

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 38

Nr 2

2009-04-26

Michel Tornéus med i EM för första gången

Anna Ställberg vann klassikern 2 sjöar runt i mars

Redaktören har även listat ut vad som kommer att hända detta år

Numrets gren är tillbaka efter ett uppehåll!!!

Träningsider finns även med i detta nummer

Allt om inomhussäsongen!

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

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

REDAKTIONEN HAR ORDET

Som vanligt så längtar vi just nu till lite varmare väder så vi får komma ut och träna och tävla. Vi siktar naturligtvis på en kanonsäsong även detta år.

Inomhus har gått bra med Michels ISM guld samt deltagande i det första riktiga mästerskapet på seniornivå. Läs mer om hur det gick i detta mästerskap.

Det första vi ser fram emot är ju klubbmatcherna som sig bör. I år kommer vi att vara med och arrangera den första matchen som går av stapeln den 9 maj. Samma dag har vi veteran DM som även avgörs den 10 maj med dag 2. Så klubben kommer att ha fullt upp den helgen. Vi siktar naturligtvis på final för båda lagen och väl där kan allt hända som de så fint heter.

Tiden går fort och vi har redan kommit fram till sista året av de först 10 åren på 2000:talet.

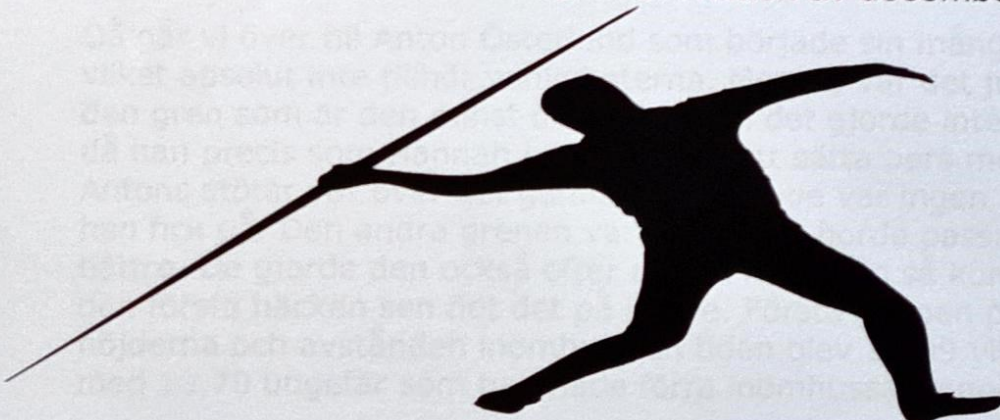
Klubben har även avhållit sitt årsmöte där det bland annat beslutades om att inför åldersrekord från och med 2010 i klasserna 9 till 19år. Mer om det i tidningen. I övrigt gick årsmötet relativt smärtfritt.

Numrets gren har varit återkommande i varje nummer förutom förra numret men nu har den serien kommit tillbaka.

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

Manus stop 2009:

Nr 3	30 juni	kommer i mitten av juli
Nr 4	15 september	kommer i slutet av september
Nr 5	1 december	kommer i mitten av december



Hänt under vintern 2009

Mångkamp DM 2009-02-06

Under torsdagen så var Coachen66 uppe i Sättra och kollade in våra blivande stjärnor i mångkamp.

Fick Coachen66 se några bra resultat av de blivande stjärnorna då? Med förutsättningar som sjukdom med feber bara ett par dagar innan och en ordentlig förkylning veckan innan och precis friska till tävlingsdags så var ju inte den bästa uppladdningen man kan ha. Men nu är det ju så att man inte alltid behöver en perfekt uppladdning för att det skall gå bra.

Om vi börjar med Hannah Rossland så var hon sjuk fram till tisdagen, alltså ca 2 dygn innan tävlingsstart. Hon började med att sätta pers på 60mh med 6/100 delar i ett lopp där det finns mer att ta. Sedan bar det av till höjdhoppet där hon efter fin hoppning persade med 1.40 och hade åtminstone ett mycket bra försök på 1.43. Kula har ju inte varit Hannahs bästa gren men även här förbättrade hon sitt pers från 6.91 till 7.38. Det är först i år som Hannah har börjat att stöta med 3kg kulan, de tidigare perset var från mångkampen i Gävle där hon deltog i F15 mångkampen. Sen var det dags för längdhoppet och nu med planka för första gången på allvar.

De tidigare försöken med planka har gett 1 mycket bra resultat och 1 misslyckat. Men som alla vet så skall man träffa plankan vilket inte är det lättaste. Hannah fick ingen fullträff utan alla hopp var under tramp där det första hade varit väldigt lång om det hade varit med hoppzon. Nu fick Hannah nöja sig med 4.24 som resultat. Sen kom de avslutande långloppet som alla gillar fruktansvärt mycket när det gäller mångkamp. Hannah öppnade på fina 38 på första 200m sen gick det trögare, en 43 på 2:a varvet och sen en bra avslutning med 40 vilket gav en sluttid på 2.02.97. Den totala poängsumman blev 2681 vilket man kan jämföra med 2973 som hon hade i Gävle. Det borde innebära att en serie utomhus på över 3000poäng där det är 6st grenar.

Då går vi över till Anton Österlund som började sin mångkamp med kula vilket absolut inte tillhör vanligheterna. Men nu var det ju bara att tag i den gren som är den minst önskade. Men det gjorde inte Anton så mycket då han precis som Hannah började med att sätta pers med drygt 1m, alla Antons stötar var över det gamla perset så de var ingen lyckostöt som han fick på. Den andra grenen var 60mh och borde passa Anton betydligt bättre. De gjorde den också efter en bra inlöpning så kom lite högt över den första häcken sen flöt det på bättre. Första gången på de nya höjderna och avstånden inomhus och tiden blev 10.09 vilket kan jämföras med 10.70 ungefär som han hade förra inomhussäsongen. I längd började

Anton med ett övertramp och därefter ett säkerhets hopp som mätte 4.44. Det tredje och sista hoppet slog Anton till med 4.82 vilket var en bra bit över perset som var ifrån Gävle. I höjd så finns det mycket att hämta på tekniksidan men det hindrade inte Anton att hoppa bra, med 1.49 så blev tangering av perset. Sen så var det ju det här med 600m där Anton nog har underpresterat en del tycker jag så nu var las schemat upp på 2min vilket innebär 40s på varje varv. Första varvet gick på 35s vilket var lite för fort men de fick bära eller brista, på de 2:a varvet fick han betala för den tuffa öppningen då han tappade ca 4s, det sista varvet brukar det finnas lite kvar att ge och det fanns de även nu, han sänkte varvtiden med ca 1s och slutade på 1.52.75 vilket var ett pers med otal sekunder. Hans poängsumma blev 2607 som man kan jämföra med Gävle serien som var på 2561 med 3 grenar mer än nu. Visserligen hade Anton en totalmiss på häckloppet i Gävle men med de här resultaten så borde de finnas en mycket bra chans till 3500 poäng.

Vi kommer att få se en hel del av de 2 personerna under året och nu när hela gruppen får vara med i persligan så kommer den att bli stenhård vilket är kul. Det här resultaten visar även på att träningen har gett resultat så de är bara att fortsätta på den inslagna vägen.

Regionsmästerskapen: Bra insatser av vår trio 2009-03-14

Vi hade tre deltagare med i Stockholmslaget i Nordeamästerskapen. Anton Österlund skrällde med dunderpers och en andraplats i tresteg. Anton slog också pers på 60m häck, Sofia Maiorana på 800 meter och Elin Helgesson var nära i kula.

Coachenn66 var på plats den första halvan av lördagen och här kommer hans kommentarer.

Anton är uttagen i både häck och tresteg. I häckloppet slog han pers med en tiondel, men 9.76 gav ingen finalplats. Perset kom efter en mycket bra start som gjorde att Anton var först till första häcken. Vid den andra häcken hade de andra kommit ikapp vilket till stor del beror på snabbheten då Anton tillhör de som har bättre teknik och mindre bra ställt med snabbheten. Han kom på en 4:e plats i heatet. Det hade behövts ytterligare 2/10 delar för att klara finalplatsen.

Elin Helgesson gjorde en bra kultävling och slutade åtta med 10.02, bara åtta centimeter från pers. Här finns kapacitet att stöta en bra bit längre när allt faller på plats. En del teknikträning skulle hjälpa ganska mycket, då i första hand med att få lite jämnare serier.

Sofia Maiorana gjorde ett mycket starkt 800-meterslopp och sprang i mål på 2.40,27 - pers med fyra sekunder och en åttonde plats. Inte nog med dessa 4 sekunder pers inomhus utan det här var Sofias snabbaste lopp någonsin, hon slog sitt pers utomhus med ca 2 sekunder.

Dag 2 hoppade Anton långt, långt längre än sitt tidigare pers i tresteg - dessutom i samtliga hopp! Som längst blev det 10.89, pers med 73 centimeter! Anton slutade tvåa i grenen. Den kompletta hoppserien såg ut så här: 10.85, 10.75, 10.65, stod över, 10.89, övertramp. Nu får Anton sikta in sig på 11m och det kanske kommer i början av maj då klubbmatcherna avgörs.

Anna vann Två Sjöar Runt 2009-03-15

Anna Ställberg vann det klassiska vårloppet Två Sjöar Runt.

Anna avgjorde i sista backen och vann det 5,7 km långa loppet på den fina tiden 20,33. Det innebär en så bra snittid som 3.36 min/km. Det var ett tag sedan Anna figurerade i friidrottssammanhang. Hon har de senaste åren jobbat mycket och ägnat större delen av sin fritid åt orientering. Förutom klubbmatcher har besöken på löparbanorna varit sällsynta.

Årsfesten: Michel och Anna W årets friidrottare 2009-03-21

På den traditionsenliga årsfesten fick Michel Tornéus och Anna Wikström motta priset Årets friidrottare. Jenny Håland och Anton Österlund blev Årets friidrottare på ungdomssidan.

I år hade vi 48 pristagare som fick sina klubbmästartitlar och priser i Tunaskolans matsal den 21 mars. Plus Elisabet Molander, som fick specialpriset Världens bästa tränare av sin grupp.

Tack alla för bakning, priser, att ni kom, att ni köpte lotter och så vidare.

Årsfesten var också det sista tillfället att slutligen lägga ett fantastiskt 2008 bakom oss, som bland annat gav oss sju SM-medaljer och elva aktiva på Sverige-bästa. Så tack för 2008, kan vi väl slutligen tillägga!

Roger ny ordförande i Alliansen 2009-03-23

Friidrottens ordförande Roger Karlsson röstades på Alliansens årsmöte fram som ny ordförande för den nya styrelseformen i IFK Tumbas Idrottsallians.

Från och med nu består Idrottsalliansen av en person från varje sektion, den personen ska utses av sektionen själv och ska vara en i sektionen mycket insatt person. Friidrottsklubben representeras av ordförande Roger Karlsson, som också har ordförandeskapet i Alliansen under ett år.

Stora framgångar i Mars-Spelen 2009-04-08

Både de yngre och de något äldre förmågorna avslutade säsongen i Örebro.

TH-Gruppens deltagare bodde på hotell och hos släkt för att slippa åka hem, vilket var mycket uppskattat då det var många grenar båda dagarna.

OS-gruppen, som Mickes, Rogers och Elisabets grupp numera kallas var också på plats med en trupp, bestående av Micke, Alex, Erik, Ida, Parthena, Helena, Hannah och Anton. Vi bodde på hotell hela gänget.

I F10 hade vi tre tjejer som ställde upp. Ellinor Östervall som gjorde sin första riktiga tävling ställde upp i 6 grenar och 6 personliga rekord. Varav 4,77m i kula och 10,09 på 60m var de bästa. Placeringsmässigt var 10 platsen på 600m det bästa. Bra jobbat...

Emelie Svensson började med att sätta personligt på 60m och fortsatte med att ta sig till final i längd med nytt pers. Hon avslutade dagen med att sänka klubbrekordet inomhus på 600m med 17(!!!) sekunder till 2,10...bara en sekund ifrån Jenny Hålands utomhus rekord. Söndagen startade med en medelmåttig kultävling och avslutades med ett nytt klubbrekord på 200m på 36,15, vilket hon fick behålla i precis 4 min.

Malin Eriksson lyckades att fyra dagar innan tävlingen stuka foten ordentligt, vilket gjorde att resultaten i de sex grenar hon ställde upp i inte var helt lyckade. Dock räddade en 4:e plats på 60m häck och 2cm ifrån pers i kula helgen. Ett nytt klubbrekord på 200m han hon också med. Både Malin och Emelie är dessutom ett år yngre, och får tävla i samma klass nästa år.

I F11 hade vi 2 tjejer som ställde upp. Mathilda Eriksson och Cecilia Jangebrink-Skavmo. Cecilia ställde upp i Kula och 60m samt längdhopp.

För Cecilia blev nästan pers i kula det saknades bara 11cm. I längd så tangerade Cecilia sitt rekord och på 60m så blev det ett nytt pers bästa. Mathilda ställde upp i 7 grenar och kom hem med 5 medaljer!!

Första Guld medaljen kom i längd med nytt klubbrekord på hela 468cm. Medalj nr 2 blev silver på 60m Mathilda avslutade dagen med ett nytt pers på 800m. Dag 2 börja med kula och ett nytt pers samt ett brons. Gren nr två för dagen var 60mh och Mathilda ville inte vara sämre än Lovisa utan tog där sitt andra guld gren nr tre på söndagen var 200m där Mathilda kom 4:a åter med nytt pers. Sista grenen ut var höjd, Mathilda var inte nöjd med alla pers utan fortsätter att prestera rekord, denna gång slog hon till med fina 142cm nytt pers med 15cm och åter ett Guld.

P11 Här hade vi David Svensson med som plockade hem 4 medaljer. Silver på 60m, Guld på 800m, klubbrekord och nytt pers med 13 sekunder. Silver på 200m på 29,70, även där nytt klubbrekord och ett brons på 60m häck. En femte plats i Kula på nytt klubbrekord han också med. Dessutom en finalplats i längd.

F12 Lovisa Östervall plockade även hon hem 4 medaljer. Dessutom en 12:e plats på 200m med nytt pers och ett hyfsat lopp på 60m. Det blev guld på 800m med nytt pers, även på 60m häck blev det pers, samt ett nytt klubbrekord. Guld och både pers och klubbrekord i längd på 4,61. Ett delat silver i höjd, på 1,45. med 3 bra försök på personliga rekord höjden 1,48 blev det också.

I F14 gjorde Hannah Rossland en sedvanligt persrik helg. Till att börja med sänkte hon sitt pers på 60 meter med ett antal hundra delar till 8,59. I finalen blev det sedan en sjätteplats med en hundra delars sämre tid. Längdhoppet vill nog Hannah helst glömma. 4,21 är inget drömresultat direkt. Under andra dagen lyckades hon också med det nästan omöjliga, att sätta pers på 200 meter på Örebros snäva banor. Med 28,84 var hon för första gången under 29 sekunder. En andraplats betydde det resultatet. Och i häck blev det också pers, Hannah som på träning och uppvärmning haft problem med trestegsrytmen sprang med ett perfekt flyt och noterades för tiden 10.45, vilket betydde sjunde plats.

Anton Österlund i P14 går framåt för varje dag. Ett närmast chockerande bevis för det fick vi redan i helgens första gren, där Anton sänkte sitt pers på 60 meter med dryga tre tiondelar till 8,19! Med ett tryck som aldrig förr flög han fram till heatseger och final. Väl där blev det en bronsmedalj och 8,23. Andra dagen inleddes med 60m meter häck, en gren Anton representerade Stockholm i under Regionsmästerskapen. Men trots att han redan gjort väldigt fina resultat i år kunde Örebros snabba banor föra Anton till ännu ett pers - 9,67 och en andraplats. Som om inte det vore nog blev det även pers och silver i längdhopp med ett förstahopp på 4,95.

Framgångsreceptet kan vara uppvärmningen. Anton började nämligen sin längduppvärmning en timme för tidigt.

Helena Gavra hade ingen bra start på 60 meter i F15. Hon ramlade ut ur blocken och är inte nöjd med 9,19. Inte heller systemen Parthena i F17 var speciellt nöjd efter första dagen. Hon kan betydligt bättre än 4,21 i längdhopp. Helena skulle också hoppa längd, men tog fel på tiden och satt i lugnan ro och pratade när tävlingen började. Andra dagen blev inte mycket bättre för systrarna, som trots detta som vanligt höll humöret uppe och tillförde så stor glädje och positivism i gänget. 200 meter går ju nästan inte att springa i Örebro men Parthena hade inte räknat med en tid över 30 sekunder, något det dock blev (30.40).

Helena gjorde som vanligt, öppnade starkt och tappade på upploppet, men 31.21 var i alla fall pers.

Vår sprintkanon Ida Linder i F17 fick springa försöksloppet på 60 meter med manuell tidtagning, vilket inte är speciellt kul. 8,0 och en andraplats gav i alla fall final. Och då fungerade tiden. Ida blev femma på det tangerade perset 8,27. Ett pers hon satte just i Örebro året innan. På 200 meter gick det inte som planerat. Snäva kurvor och trötta ben efter en lång helg gav en femteplats på tiden 27.76.

Så till seniorklassen för män. Där Alexander Lundholm ställde upp på 60 meter, trots att han lovat att aldrig mer göra just det efter en dålig säsong. Men Örebros snabba banor är svåra att motstå. Och svåra att bemästra. Efter ett bra lopp som trea i heatet föll Alex ihop vid mattan. Han hade stukat foten. Då kom beskedet - tidtagningen fungerade inte, det skulle bli omlopp. Men något omlopp blev det inte för Alex, utan istället ett akutbesök. Erik, som tagit sig igen sitt heat med en manuell tid på 7.4, följde med till akuten där de satt i tre timmar. Sedan kunde Alex med kryckor och en mycket smärtande fot lämna sjukhuset. Det blev inget mer tävlande för Alex i Örebro. Däremot för Erik, som sin vana trogen hade 5,29 som resultat i längdhopp med en omgång kvar. Men denna gång stannade det inte på detta standardresultat, för i sista hoppet landade Erik, med hela plankan kvar, på 5.38.

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

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

Tresteg

Så gör man:

Springer en ansats och hoppar upp innan plastellinan på plankan, precis som i längdhopp. Men sedan ska man landa på samma fot man hoppade upp med, hoppa upp igen och landa på andra foten. Därefter hoppar man in i gropen.

De viktigaste reglerna:

Gör inte övertramp. Hoppa som beskrivet ovan.

Historik:

Den tionde maj 1966 föddes en klen britt som var för liten för rugby. Det skulle långt senare visa sig att han var den perfekta trestegshopparen. Jonathan Edwards var egentligen inte speciellt intresserad utav idrott, han var mer en akademiker. En kristna uppfostran gjorde honom djupt religiös. När han väl började tävla gjorde han det aldrig på söndagar, det var emot den kristna tron.

Som ung var han en medelmåtta, vid OS 1988 slogs han ut i kvalet. Det berodde framförallt på att friidrotten bara var en hobby, vid sidan av kromosomanalyserna i ett genetiklaboratorium i Newcastle. För Jonathan Edwards är inte som andra idrottare. Han är intresserad av fysik och filosofi.

1993 var Edwards tillslut mogen för en medalj, det blev VM-brons i Stuttgart. Det var då han beslöt sig för att satsa på friidrott på heltid. Till VM i Göteborg 1995 kom han som världsetta efter en fantastisk säsong. Han säger själv att han hoppade som i trans. Men när han anlände till VM som favorit blev han skräckslagen, livrädd för att misslyckas.

Men nu gjorde han ju inte det. Istället hoppade han nytt världsrekord två gånger, det längsta mätte 18.29.

- Det var bara så vackert alltihop. Kärleken jag kände från publiken, min förmåga att leva upp till kraven som ställts på mig, och självklart resultatet som var magiskt. För mig var det atletisk perfektion i sin renaste form. Allting stämde och föll på plats. Det är verkligen inte min mening att förhärliga mig själv, det hade varit lika fantastiskt om det hänt någon annan, säger han mer än tio år senare.

Kvinnor:

Världsrekord och

Europarekord:

Inessa Kravets,
Ukraina, 15.50

Svenskt rekord:

Carolina Klüft, 14.29.

Klubbrekord:

Pernilla Johansson,
11.01

Män:

Världsrekord och

Europarekord:

Jonathan Edwards,
Storbritannien, 18.29.

Svenskt rekord:

Christian Olsson,
17.79.

Klubbrekord:

Michel Tornéus,
14.49.

Men det var inte så märkligt att det hände just Jonathan Edwards eftersom han var den enda som hade kapaciteten till att hoppa så långt. Med snabbhet och spänst i en liten och smal kropp utförde han ett mästerverk som ingen varit i närheten av.

På läktaren sålde en ung göteborgare programblad. Han hette Christian Olsson och i samma stund som Edwards landat i gropan, så långt bort som ingen landat förut, förstod han att han skulle bli trestegshoppare. Sex år senare stod de två på samma prispall, elva år senare var han själv guldmedaljör i Göteborg.

2001 möttes Edwards och Olsson för första gången i ett mästerskap, men än var det inte dags för tronskifte. Guld till britten och ett oväntat silver för svensken. Men i München-EM året efter stod Olsson högst upp med Edwards två steg ner och VM 2003 lämnade Edwards i tårar efter tre misslyckade finalhopp - en final som Christian Olsson vann. Det blev Jonathan Edwards farväl till tresteget. Nuförtiden är han expertkommentator för BBC, styrelsemedlem inför OS 2012 och har tappat lite utav tron på Gud.

Christian Olsson tränades av Patrik Sjöbergs tränare Viljo

Nousiainen och sågs länge som ett lika stort löfte i höjdhopp som i tresteg. Men inför säsongen 2000 bestämde sig den långbenta göteborgaren för att satsa på tresteg och det tog honom till Sydney.

Fyra år senare var han storfavorit i Aten-OS. Då hade han redan vunnit EM och VM, tangerat världsrekordet inomhus och var en stor del av Det Svenska Friidrottsundret. Väl i Aten blev det också en överlägsen seger, ett utav tre svenska friidrottsguld. Men Olsson hamnade, trots sitt svenska rekord på 17.79, i skuggan av Stefan Holms bragdartade OS-guld. Än mer olyckligt för Olsson var att han i sitt första finalhopp vrickade foten så illa att han inte kunde tävla vintern efter. Det skulle visa sig vara starten på en lång skadeperiod som fortfarande inte är över. Christian Olsson gjorde comeback 2006 och vann EM-guld, skadade sig igen och gjorde ännu en comeback 2008, för att kunna försvara sitt OS-guld. Men efter att återigen ha hoppat över 17 meter på DN-galan tog säsongen slut efter bara tre hopp.

Vissa personer föds med förutsättningar som de senare också utnyttjar. Ukrainskan Inessa Kravets gjorde sig först känd som längdhoppare. Tresteg för kvinnor var ingen mästerskapsgren och ett officiellt världsrekord sattes inte förrän på 90-talet. Därför hoppade Kravets längdhopp. Och hon gjorde det bra. 1992 tog Inessa Kravets

silver i OS. Hon blev besegrad av legenden Heike Drechsler men tog silvret framför näsan på den minst lika legendariska Jackie Joyner-Kersey. 25-åringen borde kanske ha nått epicentrum av sin karriär med sitt silver, bara två centimeter från guld. Men Inessa Kravets skulle bara bli bättre med åren.

I EM Helsingfors 1994 hoppade Kravets tresteg, den gren som senare skulle ta henne till historieböckerna. Det blev en tredjeplats bakom grenens tidiga dominant, ryskan Anna Biryukova. Kravets hoppade 14.67 och få anade att detta resultat skulle förbättras betydligt ett år senare och några mil åt väster, när VM arrangerades i Göteborg 1995.

Anna Biryukova kom till Västsverige som favorit. Hon blev första kvinna över 15 meter när hon vann det första trestegsguldet i VM 1993 och rekordet löd fortfarande på 15.09. Men i Göteborg, där även Jonathan Edwards slog sitt omöjliga världsrekord, skulle hennes rekord fullkomligt krossas.

Biryukova hoppade hela 15.08, endast en centimeter ifrån sitt eget världsrekord, men detta skulle endast räcka till brons. Iva Prandzheva från Bulgarien hoppade 15.18, nio centimeter över världsrekordet, men var chanslös. Inessa Kravets hoppade nämligen 15.50 i trestegsfinalen den 10 augusti 1995. Hennes långa steg, enorma spänst och tävlingsinstinkt formerade ett alldeles fantastiskt världsrekord på Nya Ullevis ultimata hoppbana. Nog trodde många att detta rekord skulle slås inom en snar framtid, då grenen var ny, men än idag har ingen varit i närheten. 1996 vann Kravets guld i OS. Det blev hennes sista medalj.

Det svenska rekordet innehas av Carolina Klüft. Efter att ha slutat med sjukamp tog hon sig an längd och tresteg i en kombination som ännu inte gett några större framgångar. 14.29 är det längsta Klüft hoppat i tresteg och det gjorde hon i början av 2008 hemma i Växjö. I Peking-OS tog sig den regerande mästaren i mångkamp inte sig vidare från kvalet efter tre hopp under 14 meter.

I IFK Tumba har Michel Tornéus greppet om allt som har med sandgropar att göra. Trestegsrekordet satte han 2004 med ett hopp på 14.49. Det tidigare rekordet var 18 centimeter kortare och presterat av Fredrik Andersson 1995. Sedan dess har inte Michel försökt att slå rekordet och ingen annan har haft skuggan av en chans att hota det.

Hopparen Pernilla Johansson är rekordinnehavaren på damsidan. 1993 landade hon 11 meter och en centimeter från plankan och blev därmed första – och hittills enda – kvinna att klara elvametersbarriären i klubben. Två år senare var Linda Pedersen bara nio centimeter ifrån rekordet, men sedan dess har rekordet inte varit i farozonen.

Av Alexander Lundholm

IEM: Michel nådde inte ända fram 2009-03-11

Michel Tornéus misslyckades i kvalet på IEM i Turin. Det hade krävts ett tangerat personligt rekord för Michel för att ta sig till final. Sjukdom veckan före IEM störde uppladdningen.

Michel inledde kvalet som första hoppare i den första gruppen med start klockan 9:30 på morgonen. I första omgången hoppade han 7.58 med god marginal till plastelinan. Tyvärr blev han lite störd av funktionärerna som först gav klartecken till Michel att hoppa. Men när han påbörjat ansatsen och tittade upp efter ett antal steg hade funktionärerna plötsligt satt tillbaka konan och Michel fick avbryta hoppet och börja ladda om på nytt. Orsaken var att det pågick en 60m start samtidigt och när funktionären upptäckte det satte de nervöst fram konan trots att Michel faktiskt påbörjat hoppet. Det är mycket ovanligt och givetvis ska hopparen få fullfölja ett påbörjat hopp. Michel uppträdde dock bra och påverkades inte mycket av störningen.

I den andra omgången blev det 7.56. Även det hoppet var med god marginal till övertrampsmarkeringen (drygt 20 centimeter kvar). Sista hoppet mätte 7.48 och med 19 centimeter kvar på plankan.

Tyvärr fanns inte riktigt formen för Michel under IEM. Farten och de snabba markkontakterna saknades. För varje hopp flyttades ansatsmarkeringen fram. Han låg under hela tävlingen långt framför den markering som han haft tidigare i vinter. Sista stegen in mot plankan blev inte alls med den attack som är nödvändig för att kunna hoppa 8 meter. Michel föll också delvis tillbaka till sin gamla hopptechnik med hängstil.

Veckan före IEM var Michel i väldigt fin fysisk form. Sedan blev han febersjuk ett par dagar och missade ISM och viktig träning inför IEM. Givetvis hoppades vi att det skulle fungera ändå, men tiden blev för knapp.

Kvaltävlingen blev kanske den tuffaste i hela IEM:s historia. Siste man till final hoppade 7.94. Eftersom tävlingarna gick på morgonen och förmiddagen så är detta givetvis anmärkningsvärt hög nivå. Michel har ändå tidigare slagit fem av IEM-finalisterna (Bayer, Rutherford, Winter, Pimiä, Gomis), två har han aldrig slagit (Evilä och Starzak) och en har han aldrig mött tidigare (Atanasov).

Utslagna i kvalet blev bland annat statistikettan och statistiktvån inför IEM, greken Louís Tsátoumas och fransmannen Salim Sdiri.

Finalen blev sedan den bästa i IEM:s historia. Det krävdes 8.18 för medalj och 8.00 för en placering bland de 6 främsta. Vann gjorde Sebastian Bayer på europarekordet 8.71. Det är bara världsrekordhållaren Carl Lewis som hoppat längre inomhus genom alla tider (8.79).

Bayer och Michel möttes för fjärde gången och de har vunnit var annan tävling inbördes. Michel hoppade 7.80 i en juniorgala i Mannheim 2005, ett par decimeter längre än Bayer (Rutherford vann på 7.90). Bayer tog silver på JEM 2005 några centimetrar före Michel. I Glasgow för en dryg månad sedan blev Bayer fyra på 7.78. Då vann Michel på 7.95, närmast före Mokoena och Rutherford. Att Bayer skulle ha kapacitet att hoppa 8.71 i sitt sista hopp när han redan vunnit tävlingen är häpnadsväckande. Visserligen har Bayer utvecklat sin snabbhet enormt sedan 2005, men 8.71!? Nästan en meter längre än vad han hoppade i Glasgow och personligt rekord med över en halv meter. Uppenbarligen var förhållandena ypperliga i Turin. Det var sådan svikt i banorna att plastelinan ibland hoppade ur sitt läge efter hoppen och kameran vid plankan hoppade till. Lite trampolineffekt. Detta var dock lika för alla och Bayer var den överlägset bästa hopparen!

IEM blev ändå en positiv upplevelse. Johan Wissmans guld och Mattias Claessons brons var höjdpunkterna. Sedan var givetvis också Olle Wallerängs fina löpning något som var extra glädjande. Försöksloppet vann han övertygande och i finalen satsade Olle friskt och låg länge långt under sitt personbästa från GE-galan, men stumnade lite sista kilometern och slutade sju. Olle gjorde precis som Michel sitt första internationella seniormästerskap.

Det är bara att ta tillvara på alla erfarenheter och upplevelser från IEM och ladda om inför kommande mästerskap.

2009 hur blir det året i resultatväg???

Jag fortsätter min envisa kamp mot att tippa hur året kommer att sluta innan vi har börjat utomhussäsongen. Och som vanligt är jag optimist och tror på en kanonsäsong av våra aktiva.

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 VVM som går i Lahti i Finland i månadsskiftet juli/augusti.

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 200m, 110mh och längd. Vi kommer även att få se en av dom bättre stafettiderna på 4x100m och ev kan en top 6 tid i den svenska stafetten vara möjlig om allt stämmer som det skall. När det gäller kvinnor så tror jag på följande listor: 100m, 200m, 300m, 600m, 1500m, 60mh (76,2cm), 100mh, 300mh och 400mh. Tror även här precis som för männen att kvinnorna kommer att springa fort på 4x100m samt den svenska stafetten. I båda stafetterna kommer vi att få se tider som är så bra att de platsar på top 6 i Tumba.

Klubbrekord

Som vanligt när det gäller rekord så är de flesta rekorden som vi har i seniorklasserna mycket bra och svårslagna. Men visst finns det rekord so kommer att slås under året på seniorsidan. Följande heta kandidater finns, på den kvinnliga sidan är det i första hand 400mh och diskus som kommer att ändras. Halvmaraton och maraton ligger nog i farozonen om Charlotte springer i år.

På den manliga sidan kommer troligen längdrekordet att ändras innan året är slut. Om Michel nöjer sig med längd så kommer de andra rekorden att stå kvar. Förra året sattes 69st klubbrekord i klubben, att vi skall komma upp i så många detta år är väl att lite för mycket begärt, men skall vi hoppas på 50st rekordslagningar i år?

Klubblag

Vi har ett damlag och ett herrlag med i regionsserien och där kommer damerna att ta sig till final tror jag. Herrarna kommer att få de svårare att ta sig till final, men laget är mycket bättre än i förra året så chansen finns att det skall gå vägen men det krävs at de flesta för att inte säga alla pusselbitar faller på plats för att en finalplats skall grejas.

Övrigt

Det sista som skall in på statistiksidan skall vara klart i år, jag vet att jag har sagt det nu ett par år nu, men i år skall de ske. Även i år kommer man att kunna följa vilka som har slagit klubbrekord. Skall även försöka hålla reda på klubbmästarna under året.

Detta år är det sista som vi har klubbrekord i 2 årsklasser. Från och med 2010 kommer det att vara 1 årsklasser mellan 9 och 19 år med undantag för stafetterna som kommer att vara som det är nu. Ändringen görs för att visa "de rätta" klubbrekorden som klubben har. Dock så kommer de regeländringar som trädde i kraft 2002 att gälla dvs de ändringar av vikter, häckhöjder och planka i längd och tresteg. De är även sista året för att komma med i top 2000 talets första 10 år. För övrigt kan påminnas om att den som gjorde de sista resultatet på 1900 talet var vår ordförande Roger Karlsson då han stötte kula i Sätra på självaste nyårsaftonen. Den som gör sista resultatet på detta årtusende kommer vi som läser det här inte att få uppleva men en del kommer kanske att få uppleva den som gör det sista resultatet år 2099.

Vid tankarna även denna gång redaktören för FN

Rättelser för friidrottsnytt genom åren

För de som har ordning på sina friidrottsnytt kanske har märkt att det är lite fel när det gäller vilken årgång och årtal det står på första sidan. Så här kommer då en liten redogörelse över åren 2005, 2007-2008.

2008 årgång 37

Nummer	3	står årgång 38
Nummer	4	står årgång 38
Nummer	5	står årgång 38

2007 årgång 36

Nummer	2	står årgång 37 samt år 2006
Nummer	3	står årgång 37
Nummer	4	står årgång 35

2005 årgång 34

Gult nummer står det nummer 5 men det skall vara nummer 2.

Kan tyckas vara småsaker men rätt skall vara rätt och någon kanske har 100% koll på sina friidrottsnytt.

Finns säkert en hel del andra fel i tidningen men det här var det som jag tycker är viktigast, det står ju trots allt på första sidan och de är den sidan som alla ser först när man öppnar kuvertet.

//Redaktören med hjälp av Margareta

Träningsider utomhus 2009

Träningen börjar vecka 18 med första träning den 27 april.
Grupperna kommer att träna enligt följande.

På Rödstu Hage IP
Måndag
Friidrottsskolan 18-19

Grupp Jon 17.30-19.00 Jon, Marie, Åsa och Sanna Cho

Grupp OS 17-19 Elisabet, Micke och Roger

Onsdag
Grupp kompis 17-19 Kattis, Owen och Patrick

Fredag
Grupp OS 17-19.30 Elisabet, Micke och Roger

Grupp HT 17-19 Thomas, Henrik och Christian

På Brunna IP
Onsdag
Grupp OS 18-20 Elisabet, Micke och Roger

Grupp HT 18-20 Thomas, Henrik och Christian

Dessa tider och platser togs upp vid tränarmötet den 22 april. För exakta tider och ev ändringar kontakta respektive tränare
För Johans och Oscars grupper, kontakta respektive tränare.

Nästa Nummer

**Hur gick det i
klubbmatcherna?**

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

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

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