

IFK Tumba Friidrott på internet: www.svenskidrott.se/a/ifktumbafriidrott

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 32

Nr 3

2003-04-22

Martin Gidewall vann Vällingby
maraton i början av april.



Utomhus
Säsongen står
För dörren
FN tittar
Lite vad den
Har att erbjuda



Inbjudan till veteran dm utomhus finns i detta
nummer.

Samt en del annat roligt förstås

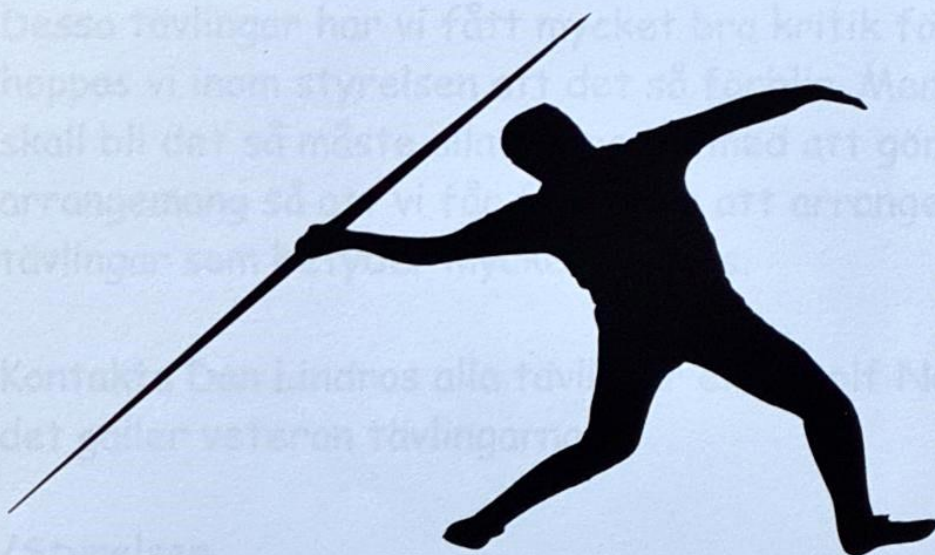
REDAKTIONEN HAR ORDET

Utomhus säsongen står för dörren och klubben har avverkat sitt årsmöte. Där det såg mycket mörkt ut om vi ens skulle få någon styrelse överhuvudtaget. Nu ordnade det upp sig till slut men det var nära att vi fått lägga klubben på is ett tag. Ett stort lass drog Dan Lindros som jobbade hårt in i det sista tillsammans med Roger Karlsson bla. Vi har nu fått en ny styrelse som nu jobbar hårt för att vi skall kunna gå vidare på ett bra sätt och redaktören ser fram emot ett spännande år med den nya styrelsen. Rolf Norman avgick efter en herrans massa år som ordförande och lämnade över till Roger Karlsson.

Micke: sss.mma@alfa.telenordia.se

Manus stop 2003:

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



Funktionärer till våra tävlingar

Under våren arrangerar vi ett antal tävlingar som vi behöver funktionärs hjälp med. Tävlingarna är i första hand veteran tävlingar (4st) men även östkampen som gör ett utomhusförsök.

Tävlingarna går följande dagar:

Östkampen den 17maj och innehåller dom flesta grenar som finns inom grenprogrammen. Vi arrangerar denna tävling tillsammans med Ösmo och Södertälje.

Veteran tävlingar

13maj 10000m och kula

20maj 400m, 1500m, längd och spjut

27maj 100m, 800m, höjd och diskus

3juni 200m, 5000m och tresteg

Dessa tävlingar har vi fått mycket bra kritik för och det hoppas vi inom styrelsen att det så förblir. Men för att det skall bli det så måste alla hjälpa till med att göra det till bra arrangemang så att vi får fortsätta att arrangera dessa tävlingar som betyder mycket för oss.

Kontakta Dan Lindros alla tävlingar eller Rolf Norman när det gäller veteran tävlingarna.

/Styrelsen



IFK Tumba Friidrott

Bingolottobeslut !!!

På grund av dålig ekonomi har styrelsen för IFK Tumba friidrott varit nödgade att fatta följande beslut:

- Varje aktiv medlem får i uppdrag att sälja minst 2 Bingolotter per vecka (2 lotter per familj)
- Säljer man mer än 2 lotter erhåller man 5 kronor / lott som kan användas för köp av idrottskläder eller att betala lägerkostnader med.
- Alternativet är att man köper sig loss med 20kr per lott.

Bingolotto utgör en betydande del av våra inkomster. Under en längre tid har antalet sålda lotter minskat och därmed minskar våra intäkter. Vi har av tradition inte velat tvinga våra medlemmar att sälja ett visst antal lotter. Nu känner vi oss tyvärr tvingade att fatta detta drastiska beslut. Detta skall i första hand ses som ett försök och pågå under resterande veckor av vårsäsongen (4 spelomgångar: 17/5, 24/5, 31/5, 7/6).

Utdelning av Bingolotter sker måndagen den 12 maj mellan kl.18,00-20,00 på Rödsthage därefter dom 3 följande måndagarna. Lotterna betalas vid avhämtning och lämna jämna pengar i möjligaste mån i ett kuvert med namn på.

Eventuella frågor som berör detta beslut ställs till Dan Lindros i styrelsen och frågor ang bingolotter ställs till Mia Lindros

Ansvarig för Bingolotterna är Mia Lindros. Telefon:073 204 53 55

//Styrelsen

Av: Oscar Gidewall

Martin Gidewall vann Vällingby Marathon

Lördagen den 5 april 2003 ställdes Östersjöfärjorna in, träd blåste omkull, tusentals blev utan el och på vägarna kröp trafiken fram i snöyran. Men trots att vädergudarna inte var på sitt bästa humör genomfördes den 33:e upplagan av Vällingby Marathon, Sveriges äldsta maraton. Ett hundratal startade och snabbast till mål var IFK Tumbas Martin Gidewall på 2:41.30.

Redan efter ett par kilometer hade en tätt trio utkristalliserats. Martin anförde och hade sällskap av Johan Faskunger och Jerker Matsson. Trion höll ihop i 35km då Faskunger tvingades släppa och några kilometer senare kunde heller inte Matsson följa. Sista kilometrarna var Martin ohotad och han såg helt oberörd ut i mål.

Martins passertider:

10km 38.24

20km 1:16.17 (37.53) #21,1km 1:20.32#

30km 1:54.46 (38.38)

40km 2:33.04 (38.18)

42,195km 2:41.31 (8.26)

Kyla, stormvindar och snöklädda vägar är inga bra yttre förutsättningar för att springa fort på maraton så med tanke på detta var tiden mycket bra.

De var Martins tredje seger i ett maratonlopp. Han har tidigare vunnit Strömmingsmaran i Söderhamn och Bolinders Marathon i Kallhäll. Martin har ett personligt rekord på 2:37.36.

Resultat:

1. Martin Gidewall, IFK Tumba, 2:41.30
2. Jerker Matsson, I2 Triathlon, 2:42.46
3. Johan Faskunger, Hammarby IF, 2:46.52
4. Dick Olsson, Kvarnsveden, 2:49.01

Läs mer om loppet och titta på bilder på www.marathon.se

Av: Oscar Gidewall

USM i Malmö

15-16 mars avgjordes ungdoms-SM inomhus i Malmö. Michel Tornéus vann längdhoppet på det personliga rekordet 6,78. Anna Wikström presterade en fin serie i kula med fyra stötar över 13 meter, men hamnade just utanför pallen.

Redan i första omgången slog Michel Tornéus till med 6,78 - nytt svenskt årsbästa i P17 och personligt rekord. Jonathan Falk från Lerum hotade med ett hopp på 6,72 i tredje omgången men ingen kom närmre än så. Tävlingen var speciell; 46 föranmälda och nästan lika många startande gjorde att det tog två timmar innan de tre första omgångarna var avklarade.

Anna Wikström presterade sin bästa serie någonsin med fyra stötar över 13 meter (13,05-12,05-13,02-13,06-12,61-13,03). Fullträffen saknades dock och som bäst blev det "bara" 13,06 vilket räckte till en fjärde plats. Resultatet var en tangering av Annas personbästa inomhus. I fjol vann Anna USM i F15-klassen, men i år har hon tagit klivet upp i F17 och tävlar därmed med tjejer som är ett år äldre. Konkurrenten har hårdnat betänkligt. Vann gjorde Pia Ankarling från IF Göta på 15,51 - nytt mästerskapsrekord och svenskt årsbästa i F17. Anna vann dock den inofficiella F16-klassen, då hon var bästa 87:a.

Michel Tornéus tävlade även i tresteg men fick det inte att stämma och hade tre misslyckade försök. Det längsta mätte 12,99 (långt kvar till plankan), vilket var fyra centimeter från finalhoppning. Michel har visat att han har stor kapacitet i tresteg tidigare och får ta revansch i sommar.

Av: Oscar Gidewall

Sista Chansen Sättrahallen April 2003

I år har Sista Chansen blivit en 2 dagars tävling med ca 2000 starter, det vill säga en STOR ungdomstävling. IFK Tumbas aktiva kämpade bra och fick många fina resultat och placeringar.

Vi hade först en dubbel segrare i Linda Österberg-94, som vann F9 Höjd på 1.06 m personligt rekord och Kula på 5.52 m

Jenny Håland-93 F10 800m vann som vanligt på fina 2.51.02.

Emilie A-son Hildeby-90 vann F13 höjd på 157 cm personligt rekord.

Övriga medaljer togs av Felix Sonebäck- 91 P12 silver i Kula och brons i P13 Stav på 1.32 m. samma resultat som han hade i höjd, men det var hans första tävlingen. Sedan tog Andy Fridén Karlström brons i höjd på 1.20 m.

Övriga deltagare gjorde också bra ifrån sig men där var motståndet för svårt, för att det skulle bli medaljer. Men här följer en resultatlista på våra deltagare.

F8 Hanna Rosslund längdhopp 2.84m och 60m 5:e plats 10.85 s

F8 Stina Hannukainen sprang 60 meter 12.89 s

F9 Längd 6:e plats Astrid Molander 3.30 m

F9 60m A-final 4:e plats. Astrid 9.98 s.

F11 Längd 31:a plats Sana Rehman 3.37m

F11 Längd 33:e plats Alexandra Carlsson 3.35 m

F11 Längd 36:e plats Fredrika Lindros 3.22m

F11 Höjd 5:e plats Cecilia A-son Hildeby 1.26 m

- F11 60m Försök 5:e plats Fredrika Lindros 9.92
- F11 60m Försök 3:e plats Alexandra Carlsson 9.76
- F11 60m Försök 5:e plats Sana Rehman 10.27
- F12 Kula 18:e plats Sara Österberg 6.20 m
- F12 Kula 23:e plats Angelica Lindahl 4.54 m
- F12 Längd 6:e plats Johanna Brüntesson 4.41 m
- F12 Höjd 6:e plats Louise Anebygd 1.29 m
- F12 60m Försök 7:e plats Amanda Roa Thoren 10.01
- F13 Längd 40:e plats Martina Rosslund 3.50 m
- F13 Längd 42:a plats Linda Öhman 3.41 m
- F13 60m Försök 7:e Martina Rosslund 9.87
- P10 800m 5:e plats Andy Fridé Karlström 2.56.81
- P10 60m Försök 4:e plats Pontus Danielsson 10.26
- P10 C-final 3:e plats Pontus 10.31
- P12 Längd 5:e plats Felix Sonebäck 4.30 m
- P12 Höjd 5:e Felix Sonebäck 1.32 m
- P13 Längd 11:e plats Andreas Jansson 4.14m
- P13 Stav 3:e plats Felix Sonebäck 1.32 m
- P13 60m Försök 4:e plats Andreas Jansson 9.01 s
- P13 B-final 1:a plats Andreas Jansson 8.83

Även dom från Mickes och Mias grupp var med i denna tävling. Alexander Lundholm hade en lyckad helg då han persade i både längd och på 60m. På 60m gjorde han dessutom pers 2 gånger om då han först i försöket sänkte sig ner till 8.06 vilket var pers med 0.12s. Det persett höll bara i drygt 1 timme. I finalen så sänkte han sig ytterliggare 1/100 del ner till 8.05. När innesäsongen började i höstas så hade Alex ett pers på 8.86.

Även för Amir gick det bra på 60m. Han sprang på 8.41 i försöket och tog sig till final. I finalen gick det inte riktigt lika fort utan det blev 8.43 och en 7:de plats för Amir.

Alex tog sig sedan till längdhoppsgropen där han fick sällskap av Calle Lindros. Nu är inte någon av dom här speciellt vana med längdhopp men i säsongens sista tävling så kan man pröva lite grenar som man annars inte gör. Nu visade det sig att det var inte så lätt som det kan tyckas att bara hoppa lite längd utan man bör ju även träffa den där lilla plankan som finns som bar hjälpmedel för att man skall komma en bit ut i sanden. Nu hade båda stora problem med att hitta den. Alex lyckades nu minst dåligt av dom båda och nådde 4.25 mot Calles 4.13. För Alex del var det nog första gången han var över 4m och det var med en hel del undertramp. Även Calle var över 4m och även han hade stor marginal till plankan.

//Lennart och Micke

//Micke

Vad händer under 2003?

Det är väl inte så lätt att se vad som komma skall. Men här kommer en liten titt på vad vi har framför oss.

Veteranerna har sitt veteran dm som vanligt på Brunna (se annan plats). Veteranerna beger sig också till Lahti i mitten av juni. Under den andra delen av säsongen är det SM som gäller för veteranerna och det går i Eksjö 8-10 augusti.

Dom som inte har klivit in i veteran åldern än har klubbmatcher att se fram emot (vilket även en del veteraner har) i slutet av maj och början av juni.

Mästerskapen för våra duktiga juniorer går i början av augusti. Medans dom som är ytterligare lite yngre har sitt mästerskap i slutet av augusti.

En nyhet som klubbarna Ösmo, Södertälje och Tumba hoppas mycket på är utomhus östkampen som i år kommer att gå i 2st tävlingar, en på Brunna under våren och en i Nynäshamn under hösten. Om det här faller väl ut så kommer det att bli ett återkommande arrangemang.

Sen kommer det förhoppningsvis att slås ett och annat klubbrekord under året. Micke och Danne Lindros inbjuder till den stora löparutmaningen som gäller för alla som är veteraner (se annan plats).

Det här är lite av vad som händer under året och jag hoppas på att det kommer många bidrag till våran klubbtidning.

/Micke

Löparutmaningen 2003

Utmaningen går ut på att klara av att springa alla löpsträckor som är mellan 100m och 10000m inklusive 2000m och det gäller endast slätlöpningar.

Regler o grenar o datum

- Man måste ha uppnått veteran ålder för att få vara med, dvs. minst 35år fyllda under år 2003.
- Tävlingarna som grenarna ingår i är VDM och Östkampen, program se nedan i tabell.
- Poäng enligt en omräkningsfaktor för veteraner.
- Sämsta grenen räknas bort, men det gäller inte 5000m och 10000m, med andra ord så måste man fullfölja 5000m och 10000m för att kunna räknas med i den sammanlagda resultatlistan.
- Ev kommer ett pris att tas fram.
- Resultatet kommer att räknas även om inte vinden är godkänd eller alltid ej används.

Datum	Gren	Tävlingsplats	Arrangörs klubb	Anm.
13maj	10000m	Brunna	Tumba	VDM
17maj	100m 2000m	Brunna	ÖST	Östkampen
20maj	400m 1500m	Brunna	Tumba	VDM
27maj	100m 800m	Brunna	Tumba	VDM
3juni	200m 5000m	Brunna	Tumba	VDM
13 el 14september	600m el 800m	Nynäshamn	ÖST	Östkampen
4el 5 oktober	10000m	Brunna	Tumba	Eventuellt

OBS detta är den definitiva planeringen förutom dom 2 sista tävlingarna där det fortfarande råder lite oklarheter. Som ni ser så finns vissa grenar med fler gånger och då gäller resultatet i den första grenstarten.

Vi kommer att ha en klass för damer och klass för herrar under förutsättning att det blir minst 2st i varje klass.

ÖST står för Ösmo, Södertälje och Tumba och alla tre klubbarna hjälps åt med arrangemanget.

//Tävlingskommittén för löparutmaningen

Noteringar från Årsmötet

Friidrottsklubbens styrelse för 2003 finns namngiven på sidan 2 liksom en del personer med speciella uppdrag.

Vid årsmötet befolkades även en del kommittéer och ansvariga i dessa är följande:

Lars Brünteson, Dan Lindros, Rolf Norman och Leif Öhman i Funktionärskommittén. Roger Karlsson och Rolf Norman representerar klubben i Tumbaloppskommittén.

Styrelsen fick i uppdrag att utse representanter till Föräldrakommittén samt ansvariga för tränarna, träningen och utbildningen.

Valberedningens ledamöter är Christer Norin (sammankallande), Leif Hildeby och Lennart Österberg. Adjungerad från styrelsen är Dan Lindros.

Verksamhetsberättelsen i Friidrottsnytt nr 1 reviderades vid årsmötet och finns i reviderat skick i årets matrikel.

Härmed meddelas att Bent Christiansen, som valdes till revisorssuppleant vid årsmötet den 24 februari avled den 13 mars.

Bent var medlem i IFK Tumba under många år och var bl.a. kassör i Huvudstyrelsen innan föreningen ombildades till Alliansförening.

1971 var Friidrotten en av sektionerna i IFK Tumba och vi började med våra medlemsmatriklar. Bent fanns med då som funktionär och har alltsedan dess varit en av klubbens flitigaste funktionärer.

Klubben kommer att sakna honom, men minnas en fin kamrat.

ME/april 2003

Träningstider för utomhus

Följande tider har jag fått från våra när man skall träna.

Tider som vi har bokat är följande:

Måndag	kl 17-19.30	Röd
Tisdag	kl 17-19	Brunna
Onsdag	kl 17-19	Röd
Fredag	kl 18.30-19.30	Röd

Tränare Grupp	Tid	Plats	T
Micke o Mia	Tisdag 17-19	Brunna	M
	Onsdag 17-19	Röstan	
	Fredag 18-19.30	Röstan	
Carlos	Måndag 17.30-19	Röstan	C
	Onsdag 17.30-19	Röstan	
Carina o Markus	Måndag 17?-18?	Röstan	C
			M
Lennart o Elisabet	Måndag 17.30-19	Röstan	L
			E
	Onsdag 17.30-19	Röstan	
Oscar			O

Nästa Nummer

- Klubbmatcherna har gått av stapeln.
- Östkampen utomhus har haft premiär.
- Dom första utomhustävlingarna tävlingarna.
- Veteran dm resultat.



Fröidrottsnytt nummer 4
i din brevlåda i juli