

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 35

Nr 3

2006-07-10

Tävlingarna är i gång!



• MångkampsdM

Många fina placeringar och medaljer

• Klubbmatchen

Tumbas båda lag stod för härliga insatser

Michel på turné genom Europa



Mickes grupp om Åboläggret!



Vår nya, ständigt uppdaterade, statistiksida:

members.chello.se/tumbastatistik

REDAKTIONEN HAR ORDET

Säsongen har börjat och det har tävlats en hel del. Några av tävlingarna kan ni läsa om i detta nummer av Friidrottsnytt. Michel Tornéus jagar kvalgränsen till EM i Göteborg, det fattas i nuläget 1 cm. I nästa nummer vet vi hur det har gått med den jakten.

Ett gäng var i Åbo och tränade en hel del under påsken och vi har ett fylligt sammandrag av vad som hände där. Det var inte bara friidrott som tränades, även en del andra idrotter prövades på.

Klubbmatcherna har avgjorts och i år var det hårdare än på många år att ta sig vidare. Vi har självklart det mesta som hände under matcherna i textform.

Vi fortsätter även vår serie gren för gren där vi nu har kommit till grenen kula. Happy mil har även det avgjorts och Alexander Lundholm har skrivit ner en del om vad som hände den dagen.

Redaktören vill även påminna om att även i år så går en resa till Gävle och Höstmångkampen, detta år är det helgen den 22-24 som gäller. Mer information om den resan kommer i augusti.

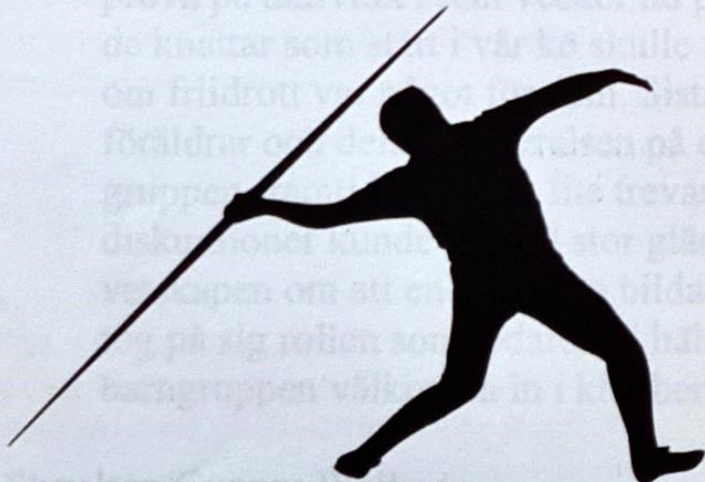
Till sist så undanber sig redaktören allt ev uppvaktande av min bemärkelsedag den 28 juli vänligen men bestämt.

Micke: micke.magnusson@chello.se

Manus stop 2006:

Nr 4 30 augusti kommer i mitten av september

Nr 5 1 december kommer i mitten av december



Vad Har hänt.....

- Glädjande nog kan vi nu konstatera att aktiviteten med att rusta upp "Röstan" äntligen är i gång. Man kan redan nu se tydliga förbättringar. Två stycken vaktmästare har tilldelats uppgiften att upprätthålla kvalitén på idrottsplatsen. Som ni säkert förstår så delar dessa två vaktisar på denna tjänst vilket betyder att de jobbar två och en halv dag var i veckan.
- En vädjan från vaktmästarna och styrelsen är att vi alla hjälps åt med att se till så att skyddet som ska ligga över höjdhoppsmattan alltid ligger på när vi lämnar arenan.
- Enligt önskemål från våra tränare har en del nya träningsredskap inhandlats, kommer troligen att finnas tillgängliga då höstsäsongen börjar.
- Veterantävlingarna är nu avklarade och styrelsen vill därför tacka alla er som ställde upp och hjälpte till som funktionärer. Undertecknad vill dock påpeka sin frustration över den låga graden av frivillighet. Tyvärr är maj månad tung för oss alla (gäller även styrelsen) så därför vill jag framföra en vädjan om en bättre uppslutning till nästa år.
- Tack för att ni så mangrant ställde upp då Happy Mil genomfördes. Enligt uppgift från Mc Donalds var det 912 personer som betalat staravgiften vilket genererar en betydande summa pengar till klubben.
- Nya tävlingskläder är på gång, vi har bestämt oss för att använda kläder från Puma. Dessa kommer mest troligt att kunna beställas under eller efter sommaren.
- Elisabet Molander tog själv ett initiativ om att starta upp en prova på aktivitet i fem veckor nu på vårkanten. Avsikten var ett de knattar som stått i vår kö skulle få möjlighet att känna efter om friidrott var något för dem. Sista träningsdagen samlades föräldrar och delar av styrelsen på ett möte för att diskutera gruppen framtid. Efter en lite trevande inledning och en del diskussioner kunde vi med stor glädje lämna mötet med vetskapen om att en ny grupp bildats och fyra frivilliga föräldrar tog på sig rollen som ledare. Vi hälsar dessa föräldrar och barngruppen välkomna in i klubben.

Styrelsen/Gunnar Wellmar

Under helgen 20-21 maj hölls distriktsfinaler i mångkamp. **Emelina Soto, Sana Rehman, Felix Sonebäck** och **Andreas Jansson** från **Juan Carlos grupp** var med.

Emelina ställde upp i 7- kamp F17, Sana 6- kamp F15, Felix i 8-kamp för P15 och Andreas i 10-kamp P17. Vädret var kallt (8 grader) ostadigt och regnskurar hade utlovats. Det enda positiva med det var att det var lite pollen i luften och allergiker som Felix kan andas lättare.

Grabbarnas Kamp.

Förutsättningar P15:

6 killar ställde upp. Det enda riktigt kända ansiktet från tidigare tävlingar var Malte Fibel från Bromma som tog medalj i inomhuskampen tidigare i år. Felix mål inför tävlingen var att pers i 8-kampen och i alla grenar utom möjligen 800 meter.

Förutsättningar P17:

Andreas var ensam om att ställa upp. Tyvärr är reglerna sådana att om man är ensam i sin klass gills inte tävlingen som distriktsfinal och inga priser delas heller ut.

Första dagen

Gren 1: 100mh P15:

Under uppvärmningen stod det klart att Felix skulle ha goda möjligheter att komma bland de tre första. Tiden för Felix blev 16.91 och nytt **pers**. Malte, den förmodade svåraste konkurrenten vann överlägset.

110mh P17

Andreas har aldrig sprungit 110mh förut och kämpar på bra alldeles ensam i sitt lopp med 3 steg mellan alla häckar. Tiden 18.64 är naturligtvis **pers**.

Gren 2: Diskus 1kg (1,5 kg P17)

Nu regnar det ordentligt. Felix har stora förhoppningar efter att förra helgen ha slagit nytt klubbrekord med 31.06. Förhoppningarna grusas delvis redan under inkastningen då diskusen ständigt halkar ur handen som en följd av regnet och alla kast hamnar. Tävlingen slutar med att Felix måste ta ett stillastående säkerhetskast på 27.34. Malte får iväg den över 30 meter och den totala vinstchansen krymper.

Andreas hade inte samma bekymmer med greppet utan skickade bestämt iväg den 1.5 kg tunga diskusen 28.05. Nytt **pers** och dessutom en putsning av **klubbrekordet** med 50 cm. Bra jobbat!

Gren 3: Stav

Lagom till stavtävlingen gjorde regnet ett välkommet uppehåll. Andreas som genomför alla teknikgrenar tillsammans med P15 **persade** på 2.33 efter flera tekniskt sett bra hopp, men med en del saker att träna på under resten av säsongen.

Felix klarade galant 2.63 i första och drömmar om höjder över 3 meter började näras hos en entusiastisk publik. Med ett riktigt bra försök på 2.93 i tredje blev 2.83 som slutresultat grenseger, nytt **pers** och nytt **klubbrekord** ett faktum.

Gren 4: Spjut

6

Förväntningarna hos båda grabbarna var stora och om Felix skulle plocka poäng någonstans så var det här men resultatet blev inte helt i linje med målsättningarna. Målet - 45,00 - blev 41.75. Ett resultat som räckte till klar grenseger.

Andreas fick solklart **pers** med 28.76 när han som vanligt hade ett lite tyngre redskap (700gr) än P15 (600gr).

Gren 5 Andreas: 300m

När sista spjutet landat började det att ösregna. Felix hade tävlat färdigt men Andreas hade 300m kvar att springa eftersom det för hans del handlar om 10-kamp. Andreas kämpade tappert i ensamt majestät runt banan 42.88 blev återigen **pers**.

Sammanlagt efter första dagen låg nu Felix 1:a på 2514p, 85p före Malte.

Andreas ledde givetvis P17 på 2302p.

Grabbarnas mål har så här långt uppfyllts väl och klubbrekorden för 10-kamp (P17) resp 8-kamp (P15) är klart inom räckhåll.

Andra dagen

Vädret var klart bättre. 10-15 grader med chans till sol snarare är risk för regn.

Andreas började dagen med 100 meter och fick till tiden 12.86. Återigen nytt **pers**.

Gren 5 (7): Längdhopp

Andreas har nu mycket ont i benen efter första dagen och bestämmer sig för att bara göra ett hopp om det blir tillräckligt bra. Första hoppet blir **pers** direkt med 493cm. Ändå var det långt ifrån perfekt (vadå plankträff?) – vilket ger mersmak. Felix får till runt 460cm och är hyfsat nöjd. Värsta konkurrenten går på knock och slår till med 540cm.

Andreas gör ett nytt försök men lyckas inte alls lika bra och bestämmer sig för att stå över sitt sista hopp för att spara benen.

Efter en mindre feljustering av ansatsen inför andra hoppet är det nu tredje som gäller för Felix och allt klaffar – 520 cm och bytt **pers**. Resultatet gör att Felix behåller förstaplatsen.

Gren 6 (8): Kula 4 kg (5kg)

Felix persade visserligen för bara en vecka sedan, men det fanns då mer att ge. Felix får till 11.21 och **persar** med nästan en meter och Andreas får 10.24. **Pers** och nytt **klubbrekord** P19. För mångkampen får Felix en överraskning då Malte inte kommer över 10 meter. Tillbaka till 100 poäng i ledning.

Gren 7 (9): Höjd

Återigen en bra insats av båda grabbarna. Andreas fick **pers** med 156cm och Felix **persade** på 162 cm. Ett resultat som dessutom räckte till **klubbrekord** P15. Malte tog här nästan 70 poäng och avståndet har nu krympt till 40 poäng.

Gren 8 (10): 800m

7

Att springa 1000m utan medtävlare är inte det enklaste. Ska du dessutom persa med 20 sekunder för att slå mångkamperekordet P19 behövs något utöver det vanliga. Efter 400m kom första tecknet på att klubbrekordet var för avlägset. Nödvändiga 1.10 hade blivit 1.17. Med tiden 3.13.32 blev det i alla fall ett prydligt **pers**.

Felix taktik var att ta rygg på Malte och att inte vara mer än 4 sekunder efter Malte i mål. Men Malte satte tonen direkt och hade ryckt med 15 meter innan det gått 200m. Felix hade då som sitt andra mål att göra ca 40 per 200 meter för att persa med 10 sek. Klockningen visade på 35 sek per 200m och med en avstannande Malte på sista varvet tändes ett litet hopp. I mål skilde ca 8 sek och nytt **pers** var 2.26.19.

Sammanfattning:

Felix P15

Gren	100mh	Diskus	Stav	Spjut	Längd	Kula	Höjd	800m
Res	16,91	27,34	283	41,75	520	11,21	162	2,26,19
Poäng	607	519	668	720	726	664	734	538

Totalt **5150**poäng. En total andraplats, pers och klubbrekord.

Totalt 7 pers och 3 klubbrekord P15.

Andreas P17

Gren	110mh	Diskus	Stav	Spjut	300m	100m	Längd	Kula	Höjd	1000m
Res	18,64	28,05	233	28,76	42,88	12,86	4,97	10,24	156	3.13.32
Poäng	480	560	383	380	499	591	507	609	572	358

Totalt 4939poäng. Pers och 43p från klubbrekordet.

Totalt 11 pers och 2 klubbrekord P17.

Tjejernas Kamp

Emelinas Första Dag.

Förutsättningar F17. 12 tjejer var anmälda och 7 kom till start. Nästan alla hade bättre pers i mångkamp än Emelina. Hon hade klubbens rekord för F17.

Efter de fyra inledande grenar tog hon 4 nya pers och 3 nya klubbrekord. 100 meter häck: 18.12 sek. Höjdhopp 1.35 m, hon rev ut sig på 1.38 meter.. Kula: 8.08 meter. Det regnade hela tiden, trots det fick hon pers och blev trea i grenen! 200 meter 28.52 sek! På de sista tio meter passerade hon 2 tjejer. Tiden är 2 sek bättre än hennes eget rekord från förra årets Sammanlagt fick ihop första dagen 2084 poäng vilket är en förbättring med 388 från hennes första dag. Placering fyra av sex deltagare som var kvar i tävlingen.

Emelina hade en väldigt bra andradag. Hon kände sig lite seg och stel efter gårdagens tävlingar men var ändå väldigt taggad inför de kommande grenarna. Två tjejer kom inte till start andra dagen.

Gren 5. Längdhopp. I första hoppet slog Emelina sitt tidigare klubbrekord 4.60 m. Hoppet var fint men ingen plankträff! I andra och tredje försöket sprang hon bara igenom pga. lite problem med ansatsen. Hennes resultat, 4.69, räckte till andra platsen i grenen och gav henne 604p. Emelina var trots besvären med ansatsen nöjd med sitt nya pers.

Gren 6. Spjut. Emelina såg fram emot spjutkastningen. Hon har bara tränat spjut en gång i år och var nyfiken på vad hon skulle göra för resultat. Hennes serie blev jämn, alla kast över 26.50 m. Det tredje kastet blev längst och mätte 27.90 m. Nytt pers med 15 centimeter! Hon var riktigt nöjd eftersom hon med detta kast också tog in mycket på de andra tjejerna som inte lyckades lika bra. Hon vann grenen och fick 593p.

Gren 7. 800 meter. Inför den avslutande grenen 800 meter var Emelina jättenervös. Hon hade persat i alla tidigare grenar och hoppades på pers även här. När startskottet gick verkade ingen av tjejerna vara sugen på att dra så Emelina tog täten i hopp om att någon annan skulle våga sig fram. Hon ville hellre ha någon att jaga men ville samtidigt hålla tempot. Efter första varvet blev hon ompasserad men hängde fortfarande på bra. Hon sprang i mål på tiden 2.41.95, ca. 3 sekunder från sitt pers. Hon fick 488 p och avancerade till andra plats i mångkampen.

Hennes slutgiltiga poängsumma blev 3769p. Det här är det bästa mångkampresultatet någonsin inom IFK Tumba F17. Under 7-kampen Emelina slog 6 pers och 4 klubbrekord! De 2 sista veckorna har hon slagit 8 klubbrekord i F17. Grattis!

Sannas första dag

Förutsättningar F15. Det kom 16 tjejer till start. Vi kände igen många duktiga mångkampare från tidigare tävlingar.

Hon började sexkampen med 80 meter häck. Det gick inte så bra, det var första gången som hon springer distansen. Hon fick en bra start och sprang bra, 3 steg mellan häckarna fram till sista häcken, där hon trippade och tappade fart. Tid: 15.75, 198 poäng.

I höjdhopp klarade hon 126. Hon har som pers 1.31. Hon hade ett bra försök på 1.29. 493 poäng och som sista gren för dagen hade Sana kula. Hon fick 7.63 meter, resultat som är bara några cm från hennes pers. 494 poäng. Hon låg på femtonde plats efter 3 grenar.

Sanas andra dag omfattade längd, spjut och 600 meter. Hon var nervös och hoppades på bättre väder än gårdagen.

Gren 4. Längdhopp: Sana började dagen med längdhopp. Hon var lite seg och trött och ingenting fungerade. Ansatsen stämde inte alls fast att det sett klart bättre ut i inhoppningen. Hon fick till sist en resultat som hon helst vill glömma. Men, men, det blir nog bättre nästa gång!

Gren 5. Spjut. Spjutet gick bättre än längden! 21.54 meter i andra kastet. Hon var ändå inte riktigt nöjd! Hon vet att hon kan bättre!

Gren 6. 600 meter. Sana startade bra och sprang bestämt med långa steg. Hon hängde med bra och spurtade i mål på tiden 2.01.80. Nytt pers med ca. 1 sekund! Bra gjort!

Hennes slutgiltiga poäng i mångkampen blev 1943 p. Plats 15 av 16 tjejer som kom till start

Klubbmatcherna

Klubbmatcherna har gått av stapeln och här kommer en rapport om vad som hände.

Klubbmatcherna har avgjorts och med vad jag vet iaf rekord i antal klubbtag i en och samma serie, nämligen 10st lag bland herrarna. Så många lag har jag aldrig varit med om under mina ca 15år som aktiv/ledare för klubbtag. Damerna hade mer normala 6st lag, men man skall komma ihåg då att Huddinge inte kom till start. Med Huddinge hade det alltså blivit 7st lag. Det verkar som intresset är på väg upp för dom här tävlingarna vilket jag tycker är bra. Ihållande regn och en temp som knappt nådde upp 10graders sträcket kändes det som. Under hela dagen regnade det och resultaten vart därefter, eller vart dom det egentligen. Dom flesta var ganska nöjda med dom resultat som dom gjorde under dagen vilket måste betyda att det finns mycket mer att ge när förhållandena är bättre. Gren för gren rapport

100m Alexander Lundholm i det andra heatet blev 3:a med det snabbaste loppet han har gjort, vinden var dock för stark, men 11.62 som han gjorde idag kommer han att slå kanske redan i helgen då Sayo går av stapeln. Emelina Soto fortsätter att visa snabbhet, ett pers igen och det ända loppet under hela dagen som var i godkänd vind, 13.56.

400m Erik Karlsson sprang i långa tights vilket visar på att det inte var varmt. även han i det andra heatet 55.11 som första lopp i år är Erik nog inte helt nöjd med, men den motvinden som fanns på bortre lång var inte nådig mot löparna denna dag. Sana Rehman hade den "trevliga" uppgiften att dubblera 400m och 800m, 400m först och Sana startade kanske lite väl optimistiskt vilket hon fick betala för efter ca 200m, 76.00.

800m Daniel Fagerström sprang med bra under det första varvet där han inte gjorde något dragjobb alls. I slutet av det första varvet så gick Danne förbi några och upp i dragläge i andra klungan, efter 600m fick han betala för det och tappade några placeringar, 2.15.94.

Sana fick som sagts här ovan även springa 800m vilket var ca 20min efter 400m loppet och att det satt i benen rådde det inget tvivel om, 3.07.42 är inte mycket att säga om, poängen var räddad.

3000m Martin Gidewall gjorde ett mycket kontrollerat lopp där han lätt dom andra göra jobbet, 9.18.54 är inte riktigt i den klass Martin har, men här gällde det att inte bli skadad inför Stockholm maran nästa helg. Martin ordnade dock herrlagets bästa placering, 3:a. Damerna hade tyvärr ingen deltagare med i 3000m loppet.

110mh/100mh Daniel Fagerström gjorde debut på dom höga häckarna och gjorde det bra, vartefter häckarna klipptes så gick det snabbare och snabbare, 17.89 i för mycket vind visar på att det kan gå mycket snabbt när Danne skall springa på sina häckar vilket är ca 16cm lägre och lite kortare avstånd. Martina Rosslund sprang sitt andra lopp med seniorregler 20.11 i år var lite sämre än i debuten för ett år sedan, men man skall då ha i åtanke att hon inte har fått sprungit häck sedan i vintras efter ett hanledsbrott. Med lite mer häckträning så kommer tiderna att kapas en hel del.

Höjd Felix Sonebäck, regn och höjd är ingen bra kombination, hal bana och man blir plaskblöt när man landar i mattan. Dom flesta andra var ca 2dm bättre än Felix, men han hade en liten kamp med 2st som gjorde 1.60 medans Felix gjorde 1.55. Lena Sundberg 1.34 i höjd är bara 1cm från hennes pers vilket i detta väder måste ses som mycket bra. kan nog bli ett par tre cm till innan året är slut.

Längd Tom Kling Baptiste fick äran att börja klubbmatchen eftersom både spjut och korta häcken var försenad. 5.49 får anses som godkänt även han kommer att kunna hoppa längre när vädret blir bättre. Emelina Soto gjorde precis som hon gjorde på 100m, nämligen persade nu med 4.75 vilket är det längsta någon har hopp i Tumba sedan 1996 eller 1997 oavsett om hoppet är gjort i medvind eller godkänd vind!

Tresteg Alexander Lundholm lyckades med bedriften att få godkänd vind i sitt tresteg. Där även den grenen var lite försenad vilket störde Alex lite med tanke på att 100m var ca

40min senare. Han hoppasde 10.86 men kan mera, måste bli minst en trestegstävling till iår. Lena Sundberg verkar trivas i sånt här väder, först så hoppade hon 9.04 i veteran dm i regn och kyla sedan fortsätter hon med att hoppa 9.28, vinden vet jag inet än.

Kula Roger Karlsson gjorde det han skulle göra när han säkrade 1p till klubben, 8.31 blev det nu. Anna Wikström är vi vana med att läsa om när det gäller kula Med en ring som ni stort sätt var blöt hela tiden gjorde hon 12.91 och tog damernas första grenseger.

Diskus Mikael Magnusson gjorde även han det han skulle göra och lite till. tog 2p och 22.66 och 66cm fram till placeringen ovan. Anna Wikström är vi vana med att läsa om när det gäller diskus. Med en ring som ni stort sätt var blöt hela tiden gjorde hon 42.96 och tog damernas andra grenseger.

Spjut Felix Sonebäck gjorde debut med seniorspjutet. 36.37 i sin första start med seniorregler är klart godkänt, det räckte för att slå 2st. Johanna Brünteson gjorde även hon debut med seniorregler. 31.59 vilket räckte till en 3:e plats. Det finns mer att ta ut från Johanna, klubbrekordet som Anna Wikström har på borde inte vara så stora problem för Johanna.

Svensk stafett Alexander, Tom, Danne och Erik gjorde ett mycket bra lopp, följande sträcktider, från pinne till pinne, 11.81, 24.22, 38.18, 56.93.

Svensk stafett Sana, Lena, Martina och Emelina gjorde även dom ett mycket bra lopp, följande sträcktider, från pinne till pinne, 14.47, 30.81, 51.99, 67.34.

Sammanfattning kan man säga att det var betydligt tuffa konkurrens i år mot vad det brukar vara. Det var den blötaste men inte den kallaste som jag har varit med om. Som vanligt var det en trevlig stämning trots det blöta vädret vilket måste ses som positivt. Vi tar nya tag till nästa år då vi är bättre och skall utmana dom andra klubbarna bättre.

//Mikael Magnusson

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

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

Kulstötning



Så gör man: En kula ska stötas, inte kastas, iväg så långt som möjligt.

De viktigaste reglerna: Den som stöter får inte lämna ringen under stöten,

eller vidröra kanterna. Kulan måste landa innanför kastsektorn. Kvinnornas kula väger 4 kg, herrarnas 7,26 kg.

Historik: Kulstötningstekniken har genomgått många förändringar. Nuförtiden är det rotationstekniken och glidtekniken som används i ringen.

Kula, som alla andra kastgrenar, har haft många dopningsfall genom åren. Men säg den friidrottsgren som inte haft fuskare i resultatlistorna.

Hur som helst så har kulstötningen dominerats utav östländerna. Men även USA är slagkraftiga, i alla fall på den manliga sidan.

Och på herrsidan är det just en amerikan, Randy Barnes, som har världsrekordet med 23.12, satt 1990 i Westwood, USA. Barnes tävlade senare samma år i Malmö men åkte hem därifrån med ett positivt dopningprov och en avstängning.

Kvinnor:

Världsrekord och

Europarekord:

Natalya Lisovskaya,
Sovjet, 22.63

Svenskt rekord:

Linda-Marie
Mårtensson, 17.52

Klubbrekord:

Anna Wikström, 13.22

Män:

Världsrekord:

Randy Barnes, USA,
23.12

Europarekord:

Ulf Timmerman,
Östtyskland, 23.06

Svenskt rekord:

Hans Höglund, 21.33

Klubbrekord:

Jorma Joulamo, 13.54

Han skulle dock komma tillbaka och tog OS-guld i Atlanta 1996, innan han återigen avslöjades dopad.

Det kvinnliga världsrekordet innehas av Natalya Lisovskaya från Sovjet. Hon klämde till med 22.63 hemma i Moskva 1987. Samma år tog hon VM-guld och året efter tog hon guld i Söul-OS.

I Tumba har vi Anna Wikström. Hon håller hög klass i både kula och diskus och tog dubba guld i Skol-SM och två silver i JSM förra året t.ex. 2005 slog hon sitt eget klubbrekord och blev första kvinna i Tumba att stöta över 13 meter. Resultatet blev 13.22, vilket säkerligen kommer att förbättras i år. På herrsidan är klubbrekordet betydligt äldre. 1961, alltså för 45 år sedan, stötte Jorma Joulamo 13.54.

Men det här är långt ifrån rekord.....

Det är ingen underdrift att jag, Alexander Lundholm, är usel på att stöta kula. Är det någon som tvekar i frågan finns filmer och bilder när jag utför denna gren på www.ifktumba.se. Det är med fasa jag blickar fram emot kommande säsong, då kulan blir ännu tyngre, hela sex kilo. Men i en mångkamp ska även kulan stötas, så i Gävle är det dags för ännu ett framträdande i kulringen.

Av Alexander Lundholm

Enellan passen trävade Alex och Astrid i Sälökn vilket var tuffa matcher, även om Astrid vann flest gånger... Middagen är vi på en italiensk restaurang.

Det märkliga med denna middag var att Alex åt mer än Erik, vilket aldrig tidigare hänt. Orsaken var att Erik inte ville ha Astrids "kattmat" (rökor, morötter och tonfisk på pizzan), istället tog Alex några bitar.

Dag tre (onsdag) åkte Astrid och Elisabet hem på kvällen. Innan dess härte gången trädat som brukar hela dagen samt bli massor med vittor. På kvällen är vi på en barnvänlig restaurang med bollbav och fina efterrätter, jag tyckte Micke det.

Måndagen den 10 april kl. 05.40 gick bilen hemifrån Micke med 5st morgonpigga och förväntansfulla friidrottare. Förutom Micke var det Alexander Lundholm, Erik Karlsson, Astrid Molander, Elisabet Molander och tolken Markus Hopponen som var på väg mot Åbo och träningsläger. Åbo är väl inte det första man tänker på när det gäller träningsläger och friidrott. Men nu var det så och det var bara att göra det bästa möjliga av situationen. Det började inte så bra då Markus skulle betala biljetterna till själva resan men hade glömt både pengar och betalkort, så Micke fick rycka in som räddaren i nöden. Därefter gick det mesta som det skulle, fram till Rindö i Stockholms skärgård. Isabella stannade p.g.a. sjukdomsfall och stod still i en halvtimme. På båten satt vi vid en sovande man som låg på tidningar på golvet och fes. Markus var nära att sjunga karaoke men det blev tyvärr aldrig så, det hade varit väldigt roligt annars. När vi kom till Åbo så tog det ett tag innan vi fick tag i en taxi som alla 6 friidrottare fick plats i. Väl framme vid hotellet så hade det blivit en dubbelbokning av rummen, så vi fick 3st dubbelrum istället för ett 4-bäddsrum och ett dubbelrum. Mickes och Markus rum hade en TV som inte fungerade och en "discolampa" i taket. Efter att ha installerat oss i hotellet så blev det en liten joggingtur på ca 20min.

Nästa dag (tisdag) var det dags för frukost och Micke ville som vanligt ha te. Han var trött och hade inte öppnat ögonen, därför missade han termosens på bordet. Istället gick han med en kopp för att fylla på vatten på toaletten för att sedan värma i mikron, när receptionisten visade honom termosens med tevattnen på bordet...

Efter frukosten var det dags för det första träningspasset. Arenan, som låg nära hotellet, hade bowlinghall på undervåningen och friidrottshall på övervåningen. Rundbanan var 170 meter och på båda sidorna fanns rakbanor, den ena var 100 meter lång. Vi tränade två pass om dagen.

Emellan passen tävlade Alex och Astrid i Sudoku vilket var tuffa matcher, även om Astrid vann flest gånger... Middagen åt vi på en italiensk restaurang.

Det märkliga med denna middag var att Alex åt mer än Erik, vilket aldrig tidigare hänt. Orsaken var att Erik inte ville ha Astrids "kattmat" (räkor, musslor och tonfisk på pizzan), istället tog Alex några bitar.

Dag tre (onsdag) åkte Astrid och Elisabet hem på kvällen. Innan dess hade gänget tränat som tokar hela dagen samt ätit massor med vitlök. På kvällen åt vi på en barnvänlig restaurang med bollhav och fina efterrätter, iaf tyckte Micke det.

Den fjärde dagen (torsdag) började vi med biljard. Micke vann alla matcherna, först med Markus och sedan med Alex i laget. Därefter gick vi till affären för att köpa mat för tre dagar, men vi var så hungriga att maten nästan var slut några timmar senare. Efter maten spelade vi kort, vilket vanns överlägset av Alex. När klockan närmade sig fyra gick vi och spelade bowling. Det visade sig att Micke var oövervinnerlig, även om Erik var nära att slå bowlingfantomen. Direkt efter det började vår träning. Markus hann springa tre varv innan han fick kramp i vaden och Micke höll på att dö av sitt eget styrkeprogram. När vi återvänt från träningen upptäckte vi att vårt kylskåp fungerade utmärkt – som frysbox. All vår mat var till is, men det gjorde inte så mycket för det kan vi använda till skador... På kvällen gick vi till den fina restaurangen och åt gott i gottgott. Senare på kvällen var Markus och Alex nära att dö utav skrattattacker. Varför kan ingen förstå, det var väl inget som var speciellt roligt den kvällen vad jag minns (säger Micke).

Den femte dagen (fredag) hade Micke ont i bowlingarmen. Enda dagen då vi fick träna ute pga att det var stängt i stort sätt hela Åbo. Den enda dagen på hela lägret som det regnade var den här dagen och det var då vi skulle träna ute 2 pass. Men det var bara att kliva ut i det härliga regnet och träna på. Det första passet var backe samt djupgång i ca 50m och utfallssteg i ca 50m. det andra passet bestod utav minutlopp 10st, sen lätt jogg tillbaka.

Den sjätte dagen (lördag) var det mångkamp som avslutning på hela lägret. Grenarna var 60m flygande, stående längd, höjd och evighetsstafett som bestod utav 15x170m med stafettpinne.

Det visade sig att det inte var så lätt att få någon fart i benen, benen var tunga och inte alls så löpvilliga som vi hade gissat tider, längder och höjder. Det var bara evighetsstafetten som några kom i närheten av vad man hade gissat.

På söndagen var det dags att åka hem, vilket var ganska sorgligt. Men det vi inte visste var att höjdpunkten på lägret utspelade sig på båten hem. Markus sjöng karaoke och vi har aldrig hört "Sommartider" framföras på ett bättre sätt förut. Redan på hemfärden började vi planera för ett nytt läger i Åbo, redan till hösten. Kanske är det någon mer som vågar sjunga karaoke då?

//Nerskrivet av alla som var med på lägret.

Alexander Lundholm

Alla vinnare i Happy Mil

Den 20:e maj arrangerade McDonalds och IFK Tumba Friidrott det årliga loppet Happy Mil på Tumba Gärde. Massvis av barn upp till 11 år sprang och fick medalj.

På över 70 platser runt om i Sverige arrangerar McDonalds, tillsammans med de lokala friidrottsklubbarna, lopp för barn. Detta är det tredje året som IFK Tumba håller i evenemanget.

Under våren har det varit möjligt att anmäla sig till Happy Mil på McDonaldsbutikerna i Stockholm och det var det många som hade gjort (ca 800 anmälningar). Dessutom blev det en hel del efteranmälningar på plats i Tumba. En bidragande faktor till det höga antalet deltagare får tillskrivas Botkyrka Byggen, som köpte in 500 nummerlappar att dela ut till sina hyresgäster.

Det var en ganska grå dag och regnet låg i luften, men det hindrade inte löparna denna dag. Dessutom var en riktig stjärna på plats, nämligen den olympiska mästaren i höjdhopp, Stefan Holm. Han fick skriva hundratals av autografer och sprang dessutom några varv tillsammans med barnen.

De äldsta, födda 1995-97, sprang en bana som var 1200 meter lång. Det var trötta men nöjda löpare som kom i mål och fick en medalj runt halsen, dessutom diplom och en påse med

övertaskningar från sponsorerna. Alla löpare fick medalj med en etta på, eftersom alla var vinnare som var med och deltog.



Efter det första loppet kom regnet, ett tag öste det ner. Men barnen födda 1998-99 var tappra och sprang ändå sina 800 meter. Vi funktionärer som stod ute i regnet och bl.a. delade ut priser hoppades på att regnet snabbt skulle avta.

Och till det sista loppet blev det uppehåll. De allra minsta barnen, födda 2000 och uppåt, sprang 400 meter (ett varv).

Det fanns också många aktiviteter runt själva loppet. Barnen kunde bland annat prova på friidrott, de kunde besöka Ronald McDonalds husvagn och lyssna på musik från den stora scenen. Dessutom fanns alltså höjdhopparen Stefan Holm på plats. Det var många, stora som små, som ville ha hans autograf och ta ett kort tillsammans med idolen. Det var roligt att se hur en så stor idrottsstjärna som Stefan kan vara så naturlig och avspänd, ett riktigt bra föredöme. Även kommentatorn Arne Hegerfors gästade Tumba för att bevittna löparglädjen hos alla barn. Men de roligaste gästerna för de små barnen var trots allt Ronald McDonald (clownen) och hans kompisar, dessutom tittade jultomten förbi mitt i maj!

Till sist vill jag bara skriva att alla Tumbas funktionärer skötte sig väldigt bra, precis som alltid. Trots att det var ganska kallt och blött i regnet så fungerade arrangemanget utmärkt.

Till nästa år hoppas vi på ännu fler deltagare och lite bättre väder!

Alexander Lundholm

Sedan förra Friidrottsnytt har ytterligare några betalat årsavgiften.

Fortfarande saknas dock 56 st.

Bland dessa finns "gamla" trogna medlemmar, som förmodligen missat sista inbetalningsdagen.

Jag misstänker emellertid att ett flertal av de, som varit aktiva, inte längre är det.

Den, som ändå är intresserad av verksamheten har ju möjlighet att vara stödmedlem.

Det är angeläget att den som inte längre vill tillhöra Tumba Friidrott ger mig besked. Klubben slipper då betala tryckkostnader och porton i onödan för utskick.

Med detta Friidrottsnytt bifogas inbetalningskort till berörda.

Dröjer betalning av avgiften för länge (skulle varit inne senast sista april) blir den som inte hörs av på något sätt avförd.

Margareta Eriksson, Floravägen 3, 147 31 Tumba
Tel. 530 318 05



Årsavgift 2006

Medlemmar t.o.m. 11 år	500 kronor
” fr.o.m. 12 år	700 kronor

Familjeavgift

(<u>minst</u> en vuxen och två barn/ ungdomar t.o.m. 16 år)	1000 kronor
--	-------------

Styrelse- och kommittè- medlemmar samt tränare	50 kronor
---	-----------

Stödmedlem	100 – 900 kronor
------------	------------------

Enligt årsmötesbeslut skall avgiften
vara inbetalad före 30 april.

ME/ feb – 06.

Nästa Nummer

Kommer Michel med till EM?

Hur går det under resten av tävlingssäsongen?

Mästerskapen har avklarats och vi har reportaget från en del av dom

Artikelserien om friidrottens grenar fortsätter.....

**Friidrottsnytt nummer 4
i din brevlåda i september**