

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se Statistiken <http://members.chello.se/tumbastatistik/>

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 35

Nr 5

2006-12-10

**God Jul och
Gott Nytt År!**

•Årsmöte den

7 mars 2007

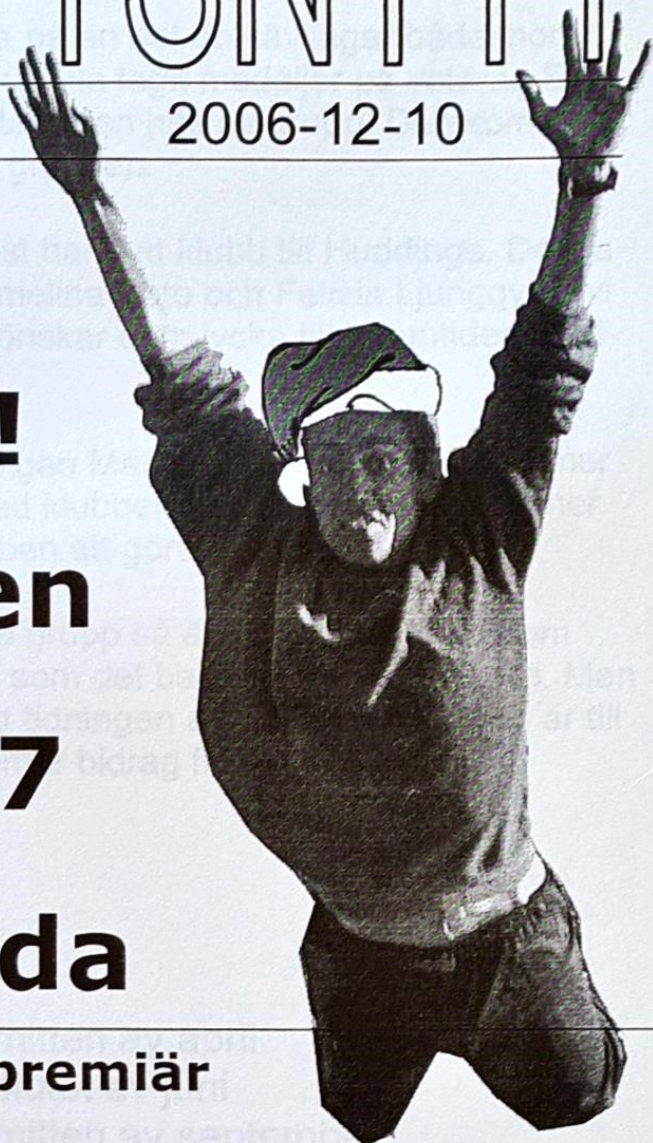
•Martinas sida

Martinas egen sida har premiär

Micke summerar året som gått

Glöm inte bort julaftonsjoggen!

Vi ses på Röstan 10.00



REDAKTIONEN HAR ORDET

Ännu ett år har gått (nästan iaf) och en hel del har hänt.

Klubben har under året fått en statistiksida där man kan läsa om all möjlig statistik och resultat från våra tävlingar som vi har arrangerat. Även klubben hemsida www.ifktumba.se har blivit lite uppfräschad.

Klubben har som vanligt varit framgångsrika på en hel del tävlingar både inom landets gränser och utanför dom. Klubben har bla tagit medaljer på veteran EM av dom ädlaste valörerna. Klubben har även startat en helt ny grupp. Den kom till genom att föräldrar ställer upp som ledare i gruppen.

Det tråkiga som har hänt under året är att 4st har bytt klubb till Huddinge. Dessa 4 är Tom Kling Baptiste, Felix Sonebäck, Emelina Soto och Felizia Ljungqvist, vi tackar dom för deras insatser i Tumba och önskar dom lycka till i framtiden med friidrotten.

FN har nu fått ännu en "medarbetare", nämligen Martina Rosslund som kommer att skriva en sida om allt möjligt som har med klubben att göra, kanske kommer det något som inte har så mycket med klubben att göra med också.

Ni som tycker att det står mycket om Mickes grupp så är det nästan bara dom som skriver till FN och då kan det uppfattas som det bara finns den gruppen. Men så är inte fallet och så vill inte redaktören att tidningen skall vara. Tidningen är till för alla och redaktören ser helst att det kommer bidrag från alla grupper.

Micke: micke.magnusson@chello.se

Manus stop 2007:

Nr 2	31 mars	kommer i mitten av april
Nr 3	15 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.....

Vi upplever just nu en ovanligt varm "vinter", det är nästan så att vi hade kunnat bedriva våra träningar utomhus. Men enligt kalendern så är det inomhus vi ska vara denna tid på året. I år har vi efter träget arbete lyckats få en timmes längre träningstid i kommunens hallar, inte mycket kan tyckas men dock en liten framgång.

Det är ganska märkligt vad fort vi (jag) vänjer oss med våra aktivas framgångar, för några år sedan var vi överlyckliga över att någon deltog i nordiska mästerskapen. Numera så är en medalj på SM nästan vardagsmat, lite konstigt kan tyckas men så är det att bli bortskämd.

På damsidan har Anna W. erövat två stycken SM medaljer i kula och varit med i nordiska mästerskapen. Jenny Håland och Sana Rehman, var med i regionsfinalen för pojkar och flickor 13-14år. På herrsidan har vår klubbs mest lysande stjärna Michel Tornéus varit skadad större delen av året och därför inte kunnat tävla i någon större utsträckning. Michel hann dock med att i början av året hoppa tillräckligt långt för att befästa sin position som Sverige etta. Rekordstort antal aktiva från klubben deltog i årets JSM (5 personer) och två var med på USM. Många av våra både äldre och yngre förmågor har visat att idogt tränande nu börjar ge resultat. Framtiden ser ljus ut, vi har många friidrottare som vill och kan komma att kämpa om nya SM medaljer i klubbens färger.

Jag har under mina 14 år i klubben inte upplevt ett bättre ekonomiskt läge än det vi nu har.

Vår ekonomi har tack vare flera års hårt och uppoffrande arbete från styrelse, ledare, funktionärer och aktiva nu skapat en buffert att ha vid mer kostsamma år. Vi vet att framtida SM- tävlingar ligger långt från Stockholm och att det då är bra att ha lite pengar kvar i kassan så att inte den vanliga verksamheten blir lidande p.g.a. det. Vi gör nu en medveten satsning på inköp av material då våra tränare och aktiva under flera år lidit av dess bristande kvalitet. Vi har även haft möjlighet att skicka både nya och gamla tränare på efterfrågade kurser. En önskan från styrelsen är dock att vi alla i hjälps åt att hitta sponsorer. De skulle kunna vara pengar direkt in på vårt konto eller som bidrag till redskap. I utbyte kan deras logga läggas upp på vår hemsida.

Våra träningsgrupper fungerar mycket väl, det är roligt att besöka våra träningar, se att vi är så många ledare och aktiva som sjuder av entusiasm.

Jag vill å styrelsens vägnar passa på att önska er alla, ledare, funktionärer, friidrottare, föräldrar och supportrar en riktigt GOD JUL och GOTT NYTT ÅR !!!!

Gunnar Wellmar

Hur gick det egentligen?

I nummer 2 av FN i år (2006) så försökte Micke på att spå in i framtiden om vad som skulle hända. Så nu när året lider mot sitt slut och vi har alla svar på hur det gick med Mickes spådomar så är det väl lika bra att berätta det nu.

100m trodde jag att vi skulle få 5st under 12s, dom som skulle göra det var Alexander Lundholm, Michel Tornéus, Tom Kling Baptiste, Erik Karlsson och Daniel Fagerström. Dom tre första namnen gick under 12s även om Michel var med vindens hjälp så var marginalen nästan 1s, vilket jag räknar in. Men dom andra två fick ett år som inte var helt enligt planerna med en del sjukdomar och skador i helt6 fel läge av säsongen. Så där fick jag bara 3 rätt. Skador och sjukdomar gjorde väl i princip att nästan alla mina spådomar föll i kras. Men lite ljus punkterfinns ju ändå att berätta om. På 200m fick Alexander till ett jätte bra lopp på Brunna utav alla platser, där det nästan jämt blåser, slog pers med 3/10:delar. Även Erik och Tom har sprungit bra på 200m, 24.21 och 24.51. Men ändå en bit kvar till dom bästa Tumba åren.

På 400m fick vi en intressant comeback av Alexander. I ett lopp i Norrköping så drog han med sig Erik till pers och nästan under 53, Alexander slog till med en 52.5:a vilket lovar gått för dom här 2 i fortsättningen.

På damsidan så jagade Karolina Busznyak dröm 13 på 100m och dröm 27 på den dubbla distansen. Det tider strax över på båda sträckorna och Karro får ta nya tag nästa säsong.

JSM hoppades Micke på 6-7st deltagare, det får anses som knappt godkänt. På USM hade Tumba 2st deltagare med och även det får ses som godkänt.

Mångkampen genomfördes i perfekta förhållanden och många deltagare.

Höstmångkampen i Gävle ställdes in i år men det blev en resa till Gävle ändå och ett litet läger med castorama istället.

I numret som kommer ut i april så kommer Micke att försöka sig på en ny spådom om vad som komma skall under 2007. Men redan n kan jag avslöja att det kommer att gå fort i vissa grenar där det inte har gått så fort dom senaste åren med något undantag.

Vid "pennan" Mikael Magnusson

Castoramasäsongen är avslutad

Klubben har lyckas för första gången att få ett fullt lag i Castorama. För att jämföra med förra årets resultat gå in på klubbensstatistikside

<http://members.chello.se/tumbastatistik/>

Det datumet som blev det historiska var den 30 september i Huddinge då vi vart 12st som har genomfört en Castorama med seniorredskap. Mig veterligen har inte klubben haft ett fullt lag i Castorama någon gång tidigare, nu blev vi till och med 14st som genomförde en Castorama. Till nästa år får vi sikta på att även då bli fullt lag men även att göra ett bättre resultat räknat på dom 12 första. Man räknar ihop män och kvinnor så det spelar ingen roll hur fördelningen är mellan dom 12 som man räknar. Här nedan följer samtliga som har gjort en Castorama. I år fick klubben ihop 13.436 poäng vilket vi kan säga är ett klubbrekord. Man kan även notera att vi saknade Anna Wikström som är en bra kastare och gör ca 2600 poäng, samt en del andra som kan prestera en poängsumma som gör att vi kan förbättra "klubbrekordet". Här nedan ser ni alla som har genomfört en Castorama i år. Nästa år hoppas jag på att vi kan bli över dröm 20.

Castorama Män, endast med seniorregler

P15 Felix Sonebäck -90	1284p 23/9	Gävle	3
Kula 7.97 Spjut 40.31 Diskus 22.41 Slägga 16.02			
M40 Mikael Magnusson -66	1214p 17/9	Huddinge	5
Kula 7.68 Spjut 31.30 Diskus 21.07 Slägga 21.83			
M35 Roger Karlsson -71	1197p 12/9	Huddinge	4
Kula 8.45 Spjut 21.03 Diskus 24.08 Slägga 23.42			
M40 Roger Sonebäck -65	1091p 23/9	Gävle	6
Kula 8.34 Spjut 35.04 Diskus 18.68 Slägga 14.47			
P17 Andreas Jansson -90	896p 23/9	Gävle	8
Kula 7.79 Spjut 26.74 Diskus 19.40 Slägga 13.45			

P19 Erik Karlsson -88	806p	23/9	Gävle	9
Kula 7.07 Spjut 22.41 Diskus 18.54 Slägga 16.44				
MS Markus Hopponen -82	607p	14/10	Huddinge	6
Kula 6.82 Spjut 22.85 Diskus 12.84 Slägga 16.24				
P19 Alexander Lundholm -88	419p	23/9	Gävle	10
Kula 6.21 Spjut 18.07 Diskus 14.13 Slägga 13.40				

Castorama Kvinnor, endast med seniorregler

KS Carina Jääskeläinen -82	1598p	14/10	Huddinge	2
Kula 7.68 Spjut 23.31 Diskus 19.34 Slägga 20.21				
K40 Marium Rehman -62	1522p	30/9	Huddinge	5
Kula 6.85 Spjut 21.43 Diskus 21.73 Slägga 18.87				
F15 Sana Rehman -92	1298p	30/9	Huddinge	6
Kula 6.25 Spjut 21.69 Diskus 17.77 Slägga 15.58				
F17 Martina Rosslund -90	1103p	23/9	Gävle	1
Kula 6.16 Spjut 21.76 Diskus 15.03 Slägga 11.43				
F17 Linnea Djurling -90	820p	23/9	Gävle	2
Kula 5.92 Spjut 17.59 Diskus 10.53 Slägga 10.52				
F15 Parthena Gavra -92	580p	30/9	Huddinge	7
Kula 5.80 Spjut 12.91 Diskus 11.12 Slägga 6.64				

Som ni ser så kan alla vara med i Castorama, man skall dock komma ihåg att det är med seniorredskap man tävlar med.

//Micke

Tidigt på lördagsmorgonen tränade vi häckteknik med Roger Karlsson och efter det var det dags för Castorama. Eftersom jag, Alex, inte är någon vidare bra kastare tänker jag inte skriva mina resultat. Däremot kan jag berätta att Felix gjorde ett fint spjutkast, över 40 meter med seniorspjutat. Erik var också väldigt nöjd över att vinna slägga mot oss andra.

Erik med spjutet i hand.

Mickes Grupp

Tränare: Mikael Magnusson

På träningsläger i Gävle

Att det inte blev någon mångkamp i Gävle kunde inte stoppa oss ifrån att traditionsenligt åka dit.

Egentligen skulle Höstmångkampen i Gävle arrangeras 23/24 september, men pga funktionärsbrist så ställdes det in. En chock för oss som har det som tradition att tävla i mångkamp där, mycket hellre än bra. Men vi åkte dit i alla fall, på träningsläger.

De aktiva som var där var Linnea Djurling , Erik Karlsson, Alexander Lundholm, Martina Rosslund, Felix Sonebäck och Andreas Jansson, dessutom Roger Karlsson, Roger Sonebäck, Stig Djurling och Mikael Magnusson. Micke Magnusson genomförde först sitt "512:e" Lidingölopp på lördagen, medan vi andra åkte upp på fredagen. Hur det gick för Micke i det loppet tror jag inte att Micke vill att jag ska berätta...

Dag 1

På fredagen åkte vi upp till vårt kära gamla vandrarhem, precis som vanligt. Det gäller att hålla på traditionerna. Men en sak var inte som vanligt: jag hade ingen mångkamp att vara nervös för; inget häcklopp att ramla i eller stavhopp att riva i...

Dag 2

Tidigt på lördagsmorgonen tränade vi häckteknik med Roger Karlsson och efter det var det dags för Castorama. Eftersom jag, Alex, inte är någon vidare bra kastare tänker jag inte skriva mina resultat. Däremot kan jag berätta att Felix gjorde ett fint spjutkast, över 40 meter med seniorspjutet. Erik var också väldigt nöjd över att vinna släggan mot oss andra.



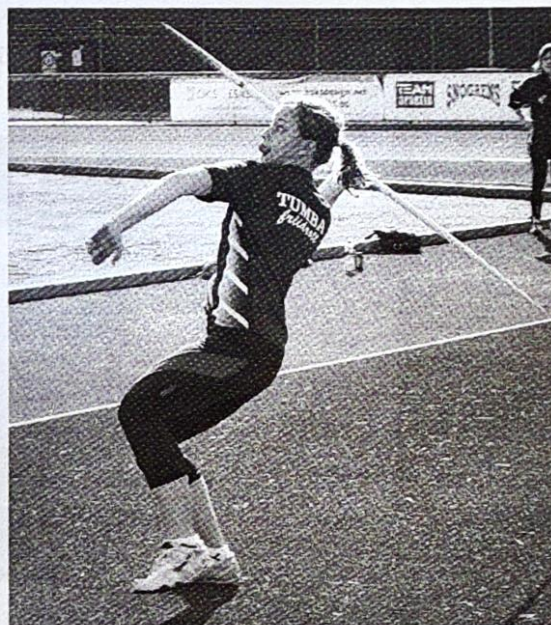
Erik med spjutet i hand

När släggan var inne i sitt sluteskede kom Micke upp. Och när väl Castoraman var slut satte han oss i hårt arbete. Det blev hoppstyrka och magstyrka. Vi hade träningsvärk i flera dagar efter det...

På kvällen gick vi till våran vanliga restaurang och lite senare spelade vi också bowling. Eller nästan alla spelade, jag låg i min säng och var sjuk. Men från bowlinghallen har jag hört att Martina utmanade Micke men fick se sig besegrad. Bäst av alla var Felix och Roger K, men Roger vann på flest antal strike.

Dag 3

På söndagen inledde vi dagen med att jogga redan klockan åtta! Gävleborna måste tro att vi var galna när vi joggade runt mitt i stan innan frukost. När vi väl kommit fram till arenan var det dags att träna lång häck samtidigt som Felix och Roger S kastade. Sedan fortsatte vi med 15x200 (vi sprang femton stycken 200-meters lopp var i stafett). Vi var väldigt nöjda när det var avklarat.



Linnea kastar spjut i Castorama

Men efter det väntade Den Stora Utmaningen: Micke mot Linnea och Martina på 100 meter. Dessutom var jag med i loppet, men startade 30 meter bakom... Loppet vanns utav Micke med Linnea någon hundradel bakom. Martina hade dock en invändning mot startern Roger K, eftersom Micke tydligen tjuvstartade. Protesten gick inte igenom och Martina siktar på revansch om ett år.

Detta var vårt avslut på utomhussäsongen 2006. Nu väntar en tuff inomhusträning så att vi kan komma tillbaka ännu bättre nästa år. I slutet av detta år kommer "Årskrönikan 2006", då jag gör min traditionsenliga sammanfattning av året som gått.

Alexander Lundholm

Snart kommer bilder från lägret på vår sida
<http://user.tninet.se/~jss176b/Friidrott/>

Martina Rossland anropar

En rapport om gruppbytet och första tiden i den nya gruppen

I september i år bytte jag till Mickes grupp. Det var ett lätt och svårt byte på samma gång. Väldigt känslofyllt var det i alla fall. Innan jag bytte grupp hade jag tidigare tränat med Juan Carlos Soto och det hade jag gjort sedan jag började med friidrott för 5,5 år sedan. Som ni kan förstå hinner man göra många roliga (och mindre roliga) saker på så lång tid och man hinner bli väldigt fäst vid vissa vänner i gruppen. Så var det i alla fall för mig. Att flytta från Felix, Andreas och Emelina är det svåraste jag gjort inom friidrotten, till och med svårare än Rogers häckövningar och då snackar vi om *svåra* grejer...

Att skiljas från vännerna har vart den svåraste delen med flytten. Det som försvårade min situation ännu mer är att Felix, Emelina och Andreas bytte klubb/lämnade friidrotten strax efter mitt gruppbyte. Jag saknar dem oändligt mycket.

Men hur som helst, nu tänkte jag berätta lite om den första tiden i Mickes grupp...



Jag och Felix i september i år (Gävle)

Den första tiden har vart HEMSK, verkligen. Träningarna är tråkiga och alla i gruppen verkar helt knäppa.

Nej, jag bara skojade. Den första tiden har vart väldigt bra. Jag trivs i gruppen som jag kommit in i väldigt bra, alla är jättesnälla och träningarna har vart roliga (och vissa väldigt jobbiga, men det hör till idrotten!). Träningarna ser självklart annorlunda ut nu mot vad de gjort tidigare eftersom det inte är samma tränare. Jag tycker dock om den nya "träningsformen", det är alltid kul att variera sig och testa något nytt. Träningarna har gett mig mycket och jag känner att jag är på väg att ta ett steg framåt i utvecklingen. Just nu känner jag mig ganska stark, även om det ibland känns som att benen väger 100 kg, VARDERA! Men så känns det väll för de flesta ibland?!

Nu har jag berättat lite om hur jag trivs på träningarna och i gruppen (åh, vilket klassiskt citat), och nu tänkte jag berätta om en rolig sak jag lagt märke till under min tid i gruppen:

Det är att var och en i gruppen nästan alltid pratar om samma ämne. Varje person har ett eget tema som de diskuterar vare sig de andra diskuterar med dem eller om de andra pratar om något helt annat. Så här går snacket i gruppen:

Eriks bästa ämnen är BILAR och datorer! Han kan typ allt om det. När Erik pratar om bilar, motorcyklar, motorer, folkrace (eller vad det kan vara) är det bara att nicka och hålla med (lägg det på minnet) för man fattar ändå ingenting. I och för sig är jag inte så där jätte haj på bilar, men det är en annan sak. Erik pratar också om datorer och saker runt det ämnet, t.ex. trådlöst internet, ftp sidor, lan och sådana saker.

Dessutom är Erik ett riktigt mattesnille. Han har fått MVG i alla kurser han läst hittills (A, B, C, D, E)... eller... det är vad han säger i alla fall. Självt tycker jag att det känns lite tveksamt eftersom han verkar ha problem med att räkna. När vi kör styrketräning börjar alltid Erik sist av alla och jobbar i lägst tempo. Trots det blir han alltid klar först! Sedan säger han att han gjort så många upprepningar som man skulle göra. Konstigt va?! Jag förstår inte hur det går till. It's a big mysterium. Berätta gärna för mig om hur det går till. (ändrade lite, reds anm.)

Adam: Adam pratar om fester, tjejer, mer fester och vilka ställen som är bäst att festa på, att jag är yngre än han, mer tjejer (och tjejers egenskaper och hur tjejer *ser ut*) och att jag bara är 15 år, att alla (typ en, eller högst två personer alltså) tycker att han ser ut som 22 år (Hallå! Adam, waki, waki, du ser ut som HÖGST 18, vilket du är också...). Sedan pratar han också om vad tjejer har sagt och gjort och vem som är snyggast och tillsist pratar han lite mer om fester. Fast ibland pratar han faktiskt om andra saker också, t.ex. om sina (host, host) muskler...

Linnea: Linneas bästa samtalsämne är kläder och killar. Jag vet inte vilket som diskuteras mest, det är ganska jämt. Inom kategorin killar pratas det om vem som är snyggast, vem som har snyggast muskler och vem som har gjort och sagt vad. När det gäller kläder så brukar bland annat följande meningar nämnas:

- Om jag hade lika mycket pengar som Bill Gates skulle jag bara köpa märkeskläder.
- Nej, jag köper inte mycket kläder. Den här månaden har jag bara köpt en jacka, två par skor, ett par byxor, tre tröjor, ...
- Nästa år kan jag INTE ha dem här skorna, då kommer dem ju vara OMODERNA!

Linnea brukar prata ganska mycket om skolan också. Dvs..... vilka killar som är *snyggast* i skolan...

Alex: Alex är IFK Tumbas uppslagsbok när det gäller friidrottsrekord (på alla nivåer!). Han vet vad världsrekordet är i alla grenar, både på den kvinnliga och manliga sidan. Han vet vilka personer som är med på IFK Tumbas topp sex listor och vad de gjort för resultat. Han vet vad alla världsstjärnors årsbästa är och vad de haft för årsbästa de senaste tio åren (gäller även utländska stjärnor). Han vilka som har vunnit de olika mästerskapen (OS, VM, EM, SM) de senaste tio åren och med vilket resultat. Han vet allt! Han vet till och med vad Sara Eriksson 10 år från Uddevalla har för personligt rekord på 60 m (9.97, det har jag hört *måååånga* gånger). Okej då, jag ljuger lite. Men skämt och sido, Alex kan väldigt mycket statistik när det gäller friidrott och det är vad han mest brukar prata om på träningarna.

Danne: På grund av att Danne har vart sjuk under den tiden i jag tränat i gruppen vet jag tyvärr inte vad han brukar prata om. Men det ska jag ta reda på när han kommer tillbaka igen. Ps. Krya på dig Danne.

Och jag, vad pratar jag om? Tja, jag pratar nog om allting mellan himmel och jord, och självklart bara om nödvändiga och viktiga saker, haha.

Vi ses. Hälsningar,

Martina Rosslund 15 år.

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

**Mina damer och herrar, låt oss presentera:
100/110 m häck**

Så gör man:

Springer över tio stycken häckar. Kvinnornas häckar är 84 centimeter höga och herrarnas 106,7 cm. Dessutom springer herrarna 110 meter för att hinna med alla tio häckar, medan kvinnorna springer 100 meter.

De viktigaste reglerna:

Förutom de vanliga sprintreglerna gäller det att försöka ta sig över varje häck och att inte förstöra för andra när de ska över häcken.

Historik:

När svensk friidrott var som allra kallast kom en ryska med VM-guld i bagaget och tinade upp landet. Ludmila Engquist, född Narozjilenko, var världsmästarinna och en utav tidernas snabbaste kvinnor på distansen. Men hon var också fälld för dopning, något hon skyllde på sin tidigare make och hans vitaminpulver. Men med sin nya man Johan gjorde hon comeback på löparbanorna 1996. Rekordfort gick det också utanför banorna när hennes svenska pass blev klart lagom till de olympiska spelen.

Väl i OS vann hon en stenhård kamp och Sverige hade fått sin första kvinnliga guldmedaljör i friidrott, den första överhuvudtaget sedan Anders Gärderuds hinderguld 1976. Tiden hon sprang på i semifinalen var dessutom nytt svenskt rekord, 12,47. Det var dock inget personligt rekord - som ryska sprang hon betydligt fortare.

Ludmila blev mer och mer folkkär för varje dag som gick. När hon vann VM-guldet 1997 satt hela svenska folket framför TV-apparaterna. Det året var det första året hon fick Jerringpriset, som Sveriges populäraste idrottare.

1998 var Ludmila skadad i den då riksberömda "rompan", men gjorde comeback året efter. Det fanns dock ett problem, Ludmila hade drabbats av bröstcancer. Hon hoppades vara tillbaka till OS i Sydney 2000. Men mitt under pågående cellbehandlingar stod Ludmila på startlinjen i en klassisk comeback. På DN-Galan i Stockholm vann hon loppet och fick stående ovationer av publiken. 1999 tog hon också VM-brons med tangerat svenskt rekord. Det blev Ludmilas sista medalj.

Efter karriären skulle hon bli världens bästa i bobsleigh. Men Bobmila höll inte för trycket och valde att dopa sig. På en tårfylld presskonferens erkände hon allt. Över en kväll hade kärleken från det svenska folket förvandlats till hat.

Kvinnor:

Världsrekord och

Europarekord:

Yordanka Donkova,
Bulgarien, 12.21

Svenskt rekord:

Ludmila Engquist,
12,47

Klubbrekord:

Ann-Charlotte Lusiak,
14.53

Män:

Världsrekord:

Liu Xiang, Kina,
12.88

Europarekord:

Colin Jackson,
Storbritannien, 12.91

Svenskt rekord:

Robert Kronberg,
13.35

Klubbrekord:

Fredrik Andersson,
15.46

Men man får inte glömma bort att Ludmila gjorde mycket gott för svensk friidrott. Många barn började med friidrott på grund av hennes framgångar, en utav dem var jag.

Idag har Sverige en ny stjärna. Susanna Kallur vann EM-guld i somras och sprang på 7.52 i en utav de Golden League-galorna hon vann. Hon är på jakt efter det svenska rekordet och många hoppas nog att hon lyckas med det.

Världsrekordet är ett utav de många från 1988. Yordanka Donkovas 12.21 är idag en ofattbar tid som ingen varit i närheten av sedan Ludmilas glansdagar.

Klubbrekordet börjar också bli till åren, det var 1993 som Ann-Charlotte Lusiak sprang på 14.53. Och om inte jag har helt fel kommer det rekordet stå sig ett tag till. Ann-Charlotte har för övrigt två andra klubbrekord, i längdhopp och i sjukamp.

Liu Xiang slog i somras världsrekord på 110 meter häck. Med 12.88 blev han den första att ta sig under 12.90. Dominique Arnold var i samma lopp en hundradel under det tidigare världsrekordet, Colin Jacksons 12.91.

Tyngden på den unga kinesen Xiangs axlar ökar för varje dag som går. I OS i Peking 2008 ska han ta hem guld för fullsatta läktare och hundratals miljoner framför TV-apparaterna. Det ska till en stark person för att klara det trycket och Liu Xiang är stark, regerande olympisk mästare och världsrekordhållare som han är.

Robert Kronberg kommer troligtvis också att delta i OS i Peking, dock med betydligt mindre press utifrån. Hans svenska rekord är på 13.35 och ingenting tyder på att han kommer att kunna förbättra det nu i slutet av sin karriär. Men en mästerskapslöpare är han och det har givit honom finalplatser i såväl OS som VM och EM. Största meriten är ett EM-brons inomhus.

Fredrik Andersson var precis som Ann-Charlotte Lusiak en person som behärskade många grenar. Nio år i rad blev han klubbmästare i längdhopp, sex år i rad var han bäst i tresteg. Han var även en duktig sprinter, även om han många gånger var något efter brodern Niclas. Häckrekordet slog han 1998. I häck var det han och den tredje brodern, Daniel, som turades om som klubbmästare under större delen av 90-talet.

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

När jag var i Örebro och skulle springa 60 meter häck. Tyvärr kom jag bara fram till första häcken – där tog det tvärstopp. Jag lärde mig då att springa i mitt eget tempo, och inte stressa fram till första häcken.

Av Alexander Lundholm

IV



18

DM

IFK Tumba Friidrott inbjuder till Stockholms Friidrotts öppna IVDM i Sättra Friidrottshall

Söndagen den 21 januari 2007 med första start kl 10.00

Sista anmälningsdag: fredagen den 12 januari 2007

All information kommer att finnas på www.ifktumba.se startlistan kommer att uppdateras fortlöpande och tidsprogram kommer att finnas tillgängligt senast tisdagen den 16 januari 2007. Resultaten kommer att publiceras direkt efter tävlingen, under kvällen den 21 januari 2007

OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS!!!

Grenar:		
Löpning:	Hopp:	Kast:
60mh	Längdhopp	Kula
60m	Höjdhopp	
200m	Tresteg	
400m		
800m		
3000m		

Redskapsvikter:		
Klass:	Kula:	
K60+	3 kg	
K50-K55	3 kg	
M80+	3 kg	
K35-K45	4 kg	
M70-M75	4 kg	
M60-M65	5 kg	
M50-M55	6 kg	
M35-M45	7.26 kg	

OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS!!!**Startavgift: 70kr/gren**

Ingen förskottsbetalning, vi skickar faktura till klubbarna efter tävlingen.

Anmälan: IFK Tumba Friidrottsklubb.

Box 214, 147 01 Tumba

Eller e-post: info@ifktumba.se

Uppge namn, **födelseår**, klass, gren och klubb.

Tävlande: Deltagande sker på egen risk

Upplysningar lämnas via e-post info@ifktumba.se

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

Stockholms DM i gång 3000m kommer att genomföras efter sista löpgren ca kl 15.30. För gång tävlingen ansvarar Stockholms gångförbund men Tumba kommer att ta tid på gångtävlingen. För mer info angående gångtävlingen kontakta Stockholms gångförbund.

Tid: 19.00 (Pika från 18.30)

Motiver: Styrelsen tillkännagav senaste 7:e februari 2007

Ta chansen och framför Din syn på klubben och Dess framtid

Du måste vara medlem för att få delta i årsmötet och Du har rösträtt från det år Du fyllt 15

IFK Tumba Idrottsallians

Fotboll Friidrott Handboll Ishockey Kamratsklubb Skidor-Orientering

Å R S M Ö T E

Plats: Rödstu hage

Datum: 7:e mars 2007

Tid: 19.00 (Fika från 18.30)

Motioner: Styrelsen tillhanda senast 7:e februari 2007

Ta chansen och framför Din syn på klubben och Dess framtid

Du måste vara medlem för att få delta i årsmötet och Du har rösträtt från det år Du fyllt 15

VÄLKOMNA!

Mottagning med utdelning av utmärkelser, Ledarstipendiet
 ur Jubileumsfonden samt Upplysnings- och ledarstipendierna äger rum
 med start kl. 12.00.



IFK Tumba Idrottsallians

Fotboll Friidrott Handboll Ishockey Kamratklubb Skidor-Orientering

*Tradition och Framtid
75 år den 10 mars 2007*

IFK Tumba

har härmed nöjet
att inbjuda sina medlemmar (över 18 år) till

Jubileumsbuffé med dans

**lördagen den 10 mars 2007 kl. 18.00
i Folkets Hus Segersjö.**

Underhållning av Showgruppen Dom ANDRA.

Allt detta till det facila priset av **200 kr/person** (subventionerat) **exkl. dryck.**

I baren kan Du köpa öl, vin, avec och övrig dryck.

Bindande anmälan senast den **15 februari 2007** till IFK Tumba Fotbolls kansli
tel. 08-530 361 00 eller mail kansliet@tumbafotboll.nu

”Först till kvarn.....” gäller!

Inbetalning till PlusGiro 131058-0 eller Bankgiro 5531-6582 **senast den 15 februari 2007**
med angivande av deltagarnamn i meddelanderutan.

VÄLKOMNA!

Mottagning med utdelning av utmärkelser, Ledarstipendiet
ur Jubileumsfonden samt Ungdoms- och ledarstipendierna äger rum
med start **kl. 12.00.**

Skriv du också till Friidrottsnytt

Hur gick det inomhus?

*Hur långt eller kort
du vill*

*Östkampen slut, men
vad har hänt???*

Om vad du vill

*Artikelserien om friidrottens
grenar*

*Till adressen:
mikael.magnusson@ifktumba.se*

Skicka innan sista mars

Friidrottsnytt


För alla - Av alla

Nästa Nummer

Hur gick det inomhus?

Östkampen nästan slut, men vad har hänt???

Artikelserien om friidrottens grenar fortsätter.....



**Friidrottsnytt nummer 2
i din brevlåda i april**

en God Jul och
ett Gott Nytt År!
önskar



FRIIDROTT