

# FRIIDROTTSNYTT

Årgång 36

Nr 5

2007-12-15



## God Jul och Gott Nytt År!



Elisabet, Johan S och Micke berättar om vad som hänt och kommer att hända i deras grupper under året som gått och det som kommer...

*Dr Alex tar tempen på IFK Tumba Friidrott*

*Hur är det egentligen ställt?*

**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.

Klubbens statistiksida har fortsatt att utvecklas vad det gäller innehåll, där man kan läsa om all möjlig statistik och resultat från våra tävlingar som vi har arrangerat.

<http://web.comhem.se/tumbastatistik/>

Klubben har som vanligt varit framgångsrik på en hel del tävlingar både inom landets gränser och utanför landets gränser. Michel Tornéus har i år varit skadefri och i och med det så kunde han ta sitt andra guld i längdhopp på SM utomhus. Klubben har bla tagit medaljer på veteran VM, 3st bronsmedaljer blev det, Gunnel Tolfes och Kristina Carlsson. Klubben har även i år startat en helt ny grupp. Den kom till genom att föräldrar ställer upp som tränare och ledare i gruppen.

Det tråkiga som har hänt under året är att totalt 5st har bytt klubb, 3st har bytt klubb till Huddinge. Dessa 3 är Gunnel Tolfes, Barbara Bondesson, Linnea Djurling. Christer Christophersson har bytt till FK Studenterna samt Markus Hopponen som har bytt till Turebergs FK. Vi tackar dom för deras insatser i Tumba och önskar dom lycka till i framtiden med friidrotten.

Numrets gren har varit återkommande i varje nummer nästan, det var bara förra numret som det inte kom med. Men det är nu ordnat så att en ny gren finns med i detta nummer.

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.magnusson1@comhem.se](mailto:micke.magnusson1@comhem.se)

### Manus stop 2008:

Nr 2	31 mars	kommer i mitten av april
Nr 3	15 juni	kommer i slutet av juni
Nr 4	15 september	kommer i slutet av september
Nr 5	1 december	kommer i mitten av december



# ÅRSMÖTE

**Plats:** Rödstuhage

**Datum:** den 3 mars

**Tid:** kl 19.00

**Tilltugg:** serveras från kl 18.30

Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att avverkas.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 3 februari.

Välkomna

## ”En liten repris från slutet av säsong 2002”

### HÖJDHOPP INGET FÖR HJÄRTSVAGA

Det börjar med inhoppning! Ribban ligger på 1,25 och vid första försöket är det inte långt från att den ramlar ner. Andra försöket är något bättre.

- Jag kommer för nära!

- Flytta tillbaks en fot då!

Oftast så kanske själva fotflyttningen inte betyder så mycket utan det som betyder något är **att** man gör något.

Inhoppningen går nu bra.

Favorittrycket (efter 1,53 veckan innan) gör att det finns en nervositet inom Emelie som det hela gäller. Hon väljer 1,25 som ingångshöjd.

Inga problem.

1,28 - högt över.

- Det känns så bra att jag står över 1,31, jag måste på toaletten.

Nästa höjd är 1,34. Ansatsen ser bra ut, ribbpasseringen är bra och så åker ribban ner med hjälp av hälarna. Hoppsan!

Nytt försök på 1,34. Ansatsen ser bra ut, ribbpasseringen är bra och så åker ribban ner med hjälp av hälarna. Hoppsan!

Ett försök kvar! Det är nu det inte är bra med hjärtsvaghhet!

- Försök att jobba upp fötterna när du passerar ribban.

En påtagligt sammanbiten Emelie startar mot ribban. Ansatsen ser bra ut, ribbpasseringen är bra och ribban ligger kvar. Undertecknad tar av kepsen, stryker svetten ur pannan och sväljer ner hjärtat från halsgropen till det rätta läget i kroppen.

Så fortsätter tävlingen med 1,37, 1,40, 1,43 och 1,46. Alla hoppen tas i första försöket. Den argaste konkurrenten Clara Luthman får en stor kram av Emelie efter 1,43! Clara har tagit nytt pers med 4 cm.

Konkurrenter javisst, men för det kan man väl glädjas åt varandras framgångar!

Efter 1,46 testar Emelie 1,51 vilket blir för högt denna gång.

- Det borde jag ha tagit var hennes kommentar efter tävlingen.

Leif Hildeby

# Castoramasåsongen är avslutad

**Klubben har även i år lyckas med att få ett fullt lag i Castorama. För att jämföra med tidigare års resultat gå in på klubbens statistiksida**

**<http://web.comhem.se/tumbastatistik/>**

I år vart vi 13st som genomförde en castorama. Men det pratas redan om att vi själva skall arrangera en och på så vis kunna komma upp i betydligt fler deltagare. 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 15.917 poäng vilket vi kan säga är ett klubbrekord. Man kan även notera att vi i år hade med Anna Wikström i laget vilket gjorde en hel del på resultatet. 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.**

M35 Roger Karlsson -71	1341p	30/9	Huddinge	9
<b>Kula 9.09 Spjut 21.74 Diskus 24.96 Slägga 26.33</b>				
M40 Mikael Magnusson -66	1217p	7/10	Huddinge	7
<b>Kula 7.60 Spjut 32.25 Diskus 23.90 Slägga 18.24</b>				
M35 Henrik Wettergren -70	1084p	23/9	Södertälje	4
<b>Kula 9.71 Spjut 24.21 Diskus 18.54 Slägga 17.79</b>				
M35 Thomas Eriksson -69	1051p	23/9	Södertälje	5
<b>Kula 9.83 Spjut 0 Diskus 23.68 Slägga 19.68</b>				
P19 Amir Rehman -88	1009p	23/9	Södertälje	6
<b>Kula 8.54 Spjut 28.77 Diskus 18.75 Slägga 14.69</b>				
P19 Erik Karlsson -88	937p	7/10	Huddinge	8
<b>Kula 7.37 Spjut 27.58 Diskus 19.27 Slägga 15.93</b>				
P19 Alexander Lundholm -88	480p	30/9	Huddinge	13
<b>Kula 5.86 Spjut 21.64 Diskus 15.33 Slägga 12.58</b>				

### Castorama Kvinnor, endast med seniorregler.

K22	Anna Wikström -87	2870p	19/9	Nyköping	1
<b>Kula</b>	12.75	<b>Spjut</b>	32.45	<b>Diskus</b>	46.91
		<b>Slägga</b>	30.69		
KS	Carina Jääskeläinen -82	1713p	23/9	Sollentuna	2
<b>Kula</b>	8.07	<b>Spjut</b>	24.18	<b>Diskus</b>	21.34
		<b>Slägga</b>	21.02		
K45	Marium Rehman -62	1410p	23/9	Södertälje	4
<b>Kula</b>	6.58	<b>Spjut</b>	21.82	<b>Diskus</b>	19.15
		<b>Slägga</b>	17.42		
F17	Martina Rossland -90	1340p	30/9	Huddinge	1
<b>Kula</b>	7.20	<b>Spjut</b>	21.94	<b>Diskus</b>	18.60
		<b>Slägga</b>	13.11		
F15	Sana Rehman -92	1298p	23/9	Södertälje	5
<b>Kula</b>	6.79	<b>Spjut</b>	21.00	<b>Diskus</b>	16.90
		<b>Slägga</b>	15.31		
F15	Parthena Gavra -92	647p	23/9	Södertälje	9
<b>Kula</b>	5.58	<b>Spjut</b>	14.13	<b>Diskus</b>	11.57
		<b>Slägga</b>	7.72		

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

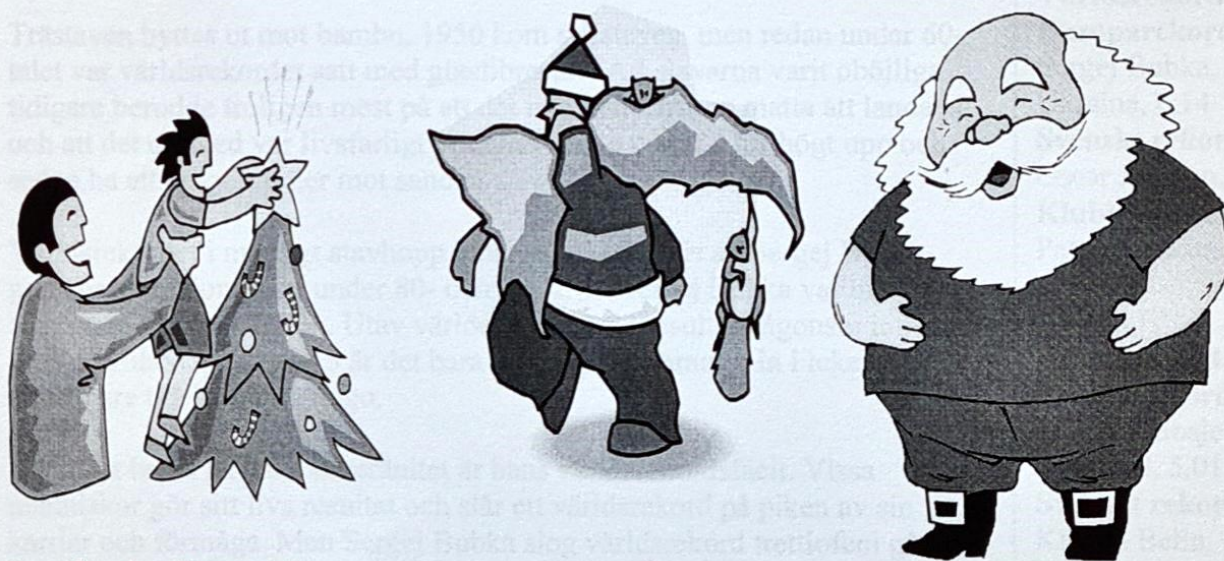
//Micke



# Julaftonsträning vid klubblokalen kl 10.00

Vi tränar lite lätt innan vi sätter oss till bords och äter en massa mat och annat gott, öppnar paket, men bara om man varit snäll under året som har gått.

Förra året bjöd Oscar på choklad, glögg och pepparkakor. Vem vet kanske gör han det i år också, så var med och träna med oss en liten stund, alla kan vara med, tempot kommer inte vara högre än att alla hänger med.



God jul och gott nytt år  
Önskar redaktionen för friidrottsnytt.

I varje nummer berättar vi lite fakta om en viss gren, så:

**Mina damer och herrar, låt oss presentera:**

## **Stavhopp**



**Så gör man:** Man använder en stav, springer med den mot ställningen, sätter i den i en låda och hoppar över en ribba. Den som hoppar högst vinner.

**De viktigaste reglerna:** Det är inte tillåtet att klättra på staven, man får heller inte putta tillbaka ribban mot ställningen. Tre försök på varje höjd.

**Historik:** Stavhopp, denna märkliga och komplicerade gren. Den första stavhoppstävlingen av

modern typ arrangerades 1866 i Engelska mästerskapen. Då användes trästavar, ingen grop att sätta staven i eller matta att landa på. Vinnaren hoppade 3.05, vilket jag måste säga är väldigt imponerande.

Trästaven byttes ut mot bambu, 1950 kom stålstaven, men redan under 60-talet var världsrekordet satt med glasfibrestav. Att stavarna varit oböjliga tidigare berodde troligen mest på att det inte fanns någon matta att landa på och att det därmed var livsfarligt om man skulle komma för högt upp och sedan ha ett långt fall ner mot sanden...

Världsrekordet i manligt stavhopp innehas naturligtvis av Sergej Bubka, grenens stora dominant under 80- och 90-talen. Sergej Bubka var inte bara bäst - han var överlägsen. Utav världens tio bästa resultat någonsin innehar Bubka allihop, på topp-15 är det bara två till som kommer in i leken, ytterligare två bland de tjugo.

Ett annat bevis på hans suveränitet är hans världsrekordsfacit. Vissa människor gör sitt livs resultat och slår ett världsrekord på piken av sin karriär och förmåga. Men Sergej Bubka slog världsrekord trettiofem gånger! Det kommer troligtvis ingen i närheten utav, även om Jelena Isinbajeva, börjat närma sig. Men det räcker naturligtvis inte att beskriva Sergej Bubka med endast rekord. Till saken ska också tilläggas att han vann sex VM-guld i rad. 1983-1997 var det Sergej Bubka som stod högst upp på pallen. Först efter sexton år kunde någon annan knipa guldmedaljen. Bojkotten av OS 1984 gjorde att Bubka fick vänta fyra år på sin olympiska debut. 1985 blir Sergej Bubka förste man att klara sex meter. Det som många trodde skulle vänta till 2050 var avklarat redan i juli 1985.

### **Män:**

**Världsrekord och Europarekord:**

Sergej Bubka,  
Ukraina, 6.14

**Svenskt rekord:**

Oscar Jansson, 5.87

**Klubbrekord:**

Patrik Kesitalo, 4.25

### **Kvinnor:**

**Världsrekord och Europarekord:**

Jelena Isinbajeva,  
Ryssland, 5.01

**Svenskt rekord:**

Kirsten Belin, 4.52

**Klubbrekord:**

Marie Wasserman,  
3.07



I Söul 1988 tog Bubka sitt enda OS-guld. OS i Barcelona lämnade Bubka utan att ha klarat en enda höjd, Atlanta-OS lämnade han skadad och i OS i Sydney var han redan en uträknad pensionär som åkte ut direkt i kvalet. Ett dystert OS-facit. Men den sista juli 1994 hoppade Sergej Bubka 6.14 i Sestriere. Det är fortfarande ett helt ohotat världsrekord, ingen har varit närmare än 6,05. Inomhus har han hoppat en centimeter högre. Efter karriären blev han ledamot i det ukrainska parlamentet, men idag är han styrelsemedlem i IOK och ordförande i de aktivas kommitté.

Sverige har haft många stavprofiler, men det svenska rekordet innehas utav den ganska anonyma Oscar Jansson. Under större delen av 2000-talet har Patrik Kristiansson (numera Klüft) varit den stora svenska stavhopparen, bland annat med VM-bronset 2003. Men sedan Patrik Klüft haft problem med skador sedan 2004 har Alhaji Jeng varit bästa svensk, hans största merit är ett IVM-silver. Oscar Jansson har inga större mästerskapsmeriter, ändock är det han som har rekordet från 2003 på 5.87. Jansson har haft stora skadeproblem under hela sin karriär.

Klubbekordet i IFK Tumba har Patrik Keskitalo från 1990. Då hoppade han 4.25 och den noteringen har inte varit hotad på länge. Mer om Tumbas stavhoppshistoria på nästa sida.

På damsidan var länge australiensiskan Emma George grenens förgrundsfigur. I slutet av 90-talet slog hon tolv världsrekord. Innan hennes första låg rekordet på 4.23, Emma George lyfte upp standarden till 4.60. Men lagom till OS i Sydney 2000, då grenen gjorde olympisk debut på damsidan, dök nästa gigant upp. Stacy Dragila var fullständigt överlägsen i OS och höjde världsrekordet till 4.81 året efter. Det skulle ta två år innan rekordet slogs, då utav Svalan från Volgograd. Jelena Isinbajeva tog kvinnligt stavhopp till en ny nivå. Den 22 juli 2005 hoppade hon som första kvinna över 5 meter och i Helsingfors-VM samma år slog hon det världsrekord som håller än idag, 5.01. Isinbajeva har, efter att ha vunnit allt, försökt få tillbaka motivationen genom att byta till Bubkas gamla tränare, men hittills har hon inte kommit upp till samma nivå igen som under 2004-2005. Isinbajeva har samlat på sig tolv världsrekord utomhus.

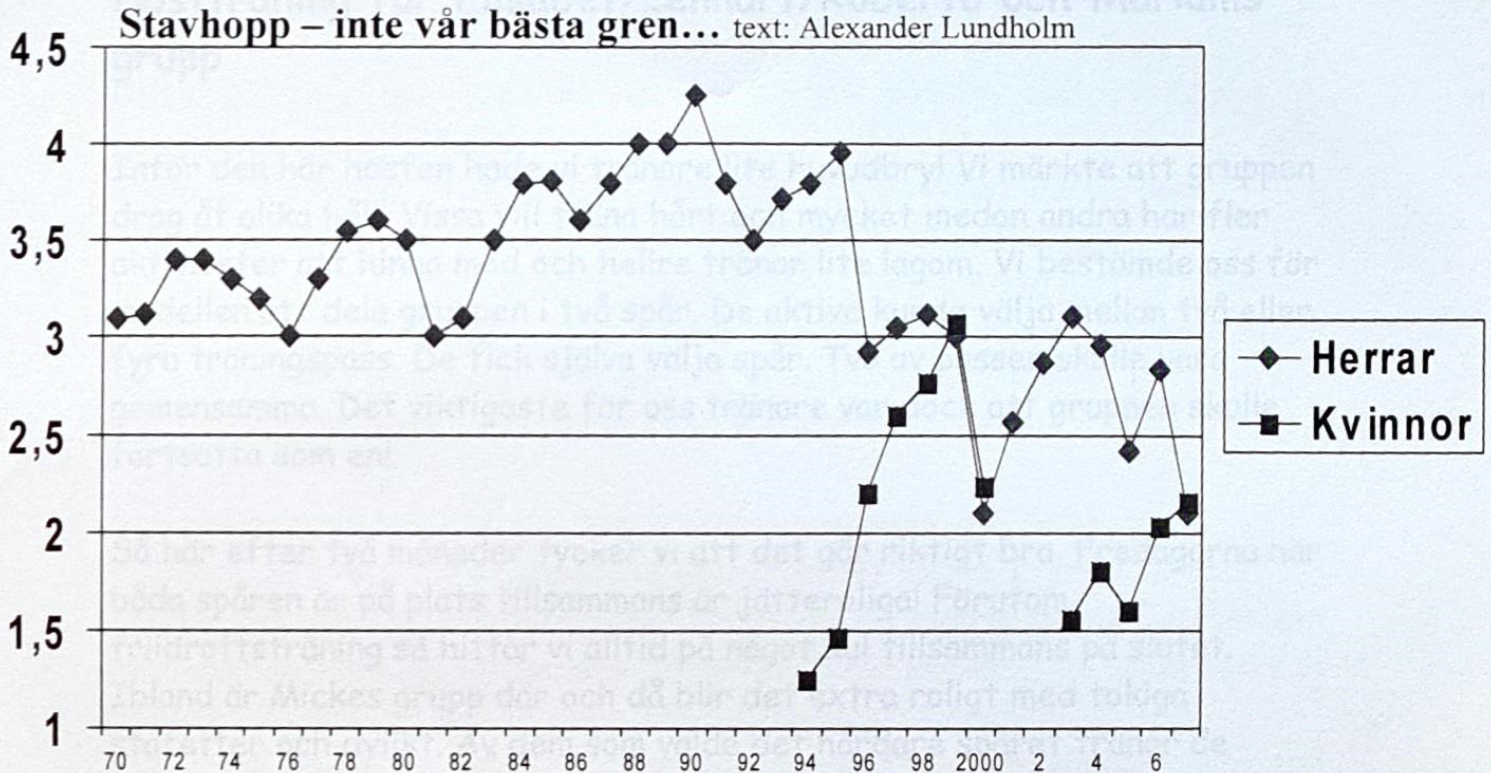
Det svenska rekordet har Kirsten Belin. 2002 var hennes stora år, då hon hoppa 4.51 och faktiskt sågs som ett litet medaljhopp i EM. Någon medalj blev det inte, men många skadeproblem. Talangen Belin har nu slutat med stavhopp, istället är det hennes tidigare konkurrent Hanna-Mia Persson som fortfarande jagar hennes rekordnotering.

I Tumba har Marie Wasserman hoppat högst. 3.07 från 1999 är en totalt överlägsen notering i vår klubbs historia.

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

Under denna rubrik passar naturligtvis många in. Exempelvis jag i min senaste stävling. Mångkampen i Gävle 2007, tiokampens åttonde gren. Jag får en total kollaps, vågar knappt hoppa upp och glider ner med händerna på staven så långt att det blir omöjligt att hoppa.. Jag blir tvungen att gå in på 1.55 i tron att jag ska nolla totalt. Det var en mardrömslik tävling, men jag klarade i alla fall den enorma höjden 1.75. Men nu vet ju jag att det finns personer i klubben som är ännu sämre på denna gren och som aldrig lyckats ta sig upp på mattan. Så jag tycker nog att våra tränare borde träna oss lite mer i den här svåra grenen.

**Av Alexander Lundholm**



**2007 hade kvinnorna ett bättre klubbmästarresultat än männen i stavhopp, när Sana Rehman slog Mikael Magnusson med fem centimeter. Men som vi kan se utav detta diagram över klubbmästarresultaten sedan 1970 så är det en tydlig trend; standarden för manligt stavhopp har sjunkit rejält och inget hopp går att skönja.**

80-talet och början på 90-talet var en guldålder för IFK Tumbas stavhopp. Per Bristow var stabil på höjder en bit över tre meter, något som också hans arvtagare Fredrik Moquist var. Först över fyra meter var dock en annan Moquist; Conny. 1988 och 1989 blev hans klubbmästarhöjd exakt fyra meter. Nittioalet inleddes dock med ett nytt klubbrekord, som står sig fortfarande, när Patrik Keskitalo tog sin enda klubbmästartitel i grenen med 4,25. En ung Marcus Lindh kom att ta över under första delen av 90-talet, men nådde inte sina högsta höjder förrän han bytt klubb och faktiskt tog brons vid ISM så sent som 2007.

Efter Marcus Lindh har stavhoppet i IFK Tumba aldrig riktigt hämtat sig. Hopp över tre meter har allt sedan dess varit ytterst ovanliga. 2000-talets hittills bästa stavhoppare är veteranen Christer Norin med sina 3.11 från 2003. De senaste åren har totalt dominerats utav Felix Sonebäck, som 2006 hoppade 2,83. Felix lämnade klubben 2007 och därmed har vi ingen stavhoppare alls. Veteranen, redaktören, sekreteraren, tränaren och statistikansvarige Mikael Magnusson knep därmed klubbmästartiteln 2007 på mycket blygsamma 2.10.

På damsidan är grenen relativt ny och resultatkurvan pekade stabilt uppåt under de första åren. Marie Wasserman blev den första - och är fortfarande den enda - kvinnan som hoppat över tre meter. 1999 presterade hon klubbrekordet 3.07, ett år då hon som första kvinna slog samtliga manliga klubbkamrater. Sana Rehman har hoppat högst under 2000-talet, hennes 2.15 från 2007 är hennes personliga rekord.

Vi kan avslutningsvis konstatera att IFK Tumba inte är en stavhoppklubb. Möjligtvis beror det på våra ganska dåliga förutsättningar att bedriva träning i grenen på våra arenor Rödstu Hage och Brunna IP.

## Höstträning för Elisabet/Lennart/Roberto och Mariums grupp

Inför den här hösten hade vi tränare lite huvudbry! Vi märkte att gruppen drog åt olika håll. Vissa vill träna hårt och mycket medan andra har fler aktiviteter att hinna med och hellre tränar lite lagom. Vi bestämde oss för modellen att dela gruppen i två spår. De aktiva kunde välja mellan två eller fyra träningspass. De fick själva välja spår. Två av passen skulle vara gemensamma. Det viktigaste för oss tränare var dock att gruppen skulle fortsätta som en!

Så här efter två månader tycker vi att det går riktigt bra. Fredagarna när båda spåren är på plats tillsammans är jätteroliga! Förutom friidrottsträning så hittar vi alltid på något kul tillsammans på slutet. Ibland är Mickes grupp där och då blir det extra roligt med tokiga stafetter och dylikt. Av dem som valde det hårdare spåret tränar de flesta mycket hårt och målinriktat. Vi har haft lite skador och sjukdomar som bromsat upp träningen men det ska väl snart ge sig hoppas vi.

Vår grupp har under hösten ansökt om bidrag från Friidrottsförbundet/Riksidrottsförbundets projekt Idrottslyftet och har där blivit beviljande en summa pengar att använda till grupp-stärkande aktiviteter. Jätteroligt tycker vi! Vi presenterade helt enkelt vårt projekt med "två spår och fortfarande en grupp". En del av pengarna kommer vi att använda till vårt läger som vi planerat in till slutet av april. Precis som förra året kommer vi att åka till härliga Vilsta Friluftsområde i utkanten av Eskilstuna.

Fram till nu har vi mest ägnat oss åt hård uppbyggnadsträning. Nu ska det bli roligt att mer och mer gå in på snabbhet och teknik. Det är med stor portion nyfikenhet som jag ser fram emot inomhussäsongen. Jag är övertygad om att flera ur gruppen kommer att göra sig själva förvånade med mycket fina resultat. Det är härligt att vara tränare!

Skrivet av Elisabet Molander

## Löpargruppen

Under 2007 var det fyra personer som tävlade på bana, flitigast Ida Forsén och Jenny Håland.

Gruppen består av blandat friidrottare och orienterare där de ovan nämnda är hetast på löpning. Under året har vi bland annat gjort en tävlingsresa till Öresundspelen i Helsingborg, förutom två lopp så hann vi med att bocka av i princip samtliga åkatraktioner på Tivoli i Köpenhamn. En annan höjdpunkt under året var Tjejernas Kväll på Stadion där det blev tre nya pers på 800m - spännande inför stafett-SM 2008.

Vinterträningen har startat bra; gemensamma pass är i Tullinge på tisdagar, Sätra på torsdagar och i Idrottshuset på fredagar. Ibland händer det att vi får besök av andra orienterare (känns lättast igen genom att inomhus plötsligt se vilsna ut i sina färgglada kläder...) då undertecknad också är löptränare för Tullinge SKs ungdomar på tisdagar.

Nästa säsong kommer vi att göra en tävlingsresa till Världsongdomsspelen i Göteborg. Förhoppningen är att också att komma iväg på ett träningsläger.

Med spring i benen,  
Johan Ställberg

## En kort rapport om Mickes grupp år 2007!

När säsongen 2007 har avverkats så har coachen hittat en del ljuspunkter för gruppen.

Den andra halvleken var bättre än den första då en hel del bra resultat kom i alla grenkategorier vilket är bra. Det är dock inte så att gruppen har alla grenkategorier som sina favoriter. I hopp tex har Linnea, Alex hoppat bra i längd medans Erik hoppade bra i stav. I kast så har Martina kastat mycket bra i spjut, spjut var även en bra gren för Erik och Alex där de personliga rekorden slagits med en bred marginal, vilket även gäller för Martina. I sprint så hade inte Alex vinden på sin sida när det gäller 100m, han hade 4 lopp under sitt pers men alla i lite för stark vind. Dock så fick han till ett mycket bra lopp på 200m där vinden var på hans sida. Erik gick under 12 för första gången någonsin i både godkänd vind och med lite för stark vind. Martina har sänkt sitt pers med ca 2s på korta häcken. Det kommer mer nästa år.

Mångkampen i Gävle var som brukligt det stora slutet av säsongen och det var med spänning som coachen såg framemot den där vi tyvärr fick lite återbud som gjorde att det bara vart Alex och Erik från gruppen som deltog men det gjorde med bravur. Där båda öppnade med ett bra lopp på 100m 11.90 för Erik och 11.30 för Alex gjorde att det åtminstone skulle bli en bra första dag och Roger Karlssons pers från mitten av 90:talet skulle sitta löst. Men som vanligt hade vi kul i Gävle och som vanligt så gör vi nya försök de kommande åren.

Alex, Martina och Erik satte alla pers i castorama som avslutar säsongen där ingen av dom fick till en perfekt serie men det räckte ändå till pers.

Dante gillar inte att tävla på Södertälje IP, där han inte alls lyckas, i år slog han till med en fraktur i foten under det korta häckloppet sen så var den säsongen över. Men tränar nu förfullt nu och kommer att vara en tillgång till klubb laget nästa år.

Men trots allt så ser vi framåt med positiva vibbar för nästa år skall bli ännu bättre och vi kommer inte att ha några krämpor alls och en massa rekord och drömgränser kommer att slås.

Vad gör gruppen just nu???

Just nu så är gruppen inne i den väldigt roliga försäsongsträningen men en massa trappor, backar och långa intervaller. Gruppen har precis gått in för den lite mer bekvämliga värmen. Väl där inne så skall formen slipas fram till stora framgångar först inomhus sen utomhus. Hur det går kommer i nästa rapport som beräknas dyka upp innan starten för tävlingssäsongen startar på allvar.

Vid



Coach Micke

## **Hur står det egentligen till?**

### **Doktor Alex tar tempen på IFK Tumba friidrott -grengrupp för grengrupp.**

Hur mår patienterna och hur ser framtidsutsikterna ut?

#### **Manlig sprint. Tillstånd: Mår skapligt bra just nu, men inför framtiden fruktar doktorn långtidssjukdom**

Troligtvis har vi just nu klubbens genom tiderna snabbaste manliga löpare i Michel Tornéus. Om han skulle springa ett sprintlopp är klubbrekordet dödsdömt. Nu gör han dock inte det, utan klubbens sprintära får upprätthållas av Alexander Lundholm. Det saknas en del för att han ska kunna fajtas med de allra bästa, men en semifinal på 100m i JSM lovar gott. Bakom Alex har vi Erik Karlsson och Daniel Fagerström som kanske inte vill räkna sig själva som kortsprinters. Annars mycket tunt. Här hissas varningsflagg inför framtiden.

#### **Kvinnlig sprint. Tillstånd: En skör tråd får det hela att se skapligt ut Men här kan doktorn skåda många friska år i framtiden.**

På den kvinnliga sidan har Karolina Busznyak gått framåt under 2007 - och fortsätter den utvecklingskurvan är inte klubbrekorden långt borta. Karolina är dock den enda seniorsprintern. Bland de yngre har Ida Linder visat framfötterna och är just nu klubbens näst snabbaste kvinna. Det ser ljust ut inför framtiden.

#### **Manlig långsprint/medeldistans. Tillstånd: Har mått bättre, men är på väg upp från en lång sjukdomssvacka.**

Erik Karlsson och Alexander Lundholm har kommit ner på hyggliga tider på 400m. Men här kräver doktorn bättre resultat för att vara nöjd. 800m har varit en dålig distans för klubben länge, Erik och Daniel Fagerström ska försöka bättra det i framtiden. 1500m är fortfarande väldigt tunn bakom Martin Gidewall. Framtidsnamn är t.ex. bröderna Maiorana.

#### **Kvinnlig långsprint/medeldistans. Tillstånd: Doktorn blir mycket nöjd med värdena. Det ser ljust ut inför framtiden.**

Karolina Busznyak utvecklas även på 400m men är även där alltför ensam. På 800m och framförallt 1500m har vi mycket lovande juniorer och ungdomar. Jenny Håland, Ida Forsén m.fl. Ingen disciplin att vara orolig för som det ser ut.

#### **Manlig långdistans. Tillstånd: En tidigare välmående patient börjar bli skröplig.**

Martin Gidewall och Johan Ställberg har länge varit de två långdistansarna som försett oss med bra tider. Men bakom dem är det förfärande tomt. Hur kan det finnas så många lovande tjejer, men inga killar?

#### **Kvinnlig långdistans. Tillstånd: Just nu en febrig patient. Men inom en snar framtid kommer allt vara frid och fröjd.**

Anna Ställberg höll upp seniorverksamheten under 2007. Men på juniorsidan skördas framgångar av samma personer som ovan nämndes på medeldistansen. En ljus framtid, som det ser ut nu.

#### **Manlig häck. Tillstånd: Inte allt för dåligt för en under senare år allt svagare patient.**

Michel Tornéus ställde oväntat upp på 110mh i JSM och blev därmed en av favoriterna direkt. Men Michel satsar inte på denna gren och därmed får framtidens tillstånd bestämmas av hur Daniel Fagerström t.ex. utvecklas. Yngre förmågor väntar, men just nu ganska tunt. Lång häck kommer att få en renässans, då Alexander Lundholm och Erik Karlsson tydligare kommer att satsa på grenen.

**Kvinnlig häck. Tillstånd: Inte helt okej, men bättre än på länge.**

Martina Rosslund kommer förhoppningsvis fylla ett tomrum på kort häck. Karolina Busznyak slog 2007 klubbrekordet på 400mh, här kan det gå ännu fortare. En hel hop av duktiga häcklöpare väntar i framtiden.

**Manligt hopp. Tillstånd: Just nu ett underbar formtoppsrus. Men i framtiden fruktas en baksmälla.**

Att Michel Tornéus är Sveriges bästa längdhoppare kan väl ingen ha missat. Hans talang hade gjort honom bäst även i de andra hoppgrenarna. Förhoppningsvis kommer han fortsätta förgylla vår verksamhet. Men bakom honom är det mindre ljusst. Det lär ta ett bra tag innan vi får en bred hopptopp.

**Kvinnligt hopp. Tillstånd: Mycket sjuk patient. Men vi väntar en friskhetsperiod som lär bli långvarig.**

Just nu har vi ingen seniorhopperska. Klubbens ära har fått försvaras av veteranen Lena Sundberg och ungdomen Astrid Molander. Astrid kommer att växa och bli bättre, så också många av hennes gruppkamrater. Om några år kan detta bli bra.

**Manligt kast. Tillstånd: Mycket, mycket kritiskt.**

Vi har ingen kastare. Michel är bäst, trots att han aldrig tränar kast direkt. Här måste något hända, men jag ser ingen ljusning. Den försvann med Felix Sonebäck. En krisgupp borde sammankallas.

**Kvinnligt kast. Tillstånd: En frisk och kry patient som har framtidstro.**

Anna Wikström utvecklas till en seniorelitkasterska och slår klubbrekord på löpande band. Martina Rosslund, Astrid Molander och Sofie Davoust gör att vi inte behöver känna oro inför kommande decennium.

**Om Dr Alex gör en helhetsanalys av patienten IFK Tumba Friidrott låter det ungefär såhär;** vi är inne i en generationsväxling, toppen är visserligen spetsig, men bredden är väldigt smal. När växtvärken släppt och vissa personer kommit in och ut ur puberteten o.s.v. så har vi ett hoppfullt läge. Problemet är framförallt den "försvunna generationen", den som är född 1989-1993 och som var så talangfull men där väldigt få återstår. Vi har väldigt få seniorer och äldre juniorer just nu, glädjande är dock att ungdomarna är fler och bättre än på mycket länge. Dock verkar det vara få killar. Vi måste hålla fast vid dem vi har – och jaga nya. Kastare och hoppare är extra eftertraktade just nu.

**Alexander Lundholm**

# 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**