felix Sonebäck och Joel Knuttson. Och Joel ville inte vara med i häcklöpning **vilket var synd** (reds anm).

40 meter häck. **Felix** kom fyra på 8.18s

40 meter . Joel vann på 6.58s och **Felix** trea på 6.76s

Mångkampen efter fyra grenar:

1. Linus Eriksson	90	Ösmo	2472
2. Felix Sonebäck	91	Tumba	2223
3. Kristian Persson	90	Ösmo	2142

FLICKOR 15. (88-89)

Här hade vi tre tjejer men "bara" 2 som ville vara med på häcklöpning **vilket var synd** (reds anm). Angelica började att träna för en månad sedan.

40 meter häck **Emelina Soto** kom tvåa på 8.21s och **Angelica Reimer** fyra 9.26s.

40 meter **Tereza Ortiz** vann 6.38s. **Emelina** tvåa på 6.68s och **Angelica** femma på 7.61s.

Mångkampen efter 4 grenar.

1. Sara Nyman	89	Ösmo	2063
2. Emelina Soto	89	Tumba	1966
3. Josefine Sollén	89	Södertälje	1940
4. Angelica Reimer	89	Tumba	1582

POJKAR 15. (88-89)

Här i Tumba fick Amir sällskap av flera "tumbaiter" och det gick bra för de flesta. Men i mångkampen det är Amir som har greppet.

40 meter häck. Calle Lindros vann på 7.63s. Amir Rehman blev tvåa 8.06s och Adam Busznyak fyra 8.40s Alexander Lundholm föll på den andra häcken i den första loppet.

40 meter. Alexander vann på 6.08s Calle blev tvåa 6.22s. Amir fyra på 6.35s och Adam femma 6.66s.

Mångkampen efter fyra grenar.

1. Amir Rehman	88	Tumba	2646
2. Jacob Lindell	88	Södertälje	2118
3. Esbjörn Backlund	88	Ösmo	2108

FLICKOR 17 OCH ÄLDRE.

Det kom 2 deltagare, båda från Tumba.

40 meter häck. Karolina Busznyak (84) vann 7.43s. och Anna Wikström (87) fick 7.55s.

40 meter. Karolina fick 6.18s. och Anna 5.50s.

POJKAR 17 OCH ÄLDRE.**40 meter.**

1. Michel Torneus	86	Tumba	5.72s.
2. Stefan Sand	68	Södertälje	6.04s
3. Torbjörn Johansson	60	Södertälje	6.78s
4. Mikael Magnusson	66	Tumba	6.95s.

40 meter häck.

1. Michael Torneus	86	Tumba	6.61s
2. Stefan Sand	68	Södertälje	7.95s
3. Mickael Magnusson	66	Tumba	8.36s
4. Thorbjörn Johansson	60	Södertälje	11.99s.

Julaftonsträning vid klubblokalen kl 10.00

Vi tränar lite lätt innan vi sätter oss till bords och äter en massa mat och annat gott, öppnar paket, men bara om man varit snäll under året som har gått.

Förra året bjöd Roffe och Oscar på choklad, glögg och pepparkakor. Vem vet kanske gör dom det i år också, så var med och träna med oss en liten stund, alla kan vara med, tempot kommer inte vara högre än att alla hänger med.



God jul och gott nytt år
Önskar redaktionen för friidrottsnytt.

Ny starter regel

Den 1:a januari 2003 börjar en ny starter regel att gälla som påverkar alla aktiva som tävlar i löpning.

Regeln innebär att det endast får förekomma en felaktig start ("tjuvstart") innan det blir diskvalifikation. Det spelar ingen roll vem som "tjuvstartar" första gången utan den som gör den andra "tjuvstarten" blir direkt diskvalificerad.

Ex. Bana 2 "tjuvstartar" och får en varning. Nu görs som vanligt en omstart av samma heat. Denna gång "tjuvstartar" bana 5. Personen på bana 5 blir nu diskvalificerad även fast det var bana 5:s första tjuvstart.

Den andra felaktiga starten blir efter 1 januari diskvalificerad och får ej starta i detta lopp.

Här nedan kommer ett utdrag ur regelboken:

 4.3.11 Efter en utdelad varning för felaktig start i ett lopp medför varje därefter utdelad varning i loppet direkt diskvalifikation (uteslutande från fortsatt deltagande i loppet).

Anm 1 Det har alltså ingen betydelse vem som tidigare varnats som ansvarig.

Anm 2 Starten ansvarar för att utdelade varningar noteras (se 5.2.14).

4.3.11.1 I mångkamp gäller dock att diskvalifikation sker först efter två personliga varningar för felaktig start (se kap Q 4.4.2)

 Vid frågor ang. starter regler så kan ni prata med mig på någon träning/tävling eller maila mig på roger@karlssons.org.

Mvh Roger Karlsson

**IFK Tumba inbjuder till Stockholms Friidrottsförbuds öppna IVDM i
Sätra Friidrottshall
Lördagen den 25 januari 2003 kl 12.00.**

- Grenar:** 60mh, 60m, 200m, 400m, 800m, längd, höjd, tresteg och kula.
- Anmälan:** På pg: 71 43 92-8 IFK Tumba Friidrottsklubb. Box 214 147 01 Tumba
Eller på e-post sss.mma@alfa.telenordia.se
Uppge namn, födelseår, klass, gren och klubb.
- Startavgift:** 70kr/gren, efteranmälan 140kr/gren senast 60 minuter före grenstart.
- Sista anmälningsdag:** 17 januari 2003
- Upplysningar:** lämnas av Rolf Norman tel 08-530 339 73 eller Roland Johansson tel 08-560 306 21.
- Tävlande:** deltagande sker på egen risk.
- Kulvikter:** 3kg K85-K50
4kg M85-M70 och K45-K35
5kg M65-M60
6kg M55-M50
7.26kg M45-M35
- Preliminärt tidsprogram:** 12.00 60mh höjd kula och längd
12.30 60m
13.15 200m och tresteg
13.45 400m
14.25 800m
detta är bara preliminärt och kan komma att ändras efter anmälningsdagens utgång

tisdagen den 13 maj startar vi dm mästerskapen utomhus med 10000m och kula. Mer information om dom tävlingarna kommer i slutet av mars, tävlingarna kommer som vanligt att arrangeras på Brunna IP i Hallunda.

Övriga tävlingsdagar är 20 maj, 27 maj och 3 juni.

Inbjudan kommer att finnas i veterannytt nummer 1 2003 och på Tumbas hemsida i slutet av mars.

Nästa Nummer

- Året som har gått.
- Årets.....
- En hel del statistik.
- Första inomhus tävlingen i Sätra.
- En titt in i framtiden.



Frötdrottsnytt nummer 1
i din brevlåda i februari