

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 38 37

Nr 5

2008-12-10

**Micke tittar tillbaka 11 år och berättar hur
det till när han och Marika Rydell tog FN**



**Micke berättar även hur det har gått med hans
tips som han skrev om i FN nummer 2**

Årsmöte den 2:a mars

Årsfest den 21:e mars



**God Jul och
Gott Nytt År!**

Julaftonsträning kl.10.00



REDAKTIONEN HAR ORDET

Årets sista nummer kommer som vanligt vid juletid och har en sammanfattning av året som har gått. Vi kan konstatera att vi har slagit eller tangerat hela 69st klubbrekord under året. Vi har i år för första gången på många år arrangerat tävlingar på Röstana, nämligen 2st Castorama tävlingar och klubben har fått ihop hela 27st som genomförde minst en Castorama med seniorregler och vi höjt "klubbrekordet" en hel del.

I och med att det är det sista numret för i år så kan jag konstatera att jag har haft ansvaret för FN i 11 år. I början tillsammans med Marika Rydell. Tiden går fort kan man säga. Jag sitter kvar ett tag till om ingen protesterar. Jag har suttit och tittat igenom gamla FN och skrivit ner en del som har blivit en liten tillbaka blick till det år som jag och Marika tog över tidningen. Som bonus så presenterar jag en artikel som vi kan kalla favorit i repris från det första året som vi var redaktörer för FN.

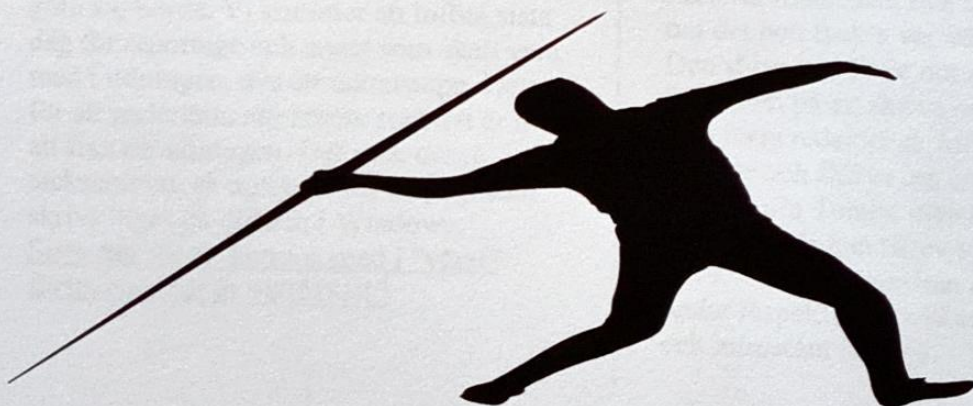
Förslag till en ny "serie" i FN tas tacksamt emot. "Serien" friidrottens grenar börjar ta slut och nu behöver något nytt som är långlivat och kan hänga med ett tag. Jag tittar även tillbaka på hur det gick till när jag och Marika Rydell tog över FN efter Jonas Hildeby. Nu när det här lider mot sitt slut så har jag börjat titta fram mot nästa år och jag vågar nästan lova att vi kommer att slå minst lika många klubbrekord nästa år som vi gjorde i år.

Då var det här den sista redaktörssidan skriven och jag önskar eder alla en riktigt god jul och gott nytt år. Väl mött nästa år

Micke: micke.magnusson1@comhem.se
<http://web.comhem.se/tumbastatistik/>
www.ifktumba.se

Manus stop 2009:

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



Redaktör för FN

Nu har det gått hela 11 år sedan jag tog över FN efter Jonas Hildeby, Marika Rydell var med några år i början. Här nedan skall jag försöka vara lite nostalgisk och berätta lite om vad som har hänt och hur det gick till när Jocke lämnade över ansvaret till oss.

I FN nummer 6 1997 kunde man läsa det här på sid 10.

”Tack för mig

Efter sisådär 10-15år(?) bakom tangenterna har jag alltså bestämt mig för att lämna över ansvaret för FN till någon annan... dessvärre finns det ännu ingen frivillig! Jag har verkligen haft kul när jag producerat FN så jag hoppas att någon antar utmaningen att ta över. Jag kommer inte att försvinna utan räknar med att skriva en hel del artiklar till FN och erbjudandet om att hjälpa till att starta upp för den/de som skall ta över kvarstår!

/Jocke”

Mycket illavarslande text tycker jag, men lite längre bak i tidningen närmare bestämt på sid 21 den nedre delen av sidan kunde man läsa följande text.

”Presstopp!!!

Just som FN skulle gå i tryck har vi fått det glädjande beskedet att Micke Magnusson och Marika Rydell tar över redaktionen!!! FN har fått följande brev:

Eftersom inga har hört av sig till FN så har jag, Mikael Magnusson och Marika Rydell kommit överrens om att vi delar på jobbet, det vore synd om man skulle behöva lägga ner en klubbtidning där alla i klubben kan göra sig hörda. Vi kommer att införa sista dag för reportage och annat som skall vara med i tidningen, dvs ett manustopp. Detta för att underlätta allt arbete som det är med att fixa till tidningen. Det vore också tacksamt om så mycket som möjligt som skrivs läggs på diskett, i Windows.
Sista dag för att komma med i ”vårat” första nummer är 980218!!!”

Jocke skrev såhär som avslutning.

”Ps Redaktören, den avgående satt just och skulle idka lite skriftlig påtryckning mot just dessa båda ang FN – jag är mycket glad att det blev just Micke och Marika som tog över – ett stort lycka till!!!”

Då så är det dags att berätta lite över hur det har gått och lite om framtiden för FN. Marika var med de första 3 åren därefter har jag jobbat med FN nästan helt på egen hand. Det första numret som vi gjorde innehöll bla detta.

- Extra årsmöte pga att budgeten inte var klar i tid.
- Första gången östkampen avgjordes med eltid var 971207 i idrottshuset
- Numret kunde även presentera 5st nya medlemmar.
- Det året gavs det ut hela 7st nummer av FN.

Vi införde även en redaktionssida som än idag fortfarande är med. På den sidan berättade de 2 redaktörerna lite om vad numret innehöll, påminde om att det var viktigt att skicka in bidrag samt en utgivningsplan för det kommande året. Under året som gick så införde vi även något som vi kallade ”Pillas hörna” där Pernilla Johansson fick en sida att skriva om det hon tyckte var värt att skriva om. Den sidan handlade om allt möjligt som Pilla kom på att skriva om. Den förra redaktören Jocke Hildeby började och skriva om årtal, som en liten historia om Tumba men även en del andra inslag. De år han skrev var följande, 1976-1979. Där berättade han om vad som hände under respektive år vilket var en trevlig och intressant läsning.

Jag hoppas att de kommer igen och Jocke kan skriva några sådana artiklar igen. Det vore mycket trevligt då vår artikelserie om grenar börjar ta slut, vi har 7st grenar kvar att redovisa så det räcker hela nästa år med men sen är det slut.

Under år 2000 så bytte vi layout helt och hållet och enligt mig själv så vart det mycket bättre och snyggare. Ludvig Siggelin började med den nya layouten och sedan har Alexander Lundholm fortsatt på den. Den layouten hänger fortfarande med och lär nog göra så ett tag till. Om någon annan har förslag på ändring så hör av er så skall vi vad vi kan göra åt det.

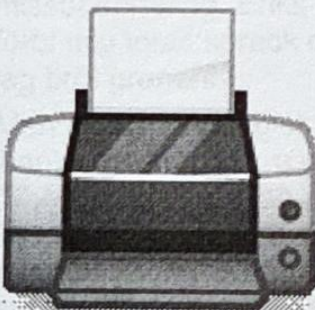
Vår skamgräns när det gäller antalet sidor är 16 vilket fortfarande gäller idag, om det understiger det antalet sidor så kommer det inte ut något nummer av FN. Det har hittills inte skett och jag hoppas att det inte kommer att göra det under den tid som jag har hand om FN.

Efter de där "nymodigheterna" så har det bara rullat på år för år, så nu sitter jag och funderar på vad som man skulle kunna göra för att få lite mer fasta sidor i tidningen.

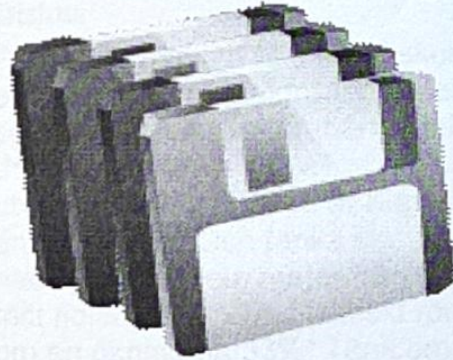
En årsberättelse är ju en sak, kanske lite träningstips skulle kunna vara något att ha med.

Kom med förslag på vad som kan vara intressant att ha med i tidningen, alla har inte Internet så alla läser inte hemsidan även om många gör det.

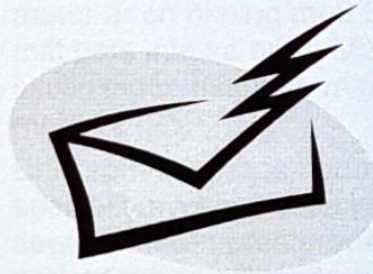
Det har gått en del material under årens lopp, jag har gjort av med 2 st skrivare och är nu inne på en 3:e skrivare.



Vi började som sagt var med att försöka få in bidrag till tidningen via disketer.



Men nu förtiden så är det lättas att ta de via e-post.



Men det går ju naturligtvis fortfarande bra med en handskriven lapp även om det tar emot. Men den måste vara läslig.



Vid

Redaktören

Mycket kan vi minnas från Gävle. Så mycket att ett snuttigt referat blir för lite. Därför har jag i en tiodelars artikelserie gått djupare ner i varje gren.

110mh

Dag två och kroppen kändes naturligtvis pigg och fräsch. Ja, för min del var det inga större problem att komma igång igen måste jag erkänna. Denna dag började dessutom utan nackspärr, vilket var en progression mot dagen innan.

Häck skulle det bli, en vanskelig gren med bara ett försök. Här gäller det att stå på benen, en detalj jag varit livrädd för att misslyckas med under alla år. Men i år kändes det ovanligt lugnt. Min fyrstegsrytm var väl intränad, kanske egentligen lite väl defensiv.

Erik hade däremot blivit stabilare med tre steg sedan fjolårets femstegs- och trestegskallops. Problemet är bara att tre "steg" betyder tre "hopp" för Erik än så länge, vilket inte är en speciellt snabb metod att löpa på.

Det här är annars Daniels gren, även om han själv kanske inte håller med. Nu fick han dessutom sina P19-häckar vilket gjorde honom till mer än skyhögt gruppfavorit. Frågan var istället hur snabbt han skulle springa, perset låg på 17.31.

Första heatet kom iväg och Erik fick till hela loppet med tre steg, även om det ibland såg mer än hoppigt ut. Tiden blev pers, men fortfarande över 21 sekunder, vilket var en missbedömning. Eriks chanser att gå förbi mig totalt sprack därmed, om inte jag bröt grenen.

Men andra heatet gick som en dans. Daniel sprang på bra och slutade på 17.46. Själv hade jag en kamp mot Tåbys David Linde över alla häckar, där nog ändå jag fick ta emot flest smällar. Tiden blev i alla fall pers, 19.39.

Diskus

På något märkligt sätt har diskus blivit en utav mina favoritgrenar under sensommaren. Det är många tekniska detaljer att tänka på, vilket gör att utvecklingskapaciteten är högre än i andra grenar. Och tänka sig, på träning hade jag ökat fem meter från mitt fjolårspers, vilket faktiskt rör sig om en ökning på 33%! Tänk om alla gjorde sådana ökning...

Nu kan ju alla räkna ut att om fem meter är en ökning med 33% så var mitt pers inte så bra... Men i Gävle skulle jag minsann ta mig över 20 meter!

Erik, som inte hade hunnit träna speciellt mycket diskus under sensommaren presterade på samma nivå som han alltid gör, han var stabil och fick till ett kast på 19 meter prick.

Daniel har ju i P19 en betydligt lättare diskus (eller, 0,25 kilo...). Han kunde också med ett halvdåligt kast ta klubbrekordet i P19. Men Daniel ville naturligtvis mer än att slå ett gammalt dåligt juniorrekord, han var ju på väg mot en bra mångkampsserie. På träning med 2-kilosdiskusen har Daniel varit uppe på dryga tjugo meter, därför var det kanske lite av en besvikelse när det nya klubbrekordet i P19 skrevs till 22.28.

Hur blev det med mina ambitioner att kasta 20 meter då? Näe, det gick inte alls. Efter två stressade och dåliga kast på femton meter blev det slutligen åtminstone ett pers med 17.89. På Castorama på Röstana några veckor senare kastade jag 19.93, men det var ju lite sent...

Stavhopp

Vad är stavhopp för gren egentligen? Den frågan har jag ställt mig många gånger, lika uppgivet varje gång. För det första är den inte som alla andra friidrottsgrenar, nej, denna sport hade lika gärna kunnat vara en del av gymnastiken. Man ska häva sig upp på en böjbar pinne. För det andra är det farligt. För det tredje ser man oerhört fånig ut om man ska hoppa men inte kan.

För min del är stavhopp bland det värsta jag vet. Kanske för att det började så bra, när vi 2003 gjorde våra första stavpass och jag faktiskt hade tekniken inne direkt. Mitt pers är 2.11 och det är nu fem år gammalt. Eftersom jag nu tjatat om det gamla perset under lika lång tid borde det varit dags att radera ut det i år. Men träningarna innan, hela två till antalet, hade gått lika dåligt varje gång. Psykisk kollaps varje gång ribban höjdes till 1.70.

Därför gick jag i min ensamhet runt i stavhoppsskurvan och försökte bli vän med staven efter diskuskastandet. Men den satans staven och jag pratar inte samma språk.

Erik gillar stavhopp. Han har insett att det går att häva sig upp med staven, istället för att som jag släppa den så fort jag satt ner den i lådan. Problemet för Erik är att han aldrig får det att stämma på högre höjder. Hans pers på 2.05 skulle ändå ligga i den absoluta farozonen, kanske speciellt med tanke på hans fina höjdhoppende.

Daniel har aldrig kunnat hoppa stavhopp. Det har verkat omöjligt att lära människan ta sig upp på mattan och över en ribba på anständig nivå.

Vad är förresten anständig nivå för oss när det gäller stavhopp?

Jag gick in på 1.50. Det gick lekande lätt och jag pustade ut. Det skulle inte

bli en nolla i alla fall. 1.60 med luft (himmel, detta går ju som på räls!). Även 1.70 gick bra, även om ribban såg ut att ligga lite väl högt. Nu kan man nog i efterhand inse att jag nått mitt mål, att jag var nöjd, att detta var så högt jag planerat att klara, nästa höjd var bonus. Första försöket på 1.80 var bra, men en minimal rivning. De två andra var hopplöst dåliga, eftersom jag gett upp försöken redan innan ansatsen startade. Mitt förhållande till stavhopp blev alltså inte bättre efter denna mångkamp heller. Nu var jag dessutom åtta poäng efter persserien.

Erik såg ut att vara högt över de första höjderna, men en rivning kom redan på 1.80. Och kanske var det inte Eriks dag, för efter 1.90 tog det abrupt slut. En klar missräkning.

Daniel såg också ut att ha problem på 1.90. Men det skulle visa sig att den dagen var hans stavhoppsslyckodag. Som självaste Bubka flög han över två meter och 2.10. Sedan tyckte funktionärerna vis andra rivningen på 2.20 att det var dags att byta stav till en hårdare. Nu råkar ju dock IFK Tumba inte ha med sig hårdare stavar än vad som räcker till 2.20, vilket betydde att Daniel fick låna en stav.

Och i det sista försöket, med en stav han inte ens provhoppat med, lyckades Daniel klara även 2.20. Det blev 2.30 också, men sedan tog det stopp. Vad i hela friden hände där? Tänkte vi och kanske speciellt Micke, som inlett en planering för turné över Sverige med jakt på stavtävlingar. Men någon klubbmästartitel för Micke skulle det nu inte bli, för upp till Daniels nivå var det länge sedan Micke nådde.

Mardrömsgrenen för mig, som blev misslyckad för Erik och succéartad för Daniel var över.

Spjut

Den långa stavhoppstävlingen höll på länge efter det att vi rivit ut oss, vilket är helt naturligt. Det gav oss möjlighet att värma upp ordentligt inför nästkommande gren - spjut!

Själv var jag fast besluten att försöka nå samma nivå som året innan, alltså att vara nära mitt pers på 22.56. Det var viktigt i min jakt på pers, 4000 poäng och Rogers rekordserie.

Daniel hade under sommaren tränat spjut på hemlig ort i Finland, vilket plötsligt gjort honom till en halv Pitkämäki. Det viskas om att han kastat 38 meter på träning i vårt östra grannland. På Röstan hade det dock dittills rört sig om 30-meterskast.

Erik, som inte tränat speciellt mycket spjut under året, var i sin gamla vanliga form. Spjutet skulle landa någonstans mellan 25 och 28 meter.

Under uppvärmningen var Astrid vår coach, eftersom hon redan klarat av sitt mångkampande. Hon hade ruskigt många tekniska synpunkter på oss alla. Vilket naturligtvis var helt befogat, då vi kastade dåligt och kort. Jag låg på knappa 20 meter. Sedan grep Astrid ett spjut och vräkte iväg det 22 meter. Hon var lika bra med 800 gram som med 400 gram...

När väl tävlingen började var det en sur Alex efter första kastet. Det handlade troligen om pers, men den nitiske linjedomaren bedömde min hårfina marginal till linjen som övertramp. - Nu var jag lite elak, sa han. Och jag höll med.

Erik var inte nöjd med sitt kastande. Det bästa landade på 26.06. Inför sista grenen låg han en bit ifrån sin persserie.

Daniel var ännu mer missnöjd till en början. Men i sista kastet fick han i alla fall till 29.52, långt ifrån vad han önskat sig, men ändå betydligt bättre än vad han trott på innan sommaren startade. Till saken hör här att Daniel kastade knappa 34 meter på Rödstu Hage senare under hösten.

Jag själv lyckades med något som knappast är vanligt inom spjutkastning. Jag tangerade mitt pers. 22,56 igen - precis som förra året.

1500m

Den ofattbart varma septemberhelgen gick mot sitt slut. Sist ut av alla tio grenar denna tiokamp var som alltid 1500 meter. Det är då det ska avgöras vilken slutpoäng det blir. Därför är det också strategin över vilken slutpoäng man vill ha som ligger till grund för vilken hastighet man springer det tre och tre kvarts långa loppet.

Jag låg några futtiga poäng efter min egen persserie, som i sin tur bara slutade några tiotals poäng från 4 000-strecket. Målet var ändå högre ställt än så, jag skulle slå Rogers gamla pers på 4 033 poäng, med vilka han retat mig till fördärv. Jag skulle behöva springa på 5.03 för att klara det, vilket i sin tur var pers på 1500 meter med ungefär femton sekunder. Men loppet på KM veckan innan hade väckt förhoppningar, i denna gren kunde jag nog persa rejält. Frågan var bara hur rejält.

Daniel hade inget pers att jaga och ingen drömgräns kvar i sikte, 4000 poäng var redan bärgade, men 5000-strecket var för långt bort i fjärran. Ändå hade han bestämt sig för att springa på 4.50. Daniel hade aldrig sprungit 1500 meter och fartkänslan och vetskapen om hur ett 1500m-lopp känns var därmed obefintlig.

Erik låg efter sin persserie från fjolåret, men inte med speciellt mycket. Ett pers på 1500 meter med någon sekund hade räckt...

Astrid sköt iväg heatet på ett föredömligt vis. Vissa sprang iväg i en ruslig fart, medan jag lade mig något efter toppklungan. För en gångs skull hade jag lite fartkänsla och taktik. Men trots detta lurades jag med i ett något för snabbt tempo första varvet.

Andra varvet blev tvärtom, Tåbys Nils-Göran Nilsson började tappa framför mig, vilket kan ha berott på att han egentligen hade tänkt följa efter mitt tempo. Men när Nils-Göran väl föll ner till mig lät jag honom dra, vilket var ett misstag. Mitt tempo sjönk avsevärt och det halva varvet var förödande.

Efter idoga rapporter om hur jag låg till i loppet började jag öka farten. Framför mig såg jag nu närmast Daniel en bit före. Under det tredje varvet närmande jag mig, medveten om att min tidsplan var sprucken med nästan tio sekunder.

Sista varvet var en långspurt. Även Daniel spurtade. I mål visste ingen hur det gått, men min känsla var att jag missat Rogers pers. Ett tjugotal sekunder senare kommer även Erik in i mål.

När tiderna tickade fram visade det sig att Daniel missat att ta sig under fem minuter med fjuttiga 22 hundra delar. Efter en sådan mångkamp var han värd en bättre avslutning, framförallt med tanke på att han efteråt sa att han kunnat springa fortare. Slutsumman blev 4 642, klubbrekord i P19 och in bland de femton bästa i Sverige.

Jag fick tiden 5.06,53. Därmed missade jag Rogers pers med ungefär trettio poäng. Men jag är nöjd med att jag persade på 1500 meter med

ungefär tio sekunder och totalt i mångkampen med cirka femtio poäng.

Erik gick i mål på tiden 5.27.57. Nästan exakt samma tid som året innan. Erik missade perset i tiokamp med nio poäng. Nio. Nog är det märkligt att det kan skilja så lite när man skrapat ihop 3 638 poäng?

Så var då mångkampen över för den gången. Underbart som vanligt.

Redaktörens kommentar:

Ett intressant annorlunda sätt att beskriva en tävling som går över 2 dagar. Vilket jag hoppas kommer tillbaka även nästa år även av andra som åker med till Gävle och tävlar. Dessutom så tror jag att vi i Tumba betyder väldigt mycket för Höstmångkampen och jag vet att vi är mycket välkomna tillbaka nästa år.



Viktkastning

2008-10-25 23:18

Årets sista tävling eller???

Coachen66 och Coach Roger begav sig till Huddinge för att pröva på den riktigt tunga utmaning inom friidrotten. Nämligen viktkastning med 25 kilos vikten, till och med tyngre än vad vi har vikter på röstan till styrketräningen. Så nu var det bara att kavla upp ärmarna och ta i för kung och fosterland. Coachenn66 fick iväg klumpen 3.84 och Coach Roger hela 4.53. Efter denna tunga vikt skalade vi av ca 10 kilo och det märktes ordentligt för den vikten orkade man hålla i till och med. Coachen66 fick till 6.89 och var nöjd med det resultatet. Coach Roger fixade till 8.93, han kan bättre och det kommer det att bli till nästa år. Den sista vikten som stod på programmet var 11.34 kilo "lätta" och nästan behagliga vikten. Nu kände man sig nästan stark, Coachen66 fick till 8.29 och Coach Roger fick till 10.20. Måste nog säga att man får vara ganska nöjd med dagens prestation vilket nog även Roger var.

Persregn på Röstan

2008-10-04 14:03

Den 4 oktober kom andra chansen till ett bra Castoramareultat - och nya pers. Alex, Micke och Martina var med på Röstan.

Alex, som är på vild jakt efter Persligevinst, drog till med fyra pers av fem möjliga. Först i kula, där tre dåliga stötar och perset 6.62 tillsammans bildar en okej tävling, även om det finns mer att hämta. Spjutet gick över förväntan, eftersom det var Röstan, även om 21.46 var dryga metern från pers. Diskusen däremot gick mycket bra. För första gången på tävling fick jag till det som på träning. 19.93 lyder det nya perset. Nästa år blir det långt över 20, det känner jag. Släggan var också pers, men mina 15 meter är inget att skryta med. Mina försök till rotation var fruktansvärda att se. Totalt blev det 757 poäng i Castorama, pers med nästan 100 poäng. För Persligan kunde 12 härliga poäng räknas in. Där leder jag nu på 70 poäng, fyra poäng före Daniel.

Martina hade också en persrik dag. Hon inledde med 7.55, pers med tre decimeter ungefär. Spjutet var under all kritik, hon slog faktiskt mig med bara fyra decimeter. Diskusen däremot blev en roligare historia, där Martina tillslut landade på perset 18.76. Släggan är inte

Martinas favoritredskap. Hon ökade dock rejält under tävlingen och slutade på 16.27, pers även det. Slutsumman blev också pers, 1451 poäng. 12 poäng i Persligan räddar henne dock inte från sistaplatsen, även om Erik nu får se upp.

Micke var på jakt efter klubbmästartiteln i diskus och att komma in i tolvamannalaget i Castorama. 7.71 i kula var bättre än förväntat, så också 28.49 i spjut. Diskusen var också godkänd, även om 23,69 inte räcker för att bli klubbmästare. 19,72 i slägga avslutade tävlingen som gav 1191 poäng och en tionde plats i klubbens Castoramatävling. De tolv bästa får vara med i det "lag" som ger en totalpoäng, som just nu ligger på 18 031 poäng.

Dagens klubbrekord stod Roger för i M35, när han kastade 28,80 i slägga. Det är också klubbmästarresultatet än så länge...

Tävling på Röstan!

2008-09-28 20:45

För första gången på många långa år har Rödstu Hage arrangerat en tävling i friidrott. Mickes Grupp var naturligtvis på plats när IFK Tumba hade Castorama.

Daniel gjorde en fin serie och slog pers i allt utom kula, där han var EN centimeter ifrån. Kanske framförallt imponerade spjutet där det nya perset är över 33 meter.

Erik gjorde också en bra Castorama och persade totalt.

Även diskus- och släggresultaten var pers, båda en bit över 19 meter.

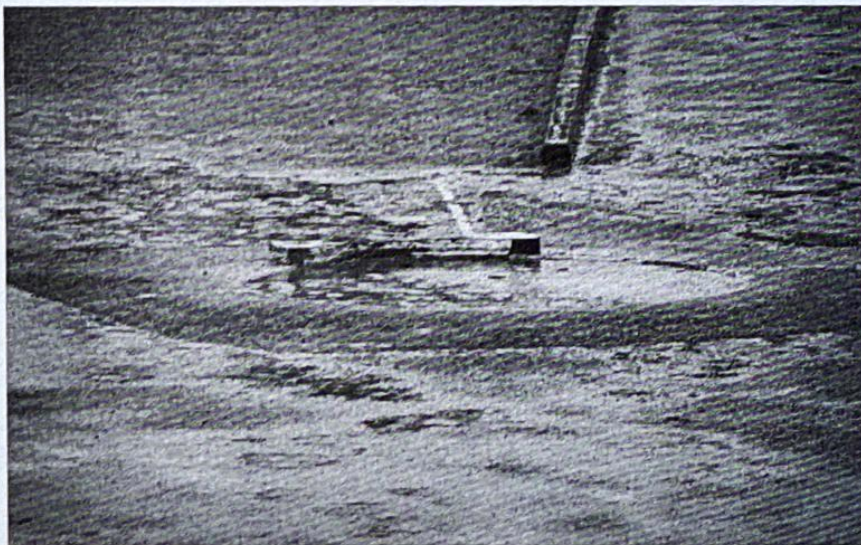
Alex gjorde en snabb Castorama på ca. en halvtimme. Det blev pers totalt och i diskus och slägga. Mest nöjd är jag med mina 18.81 i diskus, även om jag kastat längre på träning. Daniel vann gruppmatchen, före Erik och mig.

Efter denna tävling leder Daniel Persligan med fem poäng över mig...

Regnig Östkamp avslutade säsongen

2008-10-06 13:11

Första deltävlingen i 2008/2009 års Östkamp avgjordes söndagen den 5 oktober på Södertälje IP. Det var samtidigt mångas sista utomhustävling för året. Regn, blåst och kyla höll resultatnivån nere, men det hindrade inte Tumbas stora trupp från att prestera fina resultat. Här hittar ni nu hela resultatlistan...



Bland många resultat skulle jag vilja framhålla en mycket lovande längdhoppingsdebut. Richie Moba -90 hoppade hela 6.23 i ösregn och otrevliga vindar. Eftersom de andra hopparna var långt ifrån sina pers kan man tänka sig att även Richies debut kunnat ge ännu mer. Mersmak är bara förnamnet. Det är en stor hoppartalang som kommit till klubben och jag hoppas att han kommer trivas och stanna hos oss. Att han är kusin med en viss Michel gör ju inte saken sämre...

Två överlägsna 800m-segrare var Mathilda Eriksson och Sofia Maiorana. Mathilda sprang i F11 och fick tiden 3.01,76. Med det vann hon med en dryg halvminut. Sofia Maiorana i F13 hade sexton sekunders segermarginal när hon sprang på tiden 2.42,11.



Sen rapport om EMG 2008

2008-11-19 09:23

Mellan 20 aug och 7 september genomfördes European Masters Game 2008 i Malmö. Självklart hade vi deltagande där genom Kristina Carlsson.

Kristina ställde upp i 200m, 400m, 800m och 300mh och det blev pallplatser i alla grenar. 3 silver och 1 brons.

W65 200 m

2 CARLSSON Kristina -40 Sweden 36,08

W65 400 m

2 CARLSSON Kristina -40 Sweden 79,41

W65 800 m

2 CARLSSON Kristina -40 Sweden 3.05,40

W65 300 m Hurdles

3 CARLSSON Kristina -40 Sweden 64,99

Elva aktiva bland de bästa i Sverige

2008-10-07 12:07

När säsongen är väldigt nära slut kan vi börja summera. Och det är trevligt i år. Vi har 11 stycken namn bland de 25 bästa i Sverige. Dessa 11 är tillsammans på 15 olika topplistor.

Här ser ni vilken, klass, gren och placering våra aktiva har.

MS

Maraton

19: 2:38.22

Martin Gidewall -76

Längd:

1: 7.86 Michel Tornéus -86

KS

400mh

25: 64.60 Karolina Busznyak -84

Kula

10: 13.11 Anna Wikström -87

10: 47.40 Anna Wikström -87

Sjukamp

23: 3 407p Karolina Busznyak -84

P19

300mh

18: 42.61 Daniel Fagerström -89

Tiokamp

12: 4 642p Daniel Fagerström -89

F17

800m

19: 2.22.53 Ida Forsén -91

F16

Stav

18: 2.06 Sana Rehman -92

F15

800m

6: 2.20,79 Jenny Håland -93

2000m

3: 6.36,61 Jenny Håland -93

F14

Slägga

6: 37.89 Astrid Molander -94

Spjut

11: 37.53 Sofie Davoust -94

Sexkamp

16: 3 035 Astrid Molander -94

18: 2 973 Hannah Rosslund -95

Utöver dessa har flera andra varit nära att ta sig in på listan, som Ida Linder, Alexander Lundholm, Richie Moba m.fl.

Det här är ett sätt att mäta framgång, ett annat är att titta på antalet klubbrekord. Just nu är dessa uppe i 68 i år. Ett annat mått är mästerskapsmedaljer. IFK Tumba tog sju SM-medaljer 2008, vilket gör oss till Sveriges 34:e bästa klubb. Och då är inte alla veteranmedaljer inräknade.

Lidamötet

2008-10-29 07:53

Den 25 oktober hade IFK Tumba representantskapsmöte, dvs alla IFK Tumba klubbar. Friidrotten representerades av Roger, Gunnar och Rolf. Denna gång var mötet på Lida med en lunch efteråt. Mötet behandlade den tänkta upplevelseparken i Hågelby, där en multihall planeras. Men det blir en multihall utan friidrottsbanor.

Till detta möte hade vi också bl.a. besök ifrån de som planerar upplevelseparken i Hågelby. Vi fick en genomgång av planerna. Bl.a. den multihall som planeras. Dock verkar det inte finnas utrymme för friidrottsbanor i denna multihall vilket vi hade hoppats på. Parken kommer att börja byggas tidigast om några år då bygglov och dylikt måste ordnas.

Utöver denna information så informerade varje klubb om sin verksamhet. Handbollen har ingen godkänd hall för A-lagsmatcher (känns igen då vi inte har någon godkänd utomhusarena i Botkyrka), fotbollen har flyttat mycket av verksamheten till Störvreten, skidor och orientering är oroliga då Stockholm stad säljer ut mark som de äger i Botkyrka eftersom privata ägare kanske inte tillåter orientering i dess skogar, kamratklubben fick tyvärr ställa in träff under hösten.

Några nya stadgeändringsförslag diskuterades också som alliansstyrelsen ska jobba vidare med.

Där presenterades också Alex som redaktör för Tumbakamraten.

Inomhussäsongen inledd

2008-11-16 10:41

Visst kan man räkna Östkampen som en inomhustävling, men i och med Första Chansen i Storängshallen inleddes vinterns tävlingar på bana. Och IFK Tumba startade bra.

IFK Tumba hade en deltagare med i denna ungdomstävling för barn upp till 13 år. Elias Håland stod för en fin insats i P9 då han blev femma på 400 meter med 82,90.

Daniel fick Alliansens stipendier

2008-11-20 10:09

Daniel Fagerström, 19 år, blev årets mottagare av Alliansens ungdomsstipendie.

Vid sitt styrelsemöte den 19 nov utsåg Alliansstyrelsen Daniel Fagerström Friidrottsklubben och Patrik Lindblom Fotbollsklubben till mottagare av Ungdoms- resp. Ledarstipendiet.

Stipendierna, som är på vardera 2.500 kr, utdelas på Alliansens årsmöte i mars 2009.

2008 hur blir det året i resultatväg???

Då har det kommit fram till slutet av året och jag tänkte titta till lite hur det har gått med mina tips som jag skrev i nummer 2 detta år

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.

Här måste jag säga att jag klarade mig ganska bra faktiskt, Michel tog medalj på stora sm, hade trott på 3st medaljer på junior och ungdoms sm men det vart 2st medaljer. För veteranerna så trodde jag på en medalj men det vart 3st så jag anser att de här påståendet var klart godkänt.

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).

På den här delen så gick det sämre, fick in 100m, 110mh (100cm) tiokamp P19. För tjejernas del så fixade jag 100m, 300m, 60mh, 400mh. Så här ger jag mig bara ett halvt rätt.

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 färska 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

På ett år som gav totalt 69st rekord så fick jag in kula för damerna men jag missade 400mh vilket jag tycker var lite dåligt.

Klubbtag

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.

Damerna gick till final efter en del trassel men jag fick rätt iaf.

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.

Det är en del kvar på året men jag fick inte till någon databas, ej heller någon uppföljning av friidrottsmärket. Dock så har nästan lagt ut allt som jag har när det gäller årsbästan, klubbrekord, top6 listor, mästerskap, klubbmästare och klubbmatcher. Det som återstår av detta är några år av mästerskapen samt några år på klubbmästarsidan. Jag räknar med att hinna fixa till det innan vi går över till 2009.

Vid tankarna även denna gång redaktören för FN

Säsongen 2008 för Micks och Elisabets grupper.

Om vi börjar med Micks grupp så kan man konstatera att det blev lite av ett mellanår för gruppen. Erik i Lumpen och de övriga 3 drogs med lite småskador och en del sjukdomar under nästan hela säsongen. Friskheten var aldrig speciellt lång men det hindrade inte gruppens medlemmar att göra bra resultat under året. Alex gjorde sitt bästa 100m lopp någonsin på JSM i Norrtälje och flyttade ner persett till 11.37, visserligen har han sprungit fortare men då var vinden lite för stark för att kunna räknas som rekord. Sprang även bra på 200m under året, men saknade den riktiga fullträffen. Även längdhoppet gick bra och mångkampen som i stort sätt avslutade säsongen. Danne sänkte sitt pers i nästan alla grenar han ställde upp i och det borde ge råg i ryggen inför säsongen 2009 då en del drömgränser skall kunna prickas av. Bla den på 200m där det fattas 4/100 delar för att komma under 24s. finns en del gränser till som jag tror att Danne kommer att klara av under nästa år.

Martina kom igång i slutet av säsongen då hon persade i 3st kastgrenar av 4 möjliga, de var endast spjut som inte var till Martinas belåtenhet. Desamma får man nog även säga om hennes nollning på skol SM. Men det är sånt som händer. Desto positivare var det att Martina sprang 1500m hinder på skol SM. Martina har alltså en dold talang som hon har hållit hemligt i alla år. När blir nästa start på en udda gren för Martina kan man fråga sig?

Lumpen Erik gjorde ungefär vad man kunna begära av honom då han under hela säsongen låg i lumpen och träningen vart väl inte helt som det var tänkt från början. Det som sticker ut i hans resultat i år är självklart hans hoppning i höjd under mångkampen i Gävle där han hoppade 1.65. Men även hans hoppning i längd hör till glädjeämnena.

Övrigt från gruppen kommer man ihåg den bistra fajten om vem som skulle vinna persligan där det verkade som alla knep var tillåtna. Fanns vissa som till och med skulle kunna tänka springa maraton för att vinna persligan. Ja säger då de, folk är inte kloka.

Elisabets grupp kan man skriva nästan hur mycket som helst om det har gått mycket bra för de flesta i hennes grupp. Ida L sänkte sitt pers på 100m med ca 0.5s vilket är en evighet på 100m. Hon sprang även bra på 80mh 300mh och 300m där resultaten håller hög klass. Sofie höjde sig rejält i spjut och sprang bra på 100m, 200m, och 300m, en lätt streckning i baksidan av låret

gjorde att hon inte kunde komma sig själv till rätta då hon var i bra form då skadan skedde. Till minuset får man nog lägga den missade mångkampen i Gävle som berodde på sjukdom och penicillin veckan innan. Hon var dock med upp och hejade på de övriga som slet med alla grenar. Astrid har tagit steget in i toppen i slägga i sin åldersklass och har kastat mycket bra under året. Hon har även sprungit bra under året i grenar som 300mh och 200m. Hannah och Anton har gjort mycket bra säsonger där löpningen med häckar har mest lyckosam för Hannah, men även längdhoppet har gått bra. Hon gjorde även en mycket bra avslutning iom mångkampen i Gävle där hon deltog i 15 års klassen, hon tävlar normalt i 13 års klassen. Anton visade att han kommer att kunna bli en mycket bra långsprinter både med och utan häckar om några år. Gjorde en genomgående bra säsong med i första hand bra sprinterresultat men även ett höjdhopp där han höjde perset en hel del.

Övriga i gruppen gjorde även de en mycket bra säsong med några få undantag som i första hand berodde på ett antal skador som i sin tur satte stopp för effektiv träning.

Framtiden ser mycket ljus ut för grupperna och jag tror att vi kommer att få se en fortsatt utveckling på de flesta av de aktiva i båda grupperna. Båda grupperna jobbar numera tillsammans vilket har gjort att det är mer folk på träningarna vilket gynnar i första hand de som var i Mickes grupp under 2008, men även de som var i Elisabet kommer att ha stor nytta av sammanslagningen.

Alla aktiva har inte kommit med i den här sammanfattningen, det beror på att jag har skrivit ihop det här på väldigt kort tid och tagit med de som jag kom på i skrivande stund. Vill någon/några komplettera dessa rader så är ni välkomna att skicka ett mail till mig så tar jag med det i nästa nummer. Mailadressen hittar ni på redaktionssidan.

Vid tangenterna Micke

IVDM 18 jan 2009 - inbjudan

IFK Tumba inbjuder till Stockholms öppna inomhusdistriktsmästerskap för veteraner i Sättra Friidrottshall. Söndagen den 18 januari 2009. Första start är planerad till kl 10.00 Sista anmälningssdag och betalning: söndagen den 11 januari 2009

All information kommer att finnas på www.ifktumba.se startlistan kommer att uppdateras fortlöpande från och med den 4 januari och tidsprogram kommer att finnas tillgängligt senast onsdagen den 14 januari 2009.

Resultaten kommer att publiceras direkt efter tävlingen, under kvällen den 18 januari 2008

OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS!!!

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

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

OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS!!!

Anmälningssavgift (betalas i samband med anmälan)

80kr/gren insättes på pg 167765-7 i samband med anmälan. Anmälningssavgiften skall vara betald senast den 16 januari. I övriga fall skall kvitto tas med och visas upp vid avprickningen.

OBS ingen anmälan via inbetalningskort.

Anmälan: IFK Tumba Friidrottsklubb.

Box 214, 147 01 Tumba

Eller e-post: info@ifktumba.se

Uppge namn, födelseår, klass, gren och klubb.

Tävlande: Deltagande sker på egen risk

Upplysningar lämnas enklast via e-post info@ifktumba.se eller av Roger Karlsson, tfn: 08-530 326 31 (kvällstid).

Stockholms DM i gång 3000m kommer att genomföras efter sista löpgren ca kl 15.30. För gångtävlingen ansvarar Stockholms gångförbund men IFK Tumba håller i tidtagningen för gångtävlingen. För mer info angående gångtävlingen kontakta Stockholms gångförbund.

Nästa Nummer

**Hur gick det på
inomhustävlingarna?**

**Östkampen och mycket
annat.....**

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

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



FRIIDROTT