

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

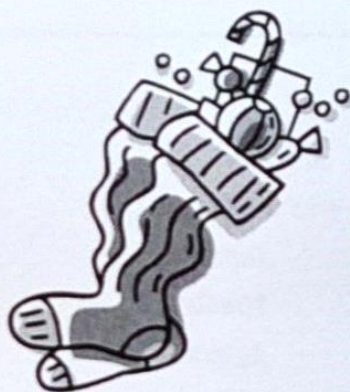
FRIIDROTTSNYTT

Årgång 39

Nr 5

2009-12-10

Micke tittar lite på hur klubbmästarresultatet har utvecklats sedan 2006



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

Årsmöte den 8:a mars

Årsfest den 14:e mars



**God Jul och
Gott Nytt År!**

Julaftonsträning kl.10.00



REDAKTIONEN HAR ORDET

Årets sista nummer kommer som vanligt vid juletid och har en sammanfattning av året som har gått. Vi kan konstatera att vi har slagit eller tangerat hela 131st klubbrekord under året. Vi har även i år arrangerat tävlingar på Röstan, nämligen 4st Castorama tävlingar och klubben har fått ihop hela 37st som genomförde minst en Castorama med seniorregler och vi höjt "klubbrekordet" en hel del.

Nu när det här året lider mot sitt slut så har jag börjat titta fram mot nästa år och jag vågar inte lova att vi kommer att slå lika många klubbrekord 2010 som vi gjorde 2009. Detta beror nog inte på att vi blir sämre nästa år utan mer på att vi går över till åldersrekord vilket innebär att vi räknar med alla resultat genom åren och då kommer rekorden att bli lite bättre. Men de innebär ju inte att de inte går att slå rekord, en del av rekorden som är slagna i år kommer att stå kvar. Jag är säker på att vi kommer att få ett riktigt bra 2010 och framförallt ser jag framemot vad som händer på Röstan. Det är med andra ord ett ganska betydelsefullt år som kommer i klubbens historia

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

Micke: micke.magnusson1@comhem.se

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

<http://statistik.ifktumba.se/>

www.ifktumba.se

Manus stop 2010:

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



Jag har roat mig med att titta lite på hur klubbmästarresultatet har varit de senaste 4 åren och gett lite kommentarer kring dessa. De flesta grenarna är med, dock inte alla

Klubbmästarresultat Män

Gren	2009	2008	2007	2006
100m	11.81	11.37	11.57	11.63
200m	23.55	23.37	23.19	23.44
400m	52.37	52.58	52.51	52.55
800m	2.06.85	2.15.16	2.09.21	2.15.94
1500m	4.40.24	4.41.77	4.35.32	4.17.40
110mh	16.60	17.44	17.88	17.89w
400mh	58.57	61.32	62.20	79.42
Höjd	1.87	1.65	1.65	1.62
Stav	2.70	2.30	2.10	2.83
Längd	8.11	7.86	7.85	7.68
Tresteg	11.08	11.13	11.00	10.83
Kula	10.06	10.24	10.97	8.45
Diskus	27.31	24.92	24.96	24.08
Slägga	30.81	28.80	28.00	23.42
Spjut	43.44	33.98	32.25	40.31

OBS 17.89w inte är ett klubbmästarresultat.

Sprint var vi på väg ner på 100m 2006-2008 men nu pekar tiderna på ca 11.50 på 100m. På 200m har tiderna i stort sätt legat still och det ser ut att bli så även under nästa år. Samma trend kan man se på 400m men där går de åt rätt håll sakta men säkert och de krävs nog en tid ner mot 52 för att bli klubbmästare nästa år.

På medeldistans så har de gått i lite bergochdalbana iaf på 800m och skall den trenden hålla i sig så lär vi få se en bästa tid på ca 2.15. Nu tror jag inte att de blir en sådan tid utan mer en tid ner mot 2.03 eller liknande.

På 1500m har resultaten varit lite jämnare med undantag för 2006 då vi var nere på 4.17 men i övrigt så har tider kring 4.40 räckt.

Höjden fick ett ordentligt hopp uppåt i år då vi fick 1.87 som bästa resultat i övrigt 1.65 som bästa resultat.

Även stav var de uppåt värre om man jämför med förra året, 2.70 i år och 2.30 förra året. Men liknade situation hade vi åren 2006 och 2007 vad resultatet blir 2010 står skrivet i stjärnorna men en vild gissning är att de behövs över 2.60.

I längd har det varit uppåt hela tiden och de finns stora chanser att även 2010 blir positivt.

I tresteg har resultaten legat i stort sätt still under de här 4 åren kanske, kanske är en uppgång på väg.

I nästan alla kast grenar så har vi haft samma resultat under de här 4 åren vilket i sig inte är förvånande vi är inte bra i kast och det ser inte så ljusst ut heller om man ser in i framtiden.

Sammanfattning är att klubben har blivit bättre men de är dock inga stora framsteg vi gör på den manliga sidan utan mer som en slingrande väg uppför ett berg.

Klubbmästarresultat Kvinnor

Gren	2009	2008	2007	2006
100m	12.92	13.03	12.95	13.15
200m	26.49	26.73	26.57	27.09
400m	60.04	60.75	59.82	60.61
800m	2.17.42	2.20.79	2.20.24	2.23.49
1500m	4.43.20	4.53.96	4.52.99	4.55.79
100mh	17.47w	17.37	21.42	18.36
400mh	64.23	64.60	65.65	67.99
Höjd	1.53	1.42	1.44	1.39
Stav	2.50	2.06	2.15	2.03
Längd	4.74	4.56	4.43	4.74
Tresteg	9.41	9.42	9.16	9.03
Kula	12.79	13.11	12.93	12.91
Diskus	46.03	47.40	46.91	45.20
Slägga	36.38	31.40	32.62	20.98
Spjut	31.94	30.82	34.20	31.59

OBS 17.47w inte är ett klubbmästarresultat.

Alla tre sprintgrenar har under de senaste åren legat på ungefär samma nivå med 200m som ett litet undantag där resultat vart en ganska stor förbättring. De kommande åren ser jag en förbättring i alla tre grenar och jag tror att vi kommer att få se en ganska stor förbättring på åtminstone 200m men även på 400m kan de komma att krävas ett resultat på under 60s för att bli klubbmästare.

På medeldistanssträckorna har de gått framåt och de kommer att fortsätta med det som det ser ut för tillfället. I år vart de ganska så stora förbättringar av resultaten på både 800m och 1500m, tider som 2.17 och 4.43 är resultat som vi inte haft sedan 2005 respektive 2001.

På de båda häckloppen blir de bättre resultat varje år i stort sett, låt vara att årets resultat inte gäller som klubbmästarresultat, men de pekar ändå åt de positiva hållet. På långa häcken pekar kurvan uppåt vilket den har gjort sedan 2001, med undantag för 2004 då vi inte hade någon som sprang sträckan.

I hopp som är lite svårt att se någon trend i framförallt höjd och stav, men vi kan nog räkna med att höjden är i en positiv utveckling. I stav tror jag att vi nu har kommit upp till en ny nivå när det gäller klubbmästarresultat, förutom år 2000 så

har klubbmästarresultatet legat på ca 2.10-2.15 under hela 2000 talet.

I tresteg ser vi en positiv utveckling och inom något år ser vi resultat på över 10m igen vilket inte har skett sedan 1997 så det är dags att de sker. I längd hade vi i år samma resultat som 2006, 4.74 har räckt som klubbmästarresultat från 1998 och framåt. Men här kommer det att krävas mer än 4.74 de kommande åren.

I kast så har kula, spjut och diskus har de varit ganska så stabila resultat sedan 2006. I slägga så pekar trenden uppåt, en kraftig förbättring i år jämfört med de övriga åren så vi kommer nog att ha en ny nivå i slägga.

Totalt sett så har klubben blivit bättre och lite bredare tycker jag om man ser tillbaka några år. Det märks inte bara på de klubbrekord som har slagits utan även på att flera är med och fightas om klubbmästartitlarna vilket är mycket bra för klubben som helhet. De som ser lite negativt ut är att de finns för få manliga utövare i klubben. Där måste vi bli bättre, men hur går vi tillväga?

//Micke

Så vart 2009 i resultatväg!!!

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

Medaljer i stora mästerskap.

Kommer vi att få, det är jag helt säker på. På stora SM får Tumba minst en medalj med sig hem. Vi kommer även att få 3st medaljer på JSM/USM. För veteranernas del så tror jag på en medalj i veteran VVM som går i Lahti i Finland i månadsskiftet juli/augusti.

Så gick de.

Måste nog ge MVG på denna fråga, den ända lilla plump i protokollet var att de inte vart någon individuell medalj på veteran VM utan klubben fick nöja sig med en stafett medalj. Denna medalj var Lena Sundberg med och sprang hem. Däremot så fick vi 5st medaljer på JSM/USM som togs av Jenny Håland och Anna Wikström. Senior SM vann Michel Tornéus i längd vilket var ganska väntat.

Klubbens top 6 listor.

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

Så gick de.

Om den första frågan eller vad man nu kan kalla de gick kanon så gick den här frågan betydligt sämre. Bara på 110mh vart de en "stor" ändring, det var Daniel Fagerström som gick in på en 5:e plats. En "liten" ändring vart de i längd där Michel Tornéus ökade på sitt ledarresultat till mycket fina 8.11. Förutom en del nya resultat som har

hittats samt en del veteranresultat som har ändrat listorna så hände inge mer detta så goda år. På den kvinnliga sidan hände de lite mer. På 100m förbättrade sig Karolina Busznyak till 12.92 och på 200m till 26.49. Men strax efter så kom Ida Linder in på 26.52 och hon är ny på 200m listan. 600m vart uppdaterad och nu är det 1.50.88 som gäller för top 6. På medel och långdistans listorna såg Jenny Håland, Anna Stållberg och Charlotte Karlsson till att listorna vart uppdaterade. Nästan alla häcklistor fick sig en uppfräschning och de måste jag säga är kul då häck är en svår gren.

Klubbrekord

Som vanligt när det gäller rekord så är de flesta rekorden som vi har i seniorklasserna mycket bra och svårslagna. Men visst finns det rekord som kommer att slås under året på seniorsidan. Följande heta kandidater finns, på den kvinnliga sidan är det i första hand 400mh och diskus som kommer att ändras. Halvmaraton och maraton ligger nog i farozonen om Charlotte springer i år. På den manliga sidan kommer troligen längdrekordet att ändras innan året är slut. Om Michel nöjer sig med längd så kommer de andra rekorden att stå kvar. Förra året sattes 69st klubbrekord i klubben, att vi skall komma upp i så många detta år är väl att lite för mycket begärt, men skall vi hoppas på 50st rekordslagningar i år?

Så gick de.

Även den här frågan vart inte så bra, visserligen fick jag in klubbrekord 400mh för kvinnor och längd för män. Men att jag, optimisten, missade så katastrofalt mycket på antal klubbrekord som klubben skulle slå i år, de kan jag inte förstå. Nu vart de otroliga 131st rekord totalt under året. en helt fantastisk siffra med tanke på att vi är mer än 65-70st aktiva vilket i sin tur innebär att dessa personer har slagit knappt 2st klubbrekord var.

Klubblag

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

Så gick de.

De vart bara en match och således vart de final på en gång. Damerna gjorde en mycket bra match i det miserabla vädret som var denna dag. De regnade hela dagen och de var inte lite de regnade utan de öst ner vissa delar av dagen. Dessutom så blåste de upp till 6m/s vilket gynnade sprint grenarna en hel del. Höjd och stav gick tom inomhus pga av allt regn och blåst.

Övrigt

Det sista som skall in på statistiksidan skall vara klart i år, jag vet att jag har sagt det nu ett par år nu, men i år skall de ske. Även i år kommer man att kunna följa vilka som har slagit klubbrekord. Skall även försöka hålla reda på klubbmästarna under året. Detta år är det sista som vi har klubbrekord i 2 årsklasser. Från och med 2010 kommer det att vara 1 årsklasser mellan 9 och 19 år med undantag för stafetterna som kommer att vara som det är nu. Ändringen görs för att visa "de rätta" klubbrekorden som klubben har. Dock så kommer de regeländringar som trädde i kraft 2002 att gälla dvs de ändringar av vikter, häckhöjder och plankor i längd och tresteg. De är även sista året för att komma med i top 2000 talets första 10 år. För övrigt kan påminnas om att den som gjorde de sista resultatet på 1900 talet var vår ordförande Roger Karlsson då han stötte kula i Sättra på självaste nyårsaftonen. Den som gör sista resultatet på detta årtusende kommer vi som läser det här inte att få uppleva men en del kommer kanske att få uppleva den som gör det sista resultatet år 2099.

Så gick de.

De finns fortfarande en hel del kvar att göra på statistiksidan, dock så följde jag klubbmästarna live under året och kommer

att fortsätta med de under nästa år. Det skall sägas till mitt försvar att vi under året har skapat en databas för statistiken där de just nu finns knappt 30000 resultat. Mer info om den finns på annan plats i tidningen.

Under 2010 kommer statistiken att utvecklas ännu mer och 2010 skall den vara "klar" även om de kommer att ta lite tid, men det skall gå.



Inte bara ettor och nollor blir de i statistiken men en del blir det och även när man tippar hur det skall gå under året så ramlar en massa siffror in.

Vid tankarna även denna gång redaktören för FN

ÅRSMÖTE

Plats: Rödsthage

Datum: den 8 mars

Tid: kl 19.00

Tilltugg: serveras från kl 18.30

Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att avverkas.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 8 februari.

Välkomna

ÅRSFEST

Plats: Meddelas senare

Datum: Den 14 mars

Tid: Kl 13.00

Tilltugg: Serveras från kl 13.00

Sedvanliga utdelningar av priser till klubbmästare, rekordslagare (gäller endast seniorer) med mera kommer att ske.

Välkomna

Lite notiser över vad som har hänt under hösten.

Jenny får stipendium

Vid IFK Tumba Idrottsallians styrelsemöte den 23 nov 2010 tilldelades Jenny Håland ungdomsstipendiet ur Idrottsalliansens Stipendiefond för Ungdomar och Ledare.

Stipendierna, som är på 3.000 kr vardera, utdelas på Alliansens årsmöte i mars 2010.

Östkampen har dragit igång även inomhus och tävlingar har hållits i Tumba och Sorunda med Ösmo som arrangör. Det är dock inte samma ”drag” som det en gång har varit men de är en viktig tävlingsform som jag tycker fler skall prova, framförallt gäller de yngre deltagarna. De är en lättsam tävling och man får lite tävlingsvana som är bra till kommande tävlingar.

Statistik.ifktumba är vår nya statistiksida som behandlar allt som har med statistik att göra när det gäller genomtidernalistor som nu är fullständig vilket innebär att alla som har gjort resultat för klubben står med i listorna. Man kan även få fram personliga rekord för alla som har gjort ett resultat, samt alla resultat som en person har gjort någonsin i IFK Tumba. Den andra statistiksidan finns kvar och där man kan hitta resultatlistor och övrig statistik som tex bästa sprinter, hoppare och kastare med mera. Det kommer även att finnas en lista över alla som har tagit medalj i något mästerskap för IFK Tumba, samt en utvecklingslista för klubbrekorden genom åren.

Utredningen om RödstuHages framtid fortskrider och svar väntas innan vintern är slut förhoppningsvis.

Persligan som OS gruppen har slutade med att Hannah Rossland vann i år men de satt hårt åt. Det var 4st som var med ända in till de sista tävlingarna och de skilde bara 5 poäng ner till 4:an. För den prestationen fick Hannah en specialdesignad t-tröja av förra årets vinnare Alex, det är också Hannahs jobb till nästa års segrare dvs att fixa till en tröja till denna person även om det är hon själv som vinner. Resultat de 4:a första, Hannah 55p, Anton 53p, Daniel 51p och Ritchie 50p. Tidigare segrare genom åren har varit 2008 Alex och 2007 Erik. Vi ser nu fram emot nästa års persliga.

Julaftonsträning vid klubblokalen kl 10.00

Vi tränar lite lätt innan vi sätter oss till bords och äter en massa mat och annat gott, öppnar paket, men bara om man varit snäll under året som har gått.

Självklart så bjuds på lite choklad, glögg och pepparkakor. Så var med och träna med oss en liten stund, alla kan vara med, tempot kommer inte att vara högre än att alla hänger med.

God jul och gott nytt år



Önskar redaktionen för friidrottsnytt.

IVDM 24 jan 2009 - inbjudan

IFK Tumba Friidrottsklubb inbjuder till Stockholms öppna inomhusdistriktsmästerskap för veteraner i Sättra Friidrottshall. Söndagen den 24 januari 2010. Första start är planerad till kl 10.00 Sista anmälningdag: söndagen den 18 januari 2010

All information kommer att finnas på www.ifktumba.se. Startlistan kommer att uppdateras fortlöpande från och med den 15 januari och tidsprogram kommer att finnas tillgängligt senast onsdagen den 21 januari 2010.

Resultaten publiceras på www.ifktumba.se efter tävlingen, under kvällen den 24 januari 2010

OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS!!!

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

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

OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS!!!

Anmälningavgift (betalas i samband med anmälan)

80kr/gren insättes på pg 167765-7 i samband med anmälan. Anmälningavgiften skall vara betald senast den 22 januari. I övriga fall skall kvitto tas med och visas upp vid avprickningen.

OBS ingen anmälan via inbetalningskort.

Anmälan: På e-post: info@ifktumba.se

Eller på

IFK Tumba Friidrottsklubb.
Box 214, 147 01 Tumba

Uppge namn, **födelseår**, klass, gren och klubb.

Tävlande: Deltagande sker på egen risk

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



Lite kortfattad information om IFK Tumba Friidrott till dig som är ny i klubben

Lite historia om klubben

- IFK Tumba är en friidrottsklubb som bildades redan 1932 och sedan starten har mycket hänt inom IFK Tumba friidrottsklubb. Den stora skillnaden mot tidigare år är att vi har lyckats behålla talangerna längre upp i åldrarna och att klubben har fått en rad nya landslagsaktiva och har även haft internationella framgångar
- Rödstu Hage IP stod klar för invigning 1941 och föreningen kunde då för första gången tävla och träna på hemmaplan.
- I dag hoppas vi på en ny och anpassad anläggning för dagens krav.

Var tränar IFK Tumba friidrott?

- På sommaren tränar alla på Rödstu Hage IP samt på Brunna IP.
- På vintern förläggs träningen till olika idrottshallar i Botkyrka kommun, såsom Botkyrkahallen, Björkhagaskolan, Tumba Idrottshus och Sätrahallen (för de äldsta friidrottarna) utanför kommunen.

Hur tränar barnen?

- I början tränar barnen mycket lek med friidrott sedan blir det mer friidrott och lite lek för att sedan slussas över till enbart friidrott.
- Träning sker allt från en gång/vecka till 4 gånger/vecka beroende på gruppens ålder och nivå.

Vilka kläder ska användas vid tävling?

- När barn ställer upp i en tävling **ska** minst Tumba T-shirt bäras. T-shirtar finns alltid att köpa och en ny kostar i dag 80:- (dec2009) (prata med någon av tränarna för beställning).
- Övriga kläder beställs normalt 2 gånger/år (vår och höst), exempel på olika klädvarianter finns på www.ifktumba.se
- Vid prisutdelning bör jacka med IFK Tumba Friidrottsklubbs emblem bäras. Om du inte har någon egen går det bra att låna en under själva prisutdelningen.

Små, men viktiga saker att tänka på vid tävling?

- På tävlingar finns det alltid en avprickningslista ("startlista") som du ska skriva upp dig på, så att arrangören vet att du är på plats.
- Om en tävling startar t.ex. kl 14.00 betyder det att tävlande ska vara på plats allt från 30 minuter till en timme före utsatt tid.
- Läs alltid tävlingsinbjudan och PM på aktuell klubbs hemsida.

Vad går avgifterna till?

- I dag betalar du en avgift per år för medlemskap. För att träna och tävla betalas också en terminsavgift 2 ggr per år. Terminerna är januari-juni och juli-december.
- Avgifter som du betalar täcker bland annat försäkring på barnet, hyror av anläggningar, redskap, klubbtidning, startavgifter
- Alla tränare och ledare arbetar ideellt och får ingen ersättning.

Åtaganden under året

- Under året är IFK Tumba med och arrangerar friidrottstävlingar för att inbringa pengar till klubben.
- Vid vissa av dessa tävlingar vill vi att ni föräldrar ställer upp som funktionärer och vara behjälpliga med att t ex kratta en längdgrop, sälja fika, plocka fram material, skriva listor med mera.
- För att inbringa ytterligare pengar så säljer vi även lotter. Idag är det 6st lotter/barn 1-2 gånger per år

Vill du veta mer om IFK Tumba friidrott?

- För mer information titta gärna på vår hemsida; www.ifktumba.se eller Stockholms Friidrotts hemsida; www.friidrott.stockholm.se
På dessa sidor hittar du bland annat länkar till alla tävlingar i länet med PM och mycket mer.

Varmt välkomna till IFK Tumba Friidrottsklubb!

Nästa Nummer

**Hur gick det på
inomhustävlingarna?**

**Östkampen och mycket
annat.....**

**Tittar på vilka som sitter i
den nya styrelsen.**

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