

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 35

Nr 2

2006-04-16

Vintern är slut!

- Mickes grupp om vinterns tävlingar
- En titt in i framtiden
- Snart är det dags för Happy Mil!



Detta nummers gren:

100 meter



Styrelsen om vad som hänt



Vår nya statistiksida: members.chello.se/tumbastatistik

REDAKTIONEN HAR ORDET

Ännu ett nummer av FN har nu sett sin dager gry. Denna gång handlar det om både biljard, bowling men även om friidrott. Alex fortsätter att skriva kommentarer kring Mickes grupp och berättar om olika friidrottsgrenar, denna gång är turen kommen till 100m.

Hemsidan för statistik som jag skrev om i förra numret på red.sidan har nu sett sin dager gry. Där kommer ni under året att kunna följa utvecklingen av statistiken i stort sett efter varje tävling som har avverkats.

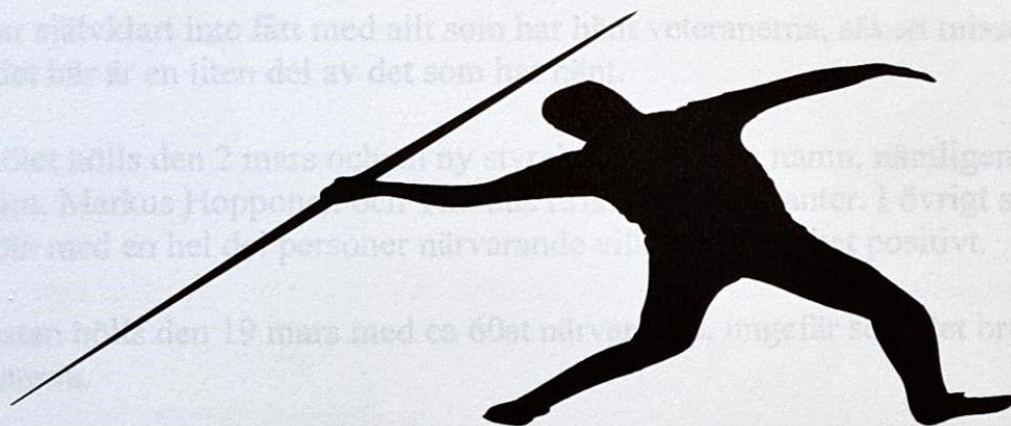
När ni läser detta nummer av FN har några grupper börjat träna ute och vi väntar spánt på utomhussäsongen. Väl där så får vi svar på om vi har sköt den tunga träningen på ett bra sätt. Även klubbmatcherna står för dörren där vi deltar med ett damlag och ett herrlag.

Vi hoppas naturligtvis att få mer bidrag till FN så att vi kan hålla igång tidningen.

Micke: micke.magnusson@chello.se

Manus stop 2006:

Nr 2	31 mars	kommer i mitten av april
Nr 3	20 juni	kommer i slutet av juni
Nr 4	30 augusti	kommer i mitten av september
Nr 5	1 december	kommer i mitten av december



Vad har hänt och vad kommer att hända.

Alexander Lundholm har på annan plats i tidningen berättat om hur det har gått för Mickes grupp så den hoppar jag över. Tänkte sammanfatta lite kort om vad våra veteraner har åstadkommit under vintern, men även lite allmänt och en titt in i framtiden för att se vad som kommer att hända i år.

Våra veteraner har som vanligt visat framfötterna på mästerskapen som IVSM, IVNM och IVVM. På sm:et i Karlskrona blev det en hel del medaljer och personliga rekord, även en tangering av tävlingsrekordet i K45 höjd genom Lena Sundberg med 1.28. Var Tumba kom i lagtävling har jag inte klart för mig, men jag tror inte att vi orkade upp till top 10. Vi saknade en del av våra duktiga veteraner av olika skäl.

På dom nordiska mästerskapen var Tumba delaktig till 50% när det nordiska rekordet i K40 4x200m slogs, dom 2 var Lena Sundberg och Barbara Bondesson. Även här slog en del personliga rekord av dom aktiva från Tumba.

På VM i Linz vart det 2 finalplatser av Barbara Bondesson och Ulla Karneback på 800m. Bäst i finalen lyckades Ulla med, hon placerade sig på en 4:e plats. Barbara kom på en 8:e plats.

Nästa mästerskap för veteranerna blir Stockholms DM som i år kommer att gå på två platser, nämligen i Sätra och på Brunna som vanligt. Mer info finns på annan plats i tidningen.

Andra stora tävlingar för veteranerna är EM i Poznan som ligger i Polen. Jag vet inte när jag skriver det här om vi kommer att ha aktiva som är med där. Tävlingarna går den 19-30 juli.

Självklart kommer även ett SM som i år går i Söderhamn och där kommer vi att vara representerade, var så säkra på det. Tävlingarna går den 18-20 augusti.

Jag har självklart inte fått med allt som har hänt veteranerna, säkert missat något viktigt, men det här är en liten del av det som har hänt.

Årsmötet hölls den 2 mars och en ny styrelse med 3 nya namn, nämligen Hans Grahn ledamot, Markus Hopponen och Thomas Eriksson suppleanter. I övrigt så vart det ett lugnt årsmöte med en hel del personer närvarande vilket var mycket positivt.

Årsfesten hölls den 19 mars med ca 60st närvarande, ungefär som det brukar vara på årsfesterna.

För er som har tillgång till Internet så har klubben nu fått en egen hemsida för statistik. Just nu finns det i stort sätt all statistik från 1998-2005 inrapporterad, även inomhus för säsongen 2005-2006 finns inrapporterad. Hemsidan finns på följande adress <http://members.chello.se/tumbastatistik/> så för dom intresserade så är det bara att surfa in och titta på vad man har gjort för resultat.

Men vad kommer att hända under detta år då?

Eftersom ett av dom största ingresserna inom friidrotten för mig är statistik så kommer det att bli ganska mycket siffror att hålla reda på.

En av dom mest intressanta grenarna är 100m där jag tror att vi kommer att få 5st som springer under 12s, nämligen Michel Tornéus, Alexander Lundholm, Tom Kling Baptiste, Erik Karlsson och Daniel Fagerström. Alla dessa personer har stora möjligheter att springa under 12s, ja, Michel jagar ju till och med dröm 11s och Alexander jag top 6 placering genom tiderna som just nu är 11.39. Av dom andra 3 som är kvar så har Tom sprungit 60m på 7.52 och det räcker med mycket stor säkerhet för att ta sig under 12s. Erik och Daniel får kämpa lite mer men jag tror även dom tar sig under 12s även om det blir med mindre marginal än dom 3 första namnen.

Men även 200m och 400m ser intressanta ut. På 200m borde vi kunna få en årsbästa lista som är i klass med dom bästa åren som Tumba har haft. Namnen är dom som nämnts ovan på 100m. På 400m väntar vi på Erik Karlssons första 52:a och kanske en 51:a, vore även intressant att se vad Alexander gör på den sträckan. För att inte glömma vår nya sprinter Tom. Vad kan han göra om han prövar lyckan på den sträckan? Daniel F siktar på att slå Eriks klubbrekord i P17 som ligger 54.35. Vilket jag tror att han klarar av.

På damsidan jagar Karolina Busznyak sitt första lopp under 13s på 100m och sitt första lopp under 27s på 200m. Det är vad jag kommer på just nu vad det gäller damsidan.

Vad annat kommer att hända under 2006 då?

Ja, vi skall försöka att klara av att ta oss final när det gäller klubbtagen för herrar och damer vilket jag tror att vi har stor chans till att klara av.

Hoppas att även att vi kan bli 6-7st på JSM som går i Huddinge den 4-6 augusti. Hoppas även att kunna bli några stycken på USM som går i Nyköping samma helg.

Under hösten skall vi klara av att arrangera vår mångkamp som går på Brunna IP, datum kommer att stå på hemsidan, skickas ut till alla tränare, delas ut vid träningar samt sitta anslag i klubblokalen på Röstan.

Som avslutning av säsongen kommer en resa till Gävle och Höstmångkampen att bli av även i år.

För att vara helt uppdaterad av vad som händer inom klubben när det gäller tävlingar så kan ni som har tillgång läsa det på vår hemsida www.ifktumba.se den uppdateras ofta.

Vid "pennan" Mikael Magnusson

Elisabet och Lennarts grupp

BOWLING

Sportlov betyder bowling! För andra året i rad samlades ett gäng sportlovslediga barn ur Elisabets och Lennarts grupp för att tillsammans utmana varandra i bowling. På torsdagskvällen träffades 12 barn och 7 föräldrar på Vårby bowling. Man kunde känna spänningen i luften redan när man klev in i hallen. Skulle det gå lika bra (läs då!...) som förra året?

I en och en halv timme kämpade vi tappert med att få dessa tunga alltför stora "kulor" att gå den vägen som vi ville att de skulle gå. En och annan strike blev det, men oftast gick det lite hipp som happ. Eller som Anton Österlund uttryckte det efter att ha lyssnat på några av oss:

- Det viktiga är inte att få ett bra kast, utan att tänka ut en bra ursäkt för de dåliga kasten!

Jag vet inte vad han menade med det. Vad gör man när man ideligen slinter med foten eller fingret fastnar i klotet. Det är inte lätt! Jag sitter nu här med resultaten i min hand och nja, jag vet inte om jag ska skriva ned dem. Som tränare kan jag väl i alla fall säga att friidrott nog ett klokt val för våra aktiva, **men kul hade vi!**

Nästa år gör vi om det, var så säkra! Om ni blir sugna på att hänga får ni gärna höra av er. Idrott är inte bara allvar och hård träning. Kamratskap och en stor portion glädje är också en viktig ingrediens.

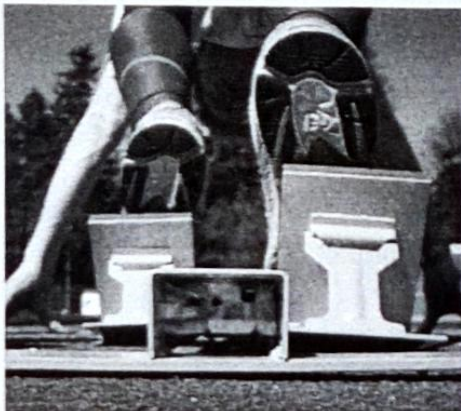
Vid pennan:

Elisabet Molander

I varje nummer ska vi berätta lite om en viss gren, så:

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

100 meter



Så gör man: Springer det snabbaste du kan i 100 meter, först i mål vinner.

De viktigaste reglerna: Du får inte springa innan startskottet. Den andra som tjuvstartar är diskad.

Historik: Att vara snabbast i världen är en utav de mest

prestigefulla titlar du kan ha. I alla tider har människor tävlat om att vara snabbast.

Naturligtvis fanns 100 meter med vid de första moderna olympiska spelen i Aten 1896. Vinnaren då presterade tiden 12,0 sekunder och hette Thomas Burke. Den tiden är inte speciellt imponerande nuförtiden då det krävs en tid under 10 sek för att ta guld. 12,0 sekunder skulle knappast räcka till en medalj vid ett svensk *juniormästerskap* idag.

Men den tiden var gjord utan spikskor och med den tidens tidtagarur. Dessutom sprang Thomas Burke på kolstybb, något vi i Tumba gör än idag, på Rödstu Hage.

Det har funnits många sprintkungar genom åren; Carl Lewis, Maurice Greene och Linford Christie t.ex. Men ingen kan mäta sig med hur stor Jesse Owens från USA var. När han som svart sprinter sprang hem fyra guld i Hitlers OS 1936 i Berlin blev han för evigt en superidol för många människor. Världsrekordet hade han naturligtvis på 100 meter, även om det inte står sig längre.

För världens snabbaste man genom alla tider är jamaikan och heter Asafa Powell. År 2005 sprang han på 9,77 i Atens olympiastadion. Men några olympiska medaljer har inte Powell, inte heller någon VM-medalj.

På den kvinnliga sidan står en person i absolut särklass. Flo-Jo, Florence Griffith Joyner, har sprungit 100 meter på 10,49. Ingen kvinna har någonsin varit i närheten av den tiden, varken före eller efter. Om Florence kan ni läsa mer om på nästa sida.

100 meter har genom åren skådat många dopningsfall. Mest känt är kanske Ben Johnsons dopande inför OS i Seoul 1988. Han vann där på världsrekordet 9,78 men bara timmar senare skulle han bli av med sitt rekord och sitt guld. Andra kända dopningsfall är Tim Montgomery och hans sambo, den stora stjärnan Marion Jones. Men Marion har aldrig blivit bevisad dopad, även om det finns kraftiga tecken på att så var fallet.

Men det här är långt ifrån rekord...

Mikael Magnusson, denna tidnings redaktör, kom igång bra i sitt 100 meterslopp i mångkampen i Gävle 2005. Problemet var bara att det tog stopp efter 60 meter, då han sträckte sig. Och i och med att 100 meter är 10-kampens första gren hann inte Micke mer än starta innan den helgens tävlingar var över.

Kvinnor:

Världsrekord:

Florence Griffith-Joyner, USA, 10,49

Europarekord:

Christine Arron, Frankrike, 10,73

Svenskt rekord:

Linda Haglund, 11,16

Klubbrekord:

Marie Ekström, 12,42

Män:

Världsrekord:

Asafa Powell, USA, 9,77

Europarekord:

Fracis Obikwelu, Portugal, 9,86

Svenskt rekord:

Peter Karlsson, 10,18

Klubbrekord:

Niclas Andersson, 10,98

Florence Griffith Joyner

Världsrekord på 100m och 200m

Amerikanskan Florence Griffith föddes den 21 december 1959. Hon, som senare skulle kallas för Flo-Jo, blev en utav världens genom tiderna mest mytomspunna och fantastiska idrottskvinnor. Den 21:a september 1998 dog hon, endast 38 år gammal.

Under de amerikanska OS-uttagningarna 1998, i Indianapolis, slog Florence Griffith - Joyner till med sitt fantastiska världsrekord på 100 meter: 10,49 utan någon som helst vind (0,0). Rekordet gjordes i kvartsfinalen den 16:onde juli. I finalen nästa dag presterade hon det som skulle bli världens näst bästa tid i historien, och som fortfarande är det: 10,61. Florence innehar de tre första platserna på topplistan, närmast följd utav Marion Jones på 10,65. Detta världsrekord har varit omdiskuterat med tanke på att vinden i loppet mättes till 0,0 medan TV-bilderna visar hur hattar flyger i luften och att andra lopp den dagen gjorts i medvind.

Rekordet på 200 meter slog hon i de olympiska spelens semifinal i Söul samma år. 21,56. Som om inte det vore nog putsade hon det rekordet rejält i finalen där tiden blev 21,34. En rejält chockad Christer Ulfbåge kommenterade loppet för SVT med orden: "Har ni sett? 21,33, det är obegripligt! Hur kan en människa springa så rasande fort?" Tiden blev alltså sedermera korrigerad till 21,34.

Den nya sprinterdrottningen började sin väg mot världstoppen 1984 i OS i Los Angeles då Florence Griffith blev tvåa på tiden 22,04. Vann gjorde Valerie Brisco -Hooks som gråtande sjöng den amerikanska nationalsången på prispallen. Efter sig i loppet, på tredje plats, hade de båda amerikanskorna Merlene Ottey, som deltog i OS i Aten 2004, tjugo år efter Los Angeles.

Året innan hade Florence lyckats ta sig till final på 200 meter i världens första VM. Det året var det dock naglarna som drog till sig uppmärksamheten, mer än den fjärde plats det blev i finalen. Florence kläder och naglar var under hela hennes karriär ett stort samtalsämne för TV-tittarna och publik. Även hennes charmiga leende som hon ständigt sprang med gjorde henne ytterst populär. Vid nästa världsmästerskap, 1987, blev det silvermedalj på 200 meter, efter tyskan Silke Gladish. Tiden blev då 21,96. Inte många kunde ana att hon året efter skulle springa på 21,34, inte ens hon själv. Få anade nog också att detta var Griffiths sista världsmästerskap.

Men 1988 var Florence alltså världsrekordhållare på 100 meter när hon kom till Söul och OS. Nu var hon också gift med sin tränare och gick nu mer under efternamnet Griffith - Joyner. 100 meters finalen var ren utklassning och tiden den näst snabbaste någonsin, 10.54, dock i något för stark medvind. Tvåan Evelyn Ashford var distanserad med tjugonio hundradelar.

Men detta blev Flo-Jo`s sista mästerskap. Sjuk i en epilepsirelaterad sjukdom drog hon sig tillbaka och dog av sjukdomen tio år senare.

Av Alexander Lundholm

Mickes Grupp

Tränare: Mikael Magnusson

Inomhussäsongens tävlingar börjar ta slut, hur gick det?

Tävlingarna

Sammanfattade av Alexander Lundholm

Scandic Indoor Games 14-15 februari:

Adam Busznyak gjorde helgens bästa prestation för Mickes grupp. I sitt 1500 meterslopp sprang han som aldrig förr och noterade tiden 4.41.61, personligt rekord med nästan 14 sekunder inomhus! Jag, Alexander Lundholm, var mindre nöjd med min insats. Jag sprang 60 meter med ganska höga förväntningar på mig själv. Tiden blev till slut 7.56, vilket inte var vad jag hade hoppats på direkt. Erik Karlsson och Daniel Fagerström sprang 200 meter, fast beslutna om att slå varandra och sina personliga rekord. Och rekord blev det för dem båda, Erik var ett strå vassare med 24.69 mot Daniels 25.19.

Östkampen 21 januari:

Linnea Djurling gjorde tävlingscomeback efter sin knäskada och sprang riktigt bra, hon blev tvåa bakom Emelina Soto på 2x40m. Daniel sprang både häck och slätt och fick ta emot medaljer i båda grenarna. Guld blev det i häck där han bland andra slog tränare Mikael Magnusson med bred marginal. Jag sprang bara 2x40m men vann det på 5.50, även här deltog Daniel och Micke. Erik var sjuk och Adam skadad och båda fick därmed beskåda denna högklassiga tävling från läktaren.

Raka Spåret 22 januari:

Linnea lämnade Sättrahallen besviken efter att ha sprungit på 9.21, inte alls vad hon hade tänkt sig. Jag sprang på nytt pers, 7.55, i försöket och tog mig därmed till final. Väl där blev jag femma på 7.57. Erik, Adam och Daniel drog sig ur tävlingen på grund av sjukdom och skada.

Senior- och Junior-DM 4-5 februari

Jag tävlade på 60 meter i seniorklassen och i P19. Mot seniorerna på lördagen var det inte mycket att göra och tiden var allt annat än bra. 7,64 är ett litet fiasko, två hundradelar sämre än mitt pers från förra året. Och det var ju inte så roligt, så full av revanschlust gick det bättre på söndagen i P19. 7,52 i försöken och samma tid i finalen var ett betydligt bättre facit. Erik sprang också 60 meter, pers 7,89, och 200 meter på 24,70. På 60m var det första loppet under 8s av Erik, till hans försvar skall väl sägas att det bara blir något lopp om året.

Eskilstuna Indoor Games 12 februari

Erik reste hela vägen till Eskilstuna för att springa 400 meter och det visade sig att han gjorde rätt i det. 53,35 är Eriks nya personliga rekord, en och en halv sekund bättre än det tidigare inomhusperset. Utomhus är Eriks pers 54,35, jag tror inte det kommer att klara sig många månader.

JSM i Västerås 4 mars

Erik Karlsson var den enda deltagaren från Mickes grupp på plats i Västerås för att tävla i JSM. Han gjorde det på favoritdistansen 400 meter och fick tiden 53.76, vilket är det näst bästa Erik någonsin har gjort.

Marsspelen i Örebro 25-26 mars

Micke, Daniel, jag och fotografen Erik befann sig i Örebro för att tävla en sista gång. Dock följde alltså Erik med utan att kunna tävla, knäskadad, och fick istället filma oss andra. För att börja med mig själv så sprang jag 60 meter dag 1. I försöken gick det ganska trögt tyckte jag, men tiden 7,55 räckte ändå till final. I själva finalen var siktet inställt på personligt rekord och jag satsade allt på ett kort och använde mina nya spikskor, som jag köpt några timmar tidigare. Det visade sig vara ett bra drag och skorna hjälpte mig fram till fjärdeplats med tiden 7,41, pers med 11 hundra delar! Även Daniel sprang 60 meter och slog pers, klockan stannade på 7,73 och det betydde en till fjärdeplats.

På kvällen spelade vi biljard och kort och åt på asiatisk restaurang, något som verkar ha blivit en tradition när vi är ute på resor.

Dag 2 inleddes med Daniel och Micke på 60mh. Danne, som gjorde debut på sträckan, sprang bra och fick tiden 9,46 vilket gav honom en bronsmedalj. Micke Magnusson däremot gjorde ingen debut men vill nog helst glömma sitt lopp som gick i ett helt annat tempo än vad han hade tänkt sig, han blev tvåa bland veteranerna. Sedan var det dags för mig att hoppa längdhopp, något jag inte gjort vare sig på träning eller på tävling sedan i september. Men det gick ändå bra och det längsta hoppet mätte 5,29 vilket gav en överraskande bronsmedalj. Danne avslutade helgen med att komma på tvåa på 200 meter med tiden 25,49. Sammanfattningsvis är det en väldigt lyckad helg för Mickes grupp som rundade av en lyckad inomhussäsong.

Vecka 15 åker vi på läger till Åbo i Finland. Efter det börjar utomhusträningen.

//Alexander Lundholm

Filmer från inomhussäsongen finns på hemsidan www.ifktumba.se under länken "Bilder och filmer där aktiva från IFK Tumba har deltagit"

Vad har hänt ...?

Den 19 november hade vi vår årliga föreningskonferens, den här gången hemma hos familjen Anne Arén i Vårsta. En stor del av dagen ägnades åt att diskutera klubbens framtida mål, ett mål som sträcker sig fram till år 2008. Ett av de beslut som togs var att vi ska öka vårt antal aktiva medlemmar från 100 till 200 personer. För att klara en sådan ökning måste även en plan för rekrytering av nya tränare tas fram. Önskemål fanns också att några av klubbens dokument ska finnas tillgängliga för tränarna på våran hemsida. Vi var även eniga om att lämplig ålder för de som vill satsa på en mer grengruppsinriktad träning bör göra det vid 14/15 års ålder. Utbyte av information mellan styrelse och tränare måste bli bättre. Dessa frågor plus några till läggs in i den kommande verksamhetsplanen.

Styrelsen jobbar numera efter en aktivitetslista som förhoppningsvis gör att inget ramlar mellan stolarna. En effekt av denna åtgärd är att numera behandlas våra mötesprotokoll effektivare och blir därmed snabbare tillgängliga för alla.

Den tid vi har i Botkyrkahallen utnyttjas av alldeles för få personer, risken är därför stor att vi till nästa säsong blir av med den tiden. Om någon känner sig manad att ställa upp som tränare för en nybörjargrupp finns både plats och tid i denna hall.

Vid den här tidpunkten på året är det ganska lugnt på tävlingsfronten de flesta av våra aktiva fokuserar på uppbyggnadsträning inför nästa säsong. En nog så viktig men jobbig period som förhoppningsvis bär frukt inför sommaren tävlingar.

Alla i vår klubb jobbar ideellt, ett arbete som ibland innebär att några få personer får dra ett alldeles för stort lass. Om arbetsuppgifterna delas på fler händer blir det mindre betungande för alla. Är Du intresserad av att dra ditt strå till stacken så är du mycket välkommen att höra av dig till styrelsen.

Slutligen vill jag på styrelsens vägnar gratulera Michel Tornéus för hans stora framgångar detta år (2005). Vi som varit med sedan starten på Michels friidrotts bana har ju alltid haft på känn att det kunde bli något stort av honom. Ett stort grattis till Michel och vi hoppas på att du fortsätter att ge världseliten en match.

Gunnar Wellmar

**Seminarium om föreningar och den sociala ekonomin.
Folkets Hus i Hallunda 2006-03-20****Vad betyder det för oss?**

Undertecknad bevistade ett seminarium med rubriken "social ekonomi" något som vid första anblicken inte lockade mig särskilt mycket. När jag sedan läste lite mer om vad det egentligen handlade om så kändes det som att detta är precis vad jag eftersökt under en längre tid. Jag och alliansens ordförande Lars Sjöberg var de enda i församlingen som representerade idrottsrörelsen. Lars ingår förövrigt i den arbetsgrupp som tillsats av kommunen att jobba med dessa frågor under ledning av Bengt Eliasson från kommunledningsförvaltningen. Kan inte påstå att jag är helt påläst i ämnet men i stora drag handlar social ekonomi om att skapa förutsättningar och spelregler för det frivilliga sociala arbetet i kommunen. Man kan alltså säga att alla vi som jobbar med ideellt och oavlönat arbete är en del av den kommunala sociala ekonomin. Representanter från Värmdö kommun som låg långt framme i denna process gjorde under seminariet en redovisning över sina erfarenheter. De spelregler som ska gälla är en ömsesidig överenskommelse mellan två parter t.ex. mellan kommunen och en ideell organisation. En av de inledande frågeställningar som gjordes var, varför finns inte en neutral instans dit man kan vända sig men förslag, tips, synpunkter eller klagomål. En frågeställning som jag själv ställer mig helt bakom då det inte alltid känns så hälsosamt att komma med direkt kritik till kommunens tjänstemän.

Hoppas mycket på gruppens arbete och att jag lite längre fram i tiden ska kunna ge lite mer information, vi måste dock ha förståelse för att någon snabb förändring inte kommer att ske.

Önskelista till Kultur & Fritidsförvaltningen (K&F)

Lämnade början av mars in en önskelista över sånt vi behöver för vår verksamhet. Nedan följer en liten resumé över resultat av detta möte:

Höjdhoppsmattan på Röstan ses över av vaktmästarna, om vi schemalägger vårt behov av höjdhoppsmattan på Brunna ser vaktmästarna till att den då finns framme. Några allvädersskydd av plåt känns avlägset enligt K&F. Sprinklersystemet på Röstan lär nu vara justerad så att den ej längre blöter ner höjdhoppsmattan. Fundamentet till mattan på Röstan kommer att kontrolleras.

Sarg runt löparbanorna på Röstan och Brunna:

På Röstan ska gräset kantskäras några gånger per säsong.

På Brunna gäller koner som tillhandahålls av vaktmästaren vid behov.

Kolstybben sladdas enligt önskemål från oss.

Kastgropen för kula kommer att förlängas. Skyddsnet runt diskusringen tas fram.

Häckar hämtas till Röstan från Brunna.

Längdhoppsgroparna på Röstan och Brunna kommer att fräsas enligt schema. Plankan på Röstan kommer att justeras.

Startblocken på Brunna kontrolleras.

KLUBB



DAG

För Friidrotten

Var: RödstuHage

När: den 23 april

Tid: 11.00-14.00

Frågesport, grillning, lotter, mingel
m.m!

Hela familjen är välkommen!

Vi ses!



**IFK Tumba Friidrott inbjuder till första dagen av
Stockholms Friidrotts öppna Veteran-DM på Sättra IP
Lördagen den 13:e maj 2006**

Sista anmälningdag: 6:e maj 2006

Grenar: 100m, 200m, 800m, 10000m, Längd, Höjd, Slägga och Vikt.

Första start: klockan 10.00

Tävlande: Deltagande sker på egen risk

Redskapsvikter:

Klass:	Vikt:	Klass:	Vikt:
K60+	5.45 kg	M80+	5.45 kg
K50-K55	7.26 kg	M70-M75	7.26 kg
K35-K45	9.08 kg	M60-M65	9.08 kg
		M50-M55	11.34 kg
		M35-M45	15.88 kg

Startavgift: 70kr/gren

Ingen

förskottsbetalning, vi
fakturerar klubbarna
efter tävlingen.

Vid personlig faktura tillkommer en faktureringsavgift på 20kr

Medaljer delas ut på tävlingsdagarna. OBS! Ej uthämtade medaljer skickas inte i efterhand.

Anmälan: IFK Tumba Friidrottsklubb.

Box 214, 147 01 Tumba

Eller e-post: info@ifktumba.se

Uppge namn, födelseår, klass, gren och klubb.

Upplysningar lämnas via e-post info@ifktumba.se
eller av Roger Karlsson, tfn: 08-530 326 31.

Övriga grenar avgörs på Brunna IP 16:e och 23:e maj, se separat inbjudan.



**IFK Tumba Friidrott inbjuder till andra och tredje dagen av
Stockholms Friidrotts öppna Veteran-DM på Brunna IP
16:e och 23:e maj 2006**

16:e maj:

Grenar: 400m, 1500m, Spjut, Diskus och svensk stafett.

Första start: kl. 18.30 preliminärt

Sista anmälningdag: 9:e maj

23:e maj:

Grenar: 5000m, Kula, Tresteg.

Första start: kl. 18.30 preliminärt

Sista anmälningdag: 16:e maj

Tävlande: Deltagande sker på egen risk

Startavgift: 70kr/gren

Ingen förskottsbetalning, vi fakturerar klubbarna efter tävlingen.

Vid personlig faktura tillkommer en faktureringsavgift på 20kr

Medaljer delas ut på tävlingsdagarna. OBS! Ej uthämtade medaljer skickas inte i efterhand

Anmälan: IFK Tumba Friidrottsklubb.

Box 214, 147 01 Tumba

Eller e-post: info@ifktumba.se

Uppge namn, födelseår, klass, gren och klubb.

Upplysningar lämnas enklast e-post info@ifktumba.se

eller av Roger Karlsson, tfn: 08-530 326 31kvällar

Övriga grenar avgörs på Sätra IP 13:e maj, se separat inbjudan.

Na måste Vi alla hjälpa till!!!

Välkommen till Olympic Day Run - Happy Mil i Tumba.



Årets löparfest den 20 maj kommer att bli något alldeles extra. Dagen är full av roliga aktiviteter där både nya och gamla ansikten dyker upp.

- Löparfestens ambassadör **Stefan Holm** är på plats. Kanske kan du få en autograf!
- Sveriges främste sportkommentator **Arne Hegerfors** är tillbaka även i år.
- Ronald McDonald™ och hans vänner dyker upp och då kan nästan vad som helst hända...
- I samband med IFK Tumba Friidrott kan du prova på olika aktiviteter under dagen.
- På scen blir det uppträdanden och för den med lite extra energi finns det hoppborg.
- Servering finns på platsen.

Miss inte en dag full med spring, lek, dans och roliga upptåg!

Vi håller till på Tumba Gärde från klockan 10.00. Mer information och anmälningstalong finns på din närmaste McDonald's restaurang.



Olympic Day Run
happy mil

Vi som anordnar Olympic Day Run - Happy Mil™ i Tumba är McDonald's™ City Gross, Eriksberg, Farsta, Globen, Hallunda, Haninge Centrum, Haninge McDrive, Heron City, Huddinge, Kungens Kurva, Liljeholmen, Lindvreten, Marenplan, Moraberg, Skärholmen, Sköndal, Tumba, Tyresö, Västberga, Årsta, Älvsjö i samarbete med IFK Tumba Friidrott och med stor hjälp av Botkyrka Byggen.



Nu måste Vi alla hjälpa till !!!!

För att denna tävling ska bli lika bra eller bättre än förra året behövs ett enat engagemang.

I år räknar Vi och Mc Donalds med att få minst c:a 800 löpare till denna tävling.

Vi har fått mycket beröm för vårt arrangemang och därför satsar Mc Donalds i år stor del av sina resurser i Stockholm på just "VÅR" tävling.

Vi och Mc Donalds behöver all hjälp vi kan få med att sälja nummerlappar (50:- st.), ju mer vi säljer desto mer pengar får föreningen.

Ni kommer att genom era tränare och eller från styrelsen tilldelas arbetsuppgifter inför och under denna tävling.

Hoppas Du ställer upp och hjälper oss med att göra denna tävling till en minnesrik upplevelse för alla: löpare, föräldrar, funktionärer och McDonalds.

Ålderskategorier:

Barn födda 2000 och yngre springer 400m

Barn födda 1999- 1998 springer 800m

Barn födda 1997- 1995 (och äldre) springer 1200m

Tack på förhand!

Styrelsen

Tränings­tider under sommaren

För exakt information om när din grupp tränar kontakta din tränare.
Styrelsen kommer att lägga ut dom tider som vi har fått på våran hemsida
www.ifktumba.se

Tid	Plats	Grupp	anm
Måndag kl 17-19	Röstan	Juan Carlos Soto	Markus och Marium
Tisdag kl 17-19	Brunna	Micke	
Tisdag kl 17.30-19	Brunna	Elisabet	Lennart
Tisdag kl 17-19	Brunna	Markus och Marium	Juan Carlos Soto
Onsdag kl 17-19	Röstan	Juan Carlos Soto	Markus och Marium
Onsdag kl 17-19	Röstan	Micke	
Onsdag 17.30-19	Röstan	Alma, Carina, och Henrik	
Fredag kl 18-19	Röstan	Juan Carlos Soto	Markus och Marium
Fredag kl 18-19.30	Röstan	Elisabet	Lennart

För mer information om vilka tider Mickes och Oscars grupp tränar kontakta respektive tränare. Tiderna och platserna var inte klara när det här gick i tryck.

Medlemsavgift

Glöm inte att betala in medlemsavgiften innan den sista april. I medlemsavgiften ingår bla försäkring, träning, tävling och en massa annat smått och gott.

Nästa Nummer

Hur gick det i klubbmatchen?

**Mickes grupp om resan till
Finland och sommarens första
tävlingar**

**Artikelserien om friidrottens
grenar fortsätter.....**

**Friidrottsnytt nummer 3
i din brevlåda i juli**