

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 37

Nr 3

2007-07-06

Klubbmatchen

Tumbas båda lag stod för härliga insatser



ATH-Gruppen om lägret i Eskilstuna!

Vår ständigt uppdaterade, statistiksida:

web.comhem.se/tumbastatistik/

REDAKTIONEN³ HAR ORDET

Nu har säsongen dragit igång på alla plan och i alla grupper. Tävlingarna har avlöst varandra. Klubben har även hunnit med att arrangera veteran DM som i år gick helgen den 12-13 maj på Sättra IP. Vi har även varit med och arrangerat Happy mil som i år gick på Gröna Lund.

Klubbmatchen har avverkats och ni kan läsa hur det gick i det här numret. Det har även varit en hel el läger som även det kan läsas i detta nummer samt numrets gren får ni inte missa.

Årets första klubbrekord på seniorsidan har kommit och det är Anna Wikström som har slagit till i diskus 2 gånger om dessutom.

Till det här numret så har det inte varit några som helst problem med att få in material och det är kul, fortsatt så.

Micke: micke.magnusson1@comhem.se

Manus stop 2007:

Nr 4	15 september	kommer i slutet av september
Nr 5	1 december	kommer i mitten av december



Vi ses den 18:e

Gunnar Wellmar

Midnattsloppet 18 augusti 2007

Funktionärer behövs till detta !!

Vill Du vara med och hjälpa till kan du göra din intresseanmälan till följande personer:

Gunnar Wellmar 08-530 389 35

gunnar.wellmar@ifktumba.se

Margareta Eriksson 08- 530 318 05

Eller din tränare/ lagledare

Midnattsloppet har för oss blivit lita av en årlig tradition och vi som varit med förr ser fram emot detta roliga och upplevelserika evenemang. Vi har under alla år (25?) under ledning av Margareta Eriksson varit ansvariga för målområdet och kommer så att vara även i år. Du som inte varit med förut och vill vara med om att Hornsgatan pulserar av sambadans och massor av folk i rörelse bör ta detta tillfälle i akt.

Vi/jag vet inte i dag hur många funktionärer vi behöver vara för att täcka vårt åtagande men gör din intresseanmälan så fort du kan (först till kvarn). Vi kommer att höra av oss och ge er ett besked i god tid före den 18/8.

Vi brukar ha samling på eftermiddagen för information och positionering, första start sker klockan 20.00.

Vi ses den 18:e

Gunnar Wellmar

Kringelspelen

Ida Linder 13.70 i försöken och 13.63 i final på 100m gör henne till den 4:e snabbaste i klubben sedan 1995 om jag inte har missat något resultat. Det var debut för Ida och det finns mer att ta av med lite mer startblocksträning. Astrid Molander sänkte sig med ca 4/10 delar på 80m, Martina Rosslund krossade sitt personliga rekord i spjut med nästan 5m och det nya perset lyder på 26.26, Sofie Davoust kastade över dröm 30m i spjut, Hannah Rosslund hade 2 lopp under 9s på 60m och 4.39 i längd, Jenny Håland vann 800m på 2.22. De flesta som var med verkade slå pers eller årsbästa för de som hade tävlat innan Kringelspelen denna soliga och varma dag. Måste också berätta om hunden som kom inspringande när F7 skulle springa 60m, inte nog med att det smäller högt när starten skjuter, nu förtiden gäller det även att se upp med hundar som kommer inspringande på banan.

Även den yngre grupperna skötte sig bra. Bland annat hittar vi Simon Wildbore som plockade hem 2 medaljer i 60m (guld,) och kula (brons). Vi som var där fick även uppleva spurter i den högre skolan på 400m, spurter som man inte vanligtvis ser på den sträckan. Och precis som för de äldre så presterades det personliga rekord både här och där bland våra aktiva. Det är dock inte det viktigaste i den yngre åldern utan det är att ha kul som är viktigast. Kul och ivrigt påhejande från alla Tumbaled blev alla från Tumba så det måste ha upplevts som en rolig och intressant tävling.

Årets första klubbrekord och andra rekord på SAYO

Årets första klubbrekord är ett faktum iom andra dagen på Sayo är avslutad. Anna Wikström kastade 46.83 i sitt andra kast. Att det inte var något lyckokast visade kastserien i övrigt på då hon hade ytterligare 3 kast över det gamla klubbrekordet som löd på 45.20 Dessutom var 2 av de 3 kasten över 46m, alltså totalt 3 kast över 46m. Dessutom presterades många andra bra Tumba-resultat under Sayo

Anna kastade inte bara diskus utan stötte även kula, den grenen slutade med en fjärdeplats i KS med stöten 12.21.

Jenny Håland sprang på en mycket fin tid på 2000m i F15 med 6.49,68. Det ger henne en tredjeplats i Tumba genom tiderna på distansen. I loppet blev hon tvåa, knappa sekunder från segern.

Ida Forsén vann sin B-final på 800m i F17 med det nya personliga rekordet 2.26,38. Tiden gav henne en total sjunde plats.

Alexander Lundholm var efter några utsvävningar i Klubbmatchen tillbaka på sin favoritdistans 100m i P19. Detta lönade sig genom en finalplats på den godkända tiden 11.82, men det fanns möjligheter att få en riktigt fin placering i finalen. En final som gick i stekande sol och +1,9 i vind, nästan helt optimalt. Alex tog chansen till en bra tid och slog sitt pers med 11,57. Tiden gav en fjärdeplats, bara tusendelar från pallen.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att Tumba stod för en mycket fin insats under SAYO, snittplaceringen blev 3,6 vilket måste vara en utav de bästa någonsin på en så stor tävling. Men mest glädjande var kanske det nya klubbrekordet i diskus.

Årets andra klubbrekord

Det dröjde inte mer än en vecka innan det var dagas igen för Anna Wikström att förbättra sitt eget klubbrekord. Vid tävlingar i Nyköping (den 2 juni) så förbättrade hon sitt diskusrekord till 46.85 som hon fick till i sista kastet. Det är en förbättring med 2cm.

Stockholm Marathon 9/6 - 2007

Fyra tappra Tumbalöpare genomförde årets Stockholm Marathon i värme och stekande sol. Charlotte Karlsson debuterade som maratonlöpare.

Kilometertiderna blev bättre och bättre ju längre loppet gick och hon kom in på en 45:e plats med tiden 3.29.12. En strålande debut som lovar mer, när vädret är mer gynnsamt för maraton. Då ska även klubbrekordet på 3.23 vara i fara. Extra kul att se 22-åriga Charlotte tillbaka på tävlingsbanan. För några år sedan var hon en av klubbens bästa medeldistanstjejer. Nu verkar Charlotte ha hittat en ny gren att satsa på. Se bild och kort artikel om Charlotte på <http://www.marathon.se> "Jag drack som en tok".

Martin Gidewall slutade på en 63:e plats med tiden 2.53.21. Bara några sekunder efter gick Torbjörn Staaf i mål på en 65:e plats med tiden 2.53.39. På SM kom Martin och Torbjörn 23:a respektive 24:a. Båda hade hoppats på betydligt bättre tider men värmen satte stopp för detta.

Christer Gidewall gjorde sin 29:e raka Stockholm Marathon, dvs han har sprungit alla lopp sedan det allra första loppet genomfördes 1979. I år blev tiden 3.43.31. Det var den hittills sämsta tiden, men han gjorde ett stabilt lopp och tog inga risker i värmen. Efter loppet var han kanske piggare än han någonsin varit i de tidigare upplagorna av Stockholmsmaran.

Världsungdomsspelen Göteborg 29 juni till den 1 juli

Jenny Håland gjorde ett strålande lopp vid Världsungdomsspelen i Göteborg. Hon kom tvåa på 2000m i F15 med den fina tiden 6.40.07. Hon var med och fajtades om segern in på upploppet men fick ge sig med en sekunds marginal fram till Lina Alaintalo.

Karolina Busznyak sänkte sina personbästa på 100m och 200m. På 100m sprang hon för första gången under 13 sekunder med tiden 12.95 (i motvind -0,4). På 200m fick hon den otacksamma innerbanan, men det blev ändå ett rejält pers med tiden 26.57 i lätt medvind (+0,5). Karro har kämpat i många år, men har ofta av olika anledningar inte kunnat göra sig själv rättvisa. Senast var det en lätt baksideskänning i början av säsongen, som tvingade Karro att vila ett par veckor.

Anna Wikstöm och Världsungdomsspelen har inte varit en bra kombination genom åren. Och det blev tyvärr inte någon förändring detta år. Anna är dock inte ensam om att prestera långt under sin förmåga i kast. Stora startfält, stressade funktionärer och knepiga vindar är några av förklaringarna. Anna fick ändå med sig ett brons i kula.

Världsungdomsspelen: Michel tillbaka som nummer 1 – 7.66!

Efter tre hopp packade Michel Tornéus ihop sina saker och lämnade längdtävlingen med ett nytt prydligt svenskt årsbästa 7.66. Dessutom överträffade han JEM-kvalgränsen med en centimeter. Michel inledde tävlingen med ett hopp på 7.48 i motvind -0,8. Följt av ett avbrutet hopp där Michel inte riktigt nådde fram till plankan. I tredje kom alltså hoppet som också gav honom en plats i den svenska U23 EM-truppen. För att inte riskera några skador inför mästerskapet nöjde sig Michel med tre hopp.

Segermarginalen till David Frykholm blev 22 centimeter (7.44). Trea blev Daniel Arnsten på 7.40. Och fyra Erik Nordström från Hammarby på 7.39. Den sistnämnda tränas sedan förra året av Michels tränare Oscar Gidewall.

Världsungdomsspelen i Göteborg är tävlingen där Michel fick sitt genombrott 2005 med det personliga rekordet 7.94.

Michels fokus inför denna säsong har hela tiden varit att hålla sig skadefri och träningen har varit inriktad därefter. Fysiskt är han i nästan alla avseenden bättre än han var inför säsongen 2005, men han saknar en del högkvalitativ träning. Michel satsar långsiktigt med OS 2012 som det största målet.

Nästa tävling för Michel blir U23 EM i ungerska Debrecen. Kvaltävlingen äger rum 12 juli. Här kan du se hela den svenska truppen:
<http://www.friidrott.se/elit/uttag/uttagning07ju.asp#jem22>

Fotnot: Michel fick i början av 2006 ett stressödem i högra sidan av blygdbenet (os pubis) och sedan en stressfraktur på den vänstra sidan i början av utomhussäsongen 2006. Michel genomförde endast tre tävlingar 2006 och han hoppade 7.68 som bäst, ett resultat som dock stod sig som svenskt årsbästa säsongen ut.

Liten rapport från tävlingarna i Danmark 29-30 juni och 1 juli.

Efter att ha åkt bill till Göteborg så bar det av med färja till Danmark. I Göteborg hämtade vi upp Karin Wählstedt och Björn Kvist från Järvsö. Sen vart det en vågig tur till Fredrikhamn där vi tom fick slå av på takten för att få lite lugnare resa. När vi kom till Fredrikhamn så var det åter igen bill som gällde. Denna gång ca 15mil genom Danmark. Den första natten bodde vi på ett ställe som hette Purhus, ett vackert ställe men dock inte särskilt bebodd plats. Efter första natten så fortsatte resan till Århus där vi skulle tävla, väl framme i Århus så träffade vi en del andra veteraner och samtidigt registrerade vi oss. För mig var det längd som gällde och med tanke på mina förutsättningar så var förhoppningarna lågt ställda. Dock så verkade det som att vila var bästa medicinen för att göra bra resultat. 4.42 i första hoppet som därefter följdes av 4.33 samt 3 misslyckade hopp och ett hopp som jag stod över. Men det jag minns bäst från första dagen var starten som sköt innan han hade sagt färdiga klart!!! Men jag måste berömma starten för att han hade en röst som måste ha hörts över hela Århus. Tumba var även delaktiga i det svenska rekord på stafett 1000m i K45 där sprang Lena Sundberg och Gunnel Tolfes. Laget vart belönat med Svenskt rekord och en silvermedalj. Under söndagen var det 110mh som gällde för mig och samma sak var det här som i längd, nämligen att vila sig i form verkar vara den rätta melodin för mig. Nytt pers blev det med 33/100. Totalt tog Tumba 8 medaljer fördelat på 2 guld 4 silver och 2 brons.

Klubbmatch den 17 maj i Norrtälje



Det bjöds på bra resultat, ganska bra väder och framförallt mycket laganda när klubbmatchen avgjordes i Norrtälje den 17 maj. Redan nu kan man konstatera att resultaten för att bli klubbmästare är bättre i 400m, 400mh, tresteg och kula i år än förra året. Bra debutanter hittar vi också i klubbmatchen, i 400mh var Alexander Lundholm och Sana Rehman som debuterade, samt Linnea Djurling på 100mh. Det fanns mer personer som gjorde debut idag, mer o det senare i ikväll eller under morgondagen. Comeback i slägga av Marika Rydell och 110mh Mikael Magnusson, han som sa att han aldrig mer skulle springa över höga häckarna.

Gren för gren rapport, vi börjar med män.

100m och längd

Dennis Oldin gjorde debut i klubblaget. På 100m blev det 13.54 här syns framförallt att det finns en hel del att jobba på när det gäller starten. I längd blev det 4.78 där hade han lite svårt att hitta plankan men även vinden ställde till det lite för Dennis.

200m och 400m

Erik Karlsson är däremot ingen debutant utan nästan veteran i de här sammanhangen. 400m gick först och en tuff öppning av Erik gav honom pers med ca 6/10 delar, det nya perset är 52.51 vilket ger honom en 10:e plats i Tumba genom tiderna. 200m passerades på ca24.2 och 300m på ca38.0 vilket är det bästa Erik har gjort. På 200m så satt lite av 400m loppet

kvar i benen, det syntes framförallt i slutet av loppet där det inte riktigt var samma flyt i steget men ändå 24.44 vilket indikerar att det finns mycket stora möjligheter att springa under 24 i år.

800m och höjd

Traiko Ofilov var liksom Dennis debutant. Det vart både vin och vatten. Bröt 800m efter ca 600m. Men i höjd tog han revansch då han tog fina 1.65 vilket också är pers för Traiko.

1500m och 3000m

Martin Gidewall körde dessa 2 lopp som "stegringslopp", dvs öppnade lugnt och kom mer och mer. Framförallt i 3000m loppet syntes det tydligt då han plockade en efter en och slutade 5:a på 9.26.63. I 1500m loppet gick fortare från början och

av förklariga skäl så finns det mindre tid till upphämtning. 7:e plats och 4.35.32.

110mh och stav

Mikael Magnusson sa för 2 år sedan då han var M35:a att det var sista loppet på dom höga häckarna. Och det höll han i två år innan han fick springa på de igen, 22.99 och en 8:e plats. I stav var det i stort sätt bara säkra poäng till klubben vilket inte var så lätt. Micke tog ingångshöjden först i 3:e försöket. 9:e plats och 2.10.

400mh och tresteg

Alexander Lundholm gjorde debut på 400mh. Debuten gick bra även fast det finns en del att slipa på, framförallt häckpassagerna skall slipas till. 61.20 och en 4:e plats. I tresteg är Alex mer hemma och målet var uppsatt till 11.00m och det lyckades han med precis, men för att vara helt säker på att målet var uppfyllt så gjorde ha det två gånger. En 7:e plats blev det.

Kula

Michel Tornéus, ja ni läste rätt. Gick in och gjorde en bra kultävling, han fick iväg kulan 10.97 och belade en 7:e plats.

Diskus och spjut

Thomas Eriksson fick hoppa in här och gjorde det bra med tanke på kort varsel. I spjut så tycker jag iaf att han fick ett kast bortdömt vilket hade gett honom lite bättre placering. Nu blev det ett säkerhetskast på drygt 14m men kan mycket bättre. I diskus blev 22.29 vilket jag tror att det går att förbättra en del. 2 niondeplatser blev det iaf.

Slägga

Roger Karlsson fick ta den tunga grenen och tackade för förtroendet med att förbättra sitt klubbrekord i M35 till 23.77 och en 5:e plats

Stafett 4x100m

Alexander Lundholm, Michel Tornéus, Erik Karlsson och Dennis Oldin var de som fick uppdraget att föra pinne de 400m. En lite seg och trött Alex sprang första sträckan efter 35min vila efter 400mh. Han höll löpningen bra i 50-60m, sen tog segheten över och det var inte samma löpningen men lyckades ändå hålla bra

tempo. Michel tog pinnen efter ca 12s och sen gick det snabbare, ca 10.5s på sin sträcka. Erik gjorde en mycket bra kurva men kände sig seg efter 200m och 400m och fick inte till löpningen helt som han ville, men ändå 11.3s på sin sträcka. Dennis fick äran att avsluta hela stafetten och gjorde en bra sträcka och höll andan till i mål för de som jagade som hungriga vargar, 12.5s på sin sträcka. Laget kom på en 5:e plats med tiden 46.62.

Nu över till kvinnorna

100m och 100mh

Linnea Djurling fick till en början bara 100mh i klubbmatchen men efter att Karolina Busznyak fick känning i baksidan av låret så fick det bli en blixutryckning. Linnea satt på läktaren och pratade med Astrid om en massa onödiga saker då Alexander kom fram och sa att hon skulle springa 100m nu på en gång. Det vart bara att snöra på sig skorna och ställa in blocken. Med den uppladdningen så får hon vara glad att hon inte skadade sig. 14.60 i motvind och en 9:e plats blev det. Men dagen började med 100mh och här hade Linnea drömt mardrömmar om i en hel vecka om det här loppet. Men det gick bra genom hela loppet och 21.42 och en 8:e plats blev det.



200m och höjd

Astrid Molander gjorde debut i klubblaget. Och som Linnea så fungerar nästan ingenting när hon tränar men när det gäller så fungerar det mycket bättre. 1.35 i höjd och en 9:e plats. På 200m sprang Astrid bra genom hela kurvan och halva

upploppet innan det såg lite segare ut. Men 29.49 och även här en 9:e plats

400m och 800m

Ida Forsén fick den dubblering eftersom Karolin Ohlsson var sjuk. Nu var det första gången i startblock för Ida. 69.39 och en 8:e plats blev det för Ida. 800m känner sig Ida mer hemma på och det gick också bättre. Precis över 2.30 och en 6:e plats.

1500m

Jenny Håland sprang ett kontrollerat lopp rakt igenom och avslutade med en bra spurt som så när räckte fram till en 3:e plats.

3000m

Anna Ställberg gjorde precis som Jenny, hon hängde med täten hela tiden. Hon kom i mål som 3:a och tiden 10.37.51.

400mh och stav

Sana Rehman gjorde debut på 400mh efter det att Karro hade fått känning i baksidan. Hon öppna friskt och höll bra i ca 270m innan mjölksyran satte in ordentligt. 82.36 och en 8:e plats. I stav känner sig Sana lite mer hemma i. gick in på 1.70 och slutade på 2.00 och en 6:e plats. Det finns mer att hämta för Sana, jag är säker på att hon kan hoppa högre än hon gjorde idag.

Längd och tresteg

Lena Sundberg hoppade bra i tresteg där det mesta stämde. 9.07 och en 8:e plats. I längd var det däremot tvärtom plankan ville inte ligga där Lena satt ner foten. Efter två övertramp så vart det ett säkerhetshopp som vi inte skriver hem om. I sista hoppet vart lite bättre men "bara" 4.23 vilket Lena inte var nöjd med. Det räckte till en 9:e plats

Kula och diskus

Anna Wikström var överlägsen i båda grenarna, då framförallt i diskus där hon van med nästan 12m. I kulan vann hon med dryga 1m. 44.03 i diskus och 12.34 i kula var resultatet som räckte till segrarna.

Slägga

Marika Rydell gjorde en comeback och gjorde det bra med tanke på att det var hennes första släggkast på ca 2 år. 29.52 och en 5:e plats blev det.

Med några träningar så kommer kast över 30m senare i år.

Spjut

Carina Jääskeläinen har även hon gjort comeback och kastade sin 3:e tävling för i år. 25.13 och en 8:e plats blev det.

4x100m

Linnea Djurling, Ida Forsén, Astrid Molander och Anna Wikström var de som fick uppdraget att föra pinne de 400m. Linnea sprang bättre nu än i det individuella loppet, det berodde på att här hade hon chans att värma ordentligt, ca 14.4s för Linnea. Ida gjorde en bra sträcka och avverkade den på ca 14.1s. Astrid fick pinnen efter lite strul med växlingen och gjorde en bra kurva och ca 14.1s på sin sträcka. Anna avslutade på ca 14.7s.

Sammanfattning

I år var det mycket hårdare konkurrens än vad det brukar vara i de här klubbmatcherna. Vi fick även ett par sena avbräck som gjorde att vi inte kunde ställa upp med det lag som var tänkt från början. Det märktes framförallt på damsidan där en finalplats var klart inom räckhåll. På herrsidan har vi inte tillräckligt med folk för att kunna vara med och slåss om en finalplats. Det lär nog dröja några år innan vi kan vara med att slåss om en finalplats. Men lagkänslan och sammanhållningen var på en hög nivå, då vi i år såg till att ta med lite korv, dricka, fikabröd och kaffe samt att alla var på samma ställe gjorde det här till en riktigt trevligt dag. Alla var kanske inte nöjda med resultat men som helhet så var det väldigt lyckat. Man träffar de andra träningsgrupperna och man pratar med de andra aktiva som man kanske inte ser varje gång man tränar med tanke på att man tränar på olika platser och tider. Jag hoppas på att vi även nästa år kan ställa upp med lag både herr och damsidan.

Sist men inte minns ett stort tack till alla som gjorde den här dagen till en trevlig och rolig tillställning.

Lägret i Eskilstuna

Dag 1

Samlingen var klocka 9.00 vid Tumbasporthall.

Min pappa skjutsade mig, Nicole och Veronika.

Bilfärden tog 1 timme.

Därefter fick vi våra stugor som vi skulle bo i.

När alla hade kommit i ordning började vi med träningen. Det som vi skulle göra var att jogga 2,5 km. Efter vi hade gjort det så sprang vi upp för en backe 5 gånger, förstås men pauser i mellan.

11.30 ca var det lunch, alla hade tagit med sig sin egen matsäck. Efter lunchen hade vi en lång och skön rast. Det som jag, Veronika, Amanda, Elin och Nicole gjorde på rasten var att vi gick ner till hästarna.

13.00 samlades alla i ett rum, där hade vi konferens, vi pratade en hel del om kosten ända fram till 15.00. När vi hade haft konferens var det dags för träning, vi tränade inomhus i 2 timmar.

Eftersom det skulle bli middag 18.00 gjorde alla sig i ordning. Det blev lasagne med grönsaker. Till efterrätt bjöds det på glass.

När vi hade ätit gick alla till sina stugor.

Dag 2

Klockan 8.00 var det frukost. När man hade ätit skulle man packa.

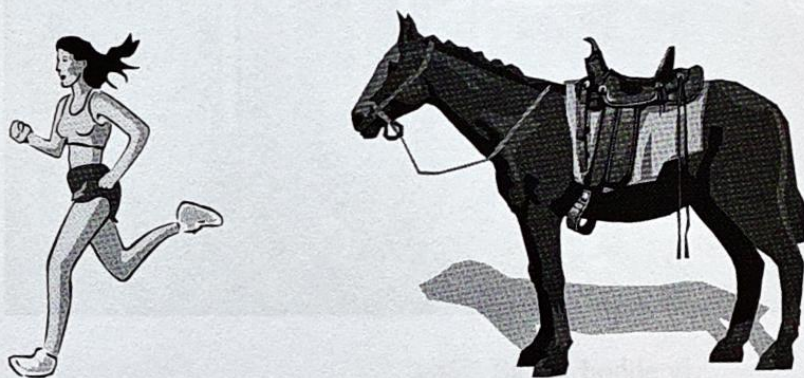
9.30 var det samarbetsövningar. Man var indelade i grupper. De flesta av övningarna gick ut på att man skulle hjälpas åt och leta efter saker som skulle vara samma bokstav som s,p,o,r,t, ordet var sport. Det fanns andra liknande övningar fast med ett annat ord. En övning som jag gillade mycket var att man skulle gå med hela gruppen och med 2 plankor gå från en sida till en annan. Man hade band som man stack in fötterna i.

10.45 sprang vi utomhus och hade en rast där vi åt frukt. Sedan gick alla och duschade.

12.45 var det avfärd från stugorna och Vilsta hotell. Vi stannade och åt lunch på McDonald's.

Vi kom till Tumba vid 15.30 (ca).

Arbetet utför av Emma König som går i 6:an

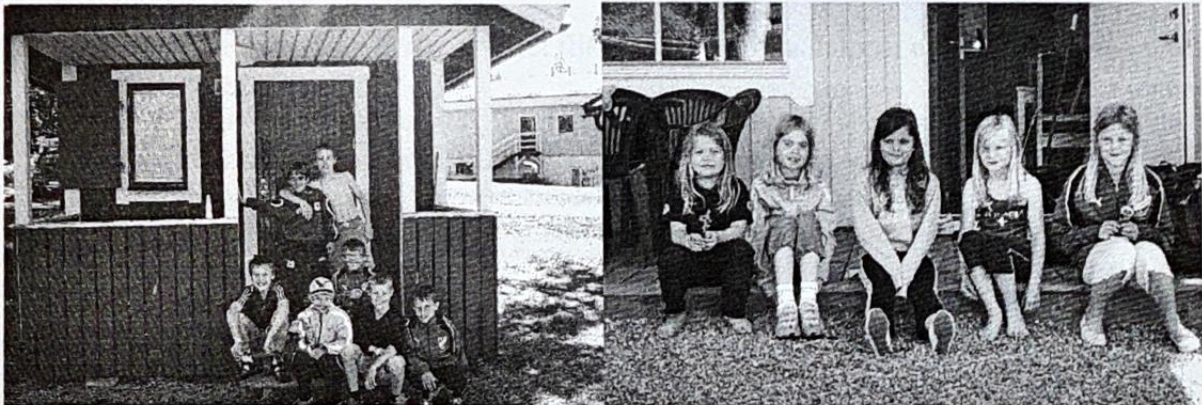


AHT-Gruppens första läger.



Tidigt på morgonen den 2 juni 2007 samlades 22 av de 27 aktiva för att ta sig till Eskilstuna där vårt första läger skulle hållas. För att det skulle bli lite annorlunda hade vi sett till att få låna ett par stavar, så förmiddagens träningspass gick i hoppets tecken. Fram tills hungern blev alltför stor var det ett uppskattat träningspass.

Efter en lunch som avnjöts på idrottsplatsen begav vi oss i värmen till Parken Zoo, där glass, sockervadd och en hel del berg-och-dalbana var populära inslag. Vi åkte därefter ut till Vilsta Camping & Sporthotell, där vi skulle övernatta. När alla inkvarterat sig var det dags för Taco Buffé och efter maten blev det lite bad, och en del kullerbyttor nerför Slalombacken. Efter lite bus på kvällen somnade alla gott, även om ledarna var lite uppe i varv efter en spännande och konstig (!!!) fotbollsmatch som avnjöts via radiosporten.



Så här bodde vi...



Trötta av lite för lite sömn och vätskebrist, då vi hade en ofantlig tur med vädret, gjorde att det behövdes lite frukost på söndagsmorgonen för att komma igång. Efter att ha packat och städlat stugorna hann vi med lite fotboll och bad innan det var dags att åka iväg till arenan igen. Där mötte föräldrarna upp och tillsammans med barnen hade vi en tvåkamp och avslutade med att grilla korv.

Jag tror att de flesta fick blodad tand och ser fram emot ett nytt läger nästa år.

Träningslägret var ju även en liten uppladdning inför en två veckors period där alla försommarens tävlingar fanns, så vi tar en liten sammanfattning av dem med.

Kringelspelen-Sätraspelen-Mälarspelen-Huddingespelen

Under två mycket intensiva veckor har vår grupp tävlat och det är fantastiskt att se hur mycket alla gått framåt och att träningen har gett resultat. Det är också roligt att se hur skoj alla har, och att alla springer runt och hejar på varandra. Under dessa fyra tävlingar har 19 aktiva gjort 97 starter, satt 67 personliga rekord, tagit 31 medaljer och verkligen visat att I.F.K. Tumba är att räkna med.

Några prestationer som har varit lite extra under dessa veckor och som är värda att nämna är:

- F11 - Josefin Hjulström, som trots att bara hårtofsen syns i startblocken, sänkte sitt personliga rekord på 60m med en halv sekund till 9.16 på Kringelspelen, samt kom tvåa i Sätraspelens mångkamp.
- P11 - Simon Wildbore, som tävlat mycket flitigt och som bl.a. hoppat en meter längre i längd under våren.
- F9 - Mathilda Eriksson, som under 24 timmar var i Eskilstuna, slog två klubbrekord i kula och höjd, samt dagen efter i Huddinge i fruktansvärt väder -2,9 slog ett nytt klubbrekord i längd.
- P9 - David Svensson, som endast tränat ett år och som slog klubbrekord på 60m under Kringelspelen.

Glad Sommar!

Alma/Henrik/Thomas

Det har blivit dags att presentera en ny gren. Sveriges nationalgren.

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

Höjdhopp

Så gör man:

Hoppar över en ribba som är uppsatt på en ställning. Bakom ligger allt som oftast och förhoppningsvis en matta.

De viktigaste reglerna:

Du måste stampa av med en fot. Du har tre försök på varje höjd.

Historik:

Det har funnits många sätt att ta sig över en höjdhopsribba. Till en början landade man i sand eller sågspån, vilket betydde att det var mest skonsamt för kroppen att landa på fötterna. Längre dominerade saxstilen, en stil som till exempel användes av vår gamle vän Henric Sjöberg när denne blev fyra i OS 1896. Under 10-talet var det den californiska rullstilen som tog över, där hopparen låg och rullade över ribban. Sedan influerades höjdhoppet av en helt annan gren, dykningen. Under 30-talet började hopparna att dyka med huvudet före och magen mot ribban. Den stora revolutionen kom däremot i samband med mattorna.

Dick Fosbury har fått äran för den nuvarande tekniken Floppen. Men det är egentligen så att flera, tidigare än Fosbury, började använda sig av floppen. Men till OS 1968 i Mexico City kom Dick Fosbury med denna märkliga stil där han hade ryggen mot ribban och landade på ryggen i mattan... Det skulle visa sig vara mycket framgångsrikt och Fosbury vann guld på det nya olympiska rekordet 2.24. Dock ska man minnas att dykstilens världsrekord lyder på 2.35, satt av Volodymyr Jasjtjenko redan 1978.

I alla tider har Sverige varit en framgångsrik höjdhoppnation. 24 medaljer på de stora mästerskapen har det blivit hittills. Den första, ett OS-brons, knep Bo Ekelund i Antwerpen 1920. Resultatet var då 1.90. Kurt Lundqvist, Anton Bolinder, Bengt Nilsson, Rickard Dahl, Patrik Sjöberg, Kajsa Bergqvist och Stefan Holm har alla ett guld i byråådan.

Kvinnor:

Världsrekord och Europarekord:

Stefka Kostadinova,
Bulgarien, 2.09

Svenskt rekord:

Kajsa Bergqvist, 2.06

Klubbrekord:

Åsa Danielsson, 1.61

Män:

Världsrekord:

Javier Sotomayor,
Kuba, 2.45

Europarekord och svenskt rekord:

Patrik Sjöberg, 2.42

Klubbrekord:

Patrik Ek, 2.08

Kajsa Bergqvist är däremot den ende med fler än ett guld. Den fantastiska idrottskvinnan har sedan OS 2000 tagit 1 VM-Guld, 1 EM-guld, 1 OS-brons, 2 VM-brons och 1 EM-brons. Därtill bör man lägga till inomhusvärldsrekordet 2.08.

Världsrekord var det också när Patrik Sjöberg hoppade 2.42 på Stockholms Stadion 1989. Än idag är det svenskt rekord, även om kubanen Javier Sotomayor tog hand om världsrekordet och slutligen höjde det till 2.45 1993.

Sedan dess har Stefan Holm blivit trippel guldmedaljör på Inomhus-VM, olympisk mästare och hoppat 2.40. Idag utmanas han utav Linus Thörnblad, som redan hoppat 2.38.

På damsidan lurar Emma Green och Ebba Jungmark i vassen bakom en Kajsa som kommer allt närmare pensionering.

I IFK Tumba har Patrik Ek klubbrekordet på 2.08 sedan tävlingen i Bratislava 1990, en centimeter och tre år efter Stefka Kostadinovas kvinnliga världsrekord. Ingen har varit i närheten av det resultatet, närmast var ändå Michel Tornéus när han 2004 hoppade 1.92.

På den kvinnliga sidan har Åsa Danielsson klubbrekordet på 1.61 från 1988, ett rekord som sedan dess framförallt varit hotat av Emelie Andersson Hildeby, som 2004 hoppade 1.60. Men på den kvinnliga sidan är det ett riktigt getingbo bakom Danielssons toppnotering, redan 1973 hoppade Grete Edvardsen 1.60 och bakom dessa tre över 1.60 så befinner sig ytterligare fem hoppare över 1.55.

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

Jag minns än idag när vår gamle tränare Christer Norin lyckades riva ner hela höjdhopsställningen under en träningsstävling 2002. Men det är inte det hoppet som ska analyseras under denna rubrik. Istället vill jag påminna om min, och många andras, kära vän Adam Busznyaks hoppande i klubbmatchen 2004. Adam lyckades på något sätt hoppa 1.45, trots att han knappast var över mer än 1.35 över markytan. Detta lyckades han med genom en ofantlig tur, där ribban studsade och rullade på sprintarna. Sedan dess har inte varit i närheten av det resultatet, som dock ändå är långt ifrån något rekord.

Av Alexander Lundholm

Nästa Nummer

Hur går det under resten av tävlingssäsongen?

Artikelserien om friidrottens grenar fortsätter.....

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



FRIIDROTT