

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 38

Nr 3

2009-07-08

8.11 Längdspecial

- Läs om Michels mosterhopp
- Numrets gren är... längdhopp!

Utomhussäsongen är igång!

I år har vi börjat bättre än på länge

**Klubbmatchen har gått av stapeln
och vi har naturligtvis allt från den!**

På www.ifktumba.se hittar du alltid senaste nytt. Där finns också alla gruppers egna sidor.

REDAKTIONEN HAR ORDET

I förra redaktionen har ordet så började jag med att vi väntade på lite värme och när detta skrivs så kan man lugnt säga att den har kommit. Sitter just nu med ca 30 grader varmt om dagarna. Annat kunde man säga om temperaturen på klubbmatchen som genomfördes den 14 juni på Sättra IP där termometern inte orkade upp till mer än 6-7 grader och regnet det bara öste ner hela dagen. En del grenar avgjordes till och med inomhus. Säsongen har kommit halvvägs och vi har redan nu kommit upp i 58st klubbrekord vi kommer troligtvis att slå förra årets prestation då vi kom upp i 70st klubbrekord.

Det jobbas just nu intensivt med att klargöra en statistikdatabas för klubben där man bla kommer att kunna se tex alla resultat en person har gjort i klubben under alla år den har varit verksam i klubben. Men det kommer att finnas mycket mer som man kommer att kunna finna i den. Mer om databasen i nästa nummer av FN.

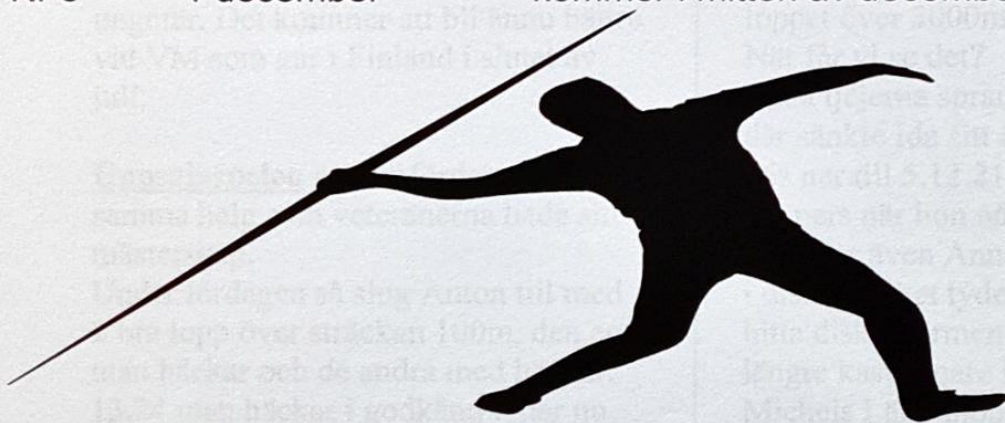
I det här numret så kan ni läsa om klubbmatchen, de första tävlingarna, veteranernas mästerskap, de nordiska som har genomförts i Huddinge.

Numrets gren har varit återkommande i varje nummer och inget undantag det här numret men nu så har ju vi en favorit i repris som vi bara måste köra.

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

Manus stop 2009:

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



Lite blandat

Vid nordiska mästerskapen för veteraner som genomfördes den 26-29 juni i Huddinge gjorde våra veteraner bra ifrån sig. Bland godbitarna hittar vi bla Lena Sundberg nya pers och klubbrekord, 14.90 på 80mh innebar att hon sänkte sitt pers med 24/100 delar. Vi fick även se en mycket bra Marika Rydell som gjorde strålande insatser i sina kastgrenar kula och slägga i första hand. Där hon först stötte 9.43 på lördagen för att sedan öka på till 9.70 under måndagen i kastfemkampen. Släggan var 29.17 och 32.05 som motsvarande resultat. Vi kan nog få se ännu längre kast innan säsongen är slut. Hon vann även kastfemkampen efter en hård kamp mot en norska, sista grenen som är vikt vart avgörande och där kunde Marika avgöra med ett kast omkring 10.40. Vi såg även en debutant både vad det gäller internationella mästerskap och vad det 3000m hinder. Henrik Wettergren prövade lyckan i den grenen och gjorde de bra. Med en lite förbättrad hinderteknik så skall det kunna bli ännu lite fortare än de 13.50.71 som han nu gjorde. Kristina Carlsson börjar nu hitta formen på 300mh och sänkte sitt årsbästa med 3s ungefär. Det kommer att bli ännu bättre vid VM som går i Finland i slutet av juli.

Uppsalaspelen genomfördes under samma helg som veteranerna hade sitt mästerskap.

Under lördagen så slog Anton till med 2 bra lopp över sträckan 100m, den ena utan häckar och de andra med häckar. 13.24 utan häckar i godkänd lyder nu hans nya pers. På 100m loppet med häckar så sprang han under sitt pers och under klubbrekordet i P15 med

marginal, 16.36 var tiden. Kruxet med det är loppet var att vindmätningen inte fungerade som den skulle. Vad såg vi mer i Uppsala då? På söndagen inledde Astrid med att höja sitt pers tillika klubbrekord till 39.95, så nära dröm men ändå så långt ifrån. Men Astrid var nöjd ändå med det resultatet. Vi fick även se en bra debut på 400m där Ida Linder sprang på 61.81 med lite krafter kvar på upploppet, här finns mer att hämta. Karolina Busznyak sprang på 60.04 och man kan väl säga att hon och Astrid inte hade marginalerna på sin sida under den här dagen. Michael Tjörnmark slog till med ett nytt pers i spjut när han kastade dryga 33m. Årsbästan blev det även för Daniel Fagerström på 400m med ca 53.5, Ida på 100m med 13.21.

Världsungdomsspelen som även den genomfördes den här helgen hittar vi bla följande.

2st debutanter på hinder, nämligen Jenny Håland och Ida Forsén, Jenny på 1500m och Ida på 2000m. Jenny sprang in som 5:a på tiden 5.21.34 och Ida på en 14:e plats i seniorloppet på 8.17.89. Nu väntar redaktören bara på det första loppet över 3000m hinder för kvinnor. När får vi se det?

Båda tjejerna sprang även 1500m och där sänkte Ida sitt årsbästa med hela 16s ner till 5.12.21, Jenny i närheten av sitt pers när hon nådde 4.52.85.

Vi hittar även Anna Wikström på 46.03 i diskus vilket tyder på att hon nu börjar hitta diskusformen så vi kan säkert få se längre kast senare i sommar. Om Michels Längdhopp kan ni läsa på annan plats i tidningen.

41.64 och 13.38 av Sofie och Hannah
2009-05-16 15:48

Sofie slog till med hela 41.64 uppe i Bålsta. Ungefär samtidigt lite längre söderut så slog Hannah till med 13.38 på 80mh vilket betyder en delad 6:e plats genomtiderna i Tumba.

Först ut den här dagen var dock vår ordförande som hade gett sig av till Huddinge för att jaga dröm 30 i slägga. Kastfemkamp var det som gällde och en liten osäkerhet i vilken ordning grenarna skulle gå i var det från början. Nu visade det sig att man började med slägga vilket inte Roger tackade nej till. Ett knappt övertramp i första följdes upp med 28.24 i andra och nya persett 29.65 i tredje, innan året är slut så kommer det att stå en 3 först i statistiken för Roger i slägga . 9.32 i kula var endast 2cm från pers vilket Roger var nöjd med. I diskus vart det 23.84 som var ok. 21.22 i spjut som var ungefär som vad han hade förra året i en kastfemkamp. Roger avslutade med att kasta iväg vikten 9.00. Denna serie räckte till ett nytt pers sammanlagt 1734p lyder det nya perset.

Hannah tävlade i mångkamp i Täby och de 3 första grenarna var 80mh 13.38, i nästan perfekt vind, +1.66 och ett pers med ungefär 0.8s. Höjd blev nog inte helt vad Hannah hade hoppats på, 1.31 var nog åtminstone en höjd för lite. Kula vart det däremot ett nytt pers med 7.70. Hannah ligger 189p före sin serie som hon hade i Gävle i höstas och den borde hon kunna rå på.

Till Bålsta hade Sofie och Astrid tagit sig med sikte inställt på pers. Sofie slog till med hela 41.64 i spjut och slog pers med ca 4m. Det är också klubbens längsta kast någonsin. Med det kastet så blev det även distriktsrekord. För Astrid blev det nog inte alls som hon hade tänkt sig när hon åkte till Bålsta. Astrid vill nog helst glömma denna tävling då

ingenting verkade fungera som det skulle.

Andra dagen minst lika bra som den första

2009-05-18 12:19

Hannah tävlade som sagt i mångkamp i helgen. Hon gjorde en andra dag som var minst lika som den första.

Med toppar som 2714 i spjut och 1.52.58 på avslutande 600m så måste Hannah vara nöjd med denna mångkamp. Den totala poängen blev 3360p och skall jämföras med 2973p från Gävle förra året. Mångkampen i helgen fanns i stort inget bottennapp även om man kan se höjd 1.31 och längd 4.29 som mindre bra. Men det vägs upp av bla 80mh 13.38 pers med 0.81, spjut 27.14 och 600m 1.52.58. Om man fortsätter med jämförelsen med Gävle så är Hannah bättre i 4 av 6 grenar, bara höjd och längd som är lite sämre än Gävle.

Nu klättrade Hannah upp till 4:e plats genomtiderna i mångkamp och jag tror att hon kan klättra ett eller ett par pinnhål till innan säsongen är slut.

Dröm-30 av Roger och 4.74 av Hannah

2009-05-31 17:41

Det är några av många bra resultat under Sättraspelen som genomfördes under söndagen den 31 maj.

Vad mer kan man begära av en dag som strålade av solsken och de personliga rekorden flög all världens väg? Dagen började med att Katarina Rönmark höjde sitt pers i höjd med hela 10cm. 1.44 lyder de nya persett på. Johanna Holmberg var ännu värre då hon höjde sig med 12cm och de nya persett lyder nu på 1.35.

Hannah Rossland flög fram

Hannah gjorde sitt livs lopp 80mh helt solo, 13.01 i lite för stärkt vind för att vara godkänt. Hade vinden varit på Hannahs sida så hade hon bara haft Ann-Charlotte Lusiak och Gabriella Vizler framför sig i genomtiderna listorna. Räknar man in alla tider så har hon 3st tjejer framför sig allt som allt. Det verkar även vara så att Hannah nu har hittat den förargliga plankan vid längdhoppsgropen då hon slog till med hela 4.74 i godkänd vind. Förutom Karolina Busznyak som hoppade samma resultat 2006 så får man gå tillbaka till 1996 för att hitta en tjej som har hoppat så långt. I spjut så fortsätter Hannah att kasta bra, nu blev det nytt pers med 28.17. Längd hoppade även Johanna och Katarina som båda hoppade med plankor för första gången utomhus om man räknar bort Östkampen i höstas. Så båda tjejerna kan räkna dagens resultat på 4.39 och 3.88 som sina nya pers.

Sofie Davoust fortsätter imponera

Sofie, näst bäst i Sverige för tillfället i F15, kastade 36.65 och 31.59 med 400g respektive 600g spjuten, med 600g var det nytt pers.

Hon sprang även 100m på 13.59 endast 2/100delar från pers. Pers slog däremot Helena Gavra då hon sprang på 14.55 i samma lopp.

Anton missnöjd trots pers

Anton har nu tagit en ny vana när det gäller uppvärmning och det verkar funka alldeles utmärkt. Han kopierade de som funkade i Örebro då han av misstag värmdes upp 2tim innan start, idag räckte det med 1.45tim innan start. Men det gick bra ändå när han efter 16.49 och 10st häckar passerade

mållinjen så hade han sänkt sitt pers med drygt 8s. Han fortsatte med att sätta pers i längd med ca 40cm men var ändå inte helt nöjd. Han hade ett par små övertramp som var en bit över 5m innan sommaren är slut så kommer Anton att ha hoppat en bra bit över 5m.

Micke upp mot 35 - "ogiltigt"

I kula och klassen P17 gjorde Michael Tjörnmark en mycket bra kultävling med en stöt på 10.21 så var det bara 10cm från pers, han hade nog slagit persett om inte spjut hade kolliderat. I spjut gick det inte alls så bra som Michael hade hoppats på. Det berodde nu inte på honom själv utan mer på att funktionärer inte kunde reglerna. Michael fick nu 6st ogiltiga och jag kan intyga att minst 3st skulle jag ha godkänt på en gång troligen skulle jag ha godkänt 4st kast.

Jag var inte ensam om att tycka så då de bredvid mig stod en förbundsdomare och tyckte som jag. Nu är det så här det blir ibland och det är bara att glömma och ta nya tag. Dock skall tilläggas att alla kast var över 30m och det längsta var uppemot 35m.

Anna Wikström har efter en tid med skada börjat att kasta och fick till 43.21m i sin första tävling i diskus. Det kommer betydligt längre kast i sommar.

Släggrekord - Astrid 38 meter

I slägga som avgjordes efter att jag hade åkt hem så slog Roger till med dröm 30 med marginal, 30.81 lyder det nya persett och klubbrekordet i M35 klassen. I F15 klassen förbättrade Astrid sitt klubbrekord till 38.67. Astrid har precis som Anna haft en del skadebekymmer så även här kommer det längre kast i sommar.

Resultat Timmeslöpet del 1

2009-06-08 11:49

Här kommer en sammanställning av hur det gick i Timmeslöpet fredagen den 5 juni som OS-GRUPPEN genomförde. Totalt sprang vi 117 836 meter! Nästan till Västerås alltså...

Namn	Antal varv	Varvlängd	Antal m	Snitt tid/varv
Alexander Lundholm	31	356	11036	1,56
Jonathan Luttner	37	356	13172	1,37
Ida Linder	29	356	10324	2,04
Katarina Rönnmark	24	356	8544	2,3
Astrid Molander	27	356	9612	2,13
Sofie Davoust	28	356	9968	2,08
Pathena Gavra	27	356	9612	2,13
Helena Gavra	23	356	8188	2,36
Amir Rehman	36	356	12816	1,4
Marium Rehman	27	356	9612	2,13
Malin Josefsson	25	356	8900	2,24
Ida Erhström	17	356	6052	3,31
Snitt	27,58333333		9819,666667	2,0875
Totalt antal varv och meter	331		117836	

Om man tittar på resultaten så kan man inte sluta och förvånas över en del av dom. För en ca 5-6 år sedan så sa Alex "jag inte springer längre än 60m" nu sprang han över 11km, även Astrid förvånade mig en del. Dock skall sägas att det imponerar när snittet är nästa 10km och vi har bara 1 som springer lite längre sträckor, övriga håller sig på sträckor som helst inte går över 1 varv på den röda ovalen. Även under hösten skall vi försöka att genomföra en sådant här jippo.

Under kvällen var det även korvgrillning, kaffe och fikabröd. Om de var något som var negativt så får vi nog ta fram att vädret inte var från sin bästa sida men man kan inte få allt en sådan här kväll.

Väl mött i höst

Klubbmatchen 2009

Klubbmatchen avgjordes precis som vanligt i början av säsongen och denna gång med ett väder som inte denna tillställning är värd.

Det regnade under hela klubbmatchen och det var till och med så att det tekniska mötet beslöt att grenarna stav och höjd skulle genomföras inomhus. Vilket framförallt stavhopparna var glada över det beslutet.

Hur gick det då för Tumba i denna blöta tillställning? Hur otroligt det än låter så slog de aktiva pers både här och där. Några mycket trevliga debutanter hade vi även detta år. Men vi gör som vi brukar och tar det i ordning gren för gren.

100m

Alexander Lundholm och Ida Linder hade fått denna uppgift. Båda loppen gick för stark medvind för att kunna räknas som pers. Ida var den som hade kunnat räknat in ett pers om vinden hade varit på rätt sida, 13.00 och en 6:e plats blev det. Alex lyckades även han med den bedriften att komma 6:a på den manliga sidan.

200m

Erik Karlsson hade nu bytt plats med Alex medans Ida var kvar. Även här sprang Ida fort och även här var det för starkt vind, 26.87 vilket är den snabbaste tid som Ida någonsin har sprungit på när det gäller 200m. Erik kopiera Idas bedrift att göra sitt livs snabbaste 200m lopp, 24.18 är 6/100delar bättre än vad har gjort genom alla tider.

400m

Karolina Busznyak och Daniel Fagerström hade matchens absolut tuffaste program på sina lotter. Dessa 2 skulle klara av 2st 400m lopp och en sträcka i stafetten innan dagen var slut.

400m slätt gick strax före stafetten och i den tuffa vinden och de ihållande regnet som förstörde alla tankar på en någorlunda bra tid Båda 2 sprang ca 2s över vad de borde göra, och de var nog mest nöjda med att komma till mållinjen så att det fick gå in i inomhushallen och värma sig ett tag innan stafetten skulle gå igång.

800m

Tobias Forsén och Sofie Davoust fick äran att ta sig an 800m. Tobias är en ny förmåga som Johan Ställberg har hittat inom orienteringen. Men det gick bra ändå fast det var första gången på den röda tartanen, sprang lite för fort i början men 2.21.92 får ändå anses som en bra start på löparovalen. Vi hoppas ju helt klart på fler besök på den röda banan. Sofie hade till uppgift att inte släppa kontakten med Gotländskan och helst vara före imål om det gick. Det såg bra ut i stort sätt hela loppet, Sofie tappade lite på slutet, lyckades precis hålla undan för den vilt spurtande Gefle tjejen. Var heller inte lång ifrån pers, 2.40.68.

1500m

Även denna gren fick Tobias ta på sig och nu hade lärt sig en del från 800m loppet och säkert fått en hel del tips av coach Johan. 4.54.53 blev tiden och en 7:e plats loppet. Sofia Maiorana fick ta tjejernas jobb på denna sträcka, en lång förkylning satte stop för alla planer att springa fort i detta lopp utan taktiken var istället bara att fullfölja loppet och hoppas på lite tur att de finns någon i loppet som inte var så bra. Sofia fick till att börja med en gratispoäng tack vare att ett lag inte ställde upp, utav bara farten så plockade hon en till när hon slog en av tjejerna och en 6:e plats blev det till slut. 6.13.32 blev tiden men det finns mycket ta på den här tiden.

3000m

En liten comeback får vi nästan kalla det då vår färska klubbrekordhållare för halvmaraton och maraton ställde upp för laget. Klartecknet kom på morgonen bara timmar innan den första starten i klubbmatchen. Trots att Charlotte Karlsson sa att inte formen var på topp så räckte det långt i 3000 loppet. 11.03.76 är bara sekunder från hennes pers som är satt 2001. Loppet genomfördes i ett jämnfartstempo vilket gynnade Charlotte, en 3:e plats är klart godkänt och åt segraren fanns inget att göra, kanske hade det gått att göra något åt 2:a i loppet som var drygt 1s före imål.

På den manliga sidan fick Henrik Wettergren äran springa de 7.5 varven och även han gjorde det med jämn fart och lyckades med målet att gå under 12min med nästan 11s marginal, detta var genrepet inför de nordiska mästerskapen som går 2 veckor senare men då med hinder.

100mh och 110mh

På tjejsidan har denna gren alltid varit svår att få folk att ställa upp och i år var det ingen skillnad från de föregående åren. Nu fick Hannah Rossland den äran att ta hand om denna som det verkar "farliga" gren. Att hon kan springa häck vet vi men nu skulle hon prova de höga häckarna och med de långa avstånden. Taktiken var klar från början gå med 4steg och lite högre över häckarna efter en del krascher den senaste tiden. Hannah skötte uppgiften mycket bra och kom på en 5:e plats loppet vilket gav en hel del poäng till laget.

På herrsidan fick Erik Karlsson ta hand om uppgiften och hur det skulle gå för Erik var berodde nog mest på om han kom in i loppet på en gång vilket inte alltid varit fallet med Erik. Men denna gång var det helt klart Eriks gång hittade flytet på en gång och höll det hela vägen till målet.

400mh

Danne och Karro fick sagt här ovan den här tunga dubbleringen. Men häcken gick först och Danne slog till med pers på en gång utan någon större häckträning men tekniken verkar sitta som den skall iaf. Karro var inte lika nöjd med sitt lopp då hon kom fel till de flesta häckarna och vill nog helst glömma loppet så fort som möjligt.

Höjd inomhus

Ritchie Moba och Katarina Rönmark gjorde debut i klubblaget och båda skötte sig bra. Ritchie hoppade bra under hela tävlingen och han inte ens hoppa färdigt innan det var dags för nästa gren efter en låg ingångshöjd så lutade han på mycket goda 1.87 och en 3:e plats i tävlingen. Katarina vart uttagen efter en bra tävling i Sätrespelen 2 veckor innan klubbmatchen då hon hoppade 1.44. Nu var uppgiften att säkra poäng till laget och inget mer. De gjorde hon utan några som helst problem.

Stav inomhus

Mikael Magnusson och Sana Rehman hade den äran. Micke hade den absolut sämsta förutsättningen av de 2 och hans taktik var att säkra 1 poäng. Det var inga problem och det vart till och med 2st poäng då en av deltagarna rev ut sig på sin ingångshöjd. Sana däremot hoppade som i en trans då hon slog till med 2.25 och en 3:e plats vilket var mer än coachen66 hade räknat med. Sana var mer än nöjd när hon gick ifrån stavhoppsmattan vilket hon har all rätt att vara.

Längd

Ritchie Moba och Hannah Rossland hade den lite mindre trevliga nöjet att hoppa. För Ritchie gick de inte alls bra, hade stora problem med att hitta plankan i varje hopp och slutade på 5.73 vilket är betydligt sämre än vad både Ritchie och coachen66 hade hoppats på. Desto bättre gick det för Hannah som hoppade 4.72 i lite för stark vind, hade dock 4.51 i godkänd vind vilket är helt ok.

Tresteg

Anton Österlund och Lena Sundberg hade samma ära som de som hoppade längd. Här gick det bra för båda två då Anton slog till med 10.94 i lite för stark vind samt 10.51 i godkänd vind. 10.94 är några cm längre än vad Anton hoppade inomhus i vintras så de lovar gott inför fortsättningen av säsongen. Lena såg till att slå årsbästa med dryga 1m i detta väder, det kan inte bli annat än bättre resultat sen när vädret blir lite mer hoppvänligt.

Kula

Thomas Eriksson och Anna Wikström var de två som fick stå och nästan plaska i kulringen. Anna skötte sina kort väl och tog en ganska så väntad fullpoängare, men de satt ganska långt inne innan Anna fick till en stöt som räckte till seger i 4:e omgången. Resultat var väl inget att skriva hem om men i klubbmatch så är placeringen viktigare än resultatet. Thomas fick inte alls till det som han hade tänkt sig men å andra sidan så kan vi med gott samvete skylla på vädret.

Diskus

Samma två personer i diskus som kula. Anna tog en väntad seger med hela 13m så segern var aldrig i fara. Måste nog säga att det är lite dålig standard i diskus, även förra året vann Anna med en hel evighet. Thomas gjorde 2 kast och sen fick det räcka för idag. Det var han inte ensam om, hela 5st nöjde sig med 2 kast och då förstår ni hur mycket det regnade den här dagen.

Slägga

Roger Karlsson och Astrid Molander skulle även dom ut på fältet där diskusen höll till.

Roger kastade 28.36 men till skillnad mot diskuskastarna så var det här endast en person som inte kastade alla sina kast. Roger var väl inte helt nöjd med resultatet. Men jag är säker på att det kommer längre kast senare i år. Astrid gjorde sin andra tävling med seniorsläggen och gjorde det bra, 32.05 är en förbättring av hennes pers med den tunga släggen.

Spjut

Michael Tjörnmark och Sofie Davoust var utvalda till att kasta spjut i detta regnväder. Micke slog till med pers i den andra omgången men sen vart det inte så mycket mer vilket man kan förstå. Sofie vart 2:a vilket var lite högre placering än vad coachen66 hade räknat med. 31.94 är även det pers.

4x100

Karro, Hannah, Sofie och Ida fick äran att springa stafetten på den kvinnliga sidan och dom sprang mycket bra, 51.44 placerar laget på en 7:e plats genom tiderna i Tumba. Det här laget kan springa mycket fortare, om chansen finns att springa en stafett till innan året är slut så kommer tiden att vara bättre om alla är friska var så säkra på det.

På den manliga sidan hade vi ett bättre lag än vad vi haft på många år.

Alex, Danne, Erik och Ritchie fick den stora äran att föra pinnen till mål. Nu är det inte så att det går som man tänkt sig alla gånger och det här var en gång då de inte gick som det var tänkt. En missad växel och sen var den dagen förstörd, man skall väl inte säga alltför mycket men är ganska säker på att det här laget skulle ta en 3:e plats om det hade gått som det var tänkt.

Sammanfattning

Som vanligt en härlig stämning trots vädret men den riktiga toppen infall sig aldrig. Minus en sådan här dag förutom vädret var bortväxlingen i herrstafetten.

Det positiva kan man nästan plocka hur mycket som helt. Men några godbitar kommer här. Förutom grensegrarna som vi naturligtvis skall vara väldigt stolta över så plockar jag fram Hannahs häcklopp, Richies höjd, Sans stav, Eriks 110mh och 200m. Man får heller inte glömma bort alla de som trots vädret slog personliga rekord och till och med klubbrekord.

Till nästa år hoppas vi på bättre väder och ännu bättre lag så skall vi vara med och slåss om topp platserna iaf på den kvinnliga sidan.

Poäng lagmatchen män

1 Gefle	126
2 Örebro	114
3 Rånäs 4H	104
4 Umeå	89
5 Hellas	83
6 Gotland	76.5
7 Eskilstuna	57.5
8 Tumba	53
9 Studenterna	51

Poäng lagmatchen kvinnor

1 Hammarby	105.5
2 Gefle Lag 2	94.5
3 Tureberg	76
4 Rånäs	75
5 Tumba	74
6 Hellas	70
7 Gotland	53.5
8 Eskilstuna	50.5

Det går bättre än på mycket länge för klubben.

Vi är ca 50st aktiva inom klubben vilket inte är särskilt stor grupp om man tex jämför med Huddinge som har ca 8-10 gånger mer aktiva. Men hur står vi oss i den konkurrensen kan man ju fråga sig?

Om man bara tittar rent statistiskt så står vi oss bra för att inte säga mycket bra. Dags dato, den 30 juni så har vi med folk på Sverigebästa listorna i alla grengrupper. Alltså i sprint 60m-400m inklusive häck, medel och långdistans inklusive hinder, naturligtvis inom hopp och kast med.

Om vi tittar grupp för grupp så ser det ut så här när detta skrivs och helt nya och uppdaterade årsbäсталistor på www.friidrott.se
OBS När ni läser det här så kan det mycket väl ha blivit ändringar i statistiken men just den 30 juni på eftermiddagen såg det ut så här för de bästa i Sverige.

Sprint

MS 400mh Daniel Fagerström 25:a 61.24 och 9 i klassen M22

P14 100mh Anton Österlund 16:e 16.49

KS 400mh Karolina Busznyak 23:a 65.50

F16 400m Ida Linder delad 10:a 61.81

Medel och långdistans

F16 800m Jenny Håland 6:a 2.20.32

F16 1500m Jenny Håland 4:a 4.50.71

F16 1500m Hinder Jenny Håland 2:a 5.21.34

Hopp

P14 Tresteg Anton Österlund 8:a 10.56 (delad 5:a om man räknar med medvindsresultat)

MS Michel Tornéus 8.11 1:a (15:e i världen)

Kast

KS Kula Anna Wikström 11:a 12.68 och 3:a i K22 klassen

KS Diskus Anna Wikström 8:a 46.30 och 4:a i K22 klassen

F15 Slägga Astrid Molander 6:a 39.95

F15 Spjut Sofie Davoust 4:a 41.64

Mångkamp

F14 6-kamp Hannah Rossland 13:e 3360p

Om man räknar med resultaten som är gjorda i för stark vind så skall även dessa personer räknas med i listorna.

Ida Linder som platsar på F16 200m om man räknar med medvindsresultatet

Hannah Rossland som platsar på F14 80mh om man räknar med medvindsresultatet

För att visa att ännu mer att det går bra så har vi i år slagit 58 klubbrekord vid den 30 juni och motsvarande tid förra året var antalet rekord 38st. vi har en ökning med ca 17st klubbrekord. 2008 hade vi 4st rekord som inte fanns dvs det var rekord som vi fick gratis så att säga samt 2st tangeringar, motsvarande siffror i år är 11st respektive 2st. ev kan det vara tal om 3st tangeringar då jag fortfarande väntar på besked om vinduppgifter. Är förklaringen att vi har fått 7st mer klubbrekord i år gratis till våra framgångar? Nej det tror jag inte, svaret är nog mer åt det hållet att vi har tränat bra och hållit oss i stort sätt skadefria. Men hur bra klubben är får vi reda på nästa år då vi vid den här tiden tittar på ev slagna rekord. Varför frågar man sig då? Nästa år kommer vi att ha åldersrekord i klasserna 9-19år som är den stora nyheten. Det kommer att innebära att en del av rekorden kommer att vara lite svårare att slå med tanke på att vi kommer att sammanställa all statistik i klubbens historia och ur den sammanställningen kommer vi att ta fram rekorden. Men det tar inte bort den framgång vi har haft i år med alla slagna rekord. En snabb titt på dagens rekord så kan man konstatera att en del av rekorden, närmare bestämt 25st av de som är slagna hittills i år kommer att leva vidare nästa år. Dessutom så är grunden förutom sammanställningen av statistiken det nya grenprogrammet som togs i bruk 2002.

Vi gör även i år en bra klubbmatch trots miserabla förhållanden med mycket regn och bara

6-7 grader "varmt", mer om klubbmatchen på annan plats i tidningen.

En hel del medaljer på mästerskap lyckas vi också få med oss hem till klubben. Både på arena och ute i skogen. Michel Tornéus fortsätter att imponera. I vintras fick han vara med sitt första stora internationella mästerskap, IEM i Turin Italien. Han har också hoppat hela 8.11m på Ullevi den 27 juni, mer om det på annan plats i tidningen. Han vann även 5 nationslandkampen I Scotland under vintern.

Våra ungdomar stormar fram som ni kan se här ovan när det gäller statistiken och det syns även på tävlingarna som vi är ute på. Flera av våra aktiva får kliva upp på prispallen och flerfinalplatser tas av våra ungdomar.

Våra veteraner sköter sig också bra med både medaljer och klubbrekord. Extra kul tycker jag att det är med pånyttfödda Marika Rydell som har gjort en mycket bra start på säsongen. Med 9.70 i kula som är de längsta hon har stött sedan 2004, även släggan går bra med fina 32.05 i år och jag tror inte att hon vill släppa fram Astrid än så länge. Ser fram emot den spännande matchen och klubbmästartiteln i slägga där Marika leder på bättre andra resultat.

Rödstuhages framtid har vi läst om i media och de mesta vi har läst har varit negativt men nu har det kommit positiva signaler om vårt kära Röstan, se annan plats i tidningen.

Åtta och elva!!! "Underbart"

2009-06-27

Äntligen har Michel Tornéus hoppat över åtta meter i längd. Redan i första hoppet på Världsungdomsspelen landade han på 8.11 (+0,2). Över VM-kvalgränsen och bara tio centimeter från det svenska rekordet.

– Underbart. Åtta meter är ju en magisk gräns för oss längdhoppare, sa Michel till Aftonbladet, som valde att kalla prestationen ett "monsterhopp".

Efter första hoppet avstod Michel de två följande försöken för att hämta sig från glädjetårarna, hoppade 7.82 i fjärde, avstod femte och avslutade med 7.91.

– Det kändes bra redan på Sollentuna GP i torsdags men jag tror att jag ville för mycket på hemmaplan. Nu gick jag in med inställningen att ha kul och inte jaga åtta meter och det funkade direkt i första hoppet, sa han till friidrott.se

Kanske är det inte så förvånande att det blev just på Nya Ullevi och på Världsungdomsspelen i Göteborg som Michel hoppade över drömgränsen för första gången. Inte bara med tanke på vädret och de utmärkta banorna. Det var ju även i den tävlingen han chockade alla med att hoppa 7.94 år 2005.

Med en bra vinter och säsongsinledning utomhus, med bland annat 7.86 i Grekland, har jakten på VM-kvalgränsen 8.05 varit i fokus. Och nu är han alltså inte bara över den gränsen, han är även 16:e man i världen (sjua i Europa) i år och endast tio centimeter från Mattias Sunneborns svenska rekord.

– Jag har jobbat så hårt och jag hoppade 7.94 som 19-åring och jag är 23 år i år. Det har varit skador och det har varit jobbigt och jag har bara väntat på att det ska komma och nu äntligen fick jag hoppa åtta och dessutom några centimeter till. Sen ser man alla vänner på läktaren som blir glada och det är klart att man blir lite rörd, sa Michel till Radiosporten, där han även berättade att det kommit några glädjetårar efter det första hoppet.

Sedan 7.94-hoppet har Michel varit Sveriges bästa längdhoppare, även om skador har hindrat honom vid flera tillfällen. I vintras kom det andra genombrottet med 7.95 och en plats till EM i Turin, det första internationella seniormästerskapet för Michel. VM i Berlin i mitten av augusti blir det andra.

– Där siktar jag på final. Hoppa jag kring åtta meter i kvalet ska det räcka, säger han till Aftonbladet.

En överlycklig åttametershoppare hade mer att glädja sig åt än bara resultatet.

– Jag fick en cykel som present och jag har ingen cykel så bara det är stort, sa Michel till Radiosporten och passade på att tacka alla som stöttat honom på vägen, speciellt tränaren Oscar Gidewall.

– Han är kung.

Alexander Lundholm

På ifktumba.se kan ni också klicka er vidare till detta:

[Lyssna på Radiosportens härliga intervju med Michel](#)

[Läs mer om Michel](#)

[Oscar Gidewalls träningsgrupp](#)

[Michels resultatutveckling](#)

[Michel i intervju med SVT, om sin egen framtid och svensk friidrotts.](#)

Efter 8.11-hoppet får vi lov att ta fram en gammal gren i repris, i denna artikelserie om friidrottens grenar:

Mina damer och herrar, låt oss presentera, IFK Tumbas paradgren:

Längdhopp



Så gör man: Den som hoppar längst vinner. Hoppet sker i en sandgrop efter en valfri ansats, hoppet mäts ifrån avstampet som sker på en planka placerad framför gropen.

De viktigaste reglerna: Den förrådiska plankan får inte passeras vid avstampet, det blir i så fall övertramp. Man får inte gå tillbaka i gropen när man hoppat. Ett resultat räknas inte som rekord om vinden varit över 2,0 m/s medvind.

Historik: Galina Chistyakova, 26 år, hoppade nytt världsrekord i Leningrad i hemlandet Sovjet den 11 juni 1988. Det är egentligen inte märkligt att hon satte rekordet just det olympiska året 1988, fyra av tio utav de bästa hoppen genom tiderna gjordes då. Jackie Joyner Kersee och Heike Drechsler (USA respektive DDR) var även de i farten just då.

Längden på världsrekordet var 7.52 i 1,4 meters medvind. Därmed slog hon Drechslers rekord från 1986 med sju centimeter. Heike försökte ta tillbaka det men lyckades "bara" prestera 7.48, två gånger i samma tävling.

Drechsler nådde aldrig längre än så men gav inte upp förrän

Kvinnor:

Världsrekord och Europarekord:

Galina Chistyakova,
Sovjet, 7.52

Svenskt rekord:

Erica Johansson, 6.99

Klubbrekord:

Ann-Charlotte Lusiak,
5.64

Män:

Världsrekord:

Mike Powell, USA,
8.95.

Europarekord:

Robert Emmijan,
Sovjet, 8.86

Svenskt rekord:

Matthias Sunneborn,
8.21

Klubbrekord:

Michel Tornéus, 8.11

2004, då hon med mängder av medaljer i olika grenar avslutade sin otroliga karriär, 18 år efter sitt världsrekord i längdhopp. Hon kan dock glädja sig åt europarekordet på 200m.

Åter till 1988. Vid sidan av de två östhopparna befann sig en mycket kompetent sjukamperska, Jackie Joyner Kersee. Det bästa resultatet hon gjorde innan OS i Söul var 7.39. Väl i Sydkorea skulle det förbättras. Hon hade dock meriter i längdhopp, regerande världsmästarinna som hon var.

Galina Chistyakova var favorit inför mästerskapet. Precis som förväntat radade favoriterna upp sig på plats 1-3 i Söul. Det fanns trots det en överlägsen vinnare. 7.11 gav Chistyakova bronset, Drechsler fick denna gång nöja sig med silver på 7.22. Vann gjorde Jackie Joyner Kersee på 7.40, personligt rekord. I Söul blev det också guld och världsrekord för Joyner Kersee i sjukamp. Heike Drechsler fick vänta på sina OS-guld, som dock kom 1992 och 2000. Galina Chistyakova har inga medaljer från VM och endast en OS-medalj, bronset från Söul. Närmast att slå världsrekordet har Joyner-Kersee varit med 7.49.

Världens mest berömda längdhopp är inte det längsta längre. I 23 år trodde alla att Beamons 8.90 skulle stå sig i all evinnerlig framtid. Men när VM-finalen i Tokyo 1991 var avgjord hade två hoppare överträffat Beamons långa och långlivade rekord.

Troligen var det på stapplande ben som Mike Powell, som inte fyllt tre år vid tidpunkten, genomlevde sommaren 1968. Han hade väl ingen särskild koll på vad som skedde i Mexiko City. Det hade däremot SVT:s kommentator Sven "Plex" Pettersson, hans referat från den olympiska längdhoppstävlingen är en sann klassiker:

"Och det var tydligen ett jättesprång, man ser det på honom själv att det gått vägen... Ett måttband fälls ut som ett komplement till den optiska mätningen, och då måste det vara världsrekord. Hur långt är det? Kan det va 8.50, eller är det lite optimistiskt att tro det?... Hur långt e det? Åtta och... Åtta och nittio, åtta och nittio, åtta och nittio, världsrekord i längdhopp, det är nästan så man svimmar" Jo, det var nog sannerligen så att man svimmade. Världsrekordet innan tävlingen var 8.35.

Tvååringen Mike blev allt äldre. Vid tjugofem års ålder var han framme vid sitt första OS, 1988 i Söul. Åt legenden och världsettan Carl Lewis fanns ingenting att göra denna gång, men Powell tog ett överraskande silver.

Carl Lewis och Mike Powell hade under de amerikanska mästerskapen 1991 visat att Beamons gamla världsrekord var i fara, det rekord som Lewis jagat i ett decennium.

Väl i VM i Tokyo skulle världens genom tiderna bästa längdtävling äga rum den 30 augusti. I den fjärde omgången hoppar Carl Lewis längre än någon tidigare gjort. Med 8.91 hade han äntligen nått sitt mål, men tyvärr var det för mycket medvind, guldet torde dock vara säkrat. Det var bara det att tävlingen inte var slut. I nästa omgång hoppar Mike Powell 8.95 i godkänd vind, ett nytt världsrekord. Lewis kunde inte svara på den prestationen utan duellen slutar med att Lewis förlorar för första gången på mycket länge, trots att han hoppat längre än det tidigare världsrekordet.

Året efter hoppar Mike Powell det längsta någon någonsin gjort, oavsett vind, när han når 8.99 i medvind. Idag är Mike Powell en mycket framgångsrik tränare. Fortfarande i skymundan av Carl Lewis, trots att Powell hoppat längst.

I Sverige har inte längdhoppet varit en lika stor källa till medaljer under 2000-talet, jämfört med de andra hoppgrenarna. Men både Erica Johansson och Carolina Klüft kan skryta med en varsin medalj från inomhusmästerskap. Längst av dem båda har Johansson hoppat, med sina 6.99, bara två centimeter längre än Klüft. Ännu väntar vi på det första sjumetershoppet i godkänd vind.

På herrsidan är det tre hoppare som tagit sig över den magiska gränsen åtta meter. Mattias Sunneborn, Peter Häggström och – ja, ni vet ju, Michel Tornéus. Av dessa är det Sunneborn som (ett tag till) kan titulera sig svensk rekordhållare med sina 8.21, presterat i en tävling i Malmö 1996 där han faktiskt slog självaste Mike Powell.

Men för att komma till det centrala – IFK Tumba. I vår klubbdräkt har många långa hopp presterats, inte bara av Michel. Hos oss tränade Peter Oldin, en man som senare skulle hoppa 7.92. Niklas Andersson var inte långt ifrån sju meter med sina 6.88 som bäst och totalt har 24 man varit över sex meter utomhus. Det senaste tillskottet i den skaran är Ritchie Moba, ett framtidsnamn med enorm kapacitet.

Men Michel Tornéus står självklart i särklass. Michel Tornéus har haft Oscar Gidewall som tränare sedan 2000, då Michel var fjorton år gammal. Fem år senare kunde ingen hota honom som Sveriges bästa längdhoppare. I dag är han landets näst bästa genom alla tider.

2005 tog Michel IFK Tumba Friidrotts första senior-SM-guld, när han hoppade 7.81 i längdhopp i Helsingborg. Det var Michels genombrottsår som elitaktiv, hans 7.94 på Världsungdomsspelen slog ner som en bomb i Friidrotts-Sverige, liksom i media. Samma år blev han också fyra på Junior-EM i Kaunas. 2007 blev det Senior-SM-guld igen. 2008 tog han Inomhus-SM-guld efter att samtliga hopp varit längre än tvåans. Även utomhus tog han guld 2008, efter två hopp över 7.70. I slutet av säsongen 2008 tog Michel sitt sista juniorguld och Tumbas första internationella guld, när han vann

Nordiska/Baltiska mästerskapen för 22-åringar. 2009 hoppade Michel nytt personligt rekord, 7.95, under en landskamp inomhus i Glasgow. Med det resultatet blev han klar för sitt första internationella seniormästerskap, IEM i Turin. Väl där slutade äventyret i kvalet. Veckan innan mästerskapet stördes av en sjukdom, som också förde med sig att Michel inte kunde ställa upp och försvara sitt SM-guld inomhus. Men utomhus kom ytterligare ett kliv framåt. Den 27 juni, även denna gång på Världsongdomsspelen i Göteborg, hoppade Michel 8.11 och kvalificerade sig för VM.

På damsidan har det varit tunnsått med bra resultat i längdhopp de senaste åren för klubbens del, men det kommer definitivt en ny generation med sikte långt bortom femmeterslinjen. Men Ann-Charlotte Lusiaks 5.64 från 1992 är långt och lär stå sig ett tag till.

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

Erik Karlsson hoppade "hela" 1,69 i P17-mångkampen i Gävle 2004. Det är inte långt för en 16-åring, speciellt inte med tanke på att Erik hoppat nästan fem meter. Så hur gick detta till?

Jo, Erik hade ont i ryggen och valde att jogga fram några steg mot gropen och göra ett så lugnt "hopp" som möjligt, bara för att kunna fortsätta mångkampen och därmed få stöta kula. För oss som såg hoppet var det i alla fall riktigt roligt och vi kan dessutom meddela att 1.69 gav 0 poäng i mångkampen....

Av Alexander Lundholm

Nästa Nummer

Vi summerar sommaren...

Hur gick det på VM?

Och SM?

...och blickar framåt.

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

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