

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 37

Nr 2

2008-04-15

SM-Guld, SM-Guld, SM-Guld!

En fantastisk vinter är över. Vi återger de mest guldkimrande ögonblicken. När vi visade vilka som är bäst på längdhopp, stöter längst i kula och springer snabbast på 1000m...

o Michel Tornéus vann ISM-Guld

o Anna Wikström vann IJSM-Guld

o Jenny Håland vann IUSM-Guld

Allt om inomhussäsongen!

Bakom våra Sverige-ettor har en mängd fina resultat presterats under vintern. Läs om dem här i FN

Vår ständigt uppdaterade, statistiksida:
web.comhem.se/tumbastatistik/

REDAKTIONEN HAR ORDET

Vintern har nu tagit slut, slut och slut vet jag inte om man kan säga då det inte har varit någon vinter denna säsong. Men i alla fall så är den slut och vi väntar med spänning på den varmare säsongen och vad den kan erbjuda i form av väder och resultat. För resultat kommer det att bli och jag vågar lova att det kommer att bli bra resultat med många klubb och personliga rekord.

Det första vi ser fram emot är ju klubbmatcherna som sig bör. I år kommer vi att vara med och arrangera den första matchen som går av stapeln den 10 maj. Samma dag har vi veteran DM som även avgörs den 11 maj med dag 2. Så klubben kommer att ha fullt upp den helgen.

Klubben har haft en bra inomhussäsong med medaljer i alla mästerskap vi har ställt upp i. Guld på IUSM, IJSM, ISM och IVSM det är inte många klubbar i landet som klarar av den bedriften. Läs mer om hur det gick till och vilka som var delaktiga.

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

Numrets gren har varit återkommande i varje nummer och det här numrets gren är ????

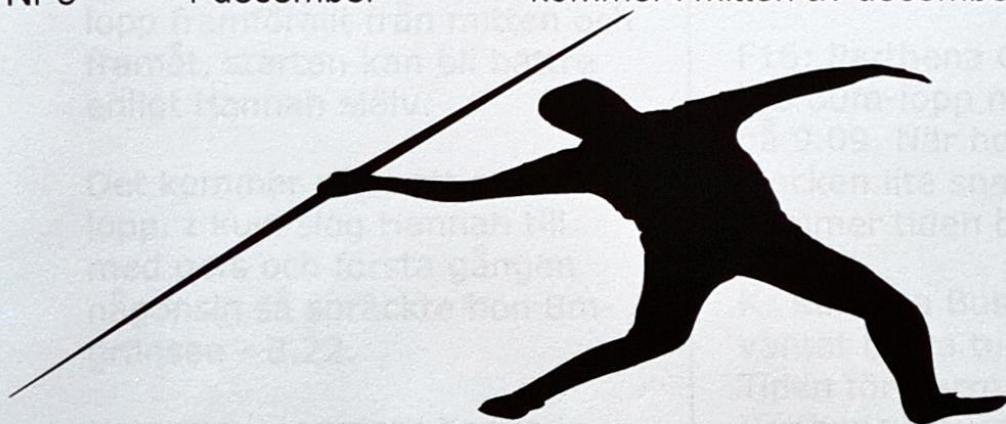
Micke: micke.magnusson1@comhem.se

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

www.ifktumba.se

Manus stop 2008:

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



Scandic Indoor Games: En bra start på inomhussäsongen

Det blev många fina resultat under Scandic Indoor Games.

Astrid Molander blev t.ex. tvåa i kula. Träningen har gett resultat, så de där dumma backarna, med mera, kanske inte var så dumma ändå!

Dag 1:

F12: Sofia Maiorana slog till med ett bra pers på 800m, det nya perset är 2.45.65 och det är ca 11s bättre än vad hon hade innan dagens tävling. Loppet var bra upplagt med mellantider varje 200m enligt följande. 40, 42, 42 och en avslutning på 39.

F 13: Hannah Rosslund började dagen med 9.17 på 60m, något hon inte var nöjd med. Ett bra lopp framförallt från mitten och framåt, starten kan bli bättre enligt Hannah själv.

Det kommer efter ett par lopp. I kula slog Hannah till med pers och första gången någonsin så spräckte hon 8m-gränsen - 8.22.

Katarina Rönmark hoppade bra i höjdhopp och blev elva med 1.33. Det är det bästa hon har gjort om man inte räknar

med Östkampen, där hon hoppade 1.34 om jag inte har helt fel.

F14: Astrid Molander ökade för varje stöt i kula och nådde tillslut perset 8.70. Resultatet räckte till en andraplats.

I början av tävlingen var hon inte alls nöjd med vare sig tekniken eller resultatet, men när hon sedan slutade som 2:a pekade mungiporna uppåt.

F15: Ida Linder stod för en mycket imponerande löpning på 60m, där hon efter en dålig start sprang riktigt snabbt och fick den mycket fina tiden 8.42, vilket räckte till final. Väl i finalen blev det en sjätteplats och 8.55. Starten var ännu sämre i finalen, men hon måste ha sprungit ännu fortare på slutet av loppet. Här har vi verkligen en sprinter som är på gång. Det kommer att gå fort i sommar!

F16: Parthena Gavra gjorde ett bra 60m-lopp när hon sprang på 9.09. När hon kommer ur blocken lite snabbare så kommer tiden bli bättre.

K: Karolina Busznyak var som väntat bästa tumbait på 200m. Tiden för Karro blev 27.24. Parthena Gavra sprang på 29.27 och Astrid Molander på 30.25 när de två gästspelade i seniorklassen.

Här kom Parthenas löpsteg mer till nytta, det har blivit en stor förbättring i löptekniken sedan i höstas. Det kommer att gå fortare vad det lider.

Även Ida Forsén ställde upp i seniorklassen på 1500m och fick tiden 5.13,91. Öppningen var lite för snabb för Ida - ca 2.32 på 800m. Med lite bättre disposinering av loppet så finns det mycket tid att hämta. Under söndagen sprang Karolina 60m och fick tiden 8.25 som trea i sitt heat.

P13: Anton Österlund blev fyra i sitt heat på 60m med 9.20. I höjdhoppet gick det kanske inte precis som Anton ville, han slutade på 1.23.

M: Alexander Lundholm var något missnöjd med sin tid 7.46 - som bara var en hundradel från B-final. Daniel Fagerström var däremot helnöjd med sitt nya pers 7.66. Erik Karlsson vann sitt heat på 400m på nya inomhusperset 53.00 och blev totalt nia. Erik var dessutom inte så långt ifrån hans 200m-pers som lyder på 24.69, passeringen efter första 200m var 24.74. 300m passerades efter ca 37.8s, vilket är det snabbaste Erik gjort på 300m i ett 400m-lopp.

Daniel sprang 60m under söndagen och fick tiden 10.29 efter att ha kommit ur rytmen

mellan två häckar. Nästa helg får Danne sänka häckhöjden till 100 centimeter... Alex och Erik fick efter mycket väntan springa sina 200m-försök. Erik slog pers med 24.42. Alex slog också sitt pers, som dock var mycket gammalt och inte speciellt imponerande, när han efter ett halvbra lopp fick 24.01.

Nu ser vi fram emot kommande helgers tävlingar, bland annat Vinthundsspelen redan på lördag...

Hammarbyspelen

Det gick mycket bra för de aktiva från Tumba i Hammarbyspelen. Personliga rekord i massor och en hel del pallplatser.

Framförallt var det Elisabet Molanders grupp som stod för tävlandet och de många fina personliga rekorden.

F12: Sofia Maiorana gjorde en riktigt bra helg. 600m är något av en favorit och det gick riktigt fort för Sofia. Hon vann sitt heat och blev tvåa totalt med 1.55,31. I höjdhopp blev det också fina 1.27 och en åttondeplats. Även kulan kan Sofia känna sig nöjd med, även om det inte är hennes bästa gren, 7.65 blev resultatet.

F13: Hannah Rosslund gjorde sitt snabbaste 60mh lopp någonsin när hon öppnade mångkampen med fina 11.32, hon fortsatte med höjd där de blev 1.23 med två mycket bra försök på 1.26.

Sen var det b-final på 60mh, hur man nu kan lägga in en b-final i en mångkamp!? Men väl där gjorde hon ytterligare ett bra lopp, hon klockades för 11.48, hon snubblade dock till lite efter tredje häcken vilket gjorde att hon tappade en del i tid.

I längd som gick precis efter 60mh finalen, vill helst Hannah glömma resultatet, men med tanke på att hon körde höjd, 60mh och sen längd så skall hon nog inte vara alltför missnöjd med längden heller. 3.93 i längd är minst ett par decimeter för kort för att Hannah skall vara nöjd. Slutsumman blev 2.752p (9:a i DM).

I längd var även Katarina Rönmark med och presterade ett nytt pers som numera lyder på 3.83. Katarina sprang också 600m på 2.04,69. Veronica Rivera stötte bra i kula, över åtta meter, med 8.08 som bäst.

F14: I F14-mångkampen gick det riktigt bra för Astrid Molander i framförallt kula. 9.32 är ett rejält pers och gav

henne en andraplats i grenen. Inledande häckloppen var också en positiv gren, tiden 10.53 och bra löpning lovar gott inför framtiden. Höjdresultatet 1.34 ska man dock inte nämna för Astrid allt för ofta.

Längdhoppet gick dock bättre, 4.31 mätte det bästa hoppet. 600m är inte Astrids favorit, men hon kämpade sig ändå runt på 2.02.80.

Slutsumman blev 2.851p (7:a i DM). Sofie Davoust hoppade längdhopp och gjorde det bra, 4.37. Helena Gavra persade rejält på 60m med tiden 9.40.

F15: Jenny Håland sprang 1000m på fina 3.07.68 och det räckte till en 2:a plats. Ida Linder förbättrade sitt pers på 60m med 9/100-delar till 8.33, starten var mycket bättre än den var vid förra tävlingen.

I finalen så kopierade hon nästan tiden, 8.34, med en lite sämre start och blev femma. Jag tror att vi inte har sett det bästa loppet än av Ida.

På 60mh blev det kanske lite väl mycket "tresteg" mellan häckarna och flyg över dem, tiden stannade på 10.67. Men Ida har mycket att hämta även på häcken, där hon nog kan bli riktigt giftig en vacker dag.

F17: Parthena Gavra öppnade hårt i F17 400m. Första varvet passerades i ledning på 31.40, men med stumma ben fick hon se sig passerad sista varvet. En mycket trött Parthena tog sig i mål i sitt första 400m-lopp på 68.78.

Ida Forsén sprang 1000m. Efter förra helgens 1500m lopp som Ida sprang mycket bra så fanns det förhoppningar om att det skulle gå bra även denna helg. Hon gjorde minst ett lika bra lopp den här helgen, loppet genomfördes på ett liknande sätt, dvs med jämn fart genom hela loppet. 3.06.34 blev det till slut för Ida. Sana Rehman var inte nöjd med 7.60 i kula däremot.

K: För Anna Wikström i kula gick det nästan lika bra som förra helgen då de vart över 13m. Det vart nästan en kopia på resultat, den här gången vart det 13.15 och en 1:a plats samt nytt tävlingsrekord!!!

P11: Thomas Rönmark sprang 600m på 2.16.14.

P13: Anton Österlund deltog i mångkampen för P13. På 60m häck gick det riktigt bra, 10.73. Men jag tror att höjdhoppet kan räknas som det riktiga toppresultatet, 1.39 i ett hopp med luft till ribban var riktigt bra gjort. I längden var det retfullt nära fyra meter, med 3.96.

Kulan landade på 6.89. 2.721p gav en tiondeplats i mångkamps-DM.

P15: Michael Tjörnmark slog till med dröm-8 och nästan dröm-9 på en gång i kula. Han har förbättrat sitt personliga rekord från 7.30 utomhus till 7.76 i Östkampen i början av december till nu nästan 9m. det är en förbättring på dryga 1m. Det nya perset lyder på 8.93, vilket räckte till att bli 3:a, en centimeter före fyran!

IUDM: Jenny under 3min på 1000m

Jenny Håland blev klubbens första kvinnliga friidrottare under 3 min på 1000m. I samband med IUDM i Sätra sprang Jenny på 2.59.49. Hon blev tvåa efter Tåbys Frida Johansson som vann med en sekunds marginal. Dessa två stod i särklass och kliver nu in som etta och tvåa i den svenska årsbästastatistiken för F15. Det presterades en hel del andra goda resultat under IUDM.

I P15 fortsätter Michael Tjörnmark att förbättra sig i kula. Han gör det rejält, förra tävlingen tog han dröm 8 och nästan dröm 9, nu är han på väg att ta dröm 10. 9.76 och en 9:e plats, pers med dryga 80cm.

P13 Anton Österlund fick sig sin livs största överraskning på friidrottsarenan. På 200m från bana ett, sprang Anton, inte bara under 30s utan även under 29s och slutade på 28.96. Den stora överraskningen för Anton var att startblocken stod kvar på banan, så han fick hoppa in i mål vilket gjorde att han tappade en del tid. På 60mh sänkte han sitt personliga rekord med 12/100 delar.

F16 Sana Rehman stötte 7.87 vilket är en förbättring mot förra tävlingen med 17cm men hon var inte riktigt nöjd med det resultatet.

F15 Om jag inte har helt fel så debuterade Emma Hammarberg inomhus på 60m och gjorde det bra. Efter en liten miss i starten så sprang hon fint och tiden blev 9.23.

Ida Linder tog sig till final på 60m efter 8.44 i försöken. Hon var inte ensam om att springa på 8.44, det var totalt tre tjejer som hade den tiden. I finalen blev det 8.35 efter mycket studerande av målfotot så kom Ida på 4:e plats med 1/1000 marginal ner till 5:e plats. På 200m sprang Ida på fina 27.91 och vann sitt heat, det är en förbättring med ca 4/10 delar jämfört med vad hon gjorde utomhus förra året.

På 60mh satt 200m loppet i benen, det märktes framförallt det sista två häckarna där Ida fick jobba hårt för att klara tre steg mellan häckarna. Tiden 10.79 tyder på att hon kan springa fortare när hon är utvilad.

I F14 fortsätter Helena Gavra att sänka sitt personliga rekord med marginal, förra tävlingen var sänkningen 4/10 delar och nu 11/100 delar till 9.29, jag tror att det finns mer att hämta här.

På 200m sprang Helena på 31.89 är en klar sänkning mot utomhus persett men en bit kvar till inomhus perset.

Sofie Davoust gjorde sin första tävling för i år och sprang 200m på 28.38 vilket är en bit under hennes tid utomhus. Astrid körde sin lilla egna mångkamp under helgen då hon hade fyra grenar varav en av grenarna skulle hon inte vara med i. Men med facit i hand så var det rätt beslut att kliva upp i ottan.

Med 60mh var inte Astrid nöjd alls efter försöket när hon missade en häck så tyckte hon att det roliga tog slut. Nu räckte ändå tiden för att hon skulle gå vidare till final. Väl där så gjorde hon ett bättre lopp där det stämde bättre, 10.73 och en 3:e plats.

I längdhoppet var det inga problem med att hitta plankan som annars kan vara svårt att hitta. Den träffade hon i varje hopp om än inte perfekt så var hon på den, 4.28 blev det, bara några cm sämre än förra tävlingen. I tresteg så var det samma sak där hittar plankan i alla hopp, kanske lite sämre i själva hoppet men 9.45 och en 2:a plats samt en plats i distriktslaget. I kula gick det inte alls så bra som Astrid ville i början av tävlingen, vilket det inte verkar ha gjort för någon. Men en kultävling brukar bli bättre ju längre in i tävlingen man kommer och så blev det. Nu slutade Astrid 2:a på 8.74.

F13 Hannah Rossland sprang 200m på 30.22 vilket motsvarar pers med bred marginal. På 60mh slog Hannah till med dröm 11 och fick tiden 10.96 vilket betydde final. I final gick det inte riktigt lika bra men ändå en tid som var klart under hennes gamla pers, nämligen 11.23.

I höjd var Katarina Rönmark på jakt efter 1.36 som hennes mamma hoppade förra helgen i Huddinge. Nu ville det sig inte riktigt och hon stannade på 1.29, men hoppen är bra och med lite justering av ansatsen så kommer det att bli högre höjder framöver.

på 200m sprang Katarina på 32.60, vad jag vet hennes första lopp någonsin.

F12 Slog Sofie Maiorana till med ett nytt pers på 800m med tiden 2.44.11, en sänkning med ca två sek.

Även i höjd så blev det pers, en cm ökning av perset till 1.28. I kula var det tvärtom, dvs en liten bit från perset men Sofia verkade ändå ganska nöjd med resultatet vilket jag tycker att hon skall vara. Man kan inte sätta pers varje gång man tävlar.

Inlagda Gurkspelen i Västerås Lördag den 19 januari 2008-01-24

Samling vid parkeringen vid E4/E20 sedan gemensam färd till Västerås.

Sammanlagt var det 10 barn som gjorde 25 starter om man räknar med finaler så blev det 30 starter!

Tidsprogrammet som gurkorna i Västerås hade satt ihop var inte optimalt!

Om man är 10 år och springer 60m kl 11.40 för att sedan ska vara med nästa gren som är längd och den går kl. 18.05 en väntan på ca 6 timmar så förstår jag att man inte stannar kvar för att hoppa!

Men det kommer mera tävlingar med bättre tidsprogram.

Sammanfattning: En lång dag, med många barn som kämpade bra och hade kul. Hejade fram varandra till bra placeringar. Dessutom kom vi hem med 5 medaljer (1 guld, 1 silver, 3 brons).

Åter till resultaten som var riktigt bra med tanke på hur många barn som var startande i varje gren.

F10 60m 45 startande flickor

Från IFK Tumba: Alicia Svenson, Cecilia Jangebrink-Skavmo, Mathilda Eriksson och Elin Blomkvist.

8 flickor gick till a final varav två var Matilda och Elin. Båda två slog personligt rekord!

Cecilia slog även hon personligt rekord med det räckte tyvärr inte till a eller b final

Alicia kom precis efter Cecilia så även hon missade finalen

Matilda knep ett brons och Elin kom femma endast 0,23 sek från brons.



F11 60m 52 startande flickor

Från IFK Tumba var:

Lovisa Östervall och Moa Pettersson.

Både Lovisa och Moa gick till final och slog personligt rekord men tyvärr räckte det inte hela vägen. I finalen kom de på delad 6:e plats endast 0,17 sek från brons. Tidtagningen på finalen fungerade inte så vi vet inte om det blev nya personbästa tider!

F12 60m 61 startande

Från IFK Tumba var Elin Helgesson. Elin har ett lindat knä och kunde inte göra sitt bästa, så det blev varken a eller b final.

P8 60m 19 startande

Från IFK Tumba var det Ludvig Amnelius. Han sprang riktigt bra och lyckades ta sig till final. I finalen så kom han på en 6:e plats.

P12 60m 39 startande

Från IFK Tumba var Erik och Gustav Amnelius, med det blev varken a eller b final för dessa två.

F10 höjd 27 startande

Från IFK Tumba: Mathilda Eriksson och Elin Blomkvist

Både Mathilda och Elin gjorde en bra tävling. Mathilda kom på delad 3:e plats och Elin kom på en delad 5:e plats endast 4cm från brons. Mathilda slog åter till med ett personligt rekord.

F11 höjd 28 startande

Från IFK Tumba var:

Lovisa Östervall och Moa Petterson

Både Lovisa och Moa tog medalj. Moa knep silver med ett nytt personligt rekord på 130cm

Lovisa kom 3:a på höjden 124cm.

**F12 höjd 34 startande**

Från IFK Tumba var Elin Helgesson. Elin lyckades inte helt men kom ändå på en mitten placering. Åter ett spökande knä!

F11 längd 55 startande

Lovisa och Moa ställde upp där, men Västerås spelen ville visst inte att två tävlande från samma klubb skulle få hoppa i samma grop, så man lät dessa två få starta i varsin grop!

Som pappa/ledare säger man glad i hågen: -hoppa bara bra så får ni hoppa i finalen tillsammans! Vad händer, jo Moa går till final med nytt personligt rekord, Lovisa slår också personligt rekord men kommer tyvärr på en neslig 9 plats och missar finalen.

Vid uppropet till finalen meddelar tävlingsledningen (till min stora förvåning) får barnen fortsätta att hoppa i samma grop! 2 barn i gropA och 6 barn i gropB.
Moa slutade på en hedrande 5:e plats 18cm från brons och Lovisa 9:e plats.

F12 längd 70 startande flickor

Från IFK Tumba var Elin Helgesson som ställde upp, ingen final men på en hedrande 22 plats hon fick 48 tjejer efter sig.

F10 kula 30 startande

Från IFK Tumba: Mathilda Eriksson

Mathilda vann GULD i denna gren och hon var den enda tävlande som lyckas stöta över 7m och det två gånger. Seger stöten blev 7,06m.



F12 kula 34 startande

Från IFK Tumba: Elin Helgesson

Efter en lång dag och en ömmande knä så var det dags för Elin att ställa upp i sin sista gren, som var kula hon kom på en fin 7 plats. För att få medalj var hon tvungen att ta personbästa och det är inte lätt efter ha tävlat från kl.10.00 starten för kula var ca 7 timmar senare!

P12 800m 18 startande

Från IFK Tumba ställde Gustav Amnelius upp.

Att springa 800m är inte lätt och sen är det 3 heat med 6 löpare i varje start.

Om man då kommer i ett lopp som går långsammare så är det inte lätt att få en topp placering! Gustav kom 4:a i sitt heat men totalt ingen topp placering.

P12 kula 19 startande

Från IFK Tumba ställde Eric Amnelius upp.

Tyvärr ingen topp placering för Erik men en väl genomförd tävlings dag.

Vid pennan för T H Gruppen: Christian Östervall/hjälptränare

IUSM: Guld till Jenny Håland

Jenny Håland vann IUSM-Guld i F15 1000m under söndagens tävlingar i Sättra. Efter en rafflande spurtduell mot Enhörnas Johanna Busk kunde Jenny korsa mållinjen som segrare på 3.01,43. Nu har IFK Tumba Friidrott tagit tre SM-guld denna vinter, genom tre olika personer. Endast sju föreningar i hela Sverige har i år tagit guld på ISM, IJSM och IUSM; IFK Tumba, Malmö AI, Örgryte IS, Kils AIK, Ullevi, Huddinge AIS och Hässelby. Tar vi också med Veteran SM inomhus är det endast Huddinge, Hässelby och Tumba som tagit guld på samtliga mästerskap så här långt i år. Sett till antalet aktiva medlemmar, egna produkter osv är det en helt makalös prestation av klubben.

Jenny satte direkt fart på loppet och drog i bra fart. Efter knappt 600m tog Johanna Busk över ledningen. Inför sista varvet gjorde Jenny ett försök att ta sig förbi, men där Busk svarade. I sista kurvan gick dock Jenny upp jämsides och utmanade. Väl inne på upploppet hade Jenny övertaget och saken var klar, Jenny Håland hade vunnit sitt första SM-guld i friidrott.

Jennys varvtider: 32"8 - 68"8 (36"0) - 1'46"9 (38"1) - 2'25"4 (38"5) - 3'01"4 (36"0)

Redan i försöken på lördagen såg Jenny stark ut. Hon hade ledningen från första steget och drog bara ifrån. Tiden i försöket blev 3.08,58. Tyvärr saknades Frida Johansson från Täby som leder årsbästastatistiken i grenen, sekunden före Jenny.



Foto Johan Ställberg

Ida Linder sprang 60m i F15 och gjorde ett bra lopp, bara sex hundra delar från det personliga rekordet, när hon i försöken fick 8.39. Tiden räckte till en sjätteplats i ett mycket jämnt försöksheat.

På sex SM-starter under vintern har IFK Tumba tagit tre guld genom tre olika personer. Michel Tornéus tog guld i längdhopp i seniorklassen, Anna Wikström i K22 kula och nu alltså Jenny Håland i F15 1000m. Tre formidabla friidrottare i tre helt olika grenar. Framtiden ser ganska så intressant ut...

IJSM: Guld till Anna Wikström



Anna tog guld i kula när IJSM:s första dag genomfördes i Eskilstuna. I sista omgången slog Anna till med 13.61, nytt pers med 21 cm, vilket alltså betydde en 1:a plats och IJSM-guld till Anna.

I sista omgången ökade Anna Wikström till 13.61 och passerade tidigare ledande Ellinore Hallins 13.58.

Annas serie: 1175 - 1302 - 1280 - 1321 - 1343 (pers) - 1361 (pers igen)

Även Alexander Lundholm tävlade i Eskilstuna. Alex var väl kanske inte riktigt redo att mäta sig med de stora killarna i M22 än, men är nu i alla fall en erfarenhet rikare. Med 7.49 på 60m blev det inget avancemang från försöken.

ISM: Guld till Michel



Michel Tornéus vann ISM guld i längdhopp med 7.54. Samtliga hopp var längre än tvåans längsta. Anna Wikström blev sju i kula. Det är Annas bästa senior-SM-placering i grenen.

Michel Tornéus visade åter en gång vem som är bäst i Sverige på längdhopp. Med en stabil serie vann han finalen i Malmö, med 7.54 som längsta hopp. Silver till David Frykholm på 7.31 och brons till Mattias Sunneborn med 7.25.

Anna stötte 13.23, bara 17 centimeter från sitt personliga rekord, när hon slutade sju. För femteplatsen saknades inte mycket, pers med fem centimeter hade räckt. Helena Engman, Riviera FI, vann på det nya mästerskapsrekordet 18.05.

Av Alex, Oscar och Micke

Vienna Indoor Open: Michel 7.51

Det blev en femte plats med resultatet 7.51 för Michel Tornéus i Wien.

Precis som tidigare i vinter hade Michel problem med att få ansatsen att stämma. Det rapporterades om kraftiga undertramp och långa knappa övertramp. Formen verkar dock god inför nästa veckas ISM.



Arenan i Wien. Foto: Michel Tornéus.

Anna W stötte långt i Göteborg

Anna Wikström gjorde sitt bästa resultat någonsin i kula när hon idag kom 2:a i tävlingen RödBlå vinter i Göteborg. Resultatet 13.40 är personbästa inomhus med 5 cm (från 2006). Anna passade även på att inleda utomhustävlandet (!) för 2008, genom att kasta diskus, 43.46m och en fjärdeplats.

Michel 7.70 på Samsunggalan i Göteborg

Michel hoppade 7.70 på Samsunggalan i sitt sista hopp, vilket är nytt svenskt årsbästa med 20cm. Han kom 4:a och besegrade bland annat rutinerade VM-fyran från Osaka, Alexey Lukashevich, Ukraina. Det blev hårt om platserna i toppen. Kubanen Wilfredo Martínez vann på 7.85. Vladimir Ziuskov, Ukraina 7.74 och Trevell Quinley, USA 7.73. Se Michels hopp här på SVT:s hemsida.

Hoppet innebär att Michel kliver in på 10-bästa genom alla tider i Sverige inomhus (han är femma ute med 7.94) och en putsning av det personliga rekordet inomhus med 17cm (från 2005).

Michel fyra i Glasgow

Michel Tornéus blev fyra i längdhoppstävlingen i femlagsmatchen i Glasgow. Han hoppade 7.43. Chris Tomlinson, Storbritannien, vann på 7.86. Sverige blev femma totalt.

Michel blev Årets IFK:are, Roger och Emil tilldelades stipendium

På trettondagen träffades IFK Tumbas alla ordföranden för att utse årets IFK:are, jubileumsfondens ledarstipendiat och Fastighetsbyråns ungdomsstipendiat. Det gick väldigt bra för friidrotten då Michel Tornéus utsågs till Årets IFK:are, Roger Karlsson fick ledarstipendiet och Emil Maiorana fick ungdomsstipendiet.

Rolf Norman tilldelas Stockholms Friidrottsförbunds förtjänstmedalj

Vid Stockholms Friidrottsförbunds årsmöte den 12 dec tilldelades Rolf Norman förbundets finaste utmärkelse. Han fick förtjänstmedalj nr 102.

Det är bara en person i IFK Tumba som tidigare erhållit förtjänstmedaljen. 1992 tilldelades Margareta Eriksson Stockholms Friidrottsförbunds förtjänstmedalj.

Stockholm Friidrotts förtjänstmedalj har utdelats sedan 1957.

Kamratklubbens stipendium för kvinnliga ledare och funktionärer.

Den 18 mars fick Marium Rehman kamratklubbens stipendium för kvinnlig ledare och funktionär. Priset delades ut vid kamratklubbens årsmöte.

NÅGRA SPEAKERMINNEN

Hur blev jag speaker?

Margareta Eriksson, friidrottens konsulent, frågade vid något tillfälle om det fanns någon som var intresserad av att vara speaker. Det saknades sådana inom Stockholms friidrottsförbund. Jag som aldrig kunnat hålla käften tyckte att det lät kul att få prata helt legitimt utan att bli motsagd.

Första gången

Så satt jag där plötsligt på Stockholms Stadion. Ute på läktaren i närheten av tidtagartrappan.. I handen hade jag en mikrofon och i knät en packe papper. Det var bara att sätta igång. Läsare deltagare, redogöra för resultat, kalla till prisutdelningar och hålla i dem. En ganska tuff inledning på speakerkarriären. Som väl var regnade det inte!

Gutevallen - en utmaning

Under några somrar hade vi träningsläger på Gotland. I samband med dessa var det tävlingar på Gutevallen. Tävlingsledaren Einar Smitt var en av de kallaste tävlingsledare jag träffat på. På tävlingsdagens förmiddag kom han till oss och frågade om det fanns någon som kunde vara speaker under kvällens tävlingar. (Han frågade också om vi hade någon starter). Det fanns det ju.

De uppmaningar jag fick när tävlingarna skulle börja var:

- Se till att sätta fart på tävlingarna klockan 18.00 annars håller inte tidsprogrammet.

- Du får bestämma hur många priser som ska delas ut i de olika grenarna.

Tävlingarna startade prick 18.00 och slutade på utsatt tid. Priserna räckte också trots att jag nog var ganska generös vid tilldelningen.

Måldomare också

Vid JSM i Örebro hade jag en bisittare som brukade vara måldomare vid en av Sveriges travbanor. Där gäller det ju pengar men här gällde det att gå till final på 100 m.

Vid tävlingen hade man **tre olika eltidtagningssystem igång samtidigt**. Trots det så ballade alla tre systemen ur vid ett av flickornas semifinal-heat på 100 m. Ettan och tvåan var direkt kvalificerade till finalen. De som efter loppet visste vilka dessa var min bisittare och jag. Det betydde att dessa två tjejer slapp att springa om loppet. De som sprang om fick en chans att kvalificera sig på tid.

Livsfarligt att vara speaker?

Vid ett skol-SM på Stockholms Stadion hade jag uppgiften att intervjua folk på innerplanen. När jag skulle prata med finska skolidrottsförbundets ordförande inför en prisutdelning gick jag och hämtade honom vid höjdhoppet. Vi gick och småpratade på vägen mot prispallen.

Plötsligt kände jag en knuff på axeln. Jag undrade varför han knuffade till

NÅGRA SPEAKERMINNEN

mig. Han tittade förvånat på mig som om jag hade knuffat honom. Så vände vi oss om och såg att ett spjut satt i backen en bit bakom oss. Det hade, utan att vi upptäckt det, gått mellan axlarna på oss och tydligen studsat mellan dem. Vi hade gått ett par meter utanför avspärningen för spjutnedslaget men en av deltagarna hade missat utkastet totalt.

Vi var båda aning bleka när vi kom fram till prispallen. Blek var också tävlingsledare som sett det hela.

Medhjälpare

Ofta har jag som speaker jobbat helt ensam men vid större tävlingar har speakern medhjälpare - eller bisittare som de också kallas.

Som bisittare har man som uppgift att följa en gren. Man sitter då i speakerhytten och för protokoll över resultaten. Ofta har man också telefonkontakt med protokollföraren nere på arenan. Sedan gäller det att hålla huvudspeakern informerad om vad som händer i "min" gren. Det kan vara ganska så rörigt när flera vill påkalla speakerns uppmärksamhet.

Det har varit många sådana roliga uppdrag bla Finnkampen, DN-galan och inomhus-EM i Globen.

Från inomhus-EM har jag det mest intressanta minnet från något som hände utanför arenan. Jag hade en paus från tävlingarna inne i den fullsatta Globen där några poliser

stod och tittade på tävlingarna i lugn och ro. Det fanns inte mycket annat för dem att göra. När jag kom ut så såg jag att flera polisbilar stod uppställda utanför Isstadion. Några poliser höll på att sätta upp kravallstaket. Senare på eftermiddagen skulle det nämligen spelas elitseriehockey där!

Långlopp

Under flera år svarade IFK Tumba för speakerverksamheten vid Slussen under Stockholm Marathon. Där gällde det att dela upp löparna i olika grupper. Först kommer elitlöparna och då gäller det bara att referera vad som händer. Sedan kommer elitmotionärerna och då vet man att här är det allvar och tider som gäller. Reta dem inte! Sedan kommer övriga löpare som gärna vill höra sitt namn och som tycker om att få litet uppmuntran. Ett tricks som jag använde var att alla som ville att åskådarna skulle heja och applådera räckte upp handen. Det blev många handuppräckningar och åskådarna ställe upp! Många åskådare gick nog hem med ömma handflator. En av mina medhjälpare stod och räknade hur många som passerar. Efter var tvåhundra löpare gjorde åskådarna vågen. Den sista gruppen är de som kämpar sig fram för att slippa att bli tagna av banan när "repet dras" vid nästa tidskontroll. Dem gällde det att hjälpa fram med uppmuntrande ord.

Leif Hildeby

Marsspelen i Örebro den 5-6 april

Ett stort gäng från Tumba, i alla olika åldrar, åkte till Örebro i helgen för att tävla i vinterns sista tävling; Marsspelen. Det blev massor av pers och bra resultat.

Dag1: Lördagen började med att Ida Linder sprang 60 m försök F15. Trots fel inställning på startblocket sprang Ida ett bra lopp. Med tiden 8.36 kom hon vidare till final som fjärde bästa totalt. Finalloppet gick bättre än förväntat då Ida sprang på tiden 8.27, vilket innebar pers och en tredjeplacering. I längd så gick det förvånansvärt bra för Ida med tanke på den träning hon (inte) har lagt ner på den grenen. Längsta hoppet mätte 4.27.

Sedan var det dags för Parthena Gavra att springa 60m F17. Parthena kände sig "väldigt" snabb idag och bestämde sig för att springa med kvinnor/seniorer. Hon missade med andra ord vad funktionärerna sa och sprang i fel heat, men fick ändå räkna tiden i sin klass. Tiden räckte dock inte till final. I längd gick det bättre för Parthena där hon efter lite ändring av ansatsen nu fått det att börja stämma mycket bättre och därmed har resultaten blivit bättre. Parthena hoppade 4.29 och blev därmed bästa Tumba-tjej i den grenen.

Astrid hade även hon längd på menyn och det gick väl sådär, helt nöjd var Astrid dock inte med resultatet på 4.24.

Gustav Molander hade en lyckosam dag när han persade i höjd med 4cm och det nya perset lyder nu på 1,14 och det finns mer att hämta med lite mer teknikträning. På 800m öppnade Gustav lite för hårt för att hålla hela vägen in i mål, men en 4:e plats räckte det till. Ett nytt pers blev det med 2.50.09.

Alexander Lundholm och Erik Karlsson sprang 60m i MS i ett rasande tempo. Försöken avancerade de ifrån med tiderna 7.52 (Alex) och 7.72 (Erik). Alex hade tredje bästa tid i försöken och hoppades därmed självklart på medalj. I finalen blev det en hel del strapatser, eller åtminstone innan själva loppet. Deras finalmotståndare klampade in på mittenbanorna ett heat *före* det egentligen var dags. F17-tjejerna såg något förvånade ut när killarna tog deras finaltid, för att inte tala om speakern som läste upp namnen på finaldeltagarna, som efter uppläsningen av löparen på bana åtta upptäckte att tjejerna på papperet såg

mycket okvinnliga ut i verkligheten...

Det blev dock medalj för Alex i ett helt godkänt lopp på 7.46, något snabbare än vad det kändes. Erik upprepade sin försökstid och blev femma.

Dag 2: Andra dagen inleddes med en andraplats i nya grenen 60mh för Mathilda Eriksson i F10. Hon följde upp med nytt pers i kula och seger på 7.45. Med till samma final gick Elin Blomqvist också som även hon satte nytt pers och kröp över 7m. De följdes åt bort till höjden och där blev det silver till Elin och Brons till Mathilda. Pers med 7 resp. 6cm. Båda klarade 1.26m. De avslutade dagen med två nya pers på 200m Mathilda 33.54 och Elin 34,07. Vilket gav en 2:a och en 5:e plats.

Astrid Molander sprang 60mh och var ganska nöjd efteråt, precis som Ida Linder (som precis som i alla grenar hon ställde upp i även slog pers här). Även Erik Karlsson sprang häck i seniorklassen, där han utan motstånd kunde ta hem segern på nytt Marsspelsrekord, eftersom det inte fanns något sådant. Mikael

Magnusson sprang i veteranklassen och slog nytt årsbästa.

Senare på dagen var det dags för Gustav Molander att springa 200m i P11. Gustav startade starkt och höll hela vägen, han sprang på nytt pers med flera sekunder när han fick 32.50.

Astrid fortsatte dagen med kula. Bästa stöten var inte långt ifrån nio meter, men Astrid var långt ifrån nöjd.

Alex och Erik duellerade i längdhoppsgropen. Det blev dock en något ojämn duell då Erik missade plankan med en halvmeter varje gång. Alex blev trea i tävlingen med 5.34.

Ida Linder sprang riktigt starkt på 200m. I den persformen hon är i sprang hon på 27.87 och blev tvåa i tävlingen.

Parthena Gavra satte punkt för Tumbas tävlande genom att vinna sitt heat på 200m på näst snabbaste hon har sprungit 29.55.

En mycket bra helg med många medaljer är nu till ända. Trötta men nöjda är vi nu hemma igen...

Av Alla som var med i Örebro, nästan.

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

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

800 meter

Så gör man:

Springer 800m, vilket utomhus betyder två varv.

De viktigaste reglerna:

Tjuvstarta inte. Gå inte in på innerbanan innan utgången av första kurvan. Spring inte på linjen. Knuffas inte så hårt.

Historik:

Jarmila Kratochvílová föddes den 26:e januari 1951 på den tjeckiska landsbygden. Hårt slit på gården, anställning av den kommunistiskt styrda tjeckoslovakiska staten och kanske även en gnutta otillåtna medel tog henne till oöverträffade tider på löparbanorna.

Det var i den lilla byn Golcuv Jénikov, öster om Prag, som Jarmila Kratochvílová föddes. På gården där hennes föräldrar var, och är, jordbrukare slet hon under sin ungdom.

- Jag gjorde allt; sådde, plöjde, slog gräs, skötte om djuren. Det var ett tufft jobb som jag älskade. Jag tackar jordbruket för min styrka, det var på gården jag byggde upp mig, säger hon långt senare.

Kvinnor:

Världsrekord och

Europarekord:

Jarmila Kratochvílová,
Tjeckoslovakien,
1.53,38.

Svenskt rekord:

Malin Ewerlöf-Krepp,
1.59,44.

Klubbrekord:

Anna-Lena Sundvall,
2.13,2.

Män:

Världsrekord och

Europarekord:

Wilson Kipketer,
Danmark, 1.41,11.

Svenskt rekord:

Rizak Dirshe, 1.45,45.

Klubbrekord:

Niclas Rysjö, 1.52,58.

Jarmila var annorlunda, nästan som en kille. Men de maskulina dragen hos henne sitter inte bara i hennes intressen utan också i hennes utseende, något som senare skulle "bekräfta" hennes dopning, enligt experter. De stora musklerna, håret under armarna och den kraftfullhet som hennes person utstrålade var inte positiva särdrag för en världsstjärna under det svarta 80-talet. Hon beskrevs i tidningar som "Det tredje könet". Men Jarmila själv säger att hon aldrig använt steroider, inte ens blivit erbjuden. Musklerna och tuffheten kom inte på onaturliga sätt utan av hårt slit på gården.

Vid 15-års ålder inledde Jarmila sin friidrottskarriär. Vid 20-års ålder började en seriös och stentuff träning.

- Vi sprang alltid i skogen, även om det var snöoväder. Tung styrketräning med vikter och aldrig en ledig dag. Men jag klagade inte.

Senare blev hon också anställd av det tjeckoslovakiska förbundet. När hon kom ut internationellt var det östtyskan Marita Koch som dominerade Jarmila Kratochvílovás distans 400 meter, så i OS 1980 och EM i Aten 1982 blev det silver. Men i VM 1983 det blev guld på både 400 och 800 meter. Då var Kratochvílová redan världsrekordhållare. Hon innehar det äldsta världsrekordet inom friidrotten, den 23:e juli i München 1983 sprang hon 800 meter på 1.53,28. Den märkliga omständigheten var att hon egentligen skulle ha sprungit 200 meter, men en skadekänning gjorde att hon istället valde den längre distansen. Utan press på sig sprang hon ett utav tidernas mest imponerande och svårslagna lopp.

- När jag gick ut på andra varvet hörde jag folk jubla. Jag förstod inte varför. På upploppet var jag ensam men jag hade inte en tanke på rekord! När jag såg tiden var min första tanke att det var något fel på klockan.

Det blev inget OS 1984. En Kratochvílová i toppform stoppades av staten, alla östländer bojkottade de olympiska spelen i Los Angeles. Det blev inga fler medaljer.

Men Jarmila Kratochvílová springer fortfarande. På de banor hon som 15-åring började springa på är hon idag tränare för ungdomar och Ludmila Formanová, världsmästarinna på 800 meter 1999. Fortfarande bor Jarmila i sin födelseby, Golcuv Jénikov, och fortfarande anklagas hon för dopning. "Det tredje könet", Jarmila Kratochvílová, kan bara förneka och springa vidare.

16 augusti 2005 berättade Wilson Kipketer att han avslutat sin magnifika karriär. Då hade han hunnit bli 34 år och vunnit tre VM-guld, dessutom på rad (1995, -97, -99). Två gånger hade han tagit olympisk medalj och på livets resa hunnit byta nationalitet och drabbats av malaria. Dansken har ett mycket speciellt liv att berätta om.

Beslutet att sluta tog han efter sitt brons i OS i Aten 2004, men han gjorde det inte officiellt förrän ett år senare.

- Jag hade bara ett mål sedan min silvermedalj i Sydney 2000, vilket vara att vinna det där olympiska guldet som var den enda medaljen jag saknade. Det var min inspiration under fyra år. Men hur som helst, efter bronset i Aten stod det klart att det inte var realistiskt att mitt mål skulle bli uppnått, att min tid inte skulle komma, att jag inte skulle kämpa till Peking.

Två gånger drabbades Kipketer av malaria under sin elitkarriär.

- Mina prestationer har varit viktiga men på det sätt jag kunde komma tillbaka efter malarian 1998 och sen komma tillbaka igen efter att jag drabbats en gång till förändrade mitt liv. Att jag kunde komma tillbaka och springa igen på den högsta nivån efter min sjukdom fick mig att se mitt liv på ett annat sätt. 1995-97 hade jag en stor ambition, jag kämpade alltid i toppen. Men efter malarian såg jag en annan sida. Jag förstod essensen av vad det betyder att vara en idrottsman. Jag förstod vad det var att vara jag. Innan dess sprang jag med stor talang men utan att förstå.

- När jag bara blev åtta i EM 1998 var det en chock. Jag kunde inte förstå. Hade jag bara sprungit dåligt eller var mina motståndare bättre än jag? Jag fick börja om från noll. Alla sprang ifrån mig. Men det var när jag kom tillbaka en andra gång som jag fann en inre styrka och motivation, mitt VM-guld från 1999 var resultatet.

- Mina bästa prestationer gjorde jag 1997. Att sätta världsrekord inomhus och utomhus, att vinna VM inomhus och utomhus, det var mitt bästa år. Jag sprang nästan alltid på 1.42. Det var Säsongen, utan tvivel. Allt var enkelt. Löpningen var enkel, sponsorerna och galadirektörerna älskade mig. Jag hade inga konflikter. Och just när allt gick så bra kom malarian. 1997 var alla vänner med mig men under de värsta perioderna 1998 var

jag bortglömd. Då förstod jag att det bara är några få personer du kan lita på i livet, bara några få vänner. Då bestämde jag mig för att springa för mig själv, min familj och mina vänner, allting annat var sekundärt.

1996 kunde inte Kipketer ställa upp i OS på grund av sitt byte av nationalitet. Kenyanen blev dansk.

- Det var mitt val, jag visste från början att jag inte skulle få tävla i OS det året. Att inte vara med på OS gjorde att jag fick extra motivation till att lyckas 1997, för att visa att jag fortfarande var bäst, trots att jag inte var olympisk mästare.

- Jag ska fortsätta inom friidrotten för att hjälpa folk som behöver respekt och förståelse. Det viktigaste är att ha känsla för sporten, en passion, en tro. Att vinna guld är inte alltid skillnaden mellan lycka och sorg. Om du gör någonting i livet fullt ut är du alltid en vinnare oavsett om du kommer först i loppet eller inte. Självuppfyllelse är nyckeln till lycka och välmående. Det är en nyckel som har öppnat upp mitt liv och jag skulle vilja hjälpa andra att göra samma sak.

Det är inte konstigt att denna man är en utav de mest folkkära i Danmark.

De svenska rekorden innehas utav Rizak Dirshe på 1.45.45 och Malin Ewerlöf-Krepp med 1.59.44. Malins tid gjordes förövrigt i den EM-finalen i Ungern 1998 där hon tog silver. Rizaks rekord sattes 2003, han lyckades dock inte följa upp rekordet med ett bra VM i Paris samma år.

Anna-Lena Sundvall är en utav de tidiga profilerna i IFK Tumbas 40-åriga historia av obruten verksamhet. 1971 satte hon det klubbrekord som står sig än idag, genom att springa på 2.13,2. i Uppsala. Närmast att slå rekordet var Marlin Brown 1990, då hon som femtonåring bara var tiondelar ifrån. Marlin har sedan dess blivit en mycket framgångsrik löpare i Spårvägen, med ISM-brons 2007 bl.a. På herrsidan är rekordet yngre, Niclas Rysjö sprang på 1.52,58 i Vellinge under 2003. Strax därefter valde en fortfarande ung och lovande Niclas att byta till Hammarby IF.

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

Det är ofrånkomligt att inte nämna Gävle 2003 och Alexander Lundholms och Erik Karlssons jogg för att avsluta mångkampen. Detta, ska man minnas, var ju ett halvt maraton för oss. Men en riktig höjdare till spurt fick man se, om man nu var kvar på arenan så pass långt efter att avgörandet av tävlingen ägt rum. Undertecknad måste dock erkänna att Erik vann den spurten. Långt tidigare hade Adam Busznyak gått i mål och tagit ut sig så att han blödde näsblod. Ännu ett bevis för mig och Erik att man inte ska springa för fullt på 800m. Ett annat ögonblick från Gävle är ifrån 2005. Anna Wikström, känd mycket mer för sitt kastande än för sitt medeldistansande, gjorde allt för att ta sig runt denna förfärliga sträcka så långsamt att det inte var ett dugg påfrestande men att det ändå räckte till en poäng. Det lyckades hon med. Tror jag i alla fall, det är möjligt att hon fortfarande inte kommit i mål.

Av Alexander Lundholm

2008 hur blir det året i resultatväg???

Jag fortsätter min envisa kamp mot att tippa hur året kommer att sluta innan vi har börjat utomhussäsongen. Och den här gången skall jag lyckas bättre än förra. Så nu är det bara att läsa och rätta när alla svar har kommit i slutet av september/oktober.

Medaljer i stora mästerskap.

Kommer vi att få, det är jag helt säker på. På stora SM får Tumba minst en medalj med sig hem. Vi kommer även att få 3st medaljer på JSM/USM. För veteranernas del så tror jag på en medalj i veteran EM som går i Ljubljana i Slovenien i slutet av juli.

Klubbens top 6 listor.

Vilka listor av dem som är i sin fulla längd kommer att ändras? Efter att tittat igenom listorna så kommer följande listor att ändras. Män 100m, 200m, 400m, 110mh (100cm), tiokamp P19 och boll (150g). När det gäller kvinnor så tror jag på följande listor: 100m, 200m, 300m, 400m, 600m, 1500m, 60mh (76,2cm), 100mh och 400mh (76,2cm).

Klubbrekord

Vilka klubbrekord kommer att ändras under året när det gäller senior och juniorrekorden så ser jag bara att kvinnornas rekord i kula och diskus kommer att ändras. Men en liten varning för männens längdrekord måste nog tilläggas. Ungdomsrekorden och veteranrekorden är för fårska för att det skall vara någon ide att skriva ner vilka som kommer att förbättras. En hel del av de rekorden som finns i de här klasserna kommer att bli bättre under året

Klubblag

Vi har ett damlag och ett herrlag med i regionsserien och där kommer damerna att ta sig till final tror jag. Herrarna kommer att betydligt svårare att ta sig till final.

Övrigt

Det här med statistik är det mycket med så jag kör en favorit i repris, alltså så skall statistiksidan bli "klar" under året och förhoppningsvis kommer en databas att finnas tillgänglig på sidan. I år kommer man även att kunna följa vilka som är klubbmästare efter varje tävling nästan. Så fort jag har fått resultaten så kommer jag att uppdatera alla klubbmästare. Även friidrottsmärket kommer att kunnas följas på samma sätt.

Vid tankarna även denna gång redaktören för FN

Tränings­tider sommaren 2008

START 5 maj

Måndag – Röd­stu Hage

17.30 – 20.00	Elisabet	12 - 16 år
17.30 – 18.30	Sommarskola/ny grupp	
17.30 – 20.00	Micke	17 år och äldre

Tisdag – Brunna IP

17.00 – 18.30	Elisabet	12 - 16 år
17.30 – 18.30	Thomas	10 - 12 år
17.00 – 18.30	Micke	17 år och äldre

Onsdag – Röd­stu Hage

17.30 – 20.00	Elisabet	12 - 16 år
17.30 – 18.30	Thomas	10 - 12 år
18.00 – 19.00	Owen/Patrick	7 - 10 år
17.30 – 20.00	Micke	17 år och äldre

Fredag – Röd­stu Hage

18.00 – 20.00	Elisabet	12 - 16 år
18.00 – 20.00	Micke	17 år och äldre

För mer exakta tider när respektive grupp tränar kontakta respektive tränare. Det gäller framförallt grupperna Johan S, Oscar G och Micke M.

Nästa Nummer

**Hur gick det i
klubbmatcherna?**

**Samt en hel del från de första
tävlingarna**

**Artikelserien om friidrottens
grenar fortsätter.....**

**Friidrottsnytt nummer 3
i din brevlåda i slutet av juni**

Träningsider sommaren 2008

Måndag – Rödstu Hage

17.30 – 20.00	Elisabet
17.30 – 18.30	Sommarskola/ny grupp
17.30 – 20.00	Micke

Tisdag – Brunna IP

17.00 – 18.30	Elisabet
17.30 – 18.30	Thomas
17.00 – 18.30	Micke

Onsdag – Rödstu Hage

17.30 – 20.00	Elisabet
17.30 – 18.30	Thomas
18.00 – 19.00	Owen/Patrick
17.30 – 20.00	Micke

Fredag – Rödstu Hage

18.00 – 20.00	Elisabet
18.00 – 20.00	Micke

För mer exakta tider när respektive grupp tränar kontakta respektive tränare. Det gäller framförallt grupperna Johan S, Oscar G och Micke M.