

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 39 38

Nr 4

2009-10-01

Sju SM-medaljer

Allt om sommarens mästerskap, som gav oss ett SM-guld, ett JSM-silver och brons, ett USM-guld, silver och brons.

Dessutom var Michel med i VM i Berlin.

Allt om utomhussäsongen!

Bland annat den traditionsenliga mångkampen i Gävle

På www.ifktumba.se hittar du vår nya, snygga och ständigt uppdaterade sida. Där finns också alla gruppers egna sidor.

REDAKTIONEN HAR ORDET

Vi har även hunnit med att klara av höstmångkampen i Gävle med ett mycket positivt resultat, läs mer om det i det här numret.

Självklart har vi med numrets gren och den här gången så skall vi springa 200m, en gren som det har sprungits fort i under året ute i världen.

Under den andra halvan av säsongen så har klubbrekorden fortsatt att falla som träd i en orkan. Under förra året slog vi 70st klubbrekord, i år kommer den siffran att vara nästan dubbelt så stor. När det här skrivs så är vi upp i ca 120st klubbrekord och de tävlas fortfarande en del så de kan nog bli ytterligare några rekord till innan säsongen är slut.

Till Nästa nummer efterlyser jag en sammanfattning från respektive grupp, om hur det har gått under året.

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

Micke: micke.magnusson1@comhem.se

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

www.ifktumba.se

Manus stop 2009:

Nr 5 1 december kommer i mitten av december



I varje nummer berättar vi lite fakta om en viss grens rekordhållare, så:

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

200 meter

Så gör man:

200 meter är ett halvt varv på en utomhusarena. Man startar i kurva och springer i mål över mållinjen. Enskild bana och ej tillåtet att springa på eller över linjen till banan innanför sig. Förbjudet att tjuvstarta. Vid den andra tjuvstarten i fältet diskas den som fuskat. Nästa år åker man ut direkt på första tjuvstarten.

Rekorden:

För dryga två år sedan gjorde jag ett projektarbete om världens bästa världsrekord. Jag rankade Michael Johnsons rekord på 200 meter som det starkaste på herrsidan. Det gjorde jag eftersom ingen varit i närheten av de 19,32 som han sprang på i Atlanta 1996. Ingen hade hotat det. Det var ett rekord som kunde stå sig för evigt. När jag skrev det hade rekordet bara drygt ett år kvar att leva.

Och jag ändrade inte åsikt när jag såg Tyson Gay vinna 200 meter i VM i Osaka 2007 och bli sprinterkung. Jag ändrade inte åsikt av att se tvåan i loppet heller. Men det borde jag kanske ha gjort.

Usain Bolts utveckling hade till Peking året efter gått så fort framåt att han var fullständigt överlägsen på såväl 100 meter som på den dubbla distansen. Han hade redan krossat världsrekordet på 100 meter genom att flyga som ett flygplan de sista tjugo metrarna när det var dags för final på 200 meter. Men där fanns inga marginaler för att leka, om han ville slå det kanske bästa rekordet av dem alla. Och för en gångs skull tog Usain Bolt i för fullt.

Han föddes i Trelawny på Jamaica den 21 augusti 1986. Som 15-åring slog han juniorvärldsrekord och är än idag den enda junior som sprungit under 20 sekunder på 200 meter. Framgångsreceptet ska heta Jams och är en potatisliknande rot med salt smak. Man skulle också kunna tillägna coachen Glen Mills en del av äran. Glen Mills såg talang som 400-meterslöpare hos den långa pojken. Men han skulle visa sig för lat för den distansen. De tvingades gå ner i sträcka.

Loppet i Peking var, bortsett från vinden och det obefintliga motståndet, ett till synes perfekt genomfört lopp. Klockan stannade på 19.30 och Usain Bolt hade slagit det bästa av alla världsrekord. Han var snart 22 år gammal. Han var 1.96 lång och ingen borde kunna vara så lång och samtidigt så explosiv i starten.

Vintern efter det fantastiska olympiska spelet i Peking tog på Usain Bolts krafter. Han hade inte bara blivit en av världens mest berömda människor, han hade också blivit enormt förmögen. Sponsorerna gav honom en lyxbil. Usain Bolt satte sig i den

och körde i diket. Han fick operera foten och kunde inte träna kurvloppning. Uppladdningen inför VM i Berlin var inte optimal.

Men efter VM tilldelades Usain Bolt Jamaicas hedersutmärkelse och han fick fullvärdig diplomatstatus. Dessutom kommer motorvägen han körde av kallas Usain Bolt Highway i framtiden. Och det är passande, för motorvägen är inte bara snabb, den är också ett stort lyft för Jamaica.

För VM i Berlin går till historien. Efter ett inledande världsrekord på 100 med 9,58 var Usain Bolt uppenbart sliten och trött. Han sprang 200 meter med t-shirt och linne. Han gäspade inför försöksloppet. Men när finalen kom tog The Lightning Bolt fram sina superkrafter. Och han var åter en gång överlägsen. Och trots att Pekingloppet var i det närmaste perfekt krossade han rekordet med elva hundradelar. Världens genom tiderna snabbaste man sprang på 19,19.

När jag gjorde mitt projektarbete fanns ingen Bolt i tankarna. Det känns som en förhistorisk tid. Usain Bolt har klivit fram, med sina enorma steg och sina gester, som en av de största i historien. Framtiden vill utvisa om han kommer att nämnas i samma andetag som Jesse Owens och Carl Lewis. Jag är övertygad om att han kommer att göra det.

Och det finns fler legendariska sprinters. Amerikanskan Florence Griffith föddes den 21:a december 1959 i Los Angeles. Hon, som senare skulle kallas för Flo-Jo, blev en utav världens genom tiderna mest mytomspunna och fantastiska idrottskvinnor. Den 21:a september 1998 dog hon, endast 38 år gammal.

Som barn jagade hon kaniner i Mojaveöknen när hennes pappa tog med henne på jakt. Annars bodde familjen Griffith i de fattiga kvarteren Watts i Los Angeles. Hon var en blyg liten flicka med nedsänkt huvud, men när hon sprang sken hon upp. Hon sprang ifrån fattigdom och problem. Och som hon sprang sen.

När hon började på California State University, UCLA, träffade hon Bob Kersee. Han, demonstrantern, skulle senare gifta sig med Jackie Joyner som med tiden blev världens bästa sjukamperska. Bob Kersee såg talangen i den blyga tjejen Florence med de matchande kläderna. Hon krossade skolrekorden på sprintdistanserna och gick vidare mot större sammanhang.

1983 hade Florence lyckats ta sig till final på 200 meter i världens första VM. Det året var det dock naglarna som drog på sig uppmärksamheten, mer än den fjärdeplats det blev i finalen. Florence kläder och naglar var under hela hennes karriär ett stort samtalsämne för TV-tittarna och publik. Även hennes charmiga leende som hon ständigt sprang med, gjorde henne ytterst populär.

Florence Griffith Joyner fortsatte sin klättring mot världstoppen 1984 i OS i Los Angeles, då hon blev tvåa på 200 meter med tiden 22,04. Vann gjorde landsmaninnan Valerie Brisco Hooks som gråtande sjöng den amerikanska

nationalsången på prispallen. Efter sig i loppet, på tredje plats, hade de Merlene Ottey från Jamaica (nu Slovenien), som inte gav upp sprintlöpningen förrän för något år sedan.

Vid världsmästerskapet 1987 blev det en silvermedalj på 200 meter. Tiden blev då 21,96. Inte många kunde ana att hon året efter skulle springa på 21,34, inte ens hon själv. Få anade nog också att detta var Griffiths sista VM.

1987 är också året då Florence Griffith lägger till namnet Joyner. Hon gifter sig med den olympiska guldmedaljören i tresteg från 1984, Al Joyner, bror till Jackie Joyner Kersee.

Sedan gick allt mycket snabbt, precis som allt annat under Griffith Joyners liv. 1988 var hon helt plötsligt världens snabbaste kvinna. Under de amerikanska OS-uttagningarna i Indianapolis slog Flo-Jo till med sitt fantastiska världsrekord på 100 meter: Tiden blev 10,49 utan någon som helst vind. Rekordet gjordes i kvartsfinalen den 16:onde juli.

Rekordet på 200 meter slog hon i de olympiska spelens semifinal i Söul samma år, 21,56. Som om inte det vore nog putsade hon det rekordet rejält i finalen där tiden blev 21,34.

Finalen på 100 meter var ren utklassning och tiden ett nytt olympiskt rekord, 10,54. Dessutom kunde Flo-Jo hämta hem guld på 4x100 meter och silver på 4x400 meter. Hon blev spelens drottning, i konkurrens med sin svägerska Jackie Joyner Kersee. Men detta blev Flo-Jo's sista mästerskap.

I februari nästkommande år bestämmer sig USA för att använda sig av oannonserade dopningstester och samma dag kallar Florence Griffith Joyner till presskonferens. Hon meddelar där att hon drar sig tillbaka från friidrotten för att leva ett normalt liv. Dopningsryktena spås på, de rykten som hon aldrig lyckades springa ifrån. En del personer påpekade att hennes kropp visade tydliga tecken på användning av tillväxthormon, kindbenen stack helt plötsligt ut och låren var betydligt större än förut. Hennes resultatutveckling 1988 var enorm och oerhört ifrågasatt.

Men Flo-Jo försökte leva sitt normala liv och 1989 föds hennes efterlängttade barn Mary Ruth, kallad Mo-Jo. I april 1996 skulle familjen resa till en friidrottstävling i Illinois. Men när flygplanet landade väntade en ambulans på Florence Griffith Joyner, hon hade drabbats av en hjärtattack. Hon överlevde den gången men Flo-Jo visste att hennes dagar var räknade. I många år hade hon plågats av en neurologisk sjukdom, attacker kunde drabba henne två gånger i månaden. Även 1988 var hon sjuk men sprang ifrån problemen. Det enda sättet att bli frisk var en riskfylld hjärnoperation. Men hon valde att leva med sjukdomen och se till att ha så roligt som möjligt med sin dotter Mary Ruth.

Den 20:e september besökte Flo-Jo en tävling i Santa Barbara. När hon kom hem gick hon och la sig, hon sa att hon var trött och orkeslös. Florence Griffith Joyner somnade i sin säng i Mission Viejo utanför Los Angeles och vaknade aldrig mer. Hon dog i sviterna av ett epilepsianfall.

Florence Griffith Joyner blev 38 år gammal. Världens snabbaste kvinna ligger begravd i El Toro Memorial Park i Lake Forest, Kalifornien.

Johan Wissman såg egentligen bara 200 meter som ett delmål. Han skulle bara bli snabbare för att kunna bli så bra som möjligt på 400 meter. I den planen ingick möjligen svenskt rekord på 200 meter. Men bonusen blev dessutom ett EM-silver. På hemmaplan. Inte sedan Owe Jonssons 60-tal hade en svensk tagit medalj på en sprintsträcka. Men i Göteborg 2006 sprang Johan Wissman, inför en fullständigt euforisk publik, på 20.38. Året efter sänkte han tiden till 20.30.

Det är kanske inte helt oväntat att Linda Haglund har det svenska rekordet på 200 meter. Den största kvinnliga sprintern i Sverige genom tiderna, sedermera dopningsavstängd trots "oskuld", sprang som bäst på 22.82. Det fanns en tid då Carolina Klüft hade en sportslig chans att utmana det. Hon kom inte närmare än sexton hundra delar ifrån och nästan ingen tror längre att Carolina Klüft har kapacitet att springa så fort igen.

Tre stycken män har sprungit snabbare än Linda Haglund i IFK Tumbas historia. Michel Tornéus, som inte gett distansen en chans de senaste åren, har sprungit på 22.61. Men tre tiondelar längre ner har en hård brödrafight utkämpats. 1997 sprang Fredrik Andersson på 22.30. Alla andra år hade det varit den snabbaste, med marginal till och med. Men just 1997 sprang hans tre år yngre bror två hundra delar snabbare. Klubbrekordet lyder på 22.28. Tiden gav en fjärdeplats på DM i M22-klassen.

Marie Ekström är klubbens enda kvinna under 26 sekunder. 1990 sprang hon på 25.90. Men i år har Karolina Busznyák och Ida Linder närmat sig och det skulle inte förvåna om Marie får se upp ordentligt i framtiden.

Och när vi då gjort resan från Usain Bolt till Marie Ekström har vi kommit fram till slutet av denna genomgång.

Alexander Lundholm

Perskross av Daniel

Daniel Fagerström stod för ett dunderpers på 800 meter på Fredrikshofspelen. Med 2.06,85 gick han under sin gamla tid med cirka fyra sekunder. Och det är faktiskt den bästa tiden i klubben på fem år.

Daniels tidigare pers löd på 2.10,71 och var från 2005. Nu är ju Daniel inte en 800m-löpare utan snarare en sprinter med 400 häck som specialdistans. Så det lovar gott att Daniel utvecklas även på längre distanser. 2004 sprang förövrigt Alexander Hanning på 1.57,51 - och sedan dess har ingen varit under 2.09, fram till igår på Stadion. Daniel gick ut i ett lagom offensivt tempo och passerade 400 meter på 61 sekunder. Ändå höll han ihop loppet bra.

Veteran-SM 21-23 aug

Det blev många medaljer på Veteran SM i Norrtälje där det bjöds på regn, blåst och solsken. Men Regn och motvind är inget som stoppar våra veteraner ifrån att ta medaljer.

I diskus K40 tog Marika Rydell guld under fredagens VSM-tävlingar med 26.59. På lördagen var det kula och en bronsplats med 9.11. Släggan gick också denna dag med en silverplats och resultatet 28.15. Söndagen avslutades med Vikt och ett silver med 10.29. Fyra starter och fyra medaljer får väl ses som en godkänd helg.

I K45 hade vi Lena Sundberg som sprang 80mh i stark motvind. Hon besegrade vinden och fick ett guld med resultatet 15.47. Utöver detta blev det 3 silver för Lena i höjd (1.28), längd (4.11), tresteg (9.17) och ett brons i vikt (7.92).

I kula var det tuffare och där slutade Lena på en 6:e plats med 7.77 och Marie Carlström slutade 8:a med 7.38. Marie hade en mycket bra stöt som var runt 8m men kraften var för stor och Marie gjorde tyvärr övertramp i denna långa stöt.

Ulla Karneback tävlade i 4 grenar där det blev 4 medaljer, 3 guld och 1 silver. Gulden kom i K55 100m (16.36), 200m (33.07) och 400m (72.95). Silvret på 800m (2.52.28).

I K65 hade vi Kristina Carlsson som sprang 100m, 200m, 400m och 300mh. Guld på 400m (1.21.47) och 300mh (69.47). Brons på 200m (36.73) och en 4:e plats på 100m med bara 2 hundra delar till bronset.

I M65 100m tog sig Roland Olsson till final och slutade som 6:a med 15.18. På 200m gick det bättre och Roland tog brons med resultatet 31.95.

Sven-Ola Komstadius hoppade höjd i M65 och kom 6:a med 1.34.

I M70 100m sprang Hans Bruno och tog en bronspeng med tiden 16.31. Även på 200m tog Hans ett brons med tiden 33.09. På 400m kom han på en 5:e plats.

I kula M80 tog Tord Johansson ett brons med 8.37. Tord tog även brons i Spjut med 19.52.

Micke Magnusson kämpade till sig ett brons på 100mh i M40 med tiden 22.32. I spjut lyckades tyvärr inte Micke ta sig till finalen.

Roger Karlsson hade en tuff kamp om 3:e platsen i vikt M35 där det var 4 st inom 70 cm och det blev till slut en 5:e plats med 9.57m.

I slägga slutade Roger på en 6:e plats med 29.80

I motvind -2.7 tog Björn Oback guld på 100m häck M65 med tiden 19.60

JSM/USM i Växjö och Karlskrona

Dag 1: Brons till Jenny

Jenny Håland inledde mästerskapet i Växjö med en medalj. Med 10.33,59 blev det brons i F16 på 3000 meter.

Friidrott.se liverapporterade så här:

"Jenny Håland tog hand om dragjobbet och avverkade första varvet på 80 sekunder. 1000 m passerades på 3:34.7 och kring 1200 m blev hon avlöst av Enhörnas Johanna Busk. Johanna hade 6:59.3 på 2000 m och hade på näst sista varvet bara Istrums Malin Strand i släptåg. Vid klockan ledde Johanna med tre meter och det avståndet drygade hon ut riktigt ordentligt på slutvarvet. Segertiden blev 10:16.97 – bara två sekunder från pers. Silvret till Malin och bronset till Jenny. Därmed blev det samma medaljörer som i F15 2000 m förra året. Men då var Jenny tvåa och Malin trea."

Ida Linder inledde tävlandet för klubbens del med 400 meter i F16. Efter att ha startat starkt och i ledningen tappade hon på upploppet och slutade fyra i sitt heat på 61,87 - en bit från det snart veckogamla perset. Totalt slutade Ida tia. Imorgon väntar 300 meter häck.

Astrid Molander gjorde en bra släggövling och nådde 39.68 i sista kastet. Med det blev hon femma i F15. Om Astrid vart i närheten av sitt pers från Huddingespielen, alltså över 42 meter, hade hon slutat fyra. Men åt trippelsegern för Gefle IF fanns det inget att göra. Freja Liljedahl vann på 48.96.

Dag 2: Silver till Jenny och Anna

Jenny Hålands och Anna Wikströms prisskåp fylls på dag för dag. Under den andra dagens USM tävlingar blev det silver på 1500 meter i F16 för Jenny. Och Anna tog silver i kula i K22 på JSM.

Anna kom till Karlskrona med det fjärde årsbästat i kula. Men efter det fina nya årsbästat 12.79 tog hon hem silvret. Överlägsen segrare var Växjös favorit Ellinore Hallin. Alla stötar var längre än Annas bästa och den längsta mätte 14.24. På tredje plats slutade Teres Christensson med 12.62.

Jenny drog i början av loppet, precis som i 3000m-loppet igår. Och precis som då fick hon se Enhörnas Johanna Busk vara snäppet vassare. Men med 4.48,31 var hon cirka två sekunder före Istrums Malin Strand i mål denna gång. Busk vann på 4.46,23

Ida Linder slog pers med åtta hundra delar till 48,10. Hon hade behövt slå sitt pers med en tusendel till. För trean i Idas lopp gick till final - på 48.10. Målfotot förstörde Idas finaldrömmar. Men faktum är att hon egentligen hade större chans att gå till final på 400 meter igår - så en sjunde plats på häcken är ett mycket bra resultat. Enligt Ida var loppet dåligt, hon kom inte rätt till någon häck...

Sofie Davoust kvalificerade sig till final i F15 spjut. Hon maktade inte med kvalgränsen 38 meter på morgonen, men med 36.50 var hon nia i kvalet.

Daniel Fagerström hade ett ganska hopplöst utgångsläge i M22 400 meter häck. Tia i Sverige i år men ändå nionde och sämsta årsbästa i fältet, eftersom alla på topp-tio utom en ställde upp, men ingen annan. Och Daniel slutade nia, men gjorde ett nästintill perfekt lopp och slog pers med nästan en sekund till 58.57. Och därmed klättrade Danne en plats på Sverige-bästat och är alltså nia i Sverige i år. Noterbart är dock att Daniel har två år kvar i åldersklassen och faktiskt är fyra i landet bland -89:or.

Dag 3: Guld till Jenny, brons till Anna

Jenny Håland vann hinderloppet över 1500 meter i F16 på USM i Växjö. Därmed har hon en medalj av varje valör med sig hem! Och Anna Wikström tog sin andra medalj på JSM.

Istrums Malin Strand drog första dryga varvet men sedan tog Hellas Viktoria Ämting över och ledde med tiotalet meter ända till sista varvet. Då kom Jenny Håland och Julia Forsmark ikapp och vid sista vattengraven hoppade Jenny förbi Viktoria och spurtade in till seger på 5:07.27. Silvret till Viktoria och bronset till Julia.

Det var hela elva stycken tjejer som kom till start, vilket friidrott.se gissar är rekord i hindersammanhang för kvinnor i Sverige.

Jenny kom till Växjö som Sverige-tvåa på hinder, efter sitt första lopp på distansen förra helgen i Huddinge. Men efter SM-loppet är Jenny Sverige-etta även i statistiken. 5.07.27 är en förbättring av hennes klubbrekord med fem och en halv sekund.

Anna Wikström tog ytterligare en medalj under söndagen, när hon blev trea i diskus i K22 med resultatet 41.98. Jenny Johansson, Västerås, vann med 48.23 före Ellinor Forsander med 45.82.

Sofie Davoust slutade sexa i spjutfinalen i F15 med 36.74, kastat redan i första omgången. Julia Eriksson, Ullevi, vann på 48.04. Sofie hade behövt slå perset 41.64 med tretton centimeter för att ta medalj. Detta var Sofies första SM och samma sak gällde Astrid Molander som slutade femma i slägga. Bra debuter alltså!

I och med Sofies resultat kan vi summera SM-helgen och konstatera att samtliga starter slutade med en topp-tio-placering. Det är extra glädjande när vi hade så pass många starter som tio stycken, med totalt sex stycken aktiva.

Och totalt alltså fem medaljer. Ett guld, två silver, två brons! Med tanke på att den mycket optimistiska inför-texten såg sju eventuella medaljchanser, men kanske framförallt med tanke på att statistiken bara visade på två topp-3-placeringar, så är det en mycket, mycket bra utdelning.

Ritchie hoppade och TH-gruppen stötte långt i Nynässpelen

Det är inte bara i Växjö, Karskrona och Berlin som IFK Tumba tävlar. På Nynässpelen persade Ritchie Moba igen och nådde som längst 6.54 i längdhoppet. Och Karolina Busznyák satte pers på 100 meter. TH-Gruppen lade beslag på båda specialpriserna i Nordea-Stöten.

I kraftig och växlande motvind hade Ritchie serien:

5,96 (+3.3) 6,36 (+1.8) 6,25 (+1.5) 6,54 (+2.9) 5,96 (+1.2) 5,84 (+1.8)

Innan tävlingen hade Ritchie 6.36 som pers, ett resultat han gjorde förra helgen. Han vann Nynässpelen, då han var ensam deltagare i P19.

Ett annat glädjande resultat var Karolina Busznyáks pers 12.92 på 100 meter. Pers med tre hundra delar och upp från tredje till andra plats genom tiderna i klubben. Resultatet gjordes i -0,5!

Lovisa Östervall var jämnheten själv och vann både höjd och längd i F12. 1.45 i höjd var tangerat årsbästa och 4.42 i längd är bara 10 cm ifrån ute-perset.

David Svensson startade dagen med att persa i höjd, vann 60m och längd på nya Nynässpelsrekord, passade på att testa på 80m genom att bli tvåa i P13 och avslutade dagen med att kamma hem Nordeas specialpris i kula (500:- i Nordeas Olympiafond) på nytt klubbrekord i kula på 9.21.

I F11 började Mathilda Eriksson dagen med att halka omkring på den såphala höjdansats banan, och med ett par mediokra spjutkast. Antagligen behövde hon väckas lite för efter att ha satt spikarna i låret i det tredje längdhoppet avslutade hon hoppandet med nytt Nynässpelsrekord och sprang hem finalen på 60m med två tiondelar innan hon skulle avsluta med att testa den nygamla kultekniken som vi tränat på under veckan. Det slutade med ett personligt rekord med 1,4m, klubbrekord, nytt Nynässpelsrekord och ett resultat ingen 11-åring varit i närheten av i år i Sverige.

Snabba tider på 200 och 400 meter på Huddingespelen

Karolina Busznyák och Ida Linder sprang fort på 200 meter på Huddingespelen. Båda satte pers. Och under tävlingens sista dag blev det ytterligare högar av medaljer.

Karolina Busznyák fortsätter att slå sina personliga rekord denna sommar. Nu var det 200 meter som stod på tur i det perfekta vädret på Källbrinks IP. Karro sprang på 26.49 och blev fyra i seniorklassen. En sänkning av perset med åtta hundra delar.

Ida Linder slog pers på 400 meter på lördagen och följde upp det med ett rejält pers på 200 på söndagen. 26.59 innebär en femteplats genom alla tider i Tumba och ett pers med 63 hundra delar! Klubbrekord i F17 dessutom. Formen inför USM tycks vara utmärkt. Sofie Davoust sprang i samma heat som Ida, även om Sofie är F15. Hon sprang på fina 27.86, ett rejält pers.

Ritchie Moba i P19 blev femma i längdhopp med 6.36. Det är pers utomhus och en elfte plats genom tiderna, men Ritchie har hoppat längre inomhus. Och detta var hans blott fjärde tävling någonsin - så det bådär väldigt gott.

Sana Rehman i F17 tog ett DM-brons i spjut med 22.35.

Tidigare nämnda Sofie vann spjutet överlägset i F15 med resultatet 36.38. Förhoppningsvis är formen på väg mot 40 meter igen inför USM.

I F14 slutade Hannah Rosslund fyra på 80 meter häck med 13.49 i något för stark medvind. Hannah blev sedan tvåa i längd med 4.54. I spjut blev det en sjätteplats med 24.64.

Där satt den, 42.06 i slägga av Astrid!

Under sommaren har vi väntat på Astrid Molanders första 40-meterskast i slägga. Och på den tredje dagen av Huddingespelen kom det två stycken!

Astrid hade två kast runt 42 meter och nådde som längst 42.06. Därmed klättrar hon sannolikt från plats nio till fyra i F15 slägga i Sverige. Om ingen annan kastat längre än sitt tidigare pers i helgen spränger sig Astrid in efter tre tjejer från Gefle, men före trion från Bore. Resultatet är givetvis också nytt klubbrekord i klassen.

Under lördagen presterades många fina resultat av Tumba. Förutom tidigare nämnda Ida Linder på 400 meter fanns det andra höjdpunkter också, som Ritchie Mobas utomhuspremiär i höjd, som slutade på 1.83. Det är något lägre än Ritchie hoppade inomhus på klubbmatchen, men tar honom ändå in på Sverige-bästalistan i P19. Ska han slå klubbrekordet får han dock öka nio centimeter till 1.92, som kusinen Michel noterade 2004.

I P12 slutade Thomas Rönmark trea på 600 meter, retligt nära tvåminutersgränsen på 2.00,01. I diskus blev det en sjätteplats.

David Svensson i P11 tog brons på 600 meter med 1.53,31. I längd blev det ännu bättre, där vann David med 4.44. Bollkastningen slutade med en fjärdeplats.

Anna Wikström tog helgens andra seger genom att stöta 12,25 i kula i seniorklassen.

Sana Rehman i F17 slog pers med 2.16 i stav.

Sofie Davoust och Astrid hade en sedvanligt hård fight på 100 yard i F15, där Sofie gick segrande ur striden med 12.59, två hundra delar före Astrid.

Sofia Maiorana sprang starkt på 600 meter i F13 och slutade fyra på 1.49.30, ett ganska rejält pers.

Lovisa Östervall blev fyra på 80 meter i F12 med 11,81. I kula blev det en andraplats på fina 4.48. Mimmi Nordén tog den tredje pallplatsen med 4.31. I samma klass blev Andrea Hedin trea i diskus. Lovisa blev femma och Mimmi sjua i spjut.

I F11 tog Mathilda Eriksson brons på 600 meter med 1.58,59, i samma lopp slutade Alicia Svensson åtta. Mathilda vann höjdhoppet på 1,29, där Andrea Hedin blev nia. Även bollen vanns utav Mathilda på 32.94, Alicia blev sexa.

I F10 slutade Ellinor Östervall tvåa i boll, Malin Eriksson blev fyra och Emelie Svensson femma.

Linnéa Molander i F8 slutade fyra på 60 meter och trea i längd.

Rekordtider av Jenny och Ida - igen

På Huddingespelen förbättrade Jenny Håland sitt klubbrekord på 1500 meter hinder i F16 och klättrade till andra plats i Sverige i år. Och Ida Linder klättrar också efter DM-segern på 400 meter.

Tiden 5.12,80 är en putsning av Jennys tidigare rekord med cirka nio sekunder. Ingen hade sprungit snabbare än så i Sverige i år, förrän igår. För Jenny fick se sig slagen av Viktoria Ämting med två sekunder.

Ida Linder förbättrade sitt pers på 400 meter med nästan en sekund, när hon vann F16-klassen med tiden 60.83. Därmed klättrar hon till åttondeplatsen i Sverige.

Huddingespelen är en tredagarstävling som även fungerar som DM för ungdomarna. Och vi fick en DM-medalj i diskus genom Astrid Molander, som var nära sitt pers, när hon tog silvret i F15 med 25.17.

Anna Wikström vann diskustävlingen för seniorer med stabila 45.00.

Sofia Maiorana ställde upp i den ovanliga grenen 200 meter häck i F13 och slutade fyra med 36.54.

Ingen fullträff på VM

Michel Tornéus hoppade 7.78 som längst i VM-kvalet i längdhopp. Det hade krävts över åtta meter för final.

Michel hade ett tufft utgångsläge, då kvalgränsen 8.15 var fyra centimeter längre än hans personliga rekord.

Första hoppet blev inte riktigt genomarbetat på plankan vilket gav framåtrotation och 7.78. Andra hoppet blev något sämre och mättes till 7.63. Inför sista hoppet visste han att det krävdes över åtta meter för final, men efter att det återigen blivit 7.78 var VM över för Michel.

8.01 var tolfte och sista resultat till final, ett resultat som Michel bara överträffat två gånger i karriären. Michel blev 28:a.

SM-guld och 8.09!

Michel Tornéus tog som väntat ett nytt SM-guld. Men det var på ett enormt imponerande vis. 8.09 är bara två centimeter från det personliga rekordet. Och på måndagskvällen blev Anna Wikström sjua i diskus.

Det fjärde SM-guldet vanns i överlägsen stil. 8.09 är nytt mästerskapsrekord och Michels andra hopp över åtta meter. Michel slog till i andra omgången i en serie som i övrigt bjöd på tre övertramp och 7.86.

Att det blev så många övertramp beror på att Michel och tränare Oscar Gidewall gamblade en del och flyttade fram märket, efter att 8.09-hoppet inte alls var perfekt vid plankan.

1	Michel Tornéus	86	IFK Tumba	8.09	MR
2	David Frykholm	80	IF Göta	7.62	SB
3	Mattias Sunneborn	70	Spårvägens FK	7.54	SB

Extra bra var det självklart att slå till redan i andra omgången, då VM-kvalet bara består av tre hopp.

Karolina Busznyak slutade sexa i sitt i heat i försöken på 400m häck. Tiden 64.71 var en bit över det nysatta klubbrekordet.

Anna Wikström var först ut med kula och fick inte till det. Efter serien 11.84, 11.77, 12.26 blev det en tionde plats. VM-resenären Helena Engman vann överlägset på 17.11.

Men Annas andra start blev desto mer lyckad. Sjunde plats och 45.14 i diskus. Alla Annas fyra godkända kast var över 43.69. Bronset var bara cirka fyra och en halv meter bort.

Topptider av Jenny och Ida på DN-Galan Youth

F16-tjejerna Jenny Håland och Ida Linder slog varsitt personligt rekord under DN-Galan Youth och placerar sig högt upp i Sverige-eliten.

Jenny Håland var med i toppstriden i årets bästa lopp över 1500 i F16-klassen. Som trea på det personliga rekordet 4.46,22 går hon upp till andra plats på distansen i år.

Ida Linder sprang 300 meter häck för första gången i år och slog sitt fjolårspers med nästan en sekund. Det nya rekordet lyder 48.18 och ger henne troligen en elfte plats i Sverige i år efter denna tävlingshelg. Ida satsar framförallt på 400 meter på USM, men är även anmäld på långa häcken.

Båda tiderna är nya klubbrekord i F17.

Klubbrekord av Karolina på 400mh i Gävle

Uppdaterad med dag 3. Karolina Busznyak närmar sig 63 sekunder på 400m häck. På Valbo Games i Gävle satte hon det nya klubbrekordet 64,23. Och det blev fler glädjande resultat, kanske framförallt på loppet över ett varv.

Det var varmt, men blåsig i Gävle under lördagens tävlingar på Valbo Games. Ida Linder hade dock tur med vindarna och sprang sitt försöksheat på 100 meter i godkänd medvind, vilket resulterade i ett klubbrekord i F16 när Ida sprang i mål på 13,20 (en putsning av hennes eget rekord med en hundradel, men ändå tolv hundradelar sämre än fjolårsperser). Tiden gav A-final i en tuff konkurrens, där vinden var något svagare och där Ida inte kunde pressa sig ner mot snabbare tider. Men det kommer. Ida var också anmäld till 200 meter, där 27-sekundersgränsen hade kunnat passerats för första gången i godkända vindar. Men Ida fick ont i foten under uppvärmningen och fick från sidan av se sin A-final springas i kanonförhållanden. Ida sprang, utan känningar av foten, ett högklassigt 400m-lopp dagen efter. Med i stort sett hela Sverigeeliten på plats i F16 och F17 slutade Ida åtta med 61,89 - retligt nära det fina personliga rekordet som hon satte i sitt livs första 400m-lopp för någon vecka sedan.

Daniel Fagerström sprang 400m häck i seniorklassen på ett imponerande sätt i klubbmatchens regnväder, där han trots förhållandena persade och sprang på 61,24. I Gävle var det helt andra betingelser och med en kraftfull satsning, men många tripp, förbättrade han sitt eget rekord med nästan två sekunder till 59,42. Det finns ännu mer att hämta, för Daniel som välte två häckar på bortre lång och fick rejält ont i knäet.

På 400 meter slätt fick Daniel motstånd av Alexander Lundholm, som gjorde en av de sällsynta starterna för året och på det på den oväntade distansen 400 meter alltså. Men det gick kanon för båda löparna, som hade en enormt spännande duell som slutade med att Daniel gick segrande ur striden på dunderperser 52,37. Även Alex slog till med ett pers, detta kom som en stor chock då han tränat mycket sparsamt i år. Med 52,39 klev Alex in på tionde plats genom tiderna, placeringen bakom Daniel, som klättrade hela tolv placeringar.

Sofie Davoust i F15 har inte imponerat på 300 meter i år, men loppet i Gävle var ett fall framåt. Lördagens löpning i ett lopp som slutade med 44,69 visade att Sofie är på väg tillbaka till förra årets tider. Men fokus ligger just nu på spjut, där Sofie är med i den absoluta eliten i sin åldersklass.

Och så till Karolina Busznyak, som fortsätter sänka klubbrekordet på långa häcken. Denna gång efter ett bra lopp, där en ovanligt nervös Karro hade mycket kvar att ge på upploppet och tog sig i mål på 64,23 - en rejäl förbättring av årsbästat men också fjolårets rekordnotering 64,60.

Även Lovisa (F12) och Ellinor Östervall (F10) tävlade i Gävle under lördagen. 11,41 på korta häcken var inte vad Lovisa önskade sig, men trots en mycket dålig start blev det en tredjeplats. Häcken följdes upp av godkända 4,31 i längdhopp, fjärde längst i tävlingen. Och under söndagen väntas nya rekordnoteringar på Gunder Hägg Stadion. Ellinor blev nia på 600 meter med 2.22,74. I höjden blev det 1 meter prick. Kulan landade som bäst på 4,85 för Ellinor.

Redan under fredagen tävlade Roger Karlsson i Gävle och var nöjd med en jämn serie med tre kast över 29 meter. I en utdragen tävling blev det som bäst 29,66. Resten av helgen ägnade Roger som vanligt åt att vara starter.

Bellmanstafetten 2009

I propagandastafetten ute vid universitet kom Tumbas lag 6:a i damklassen.

Löpargruppen hade i år för första gången ett lag med på Bellmanstafetten. Tävlingen lockar främst diverse företagslag och kompisgäng, i år kom 117 damlag, 312 herrlag och 1233 mixedlag i mål. Man får tävla mot allt från Murphys lag och Tjejbacillerna till Spårvägen och Enhörna. Klassen är hög på de främsta lagen, men sen varierar den betänkligt – alltså en bra tävling om man gillar att springa om folk. Och det gör ju vi :)

Med återbud från Ida & Karro så fick vi låna in två snabba orienterare från Tullinge. Stafettpinnen fördes således fram i ordningen Kerstin Håland – Josefin Persson – Linn Pettersson – Jenny Håland – Anna Ställberg.

Mest imponerade nog Anna med 18'42 på 5.0K (GPS-mätt) endast sekunder från banperset, även Kerstin visade fina takter med 19'21 på 4.9K.

Efter en 6:e placering och 1:43'23 så blev det picknick bland övriga dryga 8000 löpare.

Triss på skol-sm i Västerås

När skol-SM avgjordes på Arosvallen i Västerås sprang Jenny hem tre guld till sig själv och sin skola Sjödalsgymnasiet.

Fredag 11/9 1500m

Loppet drogs hela vägen av Löpargymnasiets Frida Johansson med Jenny snett utanför. Efter en snabb andra halva av loppet där sista 700m gick i 4'32-fart så kunde Jenny utmana sista 200m och få en lucka på upploppet. Avslutande 300m gick på 51 sekunder. Med tiden 4'43"20 putsades det gamla perset med nästan exakt tre sekunder och Jenny går därmed in som fyra genom tiderna i Tumba.

Lördag 12/9 1500mH

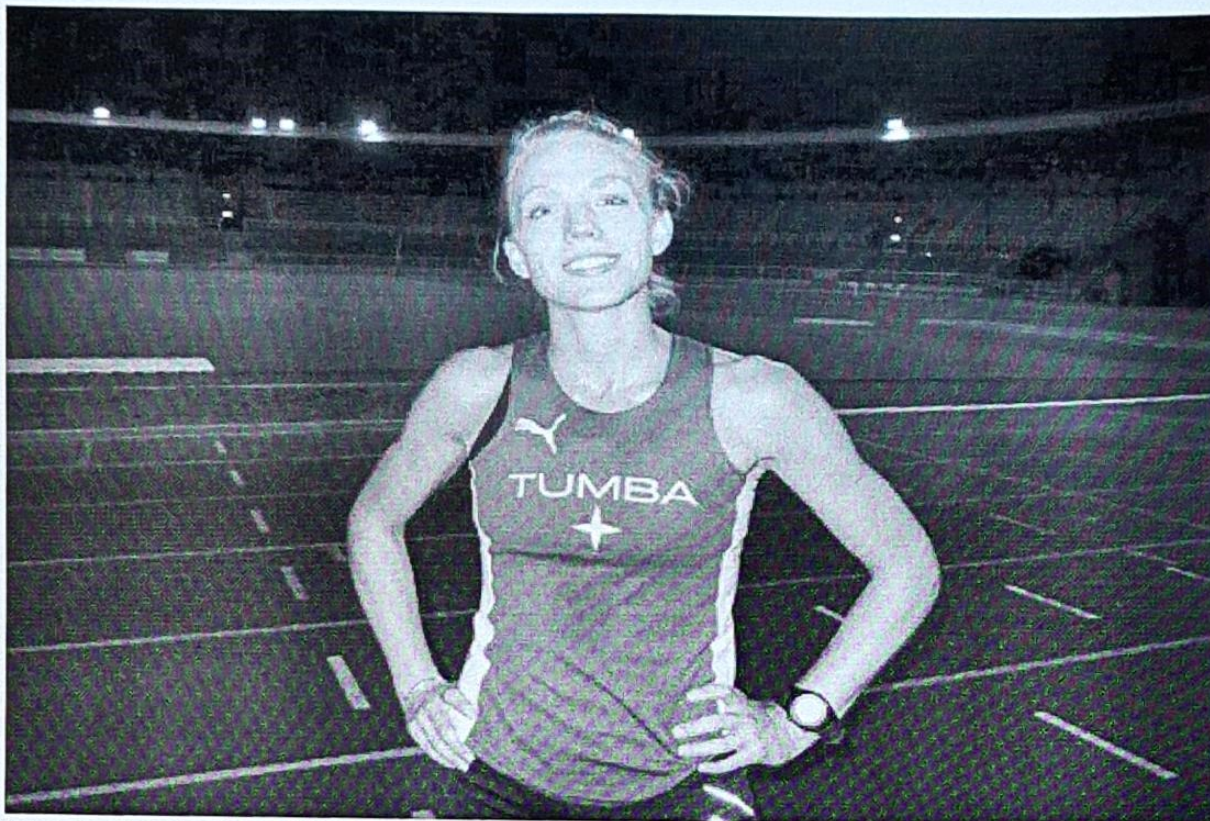
Efter en tuff satsning och lite trötta ben på sista varvet så kunde Jenny vinna med fyra sekunder på 7'03"10. Bara en gång tidigare har Jenny sprungit snabbare på hinder.

Söndag 13/9 800m

Det tuffa helgschemat avslutades med 800m. Trots de två tidigare loppen så kände sig Jenny ganska pigg på uppvärmningen. Det blev också ett nytt pers med tre sekunder när elitiden stannade på 2'17"42. Och äntligen under 2'20 (och en kexchoklad fattigare, men det är en annan historia...).

Jenny släppte iväg täten någon meter första 200m, men sög ikapp till klockringningen. Efter att ha legat i ytterspår fram till 600m-märket så Jenny glida ifrån och vinna med 1½ sekund före Sara Rönnby.

Det blev alltså tre lopp av olika karaktär under helgen, men alla med samma fina slut!



Klubbrekord x 2 av Anna på 5000m

På Fredrikshofsspelen putsade Anna sitt eget 5000-rekord till 18'00"22.

Med kilometrarna 3'31-3'36-3'41-3'40-3'32 blev det alltså sånär sub18. Med tanke på Anna att gjorde hela loppet helt solo så kommer det säkerligen gå snabbare senare.

På ALJ open förbättrade Anna sitt personbästa och klubbrekord på 5000m till 17'51.

Med sällskap av 15 tjejer i det fina höstvädret avverkades kilometrarna på 3'27-3'32-3'36-3'42-3'34.

De första tre kilometrarna (10'35 - jmf med perset 10'28) låg Anna i rygg på Susanna Damm, men sen fick hon släppa och en lite jobbigare avslutning. Det blev en fjärdeplacering i loppet och en bronspeng på DM.

10'28 av Anna på Tjejernas Kväll

2009-09-04 14:15

I första banloppet på mer än ett år så slog Anna sitt gamla pers med nio sekunder när hon spurtade i mål på 10'28.

Ett mycket bra lopp med tanke på att träningen på slutet främst varit inriktad mot längre distanser och orientering. Det finns till exempel bara två banpass i benen sedan mars. Den främsta anledningen till detta är dock att Anna haft problem med ljumskarna efter vårsegern på Två Sjöar Runt och först under sommaren kommit ingång med ordentligt med träningen.

Det var ett starkt startfält på 3000m-loppet där Finnkampssegraren Malin Liljestedt segrade på en tid under 9'50.

Med kilometrarna 3'23-3'33-32 kom Anna på 5:e plats.



Öland vecka 29 2009

Löpargruppen bestående av Ida, Jenny, Anna och Johan samt en gästande Anders var under sex dagar i juli på träningsläger på Öland.

Bilresan till Hagskog nära Byxelkrok på Öland tog oväntat lång tid, men efter att kryssat mellan husvagnarna och alla campingplatser på norra Öland kom vi fram till vår stuga. Otroligt vackert beläget endast ett olympiskt spjutkast från havet med fin utsikt över Kalmar sund och Blå Jungfrun. Den smala vägen kantades av blåeld och andra vackra blommor. Öland är vackert! Om omgivningarna var perfekta så var stugan lite mer spartansk, men eftersom veckan bara bjöd på fint väder så var vi lyckliga ändå. Vi bytte snabbt om och gav oss ut på det första distanspasset. Det var fina, mjuka löpvägar - om än lite väl raka.

På söndagen åkte Ida, Jenny & coachande Johan till Högby IP och deltog i Ölandsspielen. Kraftiga vindar gav god hjälp i längdhoppet och 200m, medan det blev lite tuffare på 800m loppet. De för oss löpare ovanliga grenvalet gav sedan träningsvärk under flera dagar... Det blev i alla fall en fin träningsdag med hoppstyrka (över 4m), snabbhetsuthållighet och mjölksyreträning. Målet med det avslutande 800m loppet var att genomföra en snabb avslutning, vilket båda tjejerna klarade av galant genom att springa 5-7 sekunder fortare på varv två.

På kvällen anslöt också Anna och Anders efter att ha tävlat i orientering tidigare under helgen.

Sedan följde två dagar med dubbelpass: 300ingar med och utan hinder, orientering, progressiv distans, hoppstyrka mm stod på programmet. Det blev även lite tid över tid för 19 grader kalla havsbad och utsikt från Långe Jans fula kusin i norr - Långe Erik.

På onsdagen hade frukost-sconsen bytts ut mot pannkakor, men alla verkade nöjda ändå. Det fanns ju trots allt fil med öländska jordgubbar att tillgå också... Förmiddagen ägnades på Böda Sand - camping och bad för massor av svenskar och tyskar. Vi nöjde oss med sandstranden och hoppade således över laserdomen, kroppkakorna, minigolfen, skateboardrampen, hoppsloten, poolen mm. Till kvällen fick de träningstygda benen testa farten i Victorialoppet i Borgholm. 4K för Ida (1:a F18!) & Jenny (2:a F16) samt 9K för Anna (7:a KS).

Innan vi somnade hade också Anders avgjort lägertävlingen Mästarna på Öland till sin

fördel genom starka balans- och styrkeinsatser (efter dag ett med fokus på samarbete och musik hade annars Ida en fin ledning).

Den sista lägerdagen bjöd givetvis också på det bästa vädret. Vi körde ett kombinerat orienterings/distansspår i sandskogen uppe i nordost. Efter att ha spikat några kontroller med full fokus tog vi av oss skorna och sprang tillbaka i strandkanten. Bad och lunch på stranden (betydligt mer öde än kommersen på Böda Sand) och sen var det dags att sitta av sju timmar i bilen på väg hem igen.

Sammanfattningsvis så blev det ett bra läger i natursköna omgivningar. Ett enkelt läger som gav bra träning och som förhoppningsvis får en uppföljare redan nästa sommar.

Astrid nära klubbrekordet i slägga för seniorer.

Astrid Molander var bara centimeter ifrån att slå seniorrekordet i slägga när hon kastade 34,60 på Löplabbetspelen i Huddinge.

Astrid är ju bara F15 men är nu endast 19 centimeter från Marika Rydells klubbrekord med seniorsläggan. Med den ett kilo tyngre släggan än vad Astrid är van vid satte hon pers med dryga två meter. Astrid blev femma i seniorklassen på Löplabbetspelen.

Karolina Busznyák är ute på persjakt i år och tangerade sin nysatta 100-meterstid när hon blev trea på 12,92 i den fantastiskt varma och vindstilla sommarkvällen. På 200 meter var 26,57 däremot några hundra delar från rekord.

Ritchie Moba debuterade på 100 och 200 meter. Efter en oväntat bra start spände han sig på 100 meter och sprang i mål som tvåa i sitt heat på 12.12. Men han kan springa under tolv vilken dag som helst. På 200 meter var det ett lite bättre lopp och Ritchie fick tiden 24.33. Men här finns stor utvecklingspotential.

Kampen om klubbmästartitlarna i manlig sprint går vidare. Trots de två första giltiga loppen på 100 och 200 meter i år för den regerande mästaren, det vill säga undertecknad, så är det fortfarande Daniel Fagerström som stoltserar med de bästa tiderna för året. Låt oss dock inte ta ut någon seger i förskott. Även om det just nu ser ganska mörkt ut för er informationsansvarige, som verkligen borde ta sig i kragen och träna lite mer.

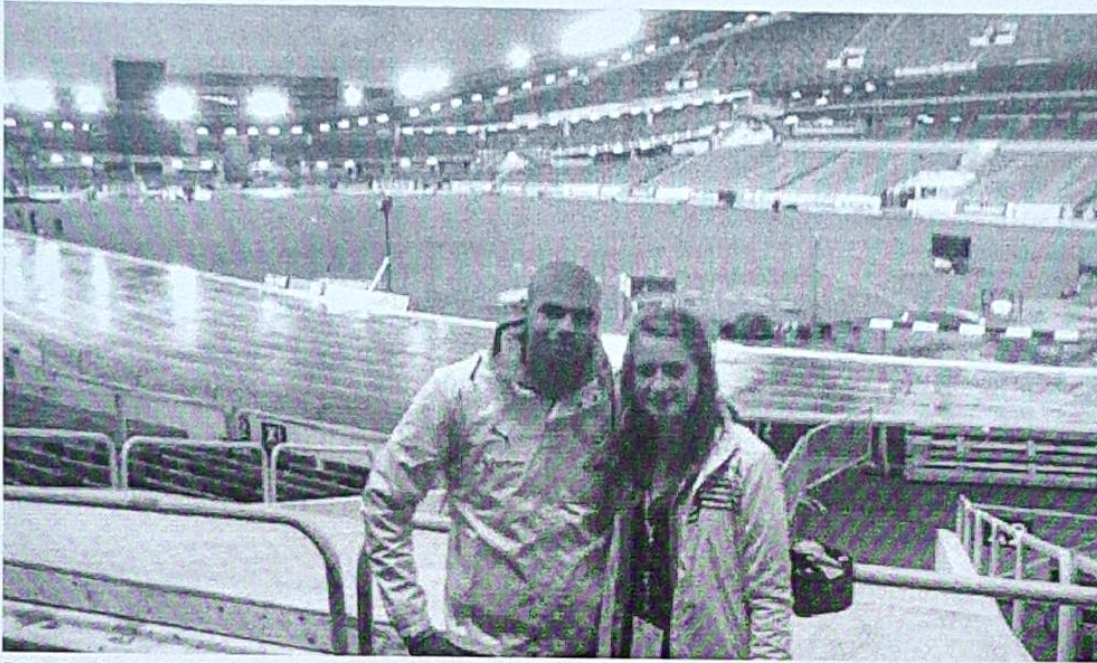
FGP i Karlstad: Michel vann med sista hoppet

Michel Tornéus var en av få ljusglimtar på det regniga Tingvalla i Karlstad. Med sista hoppet tog han hem segern i ett bra startfält.

Det var kallt och regnigt i det annars alltid soliga Karlstad. Många gjorde resultat långt under sin normala standard. Så även Michel, även om han var en av få som lyckades någorlunda. Och en kväll som denna är det kanske egentligen bara segern som räknas, inte längderna. Just därför var segern riktigt imponerande. Michel hade ledningen med 7.45 inför sista omgången, då han passerades av amerikanen Bashir Ramzy med tre centimeter. Då svarade Michel med 7.66! Seger i den första tävlingen sedan 8.11-hoppet, och utan formtopp efter hårdträning i Näliden.

-Trodde nästan att jag skulle få simma fram till plankan, sa Michel till SVT efter tävlingen. Han var speciellt nöjd med att ha slagit amerikanerna.

Anna hade en blöt ring att handskas med i diskusen och slutade sjua på 41,89. Dagen innan blev det en tredjeplats i kula på Stora Torget i Karlstad med 12,30.



Michel och Jenny vann Finnkampen

Jenny landslagsdebuterade i helgen med seger på 1500mH när ungdomsfinnkampen avgjordes i Göteborg.

Taktiken på förhand var att själv göra dragjobbet om inte finskorna satte upp bra fart, men Paulina Martikainen gjorde just det och drog fint i relativt jämnt tempo kring 80 sekunder per varv. Tillslut hade hon bara en lätt tassande Jenny kvar i ryggen. En rygg som förbyttes till sida-mot-sida vid sista vattengraven och på upploppet till någon meters fördel till Jenny som alltså kunde vinna på nya perset 5'00"30.

Det blev tvärt emot kalkylen ett svenskt poängövertag i grenen genom att Stina E Jansson tog tredjeplatsen och tillslut så blev det också seger i flickkampen.

Några timmar efter Jennys vinst så hoppade Michel hem segern i längdhoppet så Tumbas representanter bidrog verkligen till att Sverige kunde plocka hem samtliga av årets matcher.

Det här var Jennys fjärde hinderlopp och utvecklingen går snabbt åt rätt håll: 5'21-5'12-5'07 och nu alltså 5'00.

Michel gjorde sitt livs tredje bästa tävling när han vann Finnkampen mot bra motstånd på 7.97w.

Michel tog ledningen i femte omgången och besegrade därmed forne VM-medaljören Tommi Evilä bland andra. Redan i första omgången hoppade Michel 7.75 och sedan följde långa övertrampshopp (enligt säkra källor en bit över åtta meter i den kraftigas medvinden).

- Jag hade ett rätt misslyckat VM så jag ville avsluta säsongen bra, sa Michel till SVT Sport. En säsong som alltså innehållit Inomhus-EM, åttametershopp, SM-guld, Utomhus-VM och Finnkampsvinst!

Vad är det förövrigt med Nya Ullevi och Michel Tornéus? Han har gjort tre av sina fyra bästa tävlingar utomhus på just den arenan. Genombrottshoppet på 7.94 2005, 8.11-hoppet tidigare i år, och nu alltså Finnkampsvinsten.

Michel bidrog i allra högsta grad till att herrlaget tog en sensationell seger, med åtta poäng totalt.



Vi Vann!!!

Helt ensamma stod vi kvar på Strandvallen i Järvsö, de sista två timmarna i regn. Men när speakern plötsligt annonserade ut att det blivit regimskifte, att de stora klubbarna Gefle, Sundsvall och Falun blivit slagna av lilla Tumba, glömdes allt borta...och prispallen fylldes av glada och stolta IFK:are...

När vi förra året för första gången åkte upp med 11 aktiva för att se om det var en tävling att satsa på och med poängräkning 6,,5,4,3,2,1 oavsett antal deltagare, började ett årslångt räknande och dividerande över om en så lite klubb som vi, skulle kunna rubba mastodonterna ifrån norr, bli med Gefle som kom med dubbelt så många deltagare som vi själva. Förra året kom vi fyra...ca 200 poäng efter och när TH-Gruppen med hjälp av aktiva från OS-Gruppen och Kompis-Gruppen satt sig i bilarna på väg upp, var vi nere i bara 80-poäng back.

Efter första dagen fanns fortfarande en viss tveksamhet, men när det vid frukosten kom fram att vi tagit in 30 poäng redan och ledde efter lördagens tävlingar, glödde det i ögonen på alla aktiva, vissa bad om att få efteranmäla sig till grenar som knappt uppfunnits...

Den absolut bästa stunden under hela helgen var när sista grenen, 2000m PF/15-17 skulle börja, Katarina ifrån OS-Gruppen hade haft ångest i två dygn över att behöva pina sig runt denna distans, när segern redan var klar, ville hon ändå springa, och hela truppen spred ut sig över idrottsplatsen, så att hon var 20:e meter hade en tokig IFK Tumba aktiv eller ledare som stod och hejade...

De sista två varven var hon bara ett stort brett flin, antagligen är hon den enda aktiv någonsin som sprungit och gjort high 5 med alla längs banan de sista varven...

Förutom 25 guld, 14 silver och 17 brons, tog vi även mängder med poängplatser. Vi satte 7 nya klubbrekord och plockade även hem priset för bästa kvinnliga poängplockare, förutom pokalen och 2000:- i första pris...

Tack alla som gjorde detta till en fantastisk helg.

Tränarna TH-Gruppen

Höstmångkampen sammanfattning

Så har då Höstmångkampen avgjorts och vi kan konstatera att den avgjordes med bravur av de blåklädda Tumbaiterna.

I torsdags (den 17 september) kunde vi läsa något som man kan kalla "Inför Höstmångkampen" där en del frågor väntade på sina svar under helgen. De mesta var sig likt när vi åkte upp till Gävle, samma bostad, arena, funktionärer och naturligtvis samma sorts väder som de brukar vara när Höstmångkampen går av stapeln. Vi kan även konstatera att Alex inte tog sig över 4000p och därmed är fortfarande vår ordförande bättre än Alex. Vi kan även konstatera att Danne blir klubbmästare i tiokamp, att 5st hoppade 2.00m eller högre i stav,

Coachen66 tog sig igenom alla 10 grenarna och slog sitt pers sen 2 år tillbaka. Vi kan även konstatera att Anton inte hoppade över 5m i längd, att Ida gjorde en klart bättre tid på 100mh än 5dagar tidigare, Sana var inte bara över 25m i spjut utan även nära att ta 26m då hon kastade 25.95. Hannah höll undan för Sofie, hade dessutom ett mycket bra 200m lopp utanför mångkampen då hon sprang på 27.51 i godkänd vind. Vad mer kan man då hitta om man tittar i resultatlistan?

Jo, att Jonathan hade en mycket fin serie där längd med 5.79 och stav med 2.70 samt 2 bra lopp över 300m 41.67 samt 1000m 3.02.79 sticker ut lite grann.

Anton hade sina toppar med höjd med 1.57 och 100mh med 16.00.

Ida gjorde ett mycket fint 200m lopp, 26.52 i godkänd vind.

Hannah och Sofie gjorde stabila serier med 80mh 13.30, längd 4.62 och 600m 1.52.50 för Hannahs del och spjut 36.50 och 600m 1.50.88 för Sofies del som sticker ut lite över de andra grenarna.

Vad mer kan man hitta om man tittar lite mer allmänt på Höstmångkampen? Jo följande saker hände också under helgen.

- Lite allmänt kan man säga att det var rekord deltagande i Höstmångkampen, 20st som startade i seniorkampen och 19st fullföljde.
- Stav tävlingen tog ca 4 timmar.
- Choachen66 återuppstod från de "döda" efter att ha besökt vattengraven, ingen vet fortfarande inte vad han hade i den att göra, hinderlöpning ingår ju som alla vet inte i en tiokamp.
- Att stämningen var på topp och lite till kan man lungt säga.
- Att Jonathan hade hittat en form så de är få förunnat att ha under en tävling.
- Ritchie hade ett mycket långt övertramps hopp.



Stöd IFK Tumba Friidrottsklubb när du handlar på nätet.

<http://www.sponsorhuset.se/ifktumbafridrott>

Välkommen till IFK Tumba FK Friidrotts shoppinggalleria!

Goda tider:

- Internethandeln har ökat 130 månader i rad!
- Snart har 5 miljoner delats ut från Sponsorhuset

Tycker du att IFK Tumba FK Friidrott borde nyttja Sponsorhuset bättre? Här kommer några glödheta tips till dig.

1. Fråga ALLA inom din förening om dom jobbar på ett företag som bokar resor, hotell eller hyrbilar eller köper kontorsmaterial via nätet. Be dom sen boka allt via Sponsorhuset.

"Jag har fått in 15000 kr till min klubb Hults IBK på bokningar jag gör via mitt jobb, bokningar jag ändå skulle gjort. Kan väl inte bli enklare?"
// Martin Glennvik Hults IBK.
2. Anmäl ALLA era medlemmar till Cint. Skriv ut en lista och ta med till träningen. När ni sen fyllt i namnen så kommer medlemmarna få undersökningar skickade till sig en gång i månaden. Varje undersökning ger mellan 5-30 kr till IFK Tumba FK Friidrott. Medlemmarna kommer även få detta nyhetsmail.
3. Informera era medlemmar om "Sponsorsökaren". Programmet som är gratis att ladda hem och som påminner era medlemmar varje gång dom besöker en nätbutik som stödjer IFK Tumba FK Friidrott.
Ladda hem Sponsorsökaren här.

Fri frakt hos Lenson = 32 kr till IFK Tumba FK Friidrott

Lenson blev 2008 utsedd till Årets e-handlare. Billiga priser, bra kundtjänst och leverans inom två dagar är några av anledningarna till detta! Nu ger dom 50 kr i rabatt på sina redan låga priser till alla nya kunder. Vi på Sponsorhuset kan varmt rekommendera ett besök hos Lenson.

Telenor har blivit en succé!!!!

Skaffa ett kontantkort via Telenor. Detta har blivit en succé!! Att Telenor dessutom sponsrar IFK Tumba FK Friidrott med 35 per kontantkort, det är väl helt ok det med!!

Sälj dina prylar här - Gratis att annonsera!

Ta bilder på ALLT du vill bli av med. Lägg upp dina annonser gratis här. Vår tanke är att efter gratistiden så kommer varje inlagd annons stödja IFK Tumba FK Friidrott med 15 kr.

Ansök gratis om Support Card = 50 kr till IFK Tumba FK Friidrott

Support Card ger IFK Tumba FK Friidrott en möjlighet att få in pengar på alla kortköp som sina medlemmar gör. Det är gratis att ansöka och har ingen årsavgift! Att det även finns mängder av bra erbjudanden även till dig, är väl helt ok det med! För varje godkänd ansökan får IFK Tumba FK Friidrott 50 kr.

Supererbjudande JUST NU!

Res 2 till Azorerna, betala för 1.

Nu har ni möjlighet att på några utvalda datum resa 2 personer och betala för 1 på utvalda hotell. IFK Tumba FK Friidrott får upp till 70 kr per bokning.

Gratis* T-shirt med eget tryck = 35 kr till IFK Tumba FK Friidrott

Beställ en t-shirt med eget tryck hos Vista Print. IFK Tumba FK Friidrott får 35 kr.



*Du betala bara för frakten.

Våra bästa erbjudanden på samma ställe!
Här hittar du mängder av bra erbjudanden. Vissa är helt gratis. Alla ger dock IFK Tumba FK Friidrott pengar.

IFK Tumba FK Friidrott – Vill ni ha en egen souvenirshop?

Vi kommer att erbjuda alla Sponsorhusets föreningar en egen Souvenirshop. I shopen finns souvenirer, match/träningskläder med klubbens logga och färger. I steg ett fick 20 föreningar denna möjlighet. Inom kort kommer vi att släppa på med mer föreningar.

Boka resan i IFK Tumba FK Friidrott rese Galleria

När du skall ut och resa, då hittar du allt här. Varje beställning ger bra med pengar till IFK Tumba FK Friidrott.

IFK Tumba FK Friidrott har fått en egen kontorsgalleria

Nu har vi skapat en egen kontorsgalleria för IFK Tumba FK Friidrott. Här hittar du allt för företaget, men även för dig som privatperson. Varje köp ger som vanligt pengar till IFK Tumba FK Friidrott.

Beställ från InkClub = 35 kr till IFK Tumba FK Friidrott

InkClub är den butik som ligger i topp när det gäller intäkter till våra föreningar. InkClub har bra priser och du som blir ny kund kund får dessutom en bläckpatron för endast 1 kr.

Glömmer du av att handla via Sponsorhuset?

Ladda hem Sponsorsökaren gratis på 10 sekunder. Därefter kommer du påminnas varje gång när du besöker en nätbutik som stödjer IFK Tumba FK Friidrott.

Handla alltid via Sponsorhuset = Du får presentkort

Du vet väl att vi har tagit fram en bonussystem för dig som valt att stödja svenskt föreningsliv via Sponsorhuset. Du får Poäng på varje köp som du sen kan växla in mot biobiljetter eller presentkort.

5 kr för varje ny medlem till Cint.

Anmäl alla era medlemmar till Cint så går 5 kr för varje till IFK Tumba FK Friidrott. Era medlemmar kommer sen att få en undersökning skickat till sin e-post. Svarar dom på dessa så går ytterligare 5-30 kr varje gång till IFK Tumba FK Friidrott.

Tipsa dina vänner och få poäng

Tipsa dina vänner om Sponsorhuset. Om dom blir medlemmar och handlar så kommer du att få bonuspoäng på deras köp. Dessa poäng kan du växla in mot biobiljetter och presentkort. Detta är vårt sätt att premiera dig som lägger din själ för att få er förenings ekonomi att gå runt.

Beställ Sponsorhuset affisch

För att nå ut till era medlemmar än bättre kan ni nu beställa Sponsorhusetaffischer och sätta upp i era klubbhus, tränings eller matchhallar mm.



Ungdomsmärket i friidrott

POJKAR 16-17 ÅR	BRONS	SILVER	GULD
100m	13.60	12.40	11.50
200m	28.30	25.30	23.30
400m	61.00	56.50	53.20
800m	2:23.00	2:10.80	2:02.00
1500m	5:20.00	4:40.00	4:15.00
3000m	10:40.00	9:50.00	9:15.00
2000m hinder (91,4cm)	8:50.00	7:40.00	6:50.00
110m häck (91,4cm)	19.30	17.50	16.00
300m häck (84cm)	52.00	46.50	42.00
Höjd	1.45	1.67	1.84
Stav	2.80	3.35	3.60
Längd	4.80	5.60	6.35
Tresteg	10.80	11.90	12.50
Kula (5kg)	8.50	11.00	13.80
Diskus (1,5kg)	23.00	33.00	41.00
Slägg (5kg)	27.00	34.00	41.00
Spjut (700g)	30.00	41.00	50.00

FLICKOR 16-17 ÅR	BRONS	SILVER	GULD
100m	15.00	13.85	12.75
200m	30.00	28.00	25.80
400m	75.00	66.50	60.50
800m	2:45.00	2:33.00	2:20.00
1500m	6:00.00	5:20.00	4:55.00
3000m	13:20.00	12:15.00	11:30.00
1500m hinder (76,2cm)	6:55.00	6:00.00	5:35.00
100m häck (76,2cm)	19.00	16.90	15.50
300m häck (76,2cm)	56.00	50.00	47.50
Höjd	1.35	1.48	1.62
Stav	2.25	2.55	2.80
Längd	4.25	4.75	5.30
Tresteg	8.90	10.00	11.00
Kula (3kg)	8.00	10.20	12.20
Diskus (1kg)	19.00	25.00	31.00
Slägg (4kg)	21.00	29.00	38.00
Spjut (600g)	19.00	25.00	34.00

POJKAR 14-15 ÅR	BRONS	SILVER	GULD
100m	13.90	12.90	11.90
300m	48.00	43.00	38.70
800m	2:30.00	2:20.00	2:08.00
2000m	7:30.00	6:50.00	6:20.00
1500m hinder (76,2cm)	6:00.00	5:30.00	5:00.00
100m häck (84cm)	18.50	16.30	15.25
300m häck (76,2cm)	54.50	49.00	45.90
Höjd	1.35	1.55	1.74
Stav	2.30	2.70	3.00
Längd	4.40	5.00	5.80
Tresteg	9.75	10.80	11.90
Kula (4kg)	9.00	10.80	12.80
Diskus (1kg)	21.00	30.00	39.50
Slägg (4kg)	18.00	25.00	32.00
Spjut (600g)	23.00	33.00	44.00

FLICKOR 14-15 ÅR	BRONS	SILVER	GULD
100m	15.00	13.90	12.90
300m	52.00	47.00	43.00
800m	2:55.00	2:40.00	2:23.00
2000m	8:30.00	7:40.00	7:05.00
1500m hinder (76,2cm)	7:20.00	6:30.00	5:50.00
80m häck (76,2cm)	14.70	13.50	12.65
300m häck (76,2cm)	58.00	51.50	48.60
Höjd	1.25	1.43	1.60
Stav	1.95	2.25	2.65
Längd	3.90	4.50	5.15
Tresteg	8.00	9.40	10.70
Kula (3kg)	7.30	8.40	10.60
Diskus (600g)	19.00	26.00	35.00
Slägg (3kg)	17.00	23.00	33.00
Spjut (400g)	17.50	24.00	34.00

För att erhålla ungdomsmärket 12-13 år skall den aktive klara minst tre grenresultat på minst bronsnivå.

För silver resp guld skall minst två grenresultat klaras på den nivån.

POJKAR 12-13 ÅR	BRONS	SILVER	GULD
80m	12.80	11.60	10.70
200m	32.00	29.50	27.30
600m	2:06.00	1:55.00	1:43.00
1500m	6:00.00	5:20.00	4:50.00
60m häck (76,2cm)	12.80	11.50	10.40
Höjd	1.20	1.34	1.48
Stav	1.95	2.20	2.50
Längd (zon)	3.75	4.30	4.95
Tresteg (zon)	8.30	9.50	10.50
Kula (3kg)	7.00	8.50	10.20
Diskus (600g)	16.00	22.00	31.00
Slägg (3kg)	16.00	22.00	33.00
Spjut (400g)	18.00	26.00	33.00

FLICKOR 12-13 ÅR	BRONS	SILVER	GULD
80m	13.20	12.20	11.00
200m	34.00	30.70	28.00
600m	2:15.00	2:03.00	1:52.00
1500m	6:40.00	5:50.00	5:20.00
60m häck (76,2cm)	13.20	11.80	10.60
Höjd	1.14	1.28	1.44
Stav	1.75	2.00	2.30
Längd (zon)	3.50	4.10	4.75
Tresteg (zon)	7.30	8.75	10.00
Kula (2kg)	6.20	8.00	10.00
Diskus (600g)	13.00	18.00	25.00
Slägg (2kg)	13.00	20.00	28.00
Spjut (400g)	14.00	20.00	26.00

För att erhålla ungdomsmärket 11 år skall den aktive klara minst tre av nedanstående grenresultat.

11 ÅR	FLICKOR	POJKAR
60m	10.10	10.00
600m	2:18.00	2:10.00
60m häck (76,2cm)	14.20	13.90
Höjd	1.00	1.05
Stav	1.50	1.70
Längd (zon)	3.20	3.40
Kula (2kg)	5.60	6.00
Boll (300g)	18.00	24.00



Nästa Nummer

Vi summerar året...

...och blickar framåt.

**Tittar tillbaka på Höstis med
lite mer statistiska ögon**

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

**Friidrottsnytt nummer 5
i din brevlåda i december**



FRIIDROTT