

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 38.37

Nr 3

2008-07-12

Det går bra nu!

Det har hittills varit en sommar över förväntan från IFK Tumba Friidrott. Vi slår otaliga klubbrekord, plockar hem drösvis av medaljer i alla åldrar och grenar och sticker ut hakan i Sverige-eliten.

Vad är det som händer? Vad är framgångsreceptet för 2008? Mikael Magnusson, Roger Karlsson och Alexander Lundholm försöker sig på att ge en del förklaringar. Den största kan vara den härliga stämningen som har infunnit sig.

Allt om utomhussäsongen!

Michel är som vanligt bäst i Sverige, Anna närmar sig den absoluta toppen och bakom dem kommer allt fler unga spännande namn!

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

REDAKTIONEN HAR ORDET

Under den första halvan av säsongen så har klubbmatcherna avverkas och vi har naturligtvis koll på hur det gick. Vi har också gjort en sammanställning där vi visar hur många poäng vi har tagit i respektive grengrupp. Klubben har gjort mycket goda resultat under den första halvan av säsongen. Som jag förutspådde i förra numret så har vi fått en massa nya klubbrekord samt otaliga personliga rekord. Under den första halvan har vi även hunnit med att ta en del SM medaljer, veteranerna har genomfört sitt mästerskap i Ystad helgen den 27-29 juni. De andra klasserna har sina mästerskap i augusti.

I det här numret har vi tittat på varför det har gått så bra för klubben. Vi har även med referat från de flesta tävlingar som klubben har haft deltagare i och naturligtvis numrets gren som denna gång är 400mh.

Just nu så är det lite stiltje för de flesta aktiva i våra grupper men de lite äldre aktiva tränar och tävlar på som om ingenting har hänt. Vi har även ett veteran EM i Slovenien att se framemot och Tumba har 5st deltagare anmälda.

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

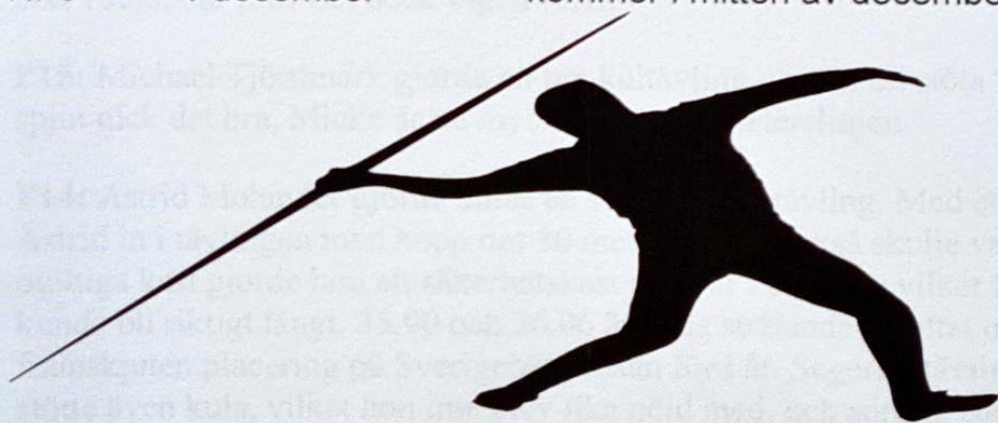
Micke: micke.magnusson1@comhem.se

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

www.ifktumba.se

Manus stop 2008:

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



Medaljregn på Huddingespelen

Under helgen har IFK Tumba plockat hem massvis av medaljer på stortävlingen Huddingespelen. Ett resultat som bör nämnas är Astrid Molanders 36.06 i slägga, klubbrekord i F15 med 6,06 meter och dessutom ett resultat som just nu gör henne till femma i Sverige i F14!

KS: Anna Wikström blev tvåa i kula med stöten 12.72, en bit ifrån pers men bra med tanke på vädret under lördagskvällen. Ösregn. Tidigare samma kväll hade Karolina Busznyak gjort en tid precis över 60 sekunder på 400m. Karolina sprang även 200m dagen efter på 26.61, dock i 4,24 m/s i medvind.

MS: Alexander Lundholm blev trea i finalen på 100 yard med det nya perset 10.61. Även i försöken blev det pers genom 10.63.

P19: Daniel Fagerström slog personliga rekord på löpande band, faktiskt i alla fyra grenar han ställde upp i. Första godkända loppet under 100m slutade på 11.86. Med 42.61 slog han sitt veckogamla rekord på 300mh med nästan två sekunder. På 110mh var det en mer marginal förbättring, två hundra delar, till det nya perset 17.31. 200m slutade med tiden 24.04, pers med flera sekunder då det var länge sedan Danne sprang distansen.

F17: Sana Rehman slog återigen klubbrekord i stav med 2.06 och blev tvåa. Samma placering fick Sana i diskus, med 19.51. Sana kastade sedan spjut på 21.57 och blev därmed trea.

F16: Ida Linder har haft en strålande helg med 13.08 på 100m (femma av alla kvinnor genom alla tider i Tumba) och 43.67 på 300m (klubbrekord med en hundra del). Ida går framåt hela tiden och är nu nästintill uppe i Sverige-eliten. Emma Hammarberg sprang även hon 100m, där blev det dock ingen final.

P15: Michael Tjörnmark gjorde en bra kultävling genom att stöta 9.48 och bli fyra. Även i spjut gick det bra, Micke är nu mycket nära 30-meterslinjen.

F14: Astrid Molander gjorde alltså en superb slägg tävling. Med ett pers på 29 meter gick Astrid in i tävlingen med hopp om 30 meter, vilket också skulle vara klubbrekord. Efter två ogiltiga kast gjorde hon ett säkerhetskast på över 28 meter, vilket fick henne att inse att det kunde bli riktigt långt. 35.90 och 36.06 är båda strålande resultat och ger henne alltså en framskjuten placering på Sverige bästalistan för i år. Segern i tävlingen var överlägsen. Astrid stötte även kula, vilket hon inte blev lika nöjd med, och sprang 100 yard på nytt personbästa, 12.53, vilket resulterade i en tredjeplats. Närmast före sig hade hon Sofie Davoust på 12.39, som även hon gjorde en mycket bra tävling denna helg. Sofie vann spjutet på 32 meter, strax under pers. Hon sprang även 300m på 44.48, vilket är mycket bra.

F13: Hannah Rossland går starkt framåt i alla grenar och gjorde fina resultat på 80m, 60mh och i tresteg. På 80m blev det ett nytt fint resultat och en fjärdeplats. 60mh blev det pers med tiden 10.76, vilket även tresteget var, där Hannah hoppade 9.20. Katarina Rönnmark hoppade 1.21 i höjd och blev sexa.

P13: Anton Österlund är en annan som går framåt kraftigt. Efter förra veckans rekordslakt på SAYO fortsatte Anton på samma vis. Med 10.06 i tresteg slog han sitt eget rekord med mer än en meter och det gamla klubbrekordet med mer än en halvmeter. I diskus kastade Anton 29.86, vilket är nästan fem meter längre än förra året. Båda dessa grenar gav pallplats.

F12: Elin Helgesson blev fyra i spjut på 17.88, femma i höjd på 1.33, femma i kula på 8.81 och nia i längd på 3.92. Ida Wettergren kastade 17.15 i spjut och blev sju.

F11: Lovisa Östervall hade en fin helg med massvis av medaljer, precis som många av hennes gruppkamrater. I tresteg hoppade Lovisa strålande bra, hela 9.24w och 9.20. Med detta blev hon tvåa i grenen. Elin Helgesson blev femma i samma gren på 8.36w. Mathilda Eriksson hamnade precis bakom Elin i grenen med 8.30. Lovisa blev trea på 60m med 9.39, men hade ändå en från Tumba framför sig. Moa Pettersson sprang så snabbt som 9.18 och blev därmed tvåa i grenen. Moa och Lovisa tog även medalj på 600m, då Lovisa blev tvåa och Moa trea, vilket även var exakt de placeringar de fick i höjdhopp, där Mathilda Eriksson blev sexa. Lovisa tog tredjeplatsen i längd med 4.10, vilket var exakt lika långt som fyran Moa, dock hade Lovisa ett bättre andrahopp. Moa blev femma i kula med Ida Wettergren på nionde plats. Ida tog sedan medalj i boll genom att bli trea på 25.69.

P11: Gustav Molander hämtade hem en medalj i boll genom sin kastning med 32.56 som bäst. På 600m blev det en fjärdeplats för Gustav.

F10: Mathilda Eriksson slutade tvåa på 60m med 9.32 i en tävling där även Tove Olsson och Alicia Svensson var med, Tove sprang på 10.41 och Alicia på 11.47 i försöken. Mathilda vann sedan kulan på 6.85, Alicia åtta. Bollen slutade med andraplats för Mathilda, med Alicia på 10:e plats. I längd blev Mathilda trea med 3.74, Tove åtta och Alicia 13:onde.

P10: David Svensson blev medaljör genom att bli trea på 60m med 9.28.

F9: Malin Eriksson blev tvåa i kula. Anna Wettergren blev sexa i längdhopp.

F8: Malin Eriksson vann längdhoppet och tog brons på 60m. Emelie Svensson slutade sju på 60m.

P8: Elias Håland blev femma i finalen på 60m med 11.75 i försöken och 11.80 i finalen. I längd blev Elias sju med 2.55.

Av Alex

Rekord på Nya Ullevi och Studenternas

Under helgen har Världsungdomsspelen i Göteborg och Uppsalaspelen arrangerats. I Göteborg blev Michel Tornéus bäste svensk i en högklassig längdtävling.

Världsungdomsspelen: Under lördagen hoppade Michel Tornéus längdhopp och slutade fyra på 7.71. Hela svenskeliten var på plats och Michel var bäst bland dem. Endast internationella storheter som Evilä (VM brons 2005) och Mokoena (IVM guld 2008) kunde hindra honom från pallen. Michels hade flera långa hopp (i godkänd vind), men tyvärr övertramp. För alla som såg tävlingen på plats var det uppenbart att Michels hoppning höll åttametersklass.

Jenny Håland slog sitt eget klubbrekord på 2000m från samma tävling året innan med tiden 6.39,11. I loppet mötte hon de allra bästa på distansen i F15 och fick se sig besegrad av två svenskor och en norska. Även Ida Forsén slog klubbrekord när hon sprang 800m i F17 på 2.22,53. Tiden räckte till en 26:e plats totalt. Mycket starkt av Jenny och Ida som båda kom hem från ett orienteringsläger i Idre, dagen före tävlingen. Dessutom åkte de bil ner till Göteborg på morgonen tävlingsdagen.

Karolina Busznyak sprang 200m i KS på 26.96 och gick inte till final. Anna Wikströms diskuskastning på Nya Ullevi var inte alls i klass med vad hon lyckades med dagen innan då hon slog klubbrekord. Först fick hon två ogiltiga och sedan kastade hon ett för tamt säkerhetskast på 39,40 vilket inte räckte för att få kasta vidare. Ullevi har tyvärr blivit en problemarena för Anna, som dock säkert också var lite sliten med 18 tävlingskast dagen före (B-final diskus, kulfinal och A-final diskus).

Uppsalaspelen:

Den 29 juni åkte Mickes grupp och Astrid Molander och Sofie Davoust till Uppsala. Det blev en mycket lyckad resa med många pers och medaljer. Alexander Lundholm vann både 100m och 400m i seniorklassen. På 100m blev det 11.45, vilket är tangerat pers. På 400m blev det dock tre hundra delar ifrån, med 52.58. Redan nästa helg finns chans till revansch på Gurkspelen, även om Alex inte var speciellt missnöjd med varken tiderna eller placeringarna...

Daniel Fagerström kunde summera dagen genom att som vanligt blicka tillbaka på nyslagna personliga rekord. På 100m sänkte han sitt pers med nio hundra delar till 11.77 (Danne var ensam i P19 och vann därmed). På 400m krossade han sitt gamla rekord på 56,07 genom att springa på 53,70. där blev Danne tvåa efter en stark spurt som nästan gav honom segern.

Erik Karlsson i seniorklassen var tillbaka på startlinjen igen och sprang 100m på 12.21, vilket är nästan tre tiondelar från pers. På 110mh fick Erik sin första godkända tid i seniorklassen, men efter ett hackigt lopp med höga skutt och många tripp blev tiden inte så bra som han kanske hoppats. Brons blev det i alla fall genom att han tog sig i mål.

Martina Rosslund var ensam i F19 och tog därmed ett brons efter ett bästa kast över 26 meter, i närheten av årsbästat.

Sofie Davoust i F14 hade en bra dag på Studenternas. Med 51,73 slog hon Astrids nysatta klubbrekord på 300m med ca. en halv sekund. På 300m var det också ytterst nära pers med 44.56. Astrid Molander började dagen bra med ett släggkast på 32,23 med endast en snurr. När sedan ännu en snurr skulle läggas på blev det inte lika lyckat. Astrid stannade på 32,23 och blev trea i F15. Hennes "säkerhetskast" i första omgången visade i alla fall att hon har kapacitet att slå sitt nysatta klubbrekord på 36,06. I längdhopp gick det inte som Astrid ville, 4.10 är inte alls i nivå med vad hon kan.

Uppsalaspelen blev en lyckad tävling med medaljer, pers och klubbrekord. IFK Tumba Friidrott fortsätter alltså att rida på rekordvågen denna sommar.

Medaljer på VSM

Våra veteraner tog som vanligt en drös medaljer när Veteran-SM avgjordes i Ystad under helgen.

Marika Rydell tog 3 silver (slägga, diskus, kula) och 1 brons (vikt) i K40. Marikas diskusresultat, 28.03, betydde nytt klubbrekord i K40.

Lena Sundberg i K45 tog 3 guld (tresteg, höjd och vikt) och 2 silver (längd och kula). Trestegsresultatet 9.26 var också klubbrekord i K45. I samma klass tog Marie Carlström ett guld i kula. Kristina Carlsson i K65 tog 2 guld (800m, 300mh), 1 silver (400m) och 1 brons (200m).

Roger Karlsson i M35 tog 1 silver (vikt) och 1 brons (slägga). Med 28.19 i slägga slog Roger sitt eget klubbrekord från förra året med 19 centimeter. Björn Oback i M65 tog 1 silver på 100m häck.

Klubbrekord av Anna

Anna Wikström kastade för första gången över 47 meter i diskus i Bottnaryd under lördagen. Det nya klubbrekordet lyder på 47.40. Även det näst längsta kastet var över 47 meter. Annas tidigare rekord var från förra året på 46.91. Idag kastade hon alltså 47.18 och 47.40 i Bottnaryd.

Anna Passade även på att sätta nytt årsbästa i kula med 12.84.

Michel trea i Istanbul

Michel Tornéus hoppade 7.83 i landslagets Europacup i Istanbul. Med det resultatet blev han trea i längdhoppet och bidrog därmed starkt till svenska herrlagets totalseger.

Tävlingen genomfördes i kraftig medvind, även om Michels längsta hopp gjordes i +1,5 m/s. Michels serie innehöll även ett hopp på 7.75, något som ytterligare visar att Michel har höjt sig en nivå till denna sommar, sällan har vi väl sett honom så jämn på relativt långa längder. Schweizaren Fivaz vann med 8.05, före rumänen Danut på 7.88.

Michel sprang även tredje sträckan i stafetten över 4x100m. Tränare Oscar Gidewall var inför den insatsen rädd för att Michel skulle få känningar av sin tidigare skada i ljumsken, men rapporterna efteråt meddelar att det inte uppkom några känningar. Det reservbetonade svenska laget slutade näst sist.

Michel 7.86 på Kreta

Michel hoppade långt på Kreta under lördagen. Det blev hela 7.86 (+0,4) som längst. Det är den bästa säsongöppningen någonsin för honom och det näst längsta han hoppat.

Andra hoppet mätte 7.71 och även det gjordes i godkänd vind. Sista hoppet blev ett knappt övertramp men tränare Oscar Gidewall är säker på att det var ett åttametershopp, om det godkännts. Det mesta lutar åt att förbundskaptenen har hittat sin längdhoppare till Europacuplaget...

Tredje hoppet blev en genomspringning. Vinden hade då vänt till motvind. Fjärdehoppet var "långt, långt bakom plankan" (hur långt hoppet blev vet vi inte eftersom både Michel och Oscar missade att se resultatet på resultattavlan och fullständiga hoppserier har inte redovisats i resultatlistan). Femte hoppet var ett övertramp (ca 7.70-7.80). Det hade vid den tiden blivit ganska kallt och ofördelaktiga vindar blåste över Chania på Kreta.

7.86 är Michels nästa längsta hopp någonsin, efter 7.94-hoppet från 2005. Det är den överlägset bästa säsongöppningen för Michel, som i vanliga fall startat en bit kortare än vad det senare slutat med. Vi får hoppas att det stämmer även i år.

Michel blev 7:a i tävlingen som vanns av polacken Marcin Starzak på 8.10. På samma längd hittar vi dansken Morten Jensen (Nordisk rekordhållare med 8.25), som dock hade ett sämre andrahopp. Trots att de verkliga toppresultaten saknades så höll tävlingen på Kreta en mycket god toppbredd.

Av Alex (och lite av OG)

SAYO: Klubbrekord av Karolina, bland annat...

Karolina Busznyak slog under lördagen nytt klubbrekord på 400mh på SAYO i Sollentuna. Det nya rekordet lyder 65,49 och är en förbättring med sex hundradelar från hennes senaste notering, som gjordes förra helgen. Det kom fler rekord under helgen på Sollentunavallen!!!

Karro sprang ett bra lopp och hon själv kände att det gick snabbare än i Örebro, Micke hade lite sämre tid på sin klocka men det är ju eltiden man räknar. På 5:e häcken hade Karro lite sämre än Örebro, likadant på 200m men sprang således bättre på slutet. Det var en hel del trippande under loppet men det blir bättre ju mer lopp hon springer.

Innan Karro gav sig ut på sina 400mh hade Astrid Molander tagit sig an häckarna på den lite kortare sträckan, nämligen 300mh och när hon passerade mållinjen så stod det klart att hennes tid räckte till klubbrekord i F15 klassen. Lite senare så var det Daniel Fagerströms tur på samma distans men med lite högre häckar. Det var väl inget perfekt lopp men man skall komma ihåg att det var ca 10min efter 100m loppet som Danne sprang sina 300mh. Till den kommande helgen kommer Danne att göra ett nytt försök på den distansen och då kommer det att gå bättre när det är första gren för dagen. På 100m var Danne under 12s för första gången, 11.88, dock så var vinden lite för stark för att kunna räknas som rekord.

Under den 3:e dagen började Astrid Molander med att sätta nytt prydligt personligt rekord i slägga med drygt 6m och var endast ett fåtal cm från Anna Wikströms klubbrekord i F15-klassen. En ny chans får Astrid den kommande helgen då Huddingespelel avgörs.

Danne hade häck idag igen men den här gången var 110mh som gällde. Det höll på att sluta med att han inte kom till start alls då han kraschade på uppvärmningen. Men han tog tag i saken och genomförde ett lopp som var bra med tanke på omständigheterna (han blödde kraftigt ur de hål han fått i låret av spikskospikarna). På 200m gick det desto bättre då han sprang på fina 24.20, men även här var vinden för stark för att tiden skall kunna räknas som rekord.

Alexander Lundholm hade en bättre dag då det gällde 200m än i fredags då det var 100m. På söndagen slog han till med 23.08, som skulle vara pers, men vinden var en aning för stark. Men Anton Österlund hade desto mer tur med vinden då han sprang mycket bra på 200m och slog till med ett nytt pers med nästan 3s, det nya perset lyder på 27.31. Sofia Maiorana startade tufft på 600m i F13 och ledde fältet efter 300m. Sedan tröt krafterna och Sofia fick se sig omsprungna. En tid kring 1.56 blev det ändå och Sofia ska ha beröm för att hon vågade satsa.

Av Micke och Alex

Femteplats i Stafett-SM

I F17 3x800m blev det en femteplats för IFK Tumbas lag.

Karolin Ohlsson, Ida Forsén och Jenny Håland slutade på femteplats under Stafett-SM i Göteborg. Med 7.28,59 var det ca. 12 sekunder från medalj. Noteras bör att Jenny Håland fortfarande är F15.

Av Alex

Varmt när Sätraspelel avgjordes, vilket gav fina sprintertider.

Sofie Davoust sänkte Tereza Ortiz klubbrekord i F15 med 1/100-del till 13.57, Astrid 13.62 och Helena 14.20 i försöken. I finalen gick det lite snabbare, Sofie 13.45 Astrid 13.61 och Helena 14.31, finalloppet gick dock i lite för stark medvind för att kunna godkännas som rekord. Även på 80 m gick det fort när Hannah Rossland slog sitt rekord med nästan en halv sekund. Det var i finalen det gick så fort, dock vet jag inte om vinden var ok, men i försöken sprang hon på 11.37 och det var i godkänd vind iaf. Michael Tjörnmark började sin säsong med fina 9.53 och det är bara ca 2dm från sitt pers som han stötte inomhus tidigare i år.

Av Micke

Eskilstunalägret

Dag: 1

Vi samlades utanför idrottshuset på fredagen vid fyratiden. När alla hade kommit åkte vi åt olika håll, för någon (som hade glömt sitt bensinkort) skulle tanka, någon hade glömt sin mobil i Salem och några åkte för att hämta Sofia som hade varit hos tandläkaren i Södertälje. När vi var vid Södertälje IP, där vi skulle hämta Sofia fick vi vänta en stund för en viss person var lite puss-sjuk och skulle pussa sin fru hej då.

När vi kom fram fick vi våra stugor tilldelade av Elisabet och alla gick in, kollade hur det var och vissa bestämde var de skulle sova. Elisabet skyndade på oss för vi skulle ut och springa ett varv i skogen. Alla sprang iväg mot skogen förutom Mickes grupp, Ida och Parthena som skulle göra något annat. Efter ett tag var vi som sprang i skogen framme och det var dags för maxlopp uppför en backe.

När vi hade tränat färdigt och duschat var det dags för middag. Vi fick kött, potatis och sås. Jag tror nog att de flesta gillade maten. På kvällen fick vi göra vad vi ville. Några spelade fotboll, några gick till vattnet och de andra var i stugorna och såg på tv.

Dag: 2

På lördagsmorgonen var det frukost klockan 08.00, alldeles för tidigt enligt många. Vid 09.45 var det dags att åka till arenan. Det blev lite problem när vi kom fram p.g.a. någon loppmarknad, men vi kom in och kunde börja träna.

Vi gjorde olika saker. Micke tog med Alex, Danne, Ida, Parthena, mig och Astrid för att köra lite stafett. Roger var med Mikael och Jonathan och stötte kula. Roberto var med Sofia (och några mer?) och hoppade höjd. Resten var med Elisabet och Marium och hoppade längd. När det var kanske 20 minuter kvar så blev det kurirstafett. Mitt lag vann. Tack Alex!

Vi åkte hem och åt lunch, det var pasta och någon kycklinggryta, efter lunchen var det fritt ett tag. Då satt det många i min, Astrids, Helenas och Elisabets stuga och spelade "Med andra ord" vilket var ett väldigt roligt spel.

Sen var det ut och springa igen. Alla sprang ett varv i skogen, sen sprang några intervaller och några sprang med släden. Medan vi sprang med släden såg Micke en backe som såg ut som en vägg, så den fick vi springa upp för och det var inte lätt.

Till middag denna kväll var det lasagne och till alla barns glädje (och vuxnas) var det glass till efterrätt. Efter maten var nästan alla tillsammans och körde en lek som Roger hade kommit på. Man fick höra olika tv-seriers ledmotiv sen skulle man säga vad det var för serie. Det var två lag, det ena laget sa "nöff" när de visste svaret och det andra laget sa "bää". Det var en jämn match men tillslut vann "nöff-laget"

Efter ett tag började några tycka att det var lite långtråkigt så vi gick och spelade fotboll. Då kom det ett gäng 94/95 killar från Dalarna och ville spela med oss.

När det var dags att sova sprang de runt tjejernas hus (de som sov utan ledare) och jag tror att det blev lite rädda, men snart sov alla ändå.

Dag: 3

Nu var det sista dagen och alla var lite trötta. Roger gick runt i husen och frågade hur lång tid vi trodde att det skulle ta och springa upp för halva skidbacken två gånger. De två som var närmast sin tid som de gissat skulle vinna något.

Då var det dags att springa. Alla sprang fort upp för backen första gången och insåg att det hade gått för snabbt, så de flesta gick upp eller joggade sakta andra gången. När alla hade sprungit sina två lopp var vi ju inte klara såklart. Vi skulle springa ett antal lopp till.

Sen gav Micke mig och Ida ett bonuslopp och det var att springa upp för hela backen istället för halva, vilket vi gjorde. Micke sprang med Ida och mig, men vi fick vänta en bra stund innan han kom upp för backen. Det verkade som om Micke önskade att han haft en syrgastub med sig när han kom upp för han låg och pustade ett bra tag. (Det gjorde vi också men inte lika länge) Astrid tog med sig några och sprang väggen istället. När alla hade gjort sina extra lopp fick vi veta vilka vinnarna var. Det var jag och Alex, vi fick en varsin guldmedalj. En stund senare satt alla på McDonald's och åt lunch, sen var det avfärd hemåt.

Sofie i Elisabets grupp

Kringelspelen



Kringelspelen blev en mycket trevlig tillställning för Tumba. Till exempel en trippel på 100m i F15, som ni ser här på bilden, i form av Sofie Davoust (tvåa), Ida Linder (etta) och Astrid Molander (trea).

Med lite hjälp av vinden i längd för de äldre så vart det långa hopp av de flesta. Hannah Rossland hoppade ca 4.60, Linnea Isheden ca 4.45, båda hade även långa hopp i godkänd vind som var personliga rekord för båda. Måste även nämna att Hannah hoppade 1.37 i höjd vilket var ett pers med 12cm om jag inte har helt fel.

På sprint var däremot vinden emot deltagarna, men det gjorde inte så mycket för Anton som slog sitt pers med 0.5s trots en motvind på -3.0 ungefär. Här har vi en löpare som kommer att springa under 11s senare i år.

Sofie Davoust kastade hela 33.25 i spjut och Michael Tjörnmark kastade lite längre, 33.88. Båda resultaten räcker för att ta sig in på topp 3 i Tumba. Michael han dessutom med att vinna kulan på fina 9.60 vilket bara är ca 1dm från hans inomhuspers. Utomhusperset vart slaget med dryga 2m.

Av Micke

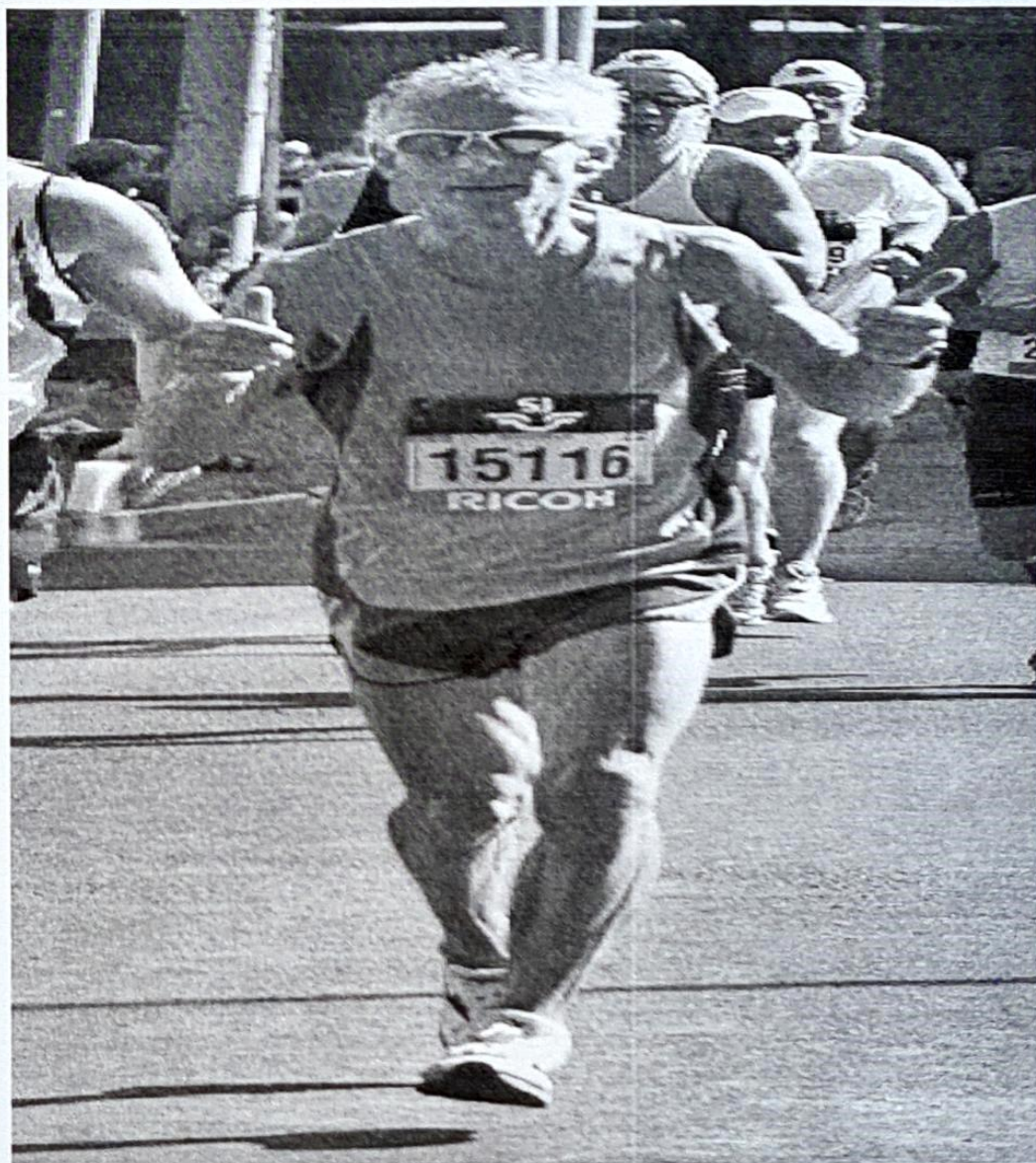


Foto: Sofia Gidewall

Strålände väder för publik men lite för varmt och soligt för deltagarna i årets Stockholm Marathon. Fyra löpare från IFK Tumba genomförde den klassiska sträckan 42195m på Stockholms gator. Den största prestationen svarade Christer Gidewall för som kom i mål på tiden 3.23.28 i sin 30:e raka Stockholm Marathon, dvs han har sprungit samtliga lopp sedan den allra första upplagan av loppet arrangerades 1979.

Christer som hade det klart bästa snittet av de 41 löpare som genomfört samtliga 29 Stockholm Marathon (3.08 i snitt), var också klart först i mål av loppets verkliga veteraner i den 30:e upplagan av loppet. Tiden 3.23 i det varma vädret är också mycket imponerande och uppmärksammades av speaker och publik inne vid målgång på Stockholms stadion. Christer var pigg hela vägen och var i det närmaste helt oberörd efter loppet.

Först i mål av de fyra startande från klubben var sonen Martin Gidewall, som hade magproblem och slutade på 43 plats med tiden 2.44.05. Det var för övrigt Martins nionde raka Stockholm Marathon. Debutant i Stockholm Marathon var Johan Ställberg som kom i mål på personligt rekord 2.49.52 (han har dock endast sprungit ett lopp tidigare). Johan låg steget bakom Martin i 30 km, men hade det tungt på slutet. Ytterligare ett par minuter senare kom Torbjörn Staaf in på 2.52.15.

Totalt hade 41 löpare genomfört 29 raka Stockholm Marathon, 36 av dessa kunde genomföra också det 30:e loppet.

Stockholm Marathon 1979-2007 Snitt på 29 genomförda lopp (resultat på det 30:e loppet i fet stil)

1. Christer Gidewall -49, IFK Tumba, 79 – 07 3.08.08 **3.23.28**
2. Åke Ödmark -41, Huddinge AIS, 79 – 07 3.20.48 **4.26.33**
3. Ingvar Fransson -36, Växjö Norra IF, 79 – 07 3.29.56 **4.19.05**
4. Stefan Lindberg -58, Mälarö SOK, 79 – 07 3.30.55 **4.39.12**
5. Bengt-Erik Enoksson -48, IFK Skövde, 79 – 07 3.31.40 **4.14.46**
6. Jan-Joel Blomqvist -51, Östhammar FI, 79 – 07 3.33.00 **5.10.13**
7. Anders Gyhlenius -52, Ryssbergets IK, 79 – 07 3.33.33 **4.11.35**
8. Stefan Ericsson -50, Västrums IF, 79 – 07 3.34.51 **4.18.41**
9. Börje Carlsson -43, LF Bank, 79 – 07 3.35.12 **4.02.21**
10. Aarne Ahola -42, All Bygg, 79 – 07 3.35.41 **5.04.47**
11. Börje Grönros -56, Falu IK, 79 – 07 3.38.50 **4.56.36**
12. Rolf Righammar -46, Tyresö, 79 – 07 3.38.56 **4.06.59**
13. Gösta Bunis -44, Rosersberg, 79 – 07 3.39.22 **5.25.22**
14. Sören Remar -48, Ulricehamns FK, 79 – 07 3.40.07 **4.46.07**
15. Bruno Rimbe -39, Vallentuna FK, 79 – 07 3.46.13 **5.18.36**
16. Pekka Ahola -50, Borås GIF, 79 – 07 3.46.21 **4.38.32**
17. Hans Wannehed -42, Östhammar FI, 79 – 07 3.47.11 **4.33.50**
18. Håkan Mossberg -44, Kopparbergs IF, 79 – 07 3.49.41 **5.01.02**
19. Bengt-Arne Vedin -40, Metamatic AB, 79 – 07 3.50.20 (bröt efter 10km)
20. Anita Granberg -42, Vikmanshyttans IF, 79 – 07 3.50.40 **4.30.53**
21. Sven-Eric Carlsson -47, Alfta-Ösa OK, 79 – 07 3.52.06 **4.52.07**
22. Kennet Johansson -52, Eksjö Garnison IF, 79 – 07 3.54.22 **4.42.39**
23. Ulf Hedberg -37, Fredrikshofs FIF, 79 – 07 3.56.45 **5.11.27**
24. Jan Åke Hjort -57, Nynäshamn, 79 – 07 3.56.53 (ej anmäld)
25. Ove Engman -39, Elvans IF, 79 – 07 3.56.58 **4.51.35**
26. Göran Dahlgren -50, Båtskärsnäs IF, 79 – 07 3.57.29 **5.35.45**
27. Tore Johansson -49, Fredrikshofs FIF, 79 – 07 3.59.58 **4.51.56**
28. Rolf Lundberg -44, Flemingsbergs SK 4.00.05 **5.01.14**
29. Stefan Pettersson -44, Kilens IK, 79 – 07 4.01.56 **5.12.25**
30. Kjell Nilsson -48, Österfärnebo IF, 79 – 07 4.03.30 **5.40.31**
31. Per-Arne Lindberg -52, Woody Huddinge, 79 – 07 4.04.56 **5.03.13**
32. Eina Roxström -39, Upplands Väsby, 79 – 07 4.05.01 **4.47.11**
33. Walter Schmidli -43, Duvbo IK, 79 – 07 4.07.07 **5.05.56**
34. Karl-Axel Pettersson -45, SSIF, 79 – 07 4.07.40 **4.42.59**
35. Christian Rehnberg -44, Adams Morfar, 79 – 07 4.17.32 (startade ej)
36. Jan Hallberg -51, Stockholm, 79 – 07 4.19.12 **4.52.39**
37. Staffan Almqvist -39, Bodafors OK, 79 – 07 4.19.35 (bröt efter 10km)
38. Kåre Andersson -47, Team Skavsåret IF, 79 – 07 4.19.42 **5.18.32**
39. John Andersson -44, Gävle, 79 – 07 4.22.58 **5.05.57**
40. Hans Hedström -34, Sälens IF, 79 – 07 4.35.53 (Bröt efter 20km)
41. Håkan Liefvergren -53, Södertälje, 79 – 07 4.43.36 **5.29.50**

Damlaget med chans till final

Damlaget ligger på en tredjeplats efter första delen av klubbmatchen. Många fina resultat blev det, från både dam- och herrlaget. Om damerna är kvar bland de fyra första även efter söndagens match i Örebro går de till final.

IFK Tumba mötte fem andra lag i den traditionsenliga klubbmatchen. Med tre grensegrar för Anna Wikström (kula och diskus) och Anna Ställberg (3 000m) som toppnoteringar kunde vi också notera flera personliga rekord och fina prestationer. Jenny Håland blev exempelvis tvåa på 800m, en placering som även Alexander Lundholm lyckades knipa på 100m.

Klubbmatcher är något speciellt, framförallt om vädret och resultaten är bra. Den kombinationen hade vi under helgen. Damlaget kommer troligen att ta sig till final, det är en bit kvar innan finalplatsen är säkrad men det ser lovande ut. Herrlaget kommer inte att gå till final men hoppas ändå på bra resultat i en andra match.

I den första matchen var det en hel del av den varan. Alex persade på 100m med 12/100 delar på 100m och en massa cm i längd, Danne med 44/100 delar på 110mh. Herrlaget hade även en lyckad debut då vi hade den nya veteranen William McVitie på den sista sträckan i 4x100m. Han gjorde det bra, det var dessutom första gången som han sprang stafett.

Mer att lyfta fram från herrmatchen. Thomas Eriksson var bara ett fåtal cm från sitt pers i kula, Micke gjorde en bra tävling i diskus. Danne gjorde ett mycket bra och disciplinerat lopp över 800m, senare i år lär hans personliga rekord förbättras en hel del.

Stafetten för damerna är en gren man gärna vill lyfta fram efter en match som denna. Karolina Busznyak, Astrid Molander, Sofie Davoust och Ida Linder stod för en briljant insats med finfina växlingar. Loppet gav en tredjeplats och tiden var faktiskt den bästa sedan 1992, då bara Karolina var född utav de fyra stafettlöparna.

Mer från dammatchen. Astrid hoppade tresteg med planka för första gången utomhus och gjorde de så bra att det vart nytt klubbrekord i F15-klassen med ca 1dm. Anna W var helt överlägsen i diskus, hon var 15m före 2:an vilket förvånar mig iaf. Anna S nötte sönder hela fältet på 3000m då hon gick till spets redan från början och släppte sedan aldrig den positionen. Martina gjorde en bra upptakt av säsongen i spjut med dryga 26m, det lovar gott inför fortsättningen av säsongen. Karro sprang sitt livs snabbaste 100m lopp, 12.91, lite för mycket vind för att godkännas som rekord. På 400m sprang hon ett disciplinerat lopp

hela vägen, hon fick dock lite känning i baksidan i andra kurvan vilket gjorde att hon inte kunde trycka helt, men ingen fara då Karro gjorde en mycket bra första sträcka i stafetten. Ida gjorde dubbel debut då hon var med i laget och sprang på de höga häckarna för första gången och gjorde det bra. Senare i år hoppas vi få se Ida på korta häcken med sin åldersklass regler.

Alla resultat hittar ni på www.friidrottsvealand.se. Andra delen av klubbmatchen äger rum den 18:e maj i Örebro. De fyra första lagen på både dam- och herrsidan går till final, även den i Örebro, men den 1:a juni. Damlaget ser alltså ut att ha stora möjligheter till det med sin tredjeplats. I finalen ställs lagen mot de fyra bästa från de andra grupperna och segraren går upp till Svenska Cupen. Herrlaget är dock på behörigt avstånd från vidare avancemang.

Sammanfattning av klubbmatchen:

Men det viktigaste; som vanligt var det en riktigt rolig klubbdag med en härlig lagkänsla i truppen. Det här var nog en av de bästa tävlingarna jag, Mikael Magnusson, har varit med om i Tumba (jag kom till klubben 1995), något även Alex kan hålla med om. Sådana tävlingar som denna är oerhört bra för klubbgemenskapen. Sånt skulle det vara med av.

Damlaget har mycket stora chanser att ta sig till final medan herrlaget får försöka att göra så bra resultat som möjligt. Det som är lite negativt är ju det att vi inte har råd att tappa någon aktiv på den manliga sidan vilket vi måste bygga bort till nästa år. Har ni förslag på hur man kan förbättra vårt herrlag så prata gärna med någon i styrelsen t.ex. Vi har just nu ett mycket lovande lag på tjejsidan, men killarna lyser allt mer oroväckande med sin frånvaro.

Av Alex och Micke

Klubbmatchen i Örebro den 18 maj.

Damlaget gjorde en fantastisk insats i det kalla, regniga vädret i Örebro, där Svealandsseriens andra match hölls. Bland annat tog Jenny Håland och Anna Wikström varsin grenseger. Men trots det blev det inget topp-4-placering, som skulle givit en finalplats. Herrlaget, som var långt efter sedan första deltävlingen, gjorde en bättre andra del, med tre topp-3-placerigar.

Efter den första matchen låg damerna på en tredjeplats, med väldigt små marginaler ner till Gotland och Råby Rekarne. Om de varit kvar topp-4 hade det räckt till final i Svealandsserien, men så blev det alltså inte. Trots det gjorde damlaget en mycket stark andra match också. Hoppet om finalplats fanns kvar med bara två grenar kvar.

Första grenen under söndagen var 400mh, där ett utav lagets viktiga kuggar, Karolina Busznyak, blev trea med en tid som var hennes näst bästa någonsin.

Dagen fortsatte sedan med många fina löpinsatser, bland annat Ida Forséns tredjeplats på 800m och Jenny Hålands fullständigt överlägsna seger på 1500m. Jenny drog ut fältet från första steget och skakade av sig tvåan med två varv kvar.

På kastsidan vann Anna Wikström programenligt kultävlingen, men då Annas paradgren diskus inte fanns på programmet denna gång blev det en seger denna helg, i jämförelse med förra helgens två.

Annars måste vi konstatera att det är i hoppgrenarna vi förlorar finalplatsen. Våra tjejer gjorde prestationer i klass med det bästa de kan prestera, ja, Sofie Davoust slog

till och med pers i längdhoppet i det ruggiga vädret. Men det räcker tyvärr inte ända fram ännu. Men om några år ser det säkerligen betydligt bättre ut.

Den avslutande svenska stafetten med Astrid Molander, Ida Linder, Karolina Busznyak och Sofie Davoust kämpade fantastiskt bra trots att hoppet om final precis hade släckts.

På herrsidan fick vi en härlig andraplats på 400mh efter att Daniel Fagerström spurtat frenetiskt på upploppet. Daniel gjorde även en suverän stafettsträcka i det lag som blev trea (i övrigt bestående av William McVitie på 100m, Erik Karlsson 200m och Alexander Lundholm 400m).

Vår tredje pallplacering stod Alexander Lundholm för på 100m. I kraftig motvind var tredjeplatsen bättre än tiden.

Vi kan inte sticka under stolen med att herrlaget just nu är mycket svagt på hopp- och kastsidan. När Michel Tornéus inte har möjligheten att vara med, kan vi inte hävda oss. Jag hoppas på en bättring inför framtiden, men det ser mörkt ut.

Till alla ute i klubben sänder jag därför ut frågan; vad kan vi göra för att få fler killar att stanna längre upp i åldrarna? Vi måste också fundera över hur vi förbättrar vår standard i speciellt hopp och kast, för båda damer och herrar.

Men trots vädret och det missade avancemanget var det en härlig stämning precis som vanligt på klubbmatcherna. Nu ser vi fram emot nästa år - då de andra lagen definitivt kommer att få slita som aldrig förr om de ska ta vår finalplats!

Damer-Totalt

	löpning	hopp	kast
Tureberg	3+4+6+3+5+6+	5+4+6+ 5+4+2=26	2+5+6+
	3+3+5+5+3+0=46		4+3+6=26
Örebro	6+6+4+4+6+0+6+	3+6+4+4+6+6=29	5+1+3+
	5+6+3+6+6=58		3+4+4=20
Gotland	2+5+2+1+4+3+4+	4+5+5+3+2+5=24	4+4+2+
	4+1+2+5+6=38		2+5+3=20
Hellas	1+2+3+5+0+0+1+	2+2+3+2+3+4=16	3+2+5+
	2+3+4+1+2=24		1+1+5=17
Råby R	5+1+1+2+1+5+	6+3+2+6+5+3=25	1+3+4
	5+6+2+1+2+4=35		5+6+1=20
Tumba	4+3+5+6+3+4+	1+1+1+ 1+1+1=6	6+6+1+
	2+1+4+6+4+3=45		6+2+2=23

Herrar-Totalt

	Löpning	hopp	kast
Tureberg	6+6+6+4+6+5+6+	3+1+2+	6+6+3+
	6+5+6+3+6=65	4+0+2=12	6+5+4=30
Örebro	0+5+6+6+4+6+	4+5+3+	4+3+4+
	5+5+6+4+6+5=58	5+6+6=29	2+4+5=22
Gotland	3+2+3+5+5+2+2+	2+6+5+	2+4+2+
	2+4+5+1+2=36	2+5+5=25	4+6+2=20
Hellas	2+1+1+3+1+3+1+	6+2+6+	5+5+6+
	2+2+2+1=20	3+3+4=24	5+1+25
Råby R	4+4+4+0+3+4+3+	5+4+4+	1+2+5+
	4+1+1+4+3=35	6+4+3=26	3+3+6=20
Tumba	5+3+2+0+2+1+	1+3+1+	3+1+1+
	4+3+3+3+5+4=35	1+0+1=7	1+2+1=9



Här ser ni fr.v.: Anna Ställberg, Gunnar Wellmar, Anna Wikström, Roger Karlsson, Karolina Busznyak, Sofie Davoust, maskoten, Astrid Molander, Ida Linder, Alexander Lundholm, Linnéa Isheden, Sana Rehman och Mikael Magnusson. På bilden saknas Marika Rydell, som också deltog. Tränare som var med men som inte är med på bilden var Elisabet Molander, Marium Rehman och Johan Ställberg. Även Pierre Davoust var med på resan. Under kvaltävlingarna till finalen har också Martina Rossland, Ida Forsén och Jenny Håland deltagit, dessa hade dock förhinder för att kunna delta i finalen.

Damlaget stod för en väldigt stark laginsats i Svealandsregionens finalmatch i Örebro. IFK Tumba slutade på fjärde plats av sju lag, trots att vi kom in som reserver. Karolina B slog dessutom klubbrekord på 400mh! På bilden ser ni laget och tränare. Foto: Elisabet Molander.

Att vi kunde nå denna fina placering berodde framförallt på två personer vid namn Anna, Ställberg och Wikström, samt en fantastiskt fin laganda. Även Karolina Busznyak såg, med sina tre starter, till att detta unga lag kunde prestera så bra.

Fjärdeplatsen såg länge ut som onåbar, men efter segrar i diskus och kula av Anna W, seger på 3000m och några minuter senare fjärdeplats på 1500m av Anna S hoppade vi plötsligt upp på 53 poäng. Denna summa var identisk med Rånäs 4H och Gotland, vilket innebar att den sista stafetten skulle avgöra allt. I den kunde Karolina B, Astrid Molander, Sofie Davoust och Ida Linder transportera pinnen över mållinjen som tvåa i heatet på nytt årsbästa, samt konstatera att fjärdeplatsen var vår. Stafetten var ett fantastiskt bra lopp. Tjejerna är nu mycket samspelta efter många träningar och tre tävlingar. Det var en ren fröjd att se.

Nio av sexton starter gjordes av tjejer från Elisabets grupp, alltså 92 eller yngre. Trots att Johan Ställbergs mycket duktiga unga aktiva saknades kunde vi alltså göra ett mycket bra resultat med en väldigt ung trupp. Detta lovar naturligtvis gott inför kommande år.

Karolina Busznyak kom fel till en häck vid 200m på sitt 400mh-lopp, vilket dock inte hindrade henne från att slå sitt eget seniorrekord med tio hundradelar, till 65.55. Karolina var dock inte

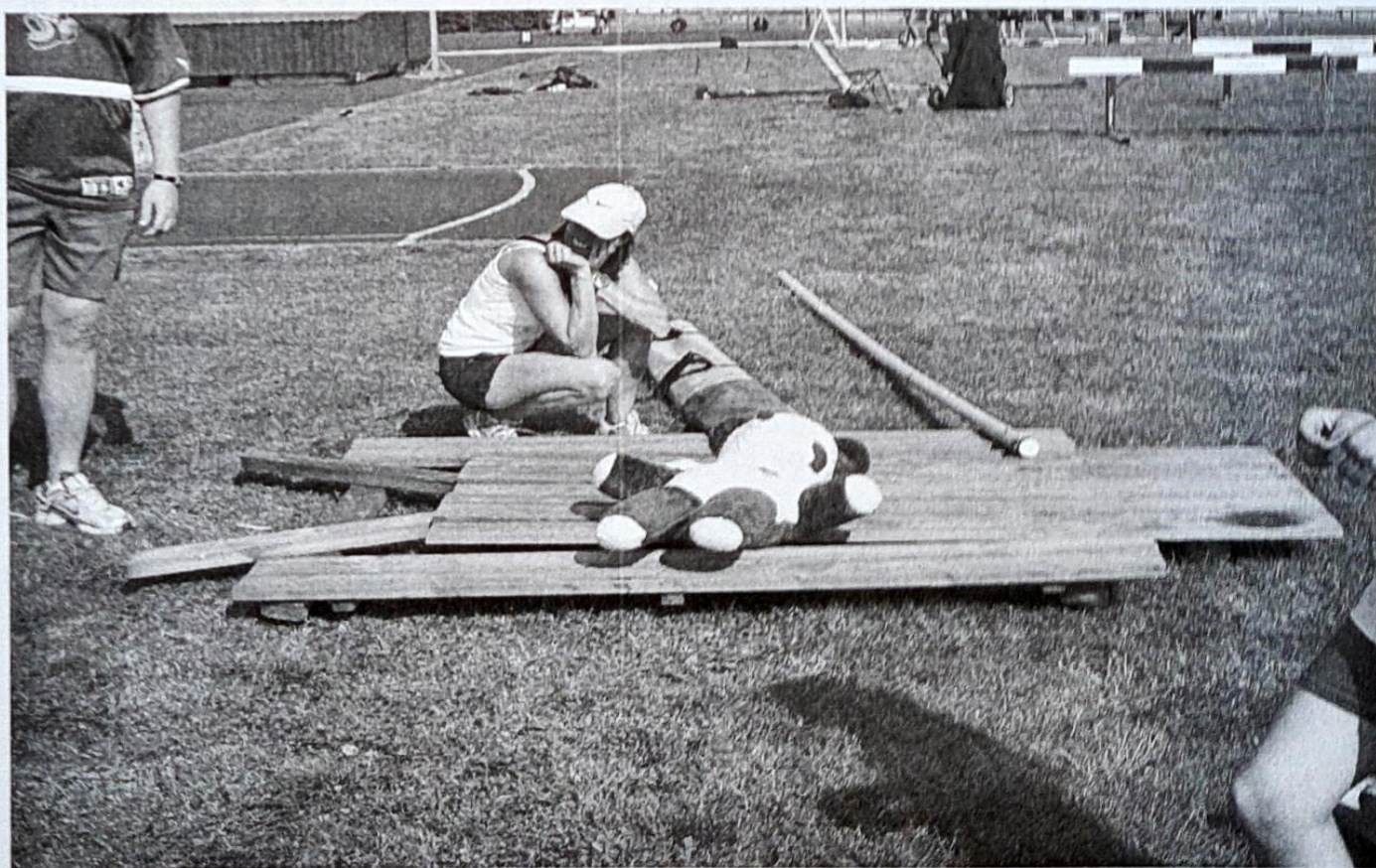
nöjd och kommer att springa ännu snabbare i år. Loppet räckte till en tredjeplats i grenen. På 200m var Karro under sitt pers efter att ha sprungit starkt på upploppet, 26.36 gjordes dock i för stark medvind.

Ida Linder slog klubbrekord i F15 100m, som därmed bara höll sig i en vecka. Den nya tiden lyder 13.38. Även häckloppet var nytt pers för Ida, dock i för mycket medvind. Linnéa Isheden gjorde sin första klubbmatch och hoppade 4.24 i längdhopp, nytt pers men Linnéa kan mer. Astrid Molander var också nära pers i tresteg med 9.34 och höjdhopp med 1.40. Sofie Davoust gjorde en mycket stark insats på 800m, där hon slog pers med en 2.40-tid. Även i spjut gick det bra för Sofie, som med 25.91 bara var centimeter från pers. Sana Rehman hade en bra dag i stavhopp, med 2.00 (med luft) tog hon en fin fjärdeplats. Sana ställde även upp för laget på 400m, då den sträckan skulle gått tom, genom att springa i ett kontrollerat tempo och ta en viktig poäng, den poängen gjorde att vi och 2 andra lag hade samma poäng inför den avslutande stafetten. Marika Rydell kastade över 30m i slägga och blev femma.

Anna Wikström vann alltså diskusen med ett kast över 44 meter och kulan med en 12.66-stöt. Anna Ställberg hade bra draghjälp på 3000m men kunde spurta om på slutet efter ett mycket starkt lopp i den tryckande hettan. 1500m-loppet gick inte långt efter och där taktiksprang Anna mycket smart och tog en fjärdeplats.

Vilken fin insats och vilket bra och härligt lag vi har! Det är verkligen underbart att vara med på klubbmatcher med alla dessa positiva och lovande personer!

Såhär går det när Tumba ställde upp för lagfoto. Hela bordet rasade ihop när alla gick av. Endast maskoten låg kvar. Elisabet skäms lite i bakgrunden. Foto: Gunnar Wellmar.



Sommarspelen på Sättra IP

Daniel närmar sig alltmer det "magiska" 24-sekunderssträcket. På Sommarspelen på Sättra IP under tisdagskvällen hade Danne 24.02w på 200 meter. Om det hade varit godkänd vind hade det varit pers med två hundra delar.

Andra från klubben som tävlade var Ida Linder som hade 14.34 på 80m och 27.45 på 200m, Sofie Davoust som hade 13.53 på 100 meter och 28.04 på 200m och Karolina Busznyak med 12.73 på 100 meter och 26.85 på 200m. Alla lopp sprangs tyvärr i lite för mycket medvind. Dessa resultat tyder på att vi kommer att få se snabba tider och en hel del pers senare under säsongen.

Ny släggsuccé för Astrid

Astrid Molander förbättrade sitt klubbrekord i slägga med mer än en och en halv meter vid Gurkspelen i Västerås. Astrids 37,61 gör henne till fyra i Sverige i F14. Även andra resultat glädde i Västerås.

MS: Alexander Lundholm och Erik Karlsson sprang 100m i motvind. Trots det sprang Erik lika fort som förra veckan (12,21) - vilket visar på att Erik snart är tillbaka på 11-tider igen. Alex nådde finalen efter 11,72 i försöken. Väl i finalen var det bara tre löpare som tog sig i mål. Alex gjorde ett bra lopp, var nära att ta tvåan, men blev trea på 11,60 i kraftig motvind.

På 400m var det en Alex som skulle gå ut betydligt aggressivare än vanligt, något som höll fram till upploppet. Med 100m kvar kom den tuffa motvinden som totalt tog slut på Alex, tiden 52,73 (två tiondelar från pers) kan alltså förbättras betydligt.

P15: Michael Tjörnmark hade en bra dag på Arosvallen. I kula nådde han det nya perset 9,97 vilket även är bättre än han hade inomhus (9.76 inomhus) och i spjut blev det 32,71, inte alls långt ifrån hans nysatta pers.

P14: Anton Österlund gick upp en årsklass för att ta sig an 100m. Den distansen passar honom bättre än 80m, som man springer i P13, eftersom Anton kommer starkt i slutet av loppet. Tiden blev 13,73 i -1,9. Här kan tiden förbättras mycket med tanke på vinden, med ändå gjorde han ett riktigt bra lopp som räckte till en femteplats. På 300m blev det en tredjeplats för Anton, som sprang bra på det motvindstuffa upploppet. Tiden 44,59 är riktigt bra, speciellt med tanke på att Anton fortfarande är P13. Undertecknad tror på Anton som en stark 400m-löpare i framtiden.

P13: Anton sprang 80m i sin egen klass och blev fyra på 11,19. Det loppet gjordes i okänd vind, men jag hoppas vinden avslöjas så att Anton får detta pers.

P11: Gustav Molander dominerade bolltävlingen från start. Han satte pers tre gånger om och nådde som längst 35,11. Segern bärgades med ca. två meter. Gustavs kast är långt, men klubbrekordet är ruggigt bra (Felix Sonebäcks 41.45).

KS: Anna Wikström vann kulan med nya årsbästat 12,93. Troligen hade Anna en stöt över 13 meter i andra omgången, en stöt som Anna valde att kliva över ("jag trodde att det var tolveterslinjen"). Diskusen blev något stressad då kulan väntade på huvudarenan, men Annas 45,05 är inte fy skam. Fjärdeplats blev det i en högklassig tävling och två meter bakom sitt nysatta klubbrekord.

F17: Ida Forsén sprang 800m på 2.27,29 och blev med den tiden trea i loppet. Tiden är en bit från Idas kapacitet.

F15: Jenny Håland ställdes återigen mot de två som konkurrerar med henne om att vara bäst i F15 på medeldistans; Johanna Busk och Frida Johansson. Denna gång drog Johanna längsta strået med Jenny på tredje plats på 800m. Tiden var 2.21,62 för Jenny, som trivs bättre på lite längre sträckor.

Ida Linder gjorde återigen en imponerande insats på 100m. I motvinden tog hon sig till final på 13,51. Väl i finalen blev det en fjärdeplats på 13,35 (-1,1). I medvind hade vi fått se ännu ett klubbrekord av Ida - och kanske även under 13 sekunder.

Med dessa lopp i kroppen gav sig Ida ut på 300m. Fjärdeplatsen på 44,49 var ett bra resultat i motvinden.

F14: Astrid Molander (13,95) och Sofie Davoust (13,96) tog sig till final på 100m. Sofie kände dock av det högra baklåret och strök sig i finalen. Astrid sprang, även om hon helst ville ladda inför släggan. Astrid sprang bra och var på väg mot pers, då hon fick "ont i benet" och slutade springa med tio meter kvar.

Släggan gick betydligt bättre alltså. Astrid var Sverige-femman inför tävlingen och ställdes mot fyran och trean i statistiken. Astrid gjorde en mycket bra tävling och nådde alltså 37,61 (tidigare pers, från några veckor tillbaka: 36,06). Det räckte till en andraplats i tävlingen och troligen även avancemang till fjärdeplatsen på årets Sverige-lista. Sofie kämpade med sitt baklår i spjutet, men nådde inte sin vanliga kapacitet, hon blev sexa på 28,19.

F10: Linnéa Molander hoppade längd med F10 trots att hon själv bara är 01:a. Det gjorde hon mycket bra, pers med 2,72.

Medaljer, pers och klubbrekord. Ja, precis som vanligt alltså när Tumba är ute på tävlingar 2008.

Av Alex

Hur bra har det egentligen gått för klubben denna säsong?

Den frågan ställer vi oss med tanke på att vi har kunnat läsa om att våra aktiva har tagit medaljplatser och personliga rekord på i stort sett varje tävling som klubben har ställt upp i.

Jag (Mikael Magnusson) har inte upplevt en sådan här säsongstart så länge jag har varit med i klubben och det går framåt på alla håll och kanter. Har pratat lite med ordförande Roger Karlsson om det här och han säger sig inte heller kunna minnas att det har gått så här bra för klubbens aktiva tidigare.

Vad beror det på då? Det som vi tror spelar en ganska stor roll är bl.a. annat att det har varit mindre störningar när det gäller avbokningar av träningstider i våra hallar under vintersäsongen. Vi har vid dessa tillfällen, då hallarna blivit avbokade tänkt i nya banor och löst problemen som blivit genom att träna på annat håll. Dock så har vi fått ändra lite i träningen, men det har gått på ett smidigt sätt. Vi har börjat jobba mer tillsammans mellan grupperna. Våra tränare har gjort ett stort jobb att föra klubben dit vi är idag. Vi fortsätter att jobba på den inslagna vägen och siktar på fortsatta framgångar. Andra källor till sammanhållningen är klubbmatcherna och den positiva anda som finns i klubben just nu.

Visst, vi saknar en hel del aktiva på den manliga sidan för att vi ska vara helt nöjda. Hur vi kan förbättra oss, varför tilltalas tjejer mer än killar av vår verksamhet just nu?

En fortsatt stark utveckling på tjejsidan och en klar förbättring på killsidan bör vara ett mål inför framtiden.

Om man bara tittar på statistikbiten så kan vi notera att det har slagits, tangerat eller kommit till nya klubbrekord inte mindre än 37 gånger hittills under året. En del av klubbrekorden kan förklaras med att vi gjorde om rekorden 2002 i samband med att förbundet gjorde om åldersklasserna. Men det är långt ifrån hela sanningen om varför det har slagits så många rekord.

Vissa rekord har ansetts som bra eller mycket bra, t.ex. F15 300m som var 43.68 innan säsongen och är nu 43.67. Likadant kan man säga om F15 100m som nu har fått sig en rejäl putsning, inte bara en gång utan hela 4 gånger. Nu är rekordet nere på mycket fina 13.08, vilket även kvalar in på en 5:e plats genom alla tider i klubben.

Rekord slås på alla fronter; i sprint, medeldistans, häck, hopp och kast. Även ett gammalt rekord har fått stryka på foten, M45 maraton som hade stått sig i ca 35 år. I samma lopp så försvann även rekordet på halva distansen som var 14 år gammalt. Jag tror inte att rekordslakten är slut nu, utan vi kommer att ha slagit/tangerat eller fått nya rekord minst 50 gånger innan året är slut, kanske några till. Man rycks med i denna positiva anda och utveckling.

Av Mikael Magnusson med hjälp av Roger Karlsson och Alexander Lundholm

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

**Mina damer och herrar, låt oss presentera:
400 meter häck**

Så gör man:

Springer 400mh, vilket utomhus betyder ett varv. På varje bana är tio häckar utplacerade, över vilka man måste ta sig för att komma i mål. Damernas häckhöjd är 76 cm och herrarnas 91 cm.

De viktigaste reglerna:

Tjuvstarta inte. Spring inte på linjen. Spring över häckarna.

Historik:

När Kevin Young sprang in på fjärde plats i de olympiska spelen 1988 var han en placering bakom den stora dominanten och legenden på 400 meter häck, Edwin Moses. I ett decennium hade Moses varit överlägset bäst och hade också världsrekordet, men nu var det slut med storhetstiden.

Detta ska istället handla om Moses efterträdare. 1989 var det Young som var snabbast på distansen och även om det gick långsammare 1990 var han en utav favoriterna i Tokyo 1991. VM i Japan slutade dock precis som i OS i Sydkorea, med en fjärdeplats. Kevin Young lämnade ändå tillslut rollen som den ständiga "fjärde mannen", en titel som övertogs av Sven Nylander. I OS i Barcelona 1992 skulle Kevin Young bli den bästa någonsin.

1992 var ett bra år för Young och när han kom till den katalanska huvudstaden var han ditintills obesegrad. Väl i den olympiska finalen gick det fort, riktigt fort för amerikanen. Med sällan skådad attack sprang han den 6 augusti på 46,78. Det var en putsning av det personliga rekordet med nästan en hel sekund. Med 24 hundra delar hade även Moses personliga rekord, tillika världsrekord, blivit slaget.

Kevin Young fortsatte att vinna och in i säsongen 1993 hade han 25 raka segrar. Därefter blev han slagen av Samuel Matete och Winthrop Graham inför VM i Stuttgart. Dessa tre utkristalliserade sig som huvudkandidater till guld i världsmästerskapet. Och mycket riktigt vann trion varsin semifinal på vägen mot guld. Men väl i finalen var det Kevin Young som återigen visade upp sin förstklassiga standard och vann guld på 47.18, en tid som blev hans näst bästa någonsin och den åttonde genom tiderna. Matete och Graham hade ingenting att sätta emot.

Därefter sviktade Youngs form betänkligt. Redan efter två tävlingar 1994 valde han att avsluta säsongen, eftersom han misslyckats med att överhuvudtaget gå till final i de amerikanska mästerskapen. Kevin Young fortsatte några år till men kom aldrig mer upp i närheten av den nivå han höll under 1992 och 1993. Som tur är för honom har ingen annan heller varit i närheten av hans tider. Först 2005 sprang landsmannen Kerron Clement på en tid som kan räknas som slagkraftig, ungefär en halv sekund efter världsrekordet.

Kvinnor:

Världsrekord och Europarekord:

Juliya Nosova
Pechonkina, Ryssland,
52,34.

Svenskt rekord:

Ann-Louise Skoglund,
54,15.

Klubbrekord:

Karolina Busznyak,
65,49.

Män:

Världsrekord:

Kevin Young, USA,
46,78.

Europarekord:

Stephane Diagana,
Frankrike, 47,37

Svenskt rekord:

Sven Nylander, 47,98.

Klubbrekord:

Niclas Andersson,
52,87.

Det verkar som Yuliya Pechonkina trivs i de ryska mästerskapen i Tula, men nästan ingenstans annars. 2002 sprang hon på ett nytt personligt rekord med 53,10 men få anade kanske då att hon skulle springa mer än en knapp sekund snabbare året efter.

Det stora genombrottet kom dock redan i VM i Edmonton 2001, när Pechonkina (då hetades Nosova) tog silver bakom Marockos Nezha Bidouane. Yuliya sprang då på 54,27 vilket långt ifrån talade för en framtid som världens bästa någonsin.

Men två år senare var det alltså en pånyttfödd Yuliya som vann de ryska mästerskapen i Tula på nytt världsrekord. Kim Battens tidigare rekordnotering från Göteborgs-VM 1995 hade kommit mycket oväntat, detta världsrekord av Yuiya Pechonkina var än mer otippat. Men den 8 augusti 2003 sprang hon hur som helst på 52,34. Tiden var 27 hundra delar bättre än Battens rekord och gjorde ryskan till storfavorit till VM-guldet i Paris samma månad.

I försöken och semifinalen var det en imponerande uppvisning av Pechonkina, som vann sina lopp med mer än sekunden. Det skulle dock visa sig att konkurrenterna hade mer krut sparat till finalen. Jana Pittman från Australien vann före amerikanska veteranen Sandra Glover. Först på tredje plats sprang Yuliya Pechonkina in.

Det var upplagt för revansch i OS i Aten året efter, men historien skulle upprepa sig. I försöken var det en laddad Pechonkina som vann sitt heat användandes på tok för mycket kraft. I semifinalen vann hon med över sekunden före världsmästarinnan Pittman. Men väl i final, där hon återigen var favorit, gick det inte alls. Till den grekiska publikens förtjusning klarade Faní Halkia av trycket från hemmanationen och vann överlägset. En trött Yuliya Pechonkina slet sig fram och slutade sist, långt efter.

Till synes utan att ha lärt sig någonting utav de senaste mästerskapen kom Yuliya 2005 till ytterligare en final genom ursinnig löpning i försök och semifinal, utan att behöva det. Men tillslut orkade hon hela vägen. I finalen sprang Yuiya Pechonkina på ny världsårsbästatid med 52,90. VM-guldet tog hon i överlägsen stil före amerikanskan Lashinda Demus och tillslut fick även världsrekordhållerskan vinna en stor titel.

Sverige var under många år en stark nation på 400m häck. Ann-Louise Skoglund var under 80-talet en utav de allra bästa löparna i världen på den för damerna nya distansen. Under OS i Los Angeles 1984 var Skoglund en utav favoriterna, men slutade femma i den första damfinalen på lång häck i ett olympiskt spel. Ann-Louise hade då redan vunnit ett mästerskap, EM i Aten 1982. Hennes svenska rekord, som varit relativt ohotat sedan dess, sattes i EM-finalen 1986 i Stuttgart, då hon kom i mål som fyra på 54,15. Första svenska under minuten var annars Anne Arén 1977, som har haft två svenska rekord på 400mh och dessutom deltog i EM i Prag 1978. Anne är idag medlem i IFK Tumba Friidrott och mor till Erik Karlsson (-88). Erik satsar mest på 400m utan häckar och blev klubbmästare på distansen 2007 med 52,51.

"Den fjärde mannen", Sven Nylander, kunde blicka tillbaka på en framgångsrik karriär när han la skorna på hyllan i slutet av 90-talet. Som ordförande för "Ren Idrott" fortsatte han att vara engagerad i sporten och kampen mot dopning. Under en natt i augusti 2006 förändrades dock allt. Sven Nylander, Patrik Sjöberg och Patrik

Lövgren åkte fast för kokainmissbruk. I intervjuer senare berättare Nylander att han många gånger använt drogen i smyg. Kokainskuggan faller tungt över Sven Nylander, en man som tagit två silver och ett brons i EM, varit fyra två gånger på VM och en gång i OS. Hans svenska rekord är från OS-finalen i Atlanta 1996, då veteranen Nylander blev en imponerande fyra på 47.98.

Niclas Andersson är IFK Tumbas bästa häcklöpare genom tiderna. 52,87 är hans klubbrekordnotering från 1997, en tid han gjorde i JSM-finalen och som också gav honom SM-brons i M22-klassen. Samma år blev Niclas sexa i finalen på stora SM. Niclas har också haft landslagsuppdrag på distansen. Niclas Andersson har ett flertal klubbrekord i Tumba och är vår sprintkung genom tiderna. På lång häck har Tumba haft en del duktiga killar. Michel Tornéus var länge nästan lika lovande på denna distans som i längdhopp. Han har ett USM-guld och ett JSM-silver på 300mh, bland annat. Michels klubbrekord i den unga klasserna på den långa häcken kommer troligen vara mycket långlivade. Jonas Hildeby dominerade 400mh i Tumba under 80-talet och vann 11 klubbmästartitlar i rad mellan 1981 och 1991. Jonas sprang som bäst på 55.03 under året 1985. Förra året var det undertecknad som blev klubbmästare på distansen med en tid på 61.20. I framtiden är det dock min egen gissning att Daniel Fagerström kommer att ta ett rejält kliv framåt på distansen och utmana om den titeln.

På den kvinnliga sidan är rekordet alldeles färsk, det kan till och med vara slaget åter en gång under denna tidnings pressläggning. Karolina Busznyak sprang på 65,49 i juni månad 2008. Tiden var sex hundra delar bättre än det rekord hon hade satt någon vecka tidigare och ytterligare tio hundra delar bättre än rekordet hon presterade året innan. Karolina slog 2007 Marie Ekströms rekord på 66,12 och har alltså sedan dess förbättrat det två gånger till. Bakom henne ser det ljus ut, både Sofie Davoust och Astrid Molander har sprungit 300mh fort i F15 och även Ida Linder kommer att göra det när hon väl ställer sig på startlinjen.

Men det här är långt ifrån rekord...

Mikael Magnusson hade inte slagit klubbrekord på 400mh i klubbmatchen i Eskilstuna 2005, det kan vi vara väldigt säkra på. Men loppet är ihågkommet av en helt annan anledning. Micke hade tagit sig runt tre fjärdedelar av loppet då han når den sjunde häcken, eller åtminstone den plats där häcken skulle stå. Men ingen häck är utplacerad på Mickes bana och han får konfunderat fortsätta mot nästa. Troligen ett inte helt vanligt funktionärsmisslag. Micke har varit med om andra häckäventyr också. I 20-kampen i Helsingfors 2004 tog en sliten Micke sig runt den sextonde grenen 400m häck på en tid över 90 sekunder. Långt ifrån rekord alltså.

Av Alexander Lundholm

Vad har vi att se fram emot?

Det är en mästerskapsintensiv andra del av säsongen som väntar oss. SM-tävlingar i alla dess former, regionsfinalen, KM i mångkamp och så OS förstås, även om inte IFK Tumba har med någon där denna gång.

I vintras plockade vi hem tre SM-guld av tre olika personer. Michel Tornéus, vår ständige medaljplockare sedan evigheter tillbaka (känns det som, han är bara 22 år) tog guld i längdhopp på Senior-SM. Det finns alla förutsättningar till att den bedriften upprepas i Västerås 1-3 augusti och att Michel därmed tar sin tredje SM-titel utomhus. Han har varit bäst i Sverige i sommar, har återigen kommit upp på längder nära 7.90 och i övertrampshopp i såväl Grekland som Göteborg varit nära åttameterslinjen.

Michel är dessutom så pass ung att han även kan ställa upp på Junior-SM och där vara självklar favorit. Den starten är jag dock något osäker på, förra året blev det endast kort häck på JSM för att inte slita ut sig inför större tävlingar.

I slutet av augusti är det dags för en sådan, Finnkamp i Helsingfors, förhoppningsvis kommer då Michel vara med och utmana de duktiga finnarna.

Anna Wikström, den andra utav våra två mångfaldiga medaljörer, tog vårt andra guld i vintras, i den rafflande JSM-kulstötningen för K22. Anna gör sitt andra år i den klassen och var solklar favorit i diskus förra sommaren, men den röda flaggan hissades vid samtliga kast. Nu har Anna chans till revansch vid JSM i Norrtälje, där hon har stor medaljchans i både kula och diskus. I diskus får hon i år möta två nykomlingar i klassen, två 88:or som har varit strået vassare än Anna i år. I kula blir det kanske ännu tuffare att knipa en medalj. Anna har slagit nytt klubbrekord i diskus i år och varit stabil i kula och blir säkerligen även en faktor på Senior-SM, när detta skrivs är hon åtta i diskus och tia i kula i Sverige.

Den tredje guldmedaljen inomhus kneps av Jenny Håland efter en tuff duell på 1000m i F15. Utomhus i år är Jenny statistiktrea på 2000m i Sverige, med tio sekunder upp till ettan, den stora konkurrenten, Johanna Busk. Jenny är även femma på 800m i sommar. Jag förmodar att Jenny har störst chanser på 2000m och att det där kommer att bli en rejäl fight om de ädlaste valörerna i USM i Täby.

USM och JSM kommer att arrangeras samtidigt som OS drar igång, vilket betyder 8-10 augusti. IFK Tumba kommer säkerligen ha en hel del folk med på dessa två mästerskap (nu tänker jag alltså på SM-tävlingarna), vilket skulle vara en ganska stor kontrast till förra årets tre deltagare (ingen på USM). Men uttagningarna är inte klara och jag vet inte i nuläget vilka som kommer att ställa upp. Undertecknad tycker dock att det är ett ypperligt tillfälle att skicka folk till

dess mästare, eftersom de går i Stockholmsområdet. Självt kommer jag att leva efter Peking-tid under denna period, d.v.s. gå upp vid ettiden på natten och somna vid sju tiden på kvällen. Anledningen till denna omställning är inte bara ett brinnande intresse utan även mina arbetstider under de olympiska spelen. Jag kommer nämligen att skriva den rullande texten i rutan under SVT:s OS-sändningar. Detta gör dock min egen JSM-start något problematisk, då Norrtälje inte ligger i den kinesiska tidzonen. Förhoppningsvis går inte 100m-loppen allt för sent på fredagskvällen. Några 200m blir det tyvärr inte, eftersom jag då måste befinna mig framför ett tangentbord i TV-huset. Så går det när Friidrottsförbundet förlägger tävlingar samtidigt som OS...

Nåväl, det finns annat att se fram emot. Svealandsregionens Nordeamästerskap, regionsfinalen för 13-14-åringar, kommer troligen ha IFK Tumba som en ingrediens. Vilka som får representera Stockholm den 13-14 september bestäms utefter Distriktsfinalerna, men jag ser det som ganska troligt att t.ex. Astrid Molander kommer kasta slägga där. Astrid tillhör Sverige-eliten i sin åldersklass (F14) och kommer på regionsfinalen troligen få möta resten av Sverigetoppen. Ett litet SM i slägga, skulle man alltså kunna säga.

Vi har också KM i mångkamp på Brunna IP. Regn är ju annars något man förknippar med dessa tävlingar (minns förra året), men vi får hoppas att "underbara" Brunna bjuder upp till fint tävlingsväder. Östkampen i Södertälje den 4:e oktober blir också en stor ungdomstävling för vår klubb, med många starter i de yngsta klasserna. Oktober är kanske inte den vanligaste månaden att tävla i, men här får man verkligen ta sista chansen att slå pers och kanske även bli klubbmästare.

Klubbmästartitlar för seniorer brukar annars ganska frekvent delas ut på den traditionsenliga Höstmångkampen i Gävle, detta år i slutet av september. Dit åker Tumba med ett antal aktiva för att utmana varandra i något som kanske inte riktigt är deras specialgrenar. Självt bävar jag som vanligt inför att visa upp mig i kulringen och på stavansatsen.

Så här i säsongens mitt kan vi alltså se fram emot en mycket intressant andra del av sommaren och inledning på hösten. Statistikansvarige Magnusson håller räkningen, just nu har vi slagit lika många klubbrekord som tävlingsdagar vi deltagit på. Fortsätter det så har vi troligen gjort en succéartad andra halva av sommaren 2008.

Alexander Lundholm

Nästa Nummer

Hur går det under resten av tävlingssäsongen?

Hur många SM-medaljer blir det?

Artikelserien om friidrottens grenar fortsätter.....

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



FRIIDROTT