

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

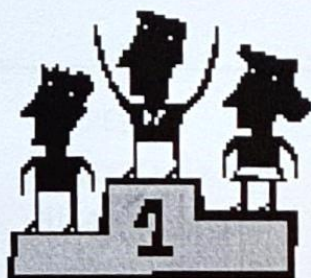
FRIIDROTTSNYTT

Årgång 35

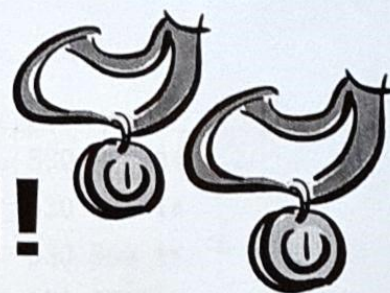
Nr 4

2006-10-01

Medaljregn över Tumba



•EM-Guld!



Veteran-EM i Polen gav Tumba 2 guld

•SM-medaljer!

JSM-Silver och massor av VSM-medaljer

Mångkampsextra inför september!

Höstmångkampen närmar sig

Rapport från sommarens tävlingar

Vår nya, ständigt uppdaterade, statistiksida:

members.chello.se/tumbastatistik

REDAKTIONEN HAR ORDET³

Det är trevligt att höra att man läser friidrottsnytt, det fick man höra efter att förra numret kom ut till medlemmarna. På första sidan så gav det sken av att vi skulle ha med en artikel om Michels Europa tävlingar, men hur mycket man än läste i tidningen så gick det inte att finna någon artikel om det. Det var ett misstag av redaktören som helt enkelt glömde att ta med de. Redaktören hoppas att det inte skall hända igen.

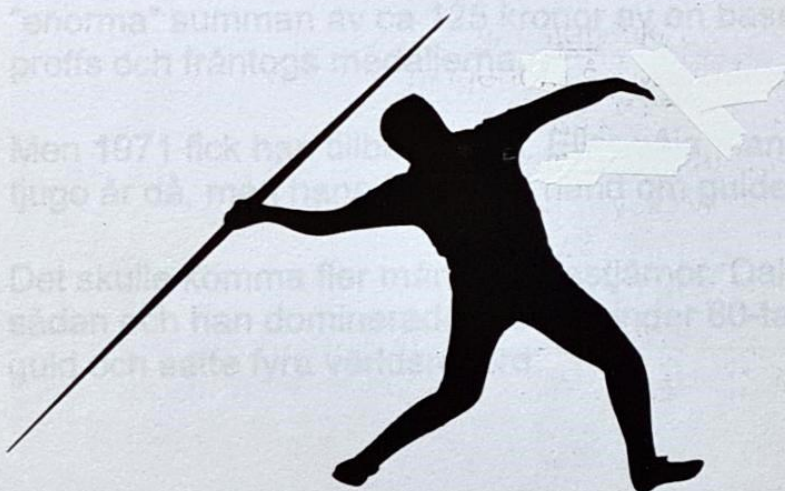
I det här numret så handlar det om medaljer vid EM för veteraner i Polen, JSM och veteran SM. Vi har även en hel del andra tävlingsrapporter från bla Gävle, Västerås och Norrköping. Vi närmar oss avslutningen på säsongen som sker i Gävle med mångkamp och då har vi naturligtvis tagit med mångkamp som det här numrets gren. Som vanligt är det Alexander Lundholm som står bakom den presentationen. En hel del om tävlingar runt om i Sverige finns även med.

Nu när vi närmar oss slutet på säsongen och allt skall sammanställas vad det gäller statistik och annat som hör till verksamhetsberättelsen. Så är statistikansvarig väldigt tacksam om ni surfar in på <http://members.chello.se/tumbastatistik/> och tittar på fliken som har med 2006 att göra. Där tittar ni igenom årsbästa för män och kvinnor samt mästerskap. Av erfarenhet så finns det fel i statistiken och det vore väl trevligt om det vart rätt från början. Förra årets statistik fanns det fel med som upptäcktes när statistiken var tryckt vilket jag hoppas att vi slipper i år, så hjälp mig med den delen så är jag mycket tacksam.

Micke: micke.magnusson@chello.se

Manus stop 2006:

Nr 5 1 december kommer i mitten av december



I varje nummer ska vi berätta lite fakta om en viss gren och nu har det blivit dags för den fjärde grenen, så:

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

Mångkamp – Tiokamp

Så gör man: Herrarnas mångkamp består av 10 grenar (dag 1: 100m, längd, diskus, höjd och 400m, dag 2: 110mh, kula, stav, spjut och 1500m). Damernas 10-kamp är lite annorlunda (dag 1: 100m, diskus, stav, spjut och 400m, dag 2: 100mh, längd, kula, höjd och 1500m).

De viktigaste reglerna: Varje grenresultat ger en viss poäng som läggs ihop till en slutsumma. Kast och längd genomförs med tre försök, det bästa resultatet räknas. Vinden i en mångkamp får vara + 4,0 m/s och ändå godkännas som ev. mångkampsrekord.

Historik: Många anser att tiokamparna är världens bästa idrottare. Att utöva tio grenar på hög nivå är någonting alldeles extra som givit en hög status åt grenen.

Under OS i Stockholm 1912 var den svenska konungen Gustav V väldigt imponerad av amerikanen och tiokamparen Jim Thorpe. Han utsåg honom till världens bästa idrottare som någonsin levat. Då hade Thorpe vunnit både fem- och tiokampen.

Men han fick inte behålla medaljerna. Den amerikanska olympiska kommittén hade nämligen upptäckt att Jim Thorpe tagit emot den "enorma" summan av ca 125 kronor av en baseballklubb. Alltså var han proffs och framtogs medaljerna.

Men 1971 fick han tillbaka dem. Eller nåja, han hade varit död i nästan tjugo år då, men hans familj tog hand om gulden.

Det skulle komma fler mångkampsstjärnor. Daley Thompson var en sådan och han dominerade grenen under 80-talet. Britten vann två OS-guld och satte fyra världsrekord.

Kvinnor:

Världsrekord och

Europarekord:

Austra Skujyte,
Litauen 8 358p

Svenskt rekord:

-

Klubbrekord:

-

Män:

Världsrekord och

Europarekord:

Roman Sebrle,
Tjeckien 9 026p

Svenskt rekord:

Henrik Dagård,
8 403p.

Klubbrekord:

Roger Pettersson,
6 118p.

Rekordet tillhör tjecken Roman Sebrle. 2001 var han först, och fortfarande är han själv, över 9000 poäng. Med 26 poäng klarade han gränsen och sedan dess har han tagit ett flertal medaljer, senast i raden var EM-guldet i Göteborg för några veckor sedan.

Sebrle lever på sin jämnhet, han har ingen riktigt dålig gren. Men stavhoppet är ingenting att skryta med i mångkampseliten. Inom parentes ser ni hans serie (dag 1: 10.64 - 8.11 - 15.33 - 2.12 - 47.79, dag 2: 13.92 - 47.92 - 4.80 - 70.16 - 4:21.98).

Svenska rekordhållaren heter Henrik Dagård och tog silver i EM i Helsingfors 1994. Dagård la skorna på hyllan efter OS i Sydney 2000 (vilket måste ha varit en stor hylla med tanke på att en mångkampare har massor utav olika skor...)

I Tumba har Roger Pettersson klubbrekordet i tiokamp med 6 118 poäng, något han presterade redan 1973. Hotet mot rekordet kommer närmast ifrån Michel Tornéus som bara har 3 poäng att plocka in.

Damernas tiokamp är inte speciellt utvecklad ännu. Än så länge är det sjukampen som har mästerskapsstatus och ingenting ser ut att ändra på den saken just nu.

Ett utav skälen till att sjukampen fortfarande är mästerskapsgrenen stavas Carolina Klüft. Den svenska världsettan vägrar att byta mångkamp. Tidigare har hon sagt att det skulle vara slutet på hennes mångkampstävlande. Ett sådant avhopp skulle vara en stor förlust för grenen.

Men en del kvinnor har i alla fall gjort en tiokamp. Framförallt tävlas det i franska Talence och i amerikanska Columbia varje år. Världsrekordet innehas utav den meriterade litauiskan Austra Skujyte och sattes förra året i Columbia. Skujyte är kanske mest känd för sitt olympiska silver i Athens sjukamp 2004, bakom Klüft.

Austra Skujyte har sin stora fördel i kastgrenarna. Över 46 meter i både diskus och spjut samt en bit över 16 meter i kula är Austras kastresultat i rekordserien.

Annars är inte Skujyte speciellt vass i varken sprint eller hopp. Inom parentes ser ni hennes rekordserie (dag 1: 12.49 - 46.19 - 3.10 - 48.78 - 57.19, dag 2: 14.22 - 6.12 - 16.42 - 1.78 - 5:15.86).

Men hennes rekord lever på lånad tid. Den dagen Carolina Klüft får för sig att träna lite stav och diskus, för att senare göra en tiokamp, då ryker rekordet all världens väg.

I Sverige och i IFK Tumba finns inget rekord i kvinnlig tiokamp.

Mångkamp – Sjukamp

Så gör man: Damernas sjukamp består av 100mh, Höjd, kula och 200m under första dagen och Längd, Spjut och 800 meter under andra dagen.

Historik: 1964 gjorde mångkamp för damer debut på det olympiska programmet. Men då handlade det om femkamp. Först 1984 i Los Angeles-OS var det sjukamp, då var amerikanskan Jackie Joyner Kersee tvåa.

Men hon utvecklades lika mycket under de kommande fyra åren som hennes svägerska Florence Griffith Joyner. I OS i Söul tog de båda dubbla individuella guld.

1988 tog Jackie Joyner-Kersee sjukampen till nya nivåer. De sex bästa resultaten någonsin är gjorda av amerikanskan, det bästa gjordes i OS Söul 1988 och lyder på 7 291 poäng. Ingen har varit i närheten av det resultatet. Toppresultaten gjorde hon framförallt i häck, längd och 200m. I längdhopp tog hon ett flertal medaljer i olika mästerskap, bland annat i Söul där det blev guld.

Jackie Joyner Kersee tog sin sista medalj i Atlanta 1996. Då blev det brons i längdhopp. Paradgrenen sjukamp bröt hon efter en skada.

Europarekordet sattes av Larisa Turchinskaya, Sovjet, 1989. Året efter åker hon fast för dopning.

Men en hel del anser att Carolina Klüft skulle kunna vara ett hot mot Joyner Kersee. Som tredje kvinna genom tiderna tog hon sig över 7000 poäng i VM i Paris 2003. Då gjorde hon en ofantlig första dag med personliga rekord i alla grenar, en dag som kröntes med ett fenomenalt 200 meterslopp på 22.98. Dag 2 minns vi med skräckblandad förtjusning, det var då hon höll på att förstöra hela tävlingen med tre övertramp i längdhopp. Men sista hoppet fick vit flagg och var det längsta i hela tävlingen.

Kvinnor:

Världsrekord:

Jackie Joyner
Kersee, USA
7 291p

Europarekord:

Larisa
Turchinskaya,
Sovjet 7007p

Svenskt rekord:

Carolina Klüft,
7001p

Klubbrekord:

Ann-Charlotte
Lusiak, 4 516p

Klüft har vunnit alla stora utomhusmästerskap sedan EM 2002 och den största konkurrenten har hela tiden varit Eunice Barber, som tränas av Jackie Joyner Kersee's man, Bob. Rykten har dock sagt att Barber möjligtvis gjort sin sista säsong.

I IFK Tumba har Ann-Charlotte Lusiak hit in tills ett ohotat grepp om rekordet, 1993 skrapade hon ihop 4 516 poäng.

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

Varje år tar vi en tripp till Gävle och Höstmångkampen. Där har det presterats många resultat som varit långt ifrån rekord, lita på mig. När jag rotationsstötte kula till exempel. Eller när Erik Karlsson hoppade 1,69 i längdhopp. Eller när Mikael Magnusson kom 60 meter av första grenen innan han bröt, utan att ha tagit en enda poäng. Längst ifrån rekord var kanske trots allt när jag och Erik joggade 800 meter - år 2003 - på den "förnämliga" tiden 3,05 minuter. Tyvärr är det fortfarande mitt personliga rekord, eftersom jag inte sprungit distansen sedan dess (Erik vann för övrigt den rafflande spurtduellen som joggingen avslutades med).

I höst kommer säkerligen ännu fler "bländande bra" resultat. Håll till exempel utkik efter min diskuskastning och de flestas stavhoppande. Men i år får vi tyvärr inte se Mikael Magnussons försök att genomföra första grenen, han springer Lidingöloppet för 250:e året i rad.

Av Alexander Lundholm

- Vår träningsredaktion har gjort en utvärdering av våra träningsgrupper. Vi har glädjande nog fått tillgång till våra träningsgrupper och vi har svårt att styra över. Det känns som om vi har ett mycket stort engagemang i våra grupper, våra engagerade tränare och ledare skapar ett goda som vi länge saknat i föreningen. Roligt!
- Många Rossland och Alexander Lundholm, två av våra duktiga tränare kommer i höst att vara ledare för Häradslagen.
- Våra ledare har i höst erbjudits tjänsteställningar på olika nivåer. De efterfrågad och välkomna!
- IFK Tumba firar i år 75-årsjubileum. Vi har ett projektgrupp med representanter från alla sektioner har startat bildas. Projektgruppen representeras av Anna Wikström. Anna som nu pluggar i Nyköping kan därför ha svårt att hinna delta vid alla möten men hennes förhoppning är dock att möten läggs så att det passa hennes schema.

Vad har hänt.....

Midnattsloppet 25 år!

Ett evenemang som Hammarby IF i år av olika anledningar höll på att glömma att vi från Tumba Frii brukar bli inkallade till. Margareta Eriksson och hennes man Olle (tror jag) har varit med alla 25 åren och såg nu fram emot att få vara med och fira detta faktum. Detta höll nu på att gå om intet, men med bara två dagar kvar upptäckte man från arrangörshåll att man missat oss. Med det korta varslat gjorde undertecknad och Margareta en snabbinsats för att få ihop 10 – 15 personer, vilket vi också lyckades med. Vi från styrelsen hoppas givetvis att Margareta och Olle även fortsättningsvis hjälper oss med denna tävling. Visste ni förresten att dessa båda ärrade veteraner till stor del bidragit till att vi har en friidrottssektion inom IFK Tumba.

Margareta blev (självklart tycker jag) under lördagskvällen inbjuden till det särskilda jubileet som skulle firas på söndagen. Under jubilerandet framkom (enligt Margareta) mycket tydligt att Hammarby IF verkligen uppskattar vårt arbete, den rutin och kunnande som vi besitter och då framförallt Margaretas är svårt att undvara.

Mycket var nytt i år, tidtagning med chips med en mycket lugnare målgång som en följd av detta, nästan alla tävlande hade sina gula t-shirtar som man fått vid anmälan och inget byggande/rivande av måltält denna gång.

Jag hoppas och tror att vi till nästa år blir tillfrågade i god tid och att en förfrågan till er kan ske med större framförhållning.

Jag vill även denna gång å styrelsens vägnar tacka alla er som med kort varsel ställde upp!

- Tävlingskläder finns nu hemma och kan utprovas efter överenskommelse med undertecknad.
- Nya träningsredskap har inhandlats och finns i vårt förråd.
- Ett givande tränarmöte har genomförts där bland annat våra inomhustider diskuterades. Vi har glädjande nog tilldelats en timme mer än förra säsongen, tyvärr så startar våra träningar redan klockan 17.00, ett faktum som vi har svårt att styra över. Det känns som att vi nu har ett mycket stort engagemang i våra grupper, flera engagerade tränare och föräldrar skapar ett go som vi länge saknat i föreningen. Roligt!
- Martina Rosslund och Alexander Lundholm, två av våra duktiga juniorer kommer i höst att vara ledare för Handslaget.
- Våra ledare har i höst erbjudits tränarutbildningar på olika nivåer. En efterfrågad och välkommen utbildning enligt dem.
- IFK Tumba firar i år 75 årsjubileum och det ska ju firas. En projektgrupp med representanter från alla sektioner har därför bildats. Friidrotten representeras av Anna Wikström, Anna som nu pluggar i Nyköping kan därför ha svårt att hinna delta vid alla möten men hennes förhoppning är dock att möten läggs så att det passa hennes schema.

/Gunnar Wellmar

Jenny vann Världsungdomsspelen

Vid Världsungdomsspelen i Göteborg vann blott 13-åriga Jenny Håland 1500m på den mycket fina tiden 4.55.79. Jenny gick upp i spets redan från start. Första 800m avverkades på 2.42. Efter 1000m blev hon avlöst i täten av Johanna Busk från Enhörna, Jenny hakade på, men de lämnade det övriga fältet långt bakom sig. Med drygt 150m kvar gjorde Jenny ett ryck och fick en lucka som hon behöll ända in i mål. Sista 300m gick på 54 sekunder, men då var det framför allt sista 150m som gick riktigt fort. Jenny som vunnit Lidingöloppet tre år i rad, med en sekund eller mindre, före just Johanna Busk, vann åter igen med en dryg sekunds marginal. Det var också nytt Världsungdomsspelsrekord med fyra sekunder. IFK Tumba har därmed två VU-rekord; Michel Tornéus i längd (P19/7.94) och nu Jenny Håland på 1500m (F13).

/Oscar Gidewall på turné

Veteran EM har avgjorts i Polen. Tumba har 6st aktiva med där och tävlar. Här är en slutrapport om hur det har gått.

19-30 juli gick veteran EM i Poznań som ligger i Polen. Tumba hade 6st aktiva som är där och försvarade dom blåvita Tumbafärgerna. Efter den första halvleken så har Kristina Carlsson K65 tagit en silvermedalj på 300mh med tiden 62.12. Tumba har även lyckats med att ta sig till final i klassen K45 400mh genom Gunnel Tolfes, i finalen blev Gunnel 8:a med nya personbästa 73.23, även i försöken hade hon personbästa med tiden 73.31 och en andra plats i heatet. I samma klass och gren men utan häckar har Barbara Bondesson och Gunnel gått till final som kommer att springas på onsdag eftermiddag om jag inte har helt fel. Lena Sundberg hade stora förhoppningar i längd i klassen K45. Men en lätt fotskada gjorde att Lena inte kunnat tränat helt som planerat. Nu blev det 4.38 vilket Lena inte är nöjd med, på träningen innan avresan till Polen hoppade hon 4.74 och hade flera hopp över 4.50. Men den här gången gick det inte som planerat som sagt. Men Lena kommer igen till veteran SM i Söderhamn i slutet av augusti.

Andra halvlek gick bättre än den första, med medaljer och finalplatser. På 400m i K65 sprang Kristina Carlsson hem en guldmedalj på tiden 79,19 vilket är en förbättring av årsbästa med 1,6s. I K50 sprang Ulla Karneback på 70,30 vilket räckte till en 7:e plats. I K45 gick både Gunnel Tolfes och Barbara Bondesson till final på 400m, det var 3st svenskor i finalen, den 3:e var Karin Wålstedt från Järvsö IF. Att Gunnel gick till final får räknas som en överraskning, Barbara var mer väntad. I finalen kom Barbara på en 6:e plats och Gunnel på en 8:e plats med tiderna 63.90 respektive 66,34. På 800m gick Gunnel till final med tiden 2.30.96, men startade ej i finalen. I M60 gick Björn Oback till final i 100mh, efter 19.50 med -2,1 i vind.

I finalen blåste det inte speciellt mycket mindre, -1.9 och 19,48 som räckte till 8:e plats. 800m K65 vann Kristina på tiden 3.00.82, och i K50 kom Ulla på en 5:e plats med tiden 2.40.06.

Sammanfattning: På 13 starter fick vi 10st finalplatser och 2 guld och 1 silver samt ytterligare 5st placering bland dom 8 bästa. Det visar att Tumba står sig bra även när motståndet är i europaklass. Nästa mästerskap för veteranerna är SM i Söderhamn som går den 18-20 augusti. Nästa internationella mästerskapet är kastmångkamp som går den 9-10 september i Huddinge samt nästa EM går i slutet av mars nästa år. Då är det EM inomhus som avgörs i Helsingfors där vi troligtvis kommer att ha fler deltagare än vad som var i Polen.

/Mikael Magnusson

Alex och Erik på turné

De två senaste helgerna har Alexander Lundholm och Erik Karlsson gjort en liten resa genom Sverige. Först till Gävle och Valbo Games och sedan till Västerås och Gurkspelen.

Gävle

Den 21-23 juli återvände vi till vårt kära Gävle för att tävla i Valbo Games. I flera veckor har det varit soligt och varmt men när vi kommer fram åskar det. Efter ett tag börjar det ösregna. Men för en gångs skull har vi lite tur med vädret och regnet avtar när det är dags att börja springa.

Med åskan mullrandes i bakgrunden sprang vi 100 meter i seniorklassen. Erik, som varit sjuk, gjorde ett helt godkänt lopp med 12,32. Har jag inte helt fel är det pers. Jag, Alexander Lundholm, sprang på godkända 11,65.

Senare på kvällen, när det återigen börjat regna, var det dags för 200 meter. För mig var det första gången i år och jag var lite orolig för den enormt långa distansen. Men det gick bra och jag spurtade mig fram till en andraplats i heatet på det nya perset 23,57.

På kvällen var Erik nära att bli påkörd av en cyklist när han skulle köpa en kortlek.

På lördagen sken solen, men det var motvind. Erik kämpade och slet men lyckades inte riktigt på 100 meter i P19. Jag skriver inte tiden här för den är ändå inte värd att berättas om. Jag sprang på 11,87 vilket i alla fall räckte till final. I finalen gick det lite snabbare, då vi sprang på medvindssidan. Med 11,73 blev jag femma.

Erik sprang också 200 meter i P19 på tiden 24,71.

På kvällen var vi tillbaka på vårt vanliga vandrarhem som vi alltid bor på. Sedan gick vi till vår gamla vanliga restaurang där Erik som vanligt fick äta upp min mat... Men en sak var inte som vanligt, vi var inte ensamma på restaurangen...

Dagen efter var det en lång dags färd mot 400 meter. Vi hann med att se Jimmy Nordin göra sex övertramp i kula t.ex. Men när det väl var dags för 400 meter sprang Erik på 55,22. Enligt honom ställde "stormen" på bortre långsidan till med problem.

Västerås

I Gurkspelen regnade det igen. Inget ovanligt när jag ska tävla denna sommar. 200 meter gick ändå ganska bra och i motvinden sprang jag på 23,72. Erik gasade inte riktigt utan sprang för avslappnat. Tiden blev 25,32.

Dagen efter hade solen knappt hunnit gå upp innan vi stod på startlinjen igen. Denna dag var det stekhett. Egentligen behöver vi inte skriva tiderna här eftersom de ändå inte är något att skriva om.

Efter ett besök på en pastarestaurang väntade vi i minst en miljard timmar på att 400 meter skulle komma. Men det var värt all väntan. Erik sprang riktigt bra och fick tiden 53,55. Väldigt nära pers.

Det kommer förhoppningsvis gå ännu snabbare i helgen, då vår turné fortsätter. Denna gång ska vi inte åka så långt, Källbrink är platsen och JSM tävlingen.

/Alexander Lundholm

USM och JSM är avklarade och Tumba fick en medalj.

USM i Nyköping:

Tom Kling Baptiste sprang 100 meter på nytt personligt rekord i försöken. 11,70 i +1,7 räckte för vidare avancemang i P17. I semifinalen sprang Tom på 11,81 och blev sexa i heatet.

Felix Sonebäck kastade spjut. Han slutade på 13:e plats i P15 med 40,65.

JSM i Huddinge:

Alexander Lundholm sprang också 100 meter, men i P19. Det gick bra, bara några hundradelar ifrån det personliga rekordet, med 11,65 i godkänd vind. Det räckte dock inte för att gå vidare till semifinal.

Efter ett bra lopp förra helgen i Västerås av Erik Karlsson på 400m, så var en tid ner mot det personliga rekordet kanske möjlig att göra. Väderförutsättningarna var mycket bra, med lite vind och ca 20 grader varmt. Nu blev det inte så utan en tid på lite drygt 54s vilket inte Erik var helt nöjd med.

Den andra dagen av JSM bjöd på ett tangerat årsbästa av Anna Wikström i kula med 12,91. Det i sin tur räckte till en medalj av silvervalör. Vi fick även den första tjejen som har sprungit 2000m hinder genom Sofie Eklund, som kom 4:a med tiden 7.57.40.

Karolina Busznyak sprang final på 400m den tredje dagen. Hon blev femma med tiden 67,99 vilket var pers trots att hon tog häckarna med fel ben... Klubbrekordet från 1991 ligger i farozonen (66,12).

Alexander Lundholm hade en mindre lyckad dag. 200 meter sprangs på 24,01 vilket var en bra bit från det personliga rekordet. Motvind 0,8 och en snäv innerbana är en del av förklaringen.

Anna Wikström lämnade diskusringen efter tre kast i buren. Det som skulle blivit medalj slutade med tre kryss, tyvärr. Men Anna tog i alla fall Tumbas enda medalj i JSM genom kulsilvret under den andra dagen.

/Alexander Lundholm

Tävlingar i Småland den 5-6 augusti

Det har inte bara tävlats i Huddinge och Nyköping i helgen, utan även i Nässjö och Eksjö. Det var Astrid Molander och Anton Österlund som var i Småland för att mäta sina krafter mot dom småländska friidrottarna.

I Nässjö och Eksjö hade Tumba 2st deltagare med, tävlingarna var Smålands DM. Dessa 2 var Astrid Molander och Anton Österlund som tävlar i klasserna F13 och P11. I tävlingarna tävlade dock Astrid i sin årsgrupp, dvs F12. Här kommer en liten rapport av den första dagen som var i Nässjö. Anton hade en bra lördag med 3st medaljplatser av 3 möjliga. Om vi tar det i kronologisk ordning så kom han 2:a på 60m med tiden 9.43 i godkänd vind, 4/100 delar från sitt pers. Den andra grenen var 600m som Anton Aldrig har sprungit vad jag vet', även där var han 2:a, tiden 2.16.42. Den 3:e grenen för dagen var längd och Anton fortsätter att göra resultat i sin närhet av perset, nu fattades det 13cm. Resultatet 3.69 i godkänd vind räckte till en 3:e plats.

För Astrid gick det mycket bra i grenen 200m där hon sänkte sitt pers med 0.55s i försöken och ytterligare med 0.18s i finalen. Finaltiden räckte till en 2:a plats. Båda loppen gick i godkänd vind, finalloppet gick i motvind. Astrid har nu sänkt sitt 200m pers med 1.67s sedan förra året!!! I längd vart det 4.04 med godkänd vind, ca 2dm från hennes pers och det räckte till en 7:e plats. I spjut gjorde Astrid sin andra tävling och med en bra sista träning innan resan till Småland så fanns det förhoppningar om att hon skulle kunna rå på sitt pers på 20.84. Nu räckte det inte riktigt ända fram till det utan det blev 18.78 och en 6:plats. Men spjut är en svår gren och Astrid kommer säkert igen med nya tag och krafter.

Den andra dagen av Smålandsturen var alltså i Eksjö, här kommer en rapport.

Anton prövade på 2st nya grenar den här dagen, diskus och tresteg och gjorde det med bravur. 8.55 i tresteg med godkänd vind räckte till en 1:a plats. Även i diskus gick det bra, här tävlade Anton med dom som var 1 år äldre än Anton. 18.80 som första tävlingsresultat i diskus och ett som var ännu längre men där kunde inte Anton stå kvar i ringen. Resultatet räckte till en 4:e plats bland tolvåringarna. I höjd gick det inte riktigt så bra som Anton hade hoppats på, 1.10 och en 2:a plats räckte det till iaf. Med dom här 2 nya grenarna som Anton gjorde innebär det att vi nu bara saknar klubbrekord i stav för P11.

För Astrid fortsatte söndagen som lördagen slutade, med pers på 80m och det längsta hoppet i tresteg som hon har hoppat, 9.19 i lite för stark vind för att det skall kunna räknas som rekord. Om hon hade medvind i tresteg så var det tvärtom på 80m där det var motvind i dom 2 lopp som Astrid sprang. -1.2 i försöket och -1.7 i finalen. Ändå så vart det pers i försöken och sen ännu en sänkning av perset i finalen, perset lyder nu på 11.96. I kula gick det inte helt som Astrid ville, men det kan sin orsak till att det var krock med försöken på 80m samtidigt.

/Mikael Magnusson och Elisabet Molander

Surbullespelen

Erik Karlsson, Alexander Lundholm, Gunnel Tolfes och Mikael Magnusson tävlade i Norrköping 26-27/8. Det blev en hel del bra resultat.

Erik Karlsson verkar vara i en väldigt bra form just nu. På Stadion i Stockholm slog han pers på 200m och nära pers på 400m. I Surbullespelen blev det nytt personligt rekord på 100m med 12,16 trots att det knappt blåste någonting. På 200m var han bara 26 hundradelar ifrån sitt färska pers med 24,50.

Dag 2 var det regn, eftersom jag skulle tävla. Men när det var dags för 100 meter var det uppehåll. Loppet gick väldigt bra och tiden var tangerat personligt rekord; 11,63, trots motvind.

Sedan började det regna och åska. Men när det var dags att springa igen var det återigen uppehåll. Erik Karlsson sprang bättre än någonsin med sitt personliga rekord 53,12. Jag sprang mitt första 400m-lopp på många år och var ganska nervös. Men in på upploppet hade jag krafter kvar att spurta ifrån de andra och vinna på 52,55. Nu finns risken att jag måste springa fler 400 meters lopp.... Det var Alex första lopp på 2 år, det här ser lovande ut. Reds anm.

Gunnel Tolfes är fortfarande i bra form, efter VEM och VSM där det blev medaljer och personliga rekord. På 400 meter häck blev det 72,70 och en andra plats. Dagen efter sprang Gunnel Tjejmilen.

Mikael Magnusson gjorde Tumbas första 400mh-lopp för året på den manliga seniorsidan. Trots stopp på den femte häcken gick han i mål på 79,42. Om han sprungit över 80 hade han gått ända hem från Norrköping, men med knapp marginal klarade han alltså sig ifrån det.

/Alexander Lundholm

Sätraspelen den 2-3 september

Under den första dagen så bjöds det på fina resultat av Tumbas aktiva. Den andra dagen fortsatte likadant som den första, nämligen med ideliga personliga rekord.

Under den första dagen av Sätraspelen kom en hel del personliga rekord trots motvind på upploppet. KS 100m sprang Karolina Busznyak och Gunnel Tolfes på fina tider, 13.06 respektive 14.84, det hade varit pers om det inte hade blåst för mycket medvind i loppet. Pers slog däremot Astrid Molander så det både räckte och vart över på 400m, det nya perset är på 67.46 och hon slog det gamla med nästan 6s. Brodern Gustav ville inte vara sämre utan slog även han pers med nästan 5s, det här var syskonens 2:a lopp någonsin. För Gustav var det dessutom första utomhus. Även Sofie Davoust sprang bra på 400m och kom 3:a i samma klass som Astrid med tiden 71.13 . 400m verkar ha varit grenen för dagen då Karolina slog till med nytt pers utomhus då hon sänkte sig till 60.61 och förbättrade sitt pers med ca 1s. Även Anton Österlund provade på 400m och fick veta vad det innebär att springa den sträckan. Efter en stark öppning så slog den berömde syran/seggheten till och det vart nästan stopp efter drygt 250m. Anton kämpade sig in i mål på 78.18 i hans första 400m lopp.

På 100m i P17 slog Tom Kling Baptiste till med en sänkning av sitt pers med 2/100 delar i motvind dessutom. F14 100m så tog sig både Sana Rehman och Parthena Garva till final. I finalen blev det en 6:e plats för Sana och en 7:e plats för Parthena. I P15 och grenen spjut vart Felix Sonebäck 2:a men vill nog helst av allt glömma resultatet. I längdhoppsgropen hoppade Anton till sig en 6:e plats med 3.77 i godkänd vind. I den lite yngre klassen så hoppade Gustav Molander stabilt omkring 3.20, resultatet är osäkert pga att ingen resultatlista finns tillgänglig vid skrivandes stund. I boll blev Sofie 1:a efter att ha kastat 33.86 vilket är bland dom 7-8 bästa i klubben genom tiderna. Är lite osäker än så länge på vilken plats det ger men tror att det ligger där någonstans. På 1500m hinder hade vi 2st tjejer i klassen F15 som sprang, det var Ida Forsén och Karolin Ohlsson som inte lyckades helt i det här loppet. Både tjejerna var en bit från respektive pers på distansen.

Dag 2 fortsatte med personliga rekord som bara den, Astrid slog med ett nytt pers på 80m med ca 2/10 delar, även Maja Brüntesson slog nog pers med ca 1/10 del. Är lite osäker om Majas resultat då jag inte har resultatlistan ännu. I Stafetten 1000m som Maja, Hannah Rosslund, Sofie och Astrid sprang så gjorde tjejerna ett mycket bra lopp i regn och motvind på upploppet. Efter säkra växlingar, dvs inget sjabbel så sprang tjejerna på 2.47-2.48 ungefär. Sträcktiderna från pinne till pinne är 15.8, 32.9, 48.0 och avslutande 67.0 så sänkte tjejerna sitt träningspers med ca 14s. Alexander Lundholm sprang 200m på en tid som han nog vill glömma, men tiden räckte ändå till en 3:e plats. Hannah hoppade lång i längd, ca 3.90 vilket om vinden var rätt betyder personligt rekord med ca 40cm.

Tyvärr så har jag inte fått tag i mer info om den här tävlingen innan det här skall iväg på tryck.

speakerne som höll koll på de... hände på bredden. 2st i tornet och i på inceptan, som... var Guido Rijke som vi känner från Gävle och höstmångtambordalen brukar vara med som aktiv /Mikael Magnusson gör allt för att hjälpa stämningen.

//Mikael Magnusson

Veteran SM, en kort sammanfattning av tävlingarna.

Veteran SM gick i år i Söderhamn helgen den 18-20 augusti, där för övrigt förra årets JSM även gick. Jag skall försöka att sammanfatta den här tävlingen på ett kort men ändå innehållsrikt sätt. I en sådan här sammanfattning kommer inte alla med men se det som en rapport från ett trevligt veteran SM.

Tumba hade 43st starter i år och då saknades några av våra kastar damer som av olika anledningar inte kunde vara med. Dom övriga från Tumba gjorde mycket bra ifrån sig och såg till att vi var med framme i täten när det gäller klubbmästaren nästan ända fram till dom sista grenarna. Vi räckte inte riktigt ända fram utan en hedrande 5:e plats blev det bakom Valö, Huddinge, Rånäs och Järvsö i nämnd ordning.

Bland resultaten som sticker ut så måste tjejernas svenska rekord på 4x400m ses den främsta framgången för Tumba. Rekordet slogs med hela 5.01s, i laget ingick Gunnel Tolfes, Ulla Karneback, Kristina Carlsson och Lena Sundberg, Lena fick dessutom hoppa in istället för Barbara Bondesson som var skadad. Det var väl ingen önskedröm för Lena men hon gjorde ett kanonlopp och kunde föra pinnen över mållinjen som första lag.

Barbara var i perstagen då hon slog pers på 100m och 200m med tiderna 13.83 och 28.08. Desamma gäller Gunnel som slog till med pers i 400mh, 200m och 800m med tiderna 72.06, 30.06 och 2.30.23. Barbara och Gunnel slog 2 klubbrekord var under den här helgen. Klubbrekord slog även Mikael Magnusson i längd där det vart 4.45. även våra äldre damer och herrar med bla Lena Sundberg, Ulla Karneback, Kristina Carlsson, Viola Almgren, Werner Öhrn, Tord Johansson m.m plockade hem medaljer så det stod härliga till under denna helg.

Arrangemanget var mycket bra vad det gäller i stort sätt över hela helgen, visst om man letar med förstoringsglas så hittar man säkert något som inte var bra. Till dom som bör äras extra så är det speakerna som höll koll på det mesta som hände på arenan. 2st i tornet och 1 på inneplan, som för övrigt var Guido Ripke som vi känner från Gävle och höstmångkampen där han brukar vara med som aktiv eller som coach och gör allt för att höja stämningen.

//Mikael Magnusson

//Micke

Ps Hitintills har klubben 9st som har deltagit i en Castorama, så det fr Det klarar vi. Ds

Castorama 2006

Förra året deltog klubben med 11st deltagare som fullföljde minst en Castorama. Det var 1 för lite och vi missade därmed chansen att vara med om utlottning av presentkort på kastredskap.

Detta hoppas jag att vi fixar till i år och har minst 12st med i en Castorama.

Grenarna är alla kastgrenar i följande ordning: Kula, Spjut, Diskus och Slägga, alla grenar genomförs med senior redskap.

Alla kan vara med, det gäller bara att starta och försöka att få ett godkänt resultat i grenarna. Men även om man inte lyckas med den bedriften så räknas det i alla fall under förutsättning att man startar i alla grenar.

Så ställ upp för klubben så att vi får vara med i utlottningen.

//Micke

Ps Hitintills har klubben 9st som har deltagit i en Castorama, så det fattas bara 3st. Det klarar vi. Ds

Tränings­tider under höst/vinter/vår

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 17-20	Röstan	Micke	
Tisdag 17.30-19.00	Idrottshuset 2	Elisabet	
Onsdag kl 17.30-19	Botkyrkahallen	Markus, Marium och Juan Carlos	
Onsdag kl 17-19	Botkyrkahallen	Knattegruppen	Owen Kattis Mia och Patrick
Onsdag kl 17-19	Botkyrkahallen	Micke	
Onsdag kl 17-19	Botkyrkahallen	Henrik	
Fredag kl 17.30-19.30	Idrottshuset hela hallen till kl 18.30	Juan Carlos Soto	Markus och Marium
Fredag kl 17-19	Idrottshuset hela hallen till kl 18.30	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.



FRIIDROTT