

IFK Tumba Friidrott på internet: www.ifktumba.se

FRIIDROTTSNYTT

Årgång 39

Nr 2

2010-04-30

Michel Tornéus med i IVM för första gången

Vad händer 1941

Redaktören har även listat ut vad som kommer att hända under 2010

Numrets gren är tillbaka efter ett uppehåll!!! Nu med den kanske mest fruktade av alla grenar

Träningsstider finns även med i detta nummer

Allt om inomhussäsongen!

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

Våra ständigt uppdaterade statistiksidor:
web.comhem.se/tumbastatistik/
<http://statistik.ifktumba.se/>

Medlems och träning/tävlingsavgifter 2010

Följande avgifter skall betalas under 2010 och vid följande datum skall avgifterna vara betalda

Årsavgifter Medlemsavgift:

100kr per person

200kr per hushåll

Tränings/tävlingsavgift:

Till och med 12 år - 300 kr per halvår (1 jan - 30 juni och 1 aug - 31 dec)

Från 13 år - 400 kr per halvår (1 jan - 30 juni och 1 aug - 31 dec)

Max tränings/tävlingsavgift per hushåll - 1600kr + medlemsavgiften.

Förtydligande tränings/tävlingsavgift

Till och med 12 år - 600 kr per år

Från 13 år - 800 kr per år

REDAKTIONEN HAR ORDET

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

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

Det första vi ser fram emot är ju klubbmatcherna som sig bör. I år kommer vi att vara med och arrangera den första matchen som går av stapeln den 16 maj. Samma dag har vi veteran DM som även avgörs den 13 maj på Källbrinks kastplan med dag 1 samt 15 maj med dag 2. Så klubben kommer att ha fullt upp den helgen. Vi siktar naturligtvis på final för båda lagen och väl där kan allt hända som de så fint heter.

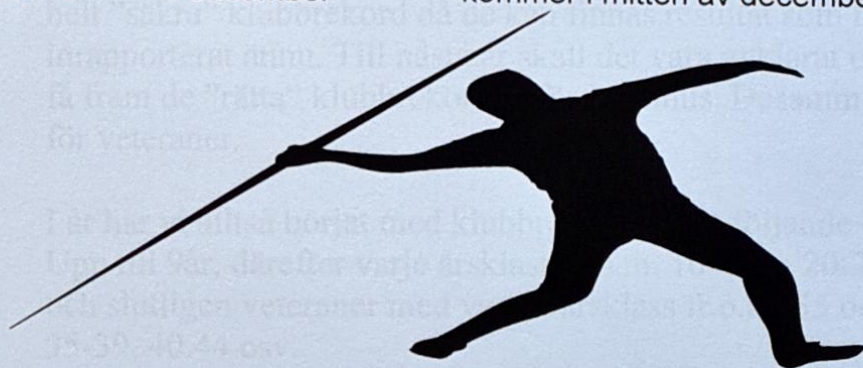
Numrets gren har varit återkommande i varje nummer förutom förra numret men nu har den serien kommit tillbaka och vi närmar oss nu slutet av denna serie.

I detta nummer kommer vi att starta en lite serie om klubbens historia, vi börjar med 1941. Det är det år som klubbens äldsta klubbrekord härstammar ifrån, nämligen 4x1500m, men det är också det år som en viss idrottsplats hade sin invigningstävling.

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

Manus stop 2010:

Nr 3	15 september	kommer i slutet av september
Nr 4	1 december	kommer i mitten av december



Lite förklaringar till statistiken

I statistikboken som kommer ut och behandlar statistiken för 2009 utomhus och 2010 inomhus. Finns de säkert lite frågor om med mera. För varje år som går blir statistiken större och större, vilket inte är så konstigt kan tyckas men det går i en ganska hög fart och de är framför allt top 6 listorna som utökas en hel del varje men även årsbästa listorna utökas. Från att ha börjat med omkring 12 sidor så är vi nu uppe i 60 sidor vi bör alltså se över hur vi skall göra med statistiken de kommande åren. Det finns helt enkelt inte plats för mer statistik om vi skall betala samma porto som vi gör idag. Hör gärna av er med förslag på hur vi skall göra i framtiden.

I årets upplaga finns årsbästa för män och kvinnor 2009 utomhus och män och kvinnor inomhus 2010. Det är bara resultat som är gjorda under 2010 som finns med i inomhusstatistiken, alltså inga resultat som är gjorda i slutet av 2009.

Dessutom finns topplistor med de 6 bästa resultaten med i alla grenar utomhus eller så många resultat som finns upp till 6 resultat.

Klubbrekorden finns i matrikeln, det är dock bara utomhusrekorden som finns då inte allt är inrapporterat än när det gäller inomhusstatistiken.

De rekord som står på våra statistikhemsidor är med andra ord inte helt "säkra" klubbrekord då de kan finnas resultat som inte är inrapporterat ännu. Till nästa år skall det vara avklarat och då skall vi få fram de "rätta" klubbrekorden för inomhus. Desamma gäller även för veteraner.

I år har vi alltså börjat med klubbrekord enligt följande klasser: Upp till 9år, därefter varje årsklass fr.o.m. 10-19år, 20-22, seniorer och slutligen veteraner med varje 5årsklass fr.o.m. 35 och uppåt, alltså 35-39, 40-44 osv.

Men som sagt så kom gärna med förslag på hur vi skall presentera statistiken i framtiden.

//Micke statistikansvarig

Hänt under vintern 2010

Inomhussäsongen Uppstartad för TH-Gruppen

2010-01-11 09:37

Den 6:e åkte vi till Eskilstuna och i lördags Var det Säturahallen som gällde...

Vi startade i Eskilstuna med Ärla-spelen på trettondagen. 3 97:or och två 98:or, och i lördags hade vi ytterligare en 98:a och tre 00:or som inledde säsongen.

00:orna, Täby Vinterspel

Emelie Svensson låg runt pers i både längd och på 60m, och gjorde en skaplig tid även på 600m.

Malin Eriksson persade i försöken på 60m, där hon slutade 3:a. två silver i höjd och längd blev det också innan även hon på trötta ben avslutade dagen med ett skapligt 600m lopp.

98:orna. Ärla-spelen och Täby Vinterspel

Alicia Svensson startade upp säsongen i Täby Vinterspel med ett bra 60m lopp och ett hyfsat längdhopp. Nära pers i kula blev det också.

Mathilda Eriksson var först i Eskilstuna och startade upp säsongen med 4 guld i längd, höjd, kula och på 60m, och ett bra 600m lopp. Hon fortsatte sedan i Säturahallen med att vara den eviga tvåan. Silver i kula, 60mh och höjd, samt på 200m F13. Nya klubbrekord på 200m 29,72, samt tangering i längd på 4,63.

David Svensson körde också båda tävlingarna och persade i längd, 600m och i kula. Bra resultat även på 60m. 60mh gick inte riktigt lika bra som de övriga grenarna.

97:orna

Johanna Dyremark persade på 60m, 200m samt slog det gamla klubbrekordet på 60mh med en bred marginal, efter att ha sprungit ett lopp i blint raseri!!! Bra resultat även i höjd, kula och höjd.

Lovisa Östervall körde samma grenar som Johanna och tog guld i höjd och längd. Pers inomhus i båda grenar. Bra resultat även på 600m, kula, 60m, 200m och på 60mh.

Mimmi Nordén persade i höjd, kula, 60m, och 60mh och gjorde ok resultat även i längd. Strax utanför pallen i de flesta grenar.

Kanonresultat i helgen

2010-01-26 08:55

TH-Gruppens aktiva skördade åter igen massor av framgångar när tävlingssäsongen fortsatte i helgen.

LGIF's Vinterspel:

Malin Eriksson startade i fyra grenar i klassen över och tog tre fina fjärdeplatser och avslutade med att vinna kulan på nytt pers. 7,42.

I F13 klassens mångkamp gjorde alla 4 tjejerna mycket bra resultat.

Mimmi Nordén: Startade dagen med att slå klubbrekord på 60mh, en mindre bra höjdtävling drog ner poängen lite men pers i längd och ett godkänt resultat i kula gjorde att hon slutade 6:a i mångkampen.

Lovisa Östervall: Persade på 60m h, tangerade sitt pers i höjd med 1,53, bra längdhopp och pers i kula gjorde att hon till slut slutade på 4:e plats.

Johanna Dyremark: Lät Mimmi ha klubbrekordet i häck i nästan två timmar, följde Mimmi i höjden innan hon persade i längd. En godkänd avslutning i kula gjorde att det blev en bronspeng.

Mathilda Eriksson: Gjorde ett hyfsat häcklopp och persade sedan med 3cm i höjd, ett bra längdhopp och ett nytt klubbrekord i kula gjorde att hon knep silvret med några ynka poäng.

Tumba Mini-spel:

Här hade vi både tjejerna från Linköping och Sätra på plats, dessutom Alicia Svensson, och Andrea Hedin. Simon Wildbore, Emelie Bakar, Gustav och Eric Amnelius gjorde säsongsdebuter och Josef Norin och Albin Östman gjorde tävlingsdebut med bra resultat. David Svensson gjorde årsdebut på 200m och slog klubbrekord med bred marginal och persade i längd med 16cm. I F13 fick vi skåda en sällan skådad batalj mellan Huddinge och Tumba, vilket slutade med att årets resultatmässigt bästa längdtävling avgjordes till Huddinges fördel. 4,82 + 4,80 för de två bästa Huddinge tjejerna medans vi hoppade 4,71+4,70 och Moa Pettersson som persade med 4,69.

Nästan en succépris

2010-01-30 18:20

Det blev nästan en upprepning av fjolårets succé i Glasgow för Michel Tornéus. Men i årets femnationsturnering blev det två centimeter kortare (7.93) och en placering sämre (tvåa).

Men 7.93 är en mycket bra start på säsongen, även om det säkert sved att ettan, den så meriterade Chris Tomlinson, bara var sex centimeter bättre. Och åttametersgränsen var även den retsamt nära.

Med bara fyra tävlande, efter att VM-tvåan Godfrey Mokoena hoppat av i sista stund, blev det väldigt tätt mellan hoppen. Så Michels tränare Oscar Gidewall ger resultatet godkänt, men hoppas på seger och åtta meter på GE-galan i Globen om knappt två veckor.

Michels hoppserie: 7.63, 7.70, 7.93, 7.59, -, x

Resultatlistan:

1GBR Christopher TOMLINSON7.99SB

2SWE Michel TORNEUS7.93SB

3GER Christoph STOLZ7.54

4USA Miguel PATE7.41SB

Totalt slutade Sverige sist av de fem lagen, i en tävling som Storbritannien vann.

Det blev final på GE-Galan...

2010-02-10 11:32

Som sista lag gick vårt ena lag till final... alla satt som på nålar med tre heat kvar.

Våra två lag gjorde mycket bra ifrån sig på GE-Galans ungdomsstafetter. Lag 2 gjorde vad de kunde på en ok tid och Lag ett vann sitt heat. Trots att motståndet i heatet var dåligt och laget vann stort lyckades vi som sista lag ta oss till de final.

Vi vill även rikta ett stort tack till Huddinges 98-96B grupp och speciellt till Anton som sprang med oss. Typiskt nog var det deras andra lag vi puttade ur finalen. Trots en tappad pinne i finalen var vi bara 1,5 sek efter fyran. Fantastiskt. Och tack alla för stödet från läktarna.

Michel 7.85 med mersmak

2010-02-10 19:24

Det blev en fjärdeplats i Globens GE-Gala för Michel Tornéus. Han hoppade 7.85, men hade ett långt övertrampshopp.

Enligt TV4 var det sista hoppet ett åttametershopp med bara ett litet övertramp. Men hur som helst blev det en fjärdeplats med 7.85.

- 1 Viktor Kuznetsov 86 UKR 8.09
- 2 Andreiy Makarchev 85 UKR 7.96
- 3 Morten Jensen 82 DEN 7.88
- 4 Michel Torneus 86 SWE 7.85
- 5 Ignisious Gaisah 83 GHA 7.83
- 6 Lucas Jakubczyk 86 GER 7.38
- 7 David Frykholm 80 SWE 7.27

Anna Ställberg 9.58 på 3000m

2010-02-13 23:56

Anna Ställberg blev distriktsmästare på 3000m med den fina tiden 9.58.20. DM avgjordes i samband med tävlingen Formenkollen i Sätra.

Anna har radat upp nya personbästa i vinter. På 3000m började hon inomhussäsongen med att notera 10.21.96 på Vinthundsvintern den 23 januari, därefter 10.08.35 vid Raka Spåret den 31 januari och nu under 10-minuter med tiden 9.58.20! Anna har därmed också tagit sig upp på topp-10-listan i den svenska årsbästastatistiken.

Anna slog även personligt rekord på 1500m förra helgen på Hammarbyspelen med 4.47.04 i ett lopp som inledes i beskedlig fart men som avslutades snabbt.

IUSM: Jenny till final på 400m

2010-02-20 12:22

Jenny Håland debuterade på sträckan 400m vid IUSM i Malmö och vann sitt försöksheat på 59,41.

Jenny sprang i det tredje och sista försöksheatet. Heatsegrarna samt en tid till final var förutsättningarna. Daniella Busk, MAI var snabbast iväg och skaffade sig en knapp ledning halvvägs. Amanda Folkebrant (Hellas) och Jenny följde strax därefter. På slutvarvet fick Daniella slita hårt för att försvara ledningen. Men på det korta upploppet lyckades Jenny ta sig förbi och vinna heatet och bli direktkvalificerad till finalen. Daniellas tid räckte också för att ta sig vidare till finalen som går imorgon söndag klockan 14.50. På söndagen får Jenny en tuff dag då hon även har en final på 1500m att springa (klockan 12).

IUSM: Guld till Jenny på 1500m

2010-02-21 12:51

Jenny satte ordentlig fart från början och drog i hårt tempo de första 400m. Hon fick avlösning av Johanna Busk, Enhörna, som sänkte farten. Det relativt låga tempot höll i sig till sista varvet då Johanna satte in en rejäl stöt som endast Jenny kunde svara på. På upploppet tog sig Jenny förbi och vann loppet med ett par meter. Sista 300m avverkades på 49 sekunder. Segertiden är nytt personligt rekord inomhus för Jenny och bara en knapp sekund från utomhusperset.

Återstår att se om det finns några krafter kvar till 400m finalen.

F17 1500 M

1.	Jenny Håland-93	IFK Tumba	4,44,07
2.	Johanna Busk-93	Enhörna IF	4,44,51
3.	Malin Wikström-93	SK Gränsen	4,49,76
4.	Julia Jakobsson-93	Skellefteå AIK Friidrott	4,51,56
5.	Julia Forsmark-93	IK Stål	4,56,24
6.	Michaela Hallqvist-93	Falu IK Friidrott	5,12,42

Ett par timmar efter guldet på 1500m lyckades Jenny Håland ta ytterligare en medalj på 400m. Tiden från försöken förbättrades till 58.78.

Bakgrunden till att Jenny överhuvudtaget sprang den för henne ovana sträckan 400m var att försöken på 1500m utgick på lördagen. Eftersom flygbiljetter redan var bokade på fredagen fanns en del tid att tillbringa i Malmö innan söndagens final på 1500m. Vad finns då bättre att göra än att efteranmäla sig i ytterligare en gren? Sagt och gjort. Det resulterade i ett fint försökslopp och sedan i finalen en bronsmedalj bara timmarna efter att hon på ett imponerande sätt vann 1500m. Tränare Johan Stållberg har rapporterat om att Jenny förbättrat sin snabbhet under vintern och nu fick vi alla se ett kvitto på detta.

F17 400 M FINAL 2010-02-21

1.	Åsa Söderlund-93	Västerås FK	57,68
2.	Lovisa Grönros-93	Hammarby Friidrott	58,08
3.	Jenny Håland-93	IFK Tumba	58,78
4.	Daniella Busk-93	Malmö AI	59,11

IUSM: Anton persade

2010-02-28 14:47

Anton Österlund gjorde en stark debut i SM-sammanhang. Han persade på 60 meter häck i P15 under IUSM i Norrköping.

Tiden 9.30 var en putsning av det personliga rekordet med fem hundradelar. Anton hade elfte snabbaste tid och tog sig därmed inte vidare till final.

Anton Österlund var vår enda deltagare på IUSM i Norrköping (17-åringarna tävlade förra helgen och då tog Jenny Håland två medaljer). Men då ska man komma ihåg att våra starka kort Sofie Davoust (spjut) och Astrid Molander (slägga) tävlar i grenar som inte utövas inomhus.

ISM: Anna sexa

2010-02-28 13:58

Anna Wikström blev sexa i kulfinalen på Inomhus-SM i Sätra. Hon stötte 13.37, endast 24 centimeter från personbästat från 2008.

Anna har som bäst varit sju på senior-SM tidigare så detta var hennes bästa prestation placeringsmässigt.

1	Helena Engman	76	Riviera Friidrott	17.24	
2	Catarina Andersson	77	Hässelby SK	15.19	SB
3	Ellinore Hallin	87	IFK Växjö	14.29	
4	Frida Åkerström	90	Huddinge AIS	14.23	
5	Jessica Samuelsson	85	Hässelby SK	13.59	
6	Anna Wikström	87	IFK Tumba	13.37	
7	Josefin Svensson	89	IFK Växjö	11.74	
8	Frida Linde	90	Täby IS	11.64	

ISM: Michel etta

2010-02-28 22:59

Michel Tornéus vann ISM i längdhopp.

Samtliga Michels hopp i tävlingen var längre än övriga deltagare, trots att Michel inte nådde fram till plankan i flera av hoppen. Michels hoppserie: 7,69 7,65 7,65 7,49 avstod 7,76. Segerresultatet var även hallrekord i Sätra (Michel hade själv det tidigare rekordet på 7,65 från Raka Spåret ifjol).

Michel tog därmed sitt sjätte SM-guld i längdhopp (Ute: 2005, 2007, 2008, 2009 - Inne: 2008 och 2010). Han har vunnit alla SM som han deltagit i de senaste fem åren.

Silvret till David Frykholm (7,36) och bronset till svenske rekordhållaren Mattias Sunneborn (7,34 = sv och nordiskt veteranrekord för M40!).

IVM: Ingen final för Michel

2010-03-13 23:28

Michel Tornéus tog sig inte till final i Inomhus-VM i Doha. Han hoppade bättre och bättre i kvalet, men nådde aldrig upp till 7.88, som hade räckt.

Det blev 7.71 som bäst för Michel, som alltså inte var topp-8 i kvalet.

Så här skriver friidrott.se:

"I längdhoppet var standarden långt blygsammare än väntat och 7.88 kom att räcka för final. Typiskt är också att från årets topp-10 i världen inomhus var det bara två som tog sig vidare till final Michels hopp gav känslan av "rakt-upp-och-rakt-ned", dvs utan tillräcklig fart horisontellt.

En analys han själv instämde i: -

Tråkigt, tråkigt, speciellt när ingen egentligen gjorde något superresultat. Det kändes bra man det var något som inte stämde de sista stegen mot plankan, fick inte med mig farten. Men det var en bra erfarenhet.

Nu slutade Michel 16:e efter serien 7.27 - 7.69 - 7.71. "

Tumba i topp i Svealandsmästerskapen

2010-03-22 16:12

Flera tjejer från Tumba var uttagna i Stockholmslaget som vann Svealandsmästerskapen. Och det blev Tumbasegrar i Karlstad.

Nordeamästerskapen är en tävling där landskapen i Svealand tävlar mot varandra och ställer upp med sina fyra bästa 13- och 14-åringar i alla grenar. Stockholm, som ju inte är ett landskap men klarar sig bra ändå, vann även i år och det på ett förkrossande vis. Mycket tack vare IFK Tumba. Vi brukar ju nästan alltid ha någon aktiv som kvalat in, men i år var det fyra tjejer som fick åka med till Karlstad!

Längdhopp med zon för F13 är en riktig paradgren för IFK Tumba. Lovisa Östervall hoppade hela 5.11 och vann, Johanna Dyrenmark med fina 4.96 var fyra. Här var även Moa Pettersson uttagen för Stockholm, men hon kom inte till start.

Och inte gick det sämre i tresteg. Lovisa vann även denna gren med magnifika 10.61 - och även här var Johanna fyra, efter att ha hoppat 9.91. Moa var kvalificerad att hoppa även här.

Inte är de här tjejerna så mycket sämre på 60 meter häck, två av fyra stockholmare var blåvita. Och både Lovisa och Johanna tog sig till final, där Lovisa blev trea (9.90) och Johanna fyra (10.03).

Lovisa är ju en multitalang och i höjdhoppet blev det ännu en pallplats, 1.53 räckte till andra plats.

På 60 meter i F13 fanns Johanna Dyrenmark med i försöken, men avancerade inte till final. Det var sju heat med Svealands absolut snabbaste sprinters, så det är verkligen inte lätt att nå en topplacering.

En till pallplats tog Elin Helgesson med sin tredjeplats i kultävlingen för F14, 10.51 var dessutom inte långt från segern.

Vilka talanger vi har!

OS-gruppen har medvetet sparat på krutet under inomhussäsongen och tävlat sparsamt. Men det som har tävlats har gjort det på ett bra sätt och här skriver vi lite om hur det har gått.

Innesäsongen 2010

2010-01-31 20:30

Innesäsongen 2010 har börjat för OS-gruppen och den har börjat på ett mycket bra sätt.

Efter en liten smygstart förra helgen med Vinthundvintern och Tumbaminispel så var det lite mer av premiär helg när 6st aktiva åkte till Norrköping för att tävla. förra helgen så var det Sana R och Sofie D som startade upp innesäsongen med stav respektive 200m. Ingen av tjejerna var väl helt nöjda med den premiären, men den får godkänt ändå tycker jag. Sana var inte långt ifrån sitt pers i stav som är på 2.25. Det resultatet och mycket mer kommer hon att hoppa senare i vinter. Sofies 200m på 28.61 var en bit från hennes pers men det skall tilläggas att hon hade varit funktionär under förmiddagen på veteran DM och det är ingen fördel om man så säger.

Men den stora premiärhelgen var som sagt den gångna helgen och tävlingarna i Norrköping. Väl där med en trupp på 6st aktiva och en del ledare så var även chefen där och spelade lite från sina skivor "Floden och Kärlekstunneln" med låtar från dessa skivor så kan de inte anat än gå bra och bra gick det.

Hannah började med att sänka sitt pers på 60m med hela 12/100 delar i försöken och sedan ytterligare 1/100 del i finalen där hon slutade 4:a. Hon följde upp dessa tider med att sänka persett på 200m med hela 56/100 delar ner till 28.28. Katarina var inte alls nöjd med sin hoppning i höjd men det vart ändå inomhus pers med 1cm och mer kommer senare i vinter. På 200m sänkte hon persett med 28/100 delar till 31.17.

Anton började dagen med att sänka sitt pers på 60mh i ett lopp som han inte var nöjd med, iaf inte tekniken. sänkningen var 25/100 delar. Sen avslutade han dagen med ett mycket bra 200m lopp där han sänkte sitt pers med 1.08s och tiden är även bättre än hans utomhuspers med 0.85s. Det är mycket stora sänkningar.

Erik och Daniel började dagen med 60m och Erik slog till med ett nytt pers med 3/100 delar och Danne var snuddande nära att sänka sitt pers.

Det stora för dagen var ändå stafetten som vi skulle springa, 4x200m stod på programmet. när avprickningstiden hade gått ut hade bara Tumba prickat av sig, men när det drog ihop sig så var det 4st lag på startlinjen. Målet var att springa under 25s i snitt vilket inte var ett alltför högt uppsatt mål men ett mål som gjorde att laget inte fick ta de speciellt lugnt. I laget ingick Danne, Erik, Anton och Alex på den avslutande sträckan. Att vi inte skulle vinna var helt klart redan på förhand men en 3:e plats skulle vi nog kunna knipa åt oss iaf. Sträcktiderna vart följande (handknäppta tider) 24.78 för Danne från block och lite strulig växel, Erik 23.90 flygande, 27.34 för Anton och 23.59 för Alex. Ingen av växlarna var väl något som man skriver hem om men de fanns lag som hade ännu större besvär. Ett lag växlade bort sig i första växeln, de gav oss en "ledning" på ca 5s som vi aldrig släppte. När Alex fick pinnen på den avslutande sträckan så behövde han inte springa max hela sträckan, men han sprang en bra sträcka framförallt de första 150m gick bra, sen skulle de ha behövts lite motstånd för att kunna ta ut mer ur kroppen. Men hur gick det då med snitt 25? Som alla redan har räknat ut så klarade vi den gränsen med 5/100 delar i snitt. De mest anmärkningsvärda var att Anton efter stafetten kunde springa ca 1s snabbare, de visar att vi skulle kunna komma ner på tider kring 1.37 med lite växelträning och motstånd hela vägen in i mål. Vi slutade 2 i stafetten som vi får se ett bra tecken för framtiden och sommarens klubbmatcher.

Om någon nu inte har listat ut det där med att chefen var där och spelade lite låtar från "Floden och Kärlekstunneln" så kommer nu en förklaring. Den som är chefen är ju naturligt viss the boss, Bruce Springsteen och skivorna som låtarna kom ifrån var Tunnel of love och

The River. Så nu vet ni det och har därmed fått lite musik kunskap på köpet.

Innesäsongen del 2 Eskilstuna

2010-02-06 21:11

Innesäsongen fortsatte med tävlingar i Eskilstuna idag den 6 februari.

Under Eskilstuna Indoor Games fortsatte gruppen medlemmar att göra bra resultat. Efter att tiderna vart justerade i Norrköping då det hade framkommit att pistolen hade en fördröjning till datan med HELA 11/100 delar så vart det inte så bra resultat som de var från början. Men skall den som ger sig, idag var de alltså dags för tävlingar i Eskilstuna där vi nu hoppas att de resultat som gjordes även är de som kommer att stå i statistiken.

Dagens gren var utan tvekan 60mh där både Anton och Hannah sänkte sina personliga rekord med stor marginal, då framförallt Hannah som sänkte sig med nästan 1s, närmare bestämt 0.81s. I försöken så vann hon sitt heat lätt, får att inte säga överraskande lätt, ca 4/10 delar till 2:an i loppet. I finalen vart de betydligt hårdare motstånd då hon som van de andra försöket hade ett kraftigt islag samt inte gick förfullt. De var en jämn kamp ända in i mål där de skilde 4/100 delar till Hannahs nackdel och inte nog med att hon vart slagen på mållinjen hon trampade konstigt på något sätt så att hon fick en fotskada som förhoppningsvis skall vara ok till nästa helg. Man fick tankar på Alex Örebrolopp förra året i Marsspelen då de vart sjukhusbesök vilket inte Hannah behövde uppsöka som tur var.

Innan Hannahs skada han hon med att hoppa längd och slå sitt inomhuspers med dryga 2dm. 4.65 vart det idag vilket är hennes 4:e längsta hopp någonsin, utomhus och inomhus inräknat.

Anton sprang också 60mh och persade med 2/10 delar och fick ett mycket bättre lopp nu än förra helgen. De bevisar att man bör ha några lopp innan man kan förvänta sig de bästa

tiderna som man kan göra. Antons tid var även bättre än den första tid han fick i Norrköping. Precis som i Norrköping hade Anton 200m att ta sig igenom, vid denna tävling bara 1 gång vilket nog räckte. Tiden vart nästintill samma som i Norrköping, bara 5/100 delar sämre.

Katarina hoppade även denna helg höjd och tekniskt sett så såg de bättre ut den här gången än i Norrköping. Dock så var resultatet lite mindre bra.

Sofie hade 60m och 200m på sitt program och man får nog säga att 200m loppet gick bäst. Hon persade med 18/100 delar så nu är perset nere på 28.20 inomhus. Utomhus har Sofie sprungit på 27.86 så hon närmar sig utomhusperset. 60m blev de ett lopp där hon missade starten en aning vilket gjorde att tiden inte vart den önskade. De kommer fler chanser.

Till sist så måste Coachen66 även denna gång lägga in lite musik i rapporteringen. Denna gång spelade dom en liveskiva med gruppen R.E.M vilket gjorde att Coachen var nöjd med musikalet även denna helg.

IUSM: Anton persade

2010-02-28 14:47

Anton Österlund gjorde en stark debut i SM-sammanhang. Han persade på 60 meter häck i P15 under IUSM i Norrköping.

Tiden 9.30 var en putsning av det personliga rekordet med fem hundradelar. Anton hade elfte snabbaste tid och tog sig därmed inte vidare till final.

Anton Österlund var vår enda deltagare på IUSM i Norrköping (17-åringarna tävlade förra helgen och då tog Jenny Håland två medaljer). Men då ska man komma ihåg att våra starka kort Sofie Davoust (spjut) och Astrid Molander (slägga) tävlar i grenar som inte utövas inomhus.

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

Mina damer och herrar, låt oss presentera:

Den jobbigaste, den mest hatade, den kanske mest prestigefyllda.

Friidrottens kraftprov.

Mjölksyrans kungadöme. Angestens bästa vän. Nervösa människors mardröm.

400 meter

Så gör man: Springer det snabbaste du kan i 400 meter, först i mål vinner.

De viktigaste reglerna: Du får inte springa innan startskottet. Tjuvstartar man är man diskad. Du får inte springa in på banan innanför.

Rekorden:

Det krävs extraordinärt psyke för att bli en bra 400-meterslöpare, för att våga gå ut max och veta att man inte kommer orka hela vägen. Det krävs en omänsklig träningsdos. Och man måste gilla mjölksyra. Frågan är hur galna de människor är som varit bäst genom tiderna på denna distans?

Michael Johnson var en av förra århundradets bästa friidrottare.

– Nja, det låter lite fjuttigt. Årtusendets är väl bättre..., sa han själv den 26:e augusti 1999, i ett soligt Sevilla. Där och då hade han för evigt skrivit in sig i historieböckerna. Som dubbel världsrekordhållare, med två fantastiska rekord på 200 och 400 meter.

Han var länge en otursförföljd människa. Den olympiska debuten skulle ha skett i Söul 1988, men Michael Johnson bröt benet och fick stanna hemma. Inför OS i Barcelona 1992 hade han bara förlorat ett lopp på två år och var självklart skyhög favorit, men en matförgiftning spolierade alla medaljchanser (det blev dock guld och världsrekord i stafetten, vilket endast är en parentes i denna mans historia).

Med två misslyckade OS bakom sig skulle de flesta ha gett upp hoppet om ett OS-guld. Men Michael Johnson var fortfarande ung och i VM

i Göteborg 1995 tog han dubbla guld. Med sina gyllene skor blev Dallas stolthet en favorit hemma i stugorna. Men det var aldrig hans utstrålning som gjorde honom populär. Johnson var nästan alltid sur och butter.

När Michael Johnson väl talade handlade det allt som oftast om hans löpstil. Många experter dömde ut hans bakåtlutade sätt att springa, men Michael Johnson tog det med ro.

- Jag springer så för att det passar mig, och ingen kan väl klaga på att det inte går undan.

Så var det då dags för de olympiska spelen i Atlanta 1996. Redan tidigare under året hade Johnson slagit Pietro Menneas fantastiska världsrekord på 200 meter, ett rekord som hade stått sig sedan Mexiko-OS 1968. Men det första guldet kom på 400 meter. I överlägsen stil sprang han på magnifika 43.49, världens då näst snabbaste tid. Men man kunde ana en viss besvikelse över det missade världsrekordet, amerikanen Butch Reynolds 43.29.

Till finalen på 200 meter var Michael Johnson laddad till tusen, publiken var i extas. De andra i finalfältet slogs om andraplatsen, eller som trinidadiern Ato Boldons sa:

- Han är sårbar, om han tappar en sko...

Mycket riktigt var det en överlägsen Michael Johnson som kom in på upploppet när de andra

hade en bit kvar av kurvan. Kanske kunde vi få se det första loppet under 19.50? Men ingen kunde ha förutspått att klockan skulle stanna så tidigt som den gjorde. Det nya världsrekordet löd på 19.32 och var en putsning med 34 hundradelar. Det skulle dröja till 2008 innan Usain Bolt lyckades överträffa tiden, efter en än mer överlägsen seger i Peking.

Den 26:e augusti 1999 var det VM-final på 400 meter i Sevilla. På läktaren fanns Johnsons hustru Kerry Doyen, pappa och lastbilsföraren Paul, och mamma Ruby, som hade skrivit ett eget plakat till sonen. Med stödet på läktaren vann Michael Johnson inte bara sitt åttonde guld, han slog också världsrekord. Klockan stannade på 43.18.

Efter guldet på 400 meter i OS i Sydney 2000 slutade 33-åringen. Av världens tjugo bästa tider i historien står Michael Johnson för tolv. Idag är han expertkommentator åt BBC och rådgivare åt Jeremy Wariner. Michael Johnson utsågs år 2000 till världens bästa manliga friidrottare under 1900-talet, den kvinnliga vinnaren var löparlegenden Fanny Blankers-Koen.

En sådan utmärkelse skulle aldrig tillfalla Marita Koch, hur bra hennes rekord på 400 meter än är. Östtyska Koch sprang på tider som ingen numera är i närheten av – och det har sina förklaringar.

Marita Koch var tidigt framgångsrik, som 15-åring sprang hon på 60,3 sekunder och utvecklingen gick spikrakt uppåt. Världsrekordet på 400 meter slog hon 1978, med tiden 49,19. Än så länge var hon bara en anonym löperska från öst som gjorde sina toppresultat på de inhemska tävlingarna. Året fortsatte med världsrekord i Potsdam, 49,02 och EM-guld i Prag med världsrekordet 48,89. 1979 förbättrade hon sitt världsrekord två gånger på en vecka, som bäst 48,60. Även på

200 meter slog hon sitt eget världsrekord med 21,71.

1980 tog hon två olympiska guld i Moskva, 400 meter och 4x400 meter. Det var hennes enda olympiska spel, eftersom öst bojkottade spelen fyra år senare.

1982 försvarade hon sitt EM-guld genom att vinna i Aten på det nya världsrekordet 48,16. I världens första VM vann Marita Koch två guld, 1983 lämnade hon Helsingfors med guldmedalj på 200m och stafett. Men hon blev också av med sitt världsrekord på 400 meter när Jarmila Kratochvílová blev första kvinna under 48 sekunder.

Men i världscupsfinalen i Canberra 1984 sprang Marita på sitt ofattbara världsrekord 47,60. Det var den sjätte oktober och det är fortfarande det gällande världsrekordet.

Marita Koch var dopad under sin karriär, det har hon erkänt. Öttskland dopade sina aktiva systematiskt och från tidig ålder, en hel del var inte ens medvetna om att de dopades. Men Marita Koch visste. Det har berättats om hur sur hon var över att hennes värsta konkurrent Bärbel Wöckel-Eckert fick mer dopning än henne bara för att hon kände folk på dopningsfabriken. Men Marita testade aldrig positivt, därför gäller hennes rekord och medaljer. Men detta lägger ändå en stor skugga över hennes resultat och framgångar.

Idag har Marita Koch två sportaffärer i Rostock. Hatad av många dopningsmotståndare lever hon ett anonymt liv.

Det svenska rekordet på damsidan innehas av den stora löparlegenden Ann-Louise Skoglund, som dominerade sträckan på hemmaplan under 80-talet. Som bäst blev det 51,69 – noterat i Stockholm 1986. Skoglund var än mer framgångsrik på samma sträcka, men med

häckar. På 400 meter häck har hon bland annat ett EM-guld.

Johan Wissman är en av Sveriges mest framgångsrika sprinters i historien. Han har ett EM-silver och det svenska rekordet på 200 meter. Men han har också varit i två internationella utomhustästerskapsfinaler på den dubbla distansen, lägg därtill ett IVM-silver och ett IEM-guld. Under hela sin karriär har Johan satsat på att bli bäst på 400 meter. Han tog steget via 200 meter för att få upp snabbheten. Till VM i Osaka 2007 var han redo. Det året hade han slagit Jimosola Laursens svenska rekord och i semifinalen i VM noterade han 44,56. Det tog honom till final där han slutade sju.

I OS i Peking året efter hade Johan Wissmans semifinaltid räckt till ett brons. Men i finalen gick det trögare och han slutade på åttonde plats. I VM i fjol sprang han aldrig semifinalen på grund av sjukdom. Under vintern har han låtit sin slitna kropp få hämta sig och siktar nu på EM i Barcelona i sommar.

I Tumba har en person varit under 50 sekunder. Det är den store sprintkungen Niclas Andersson. På Enskede IP 1997 sprang han på nu gällande klubbrekord, 49,46. Niclas har rekorden även på 100m, 200m och 400 m häck. På den sistnämnda distansen hade han också landslagsuppdrag.

Ingen har på riktigt kunnat utmana det rekordet sedan dess. 2003 var Niclas Rysjö en sekund ifrån, Carl-Adam Lindroos har sprungit fortare, men det var efter att han bytte till Huddinge. Som läget är just nu kan Niclas Andersson vara lugn.

På damsidan däremot bör Marlin Brown känna sig orolig. Hennes 58,40 från Sollentuna 1990 är verkligen satt under press till denna säsong. Av Jenny Håland, som glädjande nog visade imponerande fart på kort distans när hon tog USM-medalj inomhus på 400 meter i år. Den stora löpartalangen sprang på 58,78 och lär ju inte vara sämre till utomhussäsongen.

Marlin Brown var bara femton år när hon satte sitt klubbrekord (under hennes sista säsong i klubben) och har sedan dess blivit en mycket framgångsrik löpare i Spårvägen, med ISM-brons 2007 bl.a. I Tumba har hennes barndomstider dock fortsatt vara i topp, trots att både Marie Ekström och Karolina Busznyak varit under minuten.

Ingen tar sig an 400 meter oberörd. Det är en sträcka som skapar ångest inför, mjölksyra under och total utslagenhet efter. Det borde inte vara någon som självmant tar sig an denna tortyr. Därför kommer folk att fortsätta springa distansen. Det är ju sådana vi är, vi friidrottare, galna.

Alexander Lundholm



Hela gruppen förutom ledarna som av någon konstig anledning inte fastnade på bilden i Nerja

OS-Gruppen har varit en vecka i spanska Nerja. Ett underbart och varmt läger.

Vi åkte den 5 april på eftermiddagen och alla utom Erik kom kläder som passade in i de svenska vädret som var denna dag. När vi vaknade var det inte många som trodde sina ögon när man insåg att de var en knappt dm snö som hade fallit under natten. Vi var väldigt nöjda med att åka till varmare breddgrader, för inte kunde väl vara så att det var snö i Spanien?

Coachen66 hade pratat mycket om att bara ha en väska med sig vilket ingen trodde på, men på avresedagen kom han med en väska och en liten mapp som han skulle ha som handbagage, en hel del frågade om coachen66 hade med sig allt för en veckas träning och svaret var självklart hade han de.

Efter incheckningen så bar de iväg för att leta rätt på lite mat, de flesta tog genom säkerhetskontrollen och hittade lite mat den andra sidan men inte sommarklädda Erik och coachen66, nä dom gick sin egen väg och hamnade på Skyciti och donken för en trevlig lite lunch bestående av hamburgare och pommes. Sen travade även vi igenom kontrollen på ett mycket smidigt och smärtfritt sätt.

Alla lyckades även komma med planet på ett bra sätt och sommar Erik började med att öppna datan nästan de första han gjorde när väl hade hittat sin plats, coachen66 hittade lite soduko att lösa på de dryga 4 timmarna som flygresan tog. I slutet av resan så vart det lite turbulens och planet skakade lite men inte så farligt. Väl i Spanien så var det betydligt bättre väder en hemma i Svedala, ca 20 grader och lite sol, även om den var på väg ner.

När väl bagaget hade kommit så bar de av med buss i ca 1 timme. En snabb incheckning på hotellet och sen var de mat. Efter maten så traskade vi ut för att kolla läget och arenan där de mesta av träningen skulle bedrivas, arenan såg bra ut och vi såg framemot de första passet.

Dagsprogrammet såg ut så här under hela veckan med något undantag.

Frukost kl 08.00-10.30, träning kl 11.00-13.00, lunch kl 13.00-14.00, vila kl 14.00-18.00, träning kl 18.00-20.00, middag kl 20.00-21.30.

All mat som vi fick höll bra kvalitet och mycket mat fick man med, fanns med andra ord inget att klaga på när det gäller den biten.

Träningen var ungefär densamma alla dagar med en del undantag. Löpning på förmiddagen och teknik på eftermiddagen. Banorna var hårda och snabba vilket kändes i vaderna efter ett par pass.



Hela gruppen på arena under uppvärmningen, gruppen har kommit till löpskolning alternativt stegringslopp och även på denna bild fattas ledarna. Undrar om dom verkligen var med på lägret???

Redan på det första passet lyckades vi med bedriften att få en skada på en av de aktiva. Det var nämligen Astrid som lyckades få släggan på foten, hur man nu kan lyckas med det. Så det vart inte alls den träning Astrid hade tänkt sig den första dagen. Men de övriga lyckades hålla sig borta från skador.

Efter första passet så kom den första överraskningen, nämligen lunchen, först så kom det in någon form av kyckling med curryris, vilket i sig inte var så överraskande, men sen kom de in ytterligare en varmrätt vilket överraskade de flesta i gruppen. De var nog ingen som väntade sig en varmrätt till efter den första, men så vart de och så var det hela veckan.

Efter lunchen var det sol vid poolen som gällde för det flesta men inte alla, det viktiga var att ta det lugnt så att de fanns krafter kvar till eftermiddagens pass. Som då var mer åt teknik hållet för de flesta, de var också då vi körde styrketräningen, dock inte lala dagar men fyra av dagarna var det inplanerat styrka som bedrevs i ett fint gym vid arenan. Middagen var en buffé som passade alla smaker med glass som efterrätt.

Fredagen den 9 april var de en utflykt till Gibraltar för att kolla den berömda klippan och de enda stället i Europa som de finns vilda apor på. Vi vart varnade för dom då dom kunde sno åt sig mat och rensa väskor med mera. Sagt å gjort så började bussresan dit kl 09.00 och tog ca 2.5 timmar sen fick vi sitta i kö i ca 45min innan vi kom till passkontrollen. Först skulle den spanska polisen se passen, sen samlade vi ihop passen, men det skulle vi inte göra för ca 10m längre fram stod den brittiska polisen och ville se passen igen, de var noga de här med pass om man skulle komma in i

det "stora" landet. Väl där så var det bara att bege sig till den berömda klippan med aporna. Från början var det inte så många som ville gå dit och åka linbana upp till toppen, men när vi kom fram och såg klippan genom fönstret på bussen så blev det nästan alla som skulle dit. Några tvekade men efter lite övertalning så följde alla med till linbanan. Väl där så köpte vi våra biljetter och där fick vi vår första varning om aporna, då det var böter på £500 om man matade aporna. Man fick heller inte ta med sig någon mat som var synlig upp på klippan. Det var med andra ord bara att stoppa undan allt som såg ut som mat, dvs påsar och papper som hade med mat att göra. När linbanan väl kom och hämtade oss så fick coachen66 sina tankar till en speciell film, nämligen sällskapsresan nummer 2. I den filmen hade en liknande linbana och där lossnar en skruv som dom bara slänger i soptunnan. Nu gjorde dom inte de här, det var heller ingen skruv som ramlade bort heller och det var nog bra det då några av oss inte alls var förtjusta i att åka linbana. Vi stannade halvvägs upp på klippan för att kolla in dom första aporna samt en del tunnlar som användes under andra världskriget. När vi väl kom upp på klippan så stod välkomstkommittén och hälsade oss välkomna på deras speciella sätt. Utsikten var magnifik även om de inte var helt klart väder så såg man till Afrika vilket var kul. Man kan även konstatera att varningen om aporna inte hade nått alla som var på klippan den här dagen. En spansk grupp fick en person sin ryggsäck rensad då en av aporna lyckades smyga fram till personen och öppna ryggsäcken och letade efter mat. En person vart av med sin chokladkaka och en fick sin jackficka rensad. Vi från Tumba klarade oss i stort sätt helt och hållet från aporna den här dagen.

På väg genom stan efter att vi hade åkt ner så hör vi någon som säger Tumba friidrott och vi börjar prata lite och de kommer fram att dom bor "granne" med coachen66, måste säga att världen är bra lite ibland.

På vägen tillbaka till hotellet igen så somnade de flesta en liten stund iaf. Men det var en mycket intressant resa som skulle göras som en heldagsutflykt, vi skulle med andra ord åkt

kl 07.00 och tagit med oss lite frukost. Om vi hade åkt den tiden hade vi kunnat gå över hela klippan och genom tunnlar och verkligen studerat den där klippan på närmare håll. Lågret börjar ju att lida mot sitt slut då fredagen var avklarad men da var ju fortfarande några dagar kvar som måste utnyttjas till max. Så på lördagen var det dags för nya pass på arenan och mer av trötta vader men ingen klagade, det var ju varmt och skönt iaf. På kvällen skulle coachen66 och Alex iväg på fotboll för att se Malaga mot Sevilla, ett derby i den spanska högsta divisionen. Först skulle vi försöka att få tag på bussbiljetter vilket efter mycket om och men lyckades då han som sålde biljetter inte kunde mer än två ord engelska. Dessa två ord var ticket och return, starkt jobbat måste man ju säga, framförallt om man skall sälja biljetter till turister som inte kan spanska. Men vi kom med bussen till Malaga. Väl där var det bara att leta rätt på arenan som enligt de uppgifter vi hade inte skulle vara så svårt. Men vi fick fråga några personer men fick inte så bra svar så vi tog oss in på ett hotell och där kunde dom engelska och visste var arenan låg. Han ritade upp en kart till oss och sade att de var långt och gå enda upp till arenan, vad han då inte visste var att han pratade med vältränade idrottsmän så de skulle inte bli några problem med den sträckan. Vi gick nästan direkt på arenan och stämningen utanför var på topp, vi hittade vår ingång och bänkade oss för en trevlig fotbollskväll. Nu vart ju inte matchen så bra som vi hoppades på men de vart ju lite mål iaf, tyvärr för hemmapubliken så slutade matchen 1-2, dvs Sevilla vann matchen. Tillbaka till busstationen var de betydligt enklare att hitta en till arenan, nu hade vi ju gått vägen en gång så nu var vi "kungar" på att hitta vägen. Väl vid stationen så kom vi på rätt buss och den gick i rätt tid vilket två andra bittert fick erfaras, bussen gick 21.00 och inte en sekund senare. När vi kom tillbaka till Nerja så möte vi Elisabet och ett gäng av gruppen som hade fått någon sorts vätska på sig så dom skulle till läkarstationen och kolla upp vad det var för något.

På söndagen den 11 april så var det den sista dagen som det var planerad träning på. Denna eftermiddagsträning kommer de som körde backe att minnas länge. Vi körde en backe som lutade mycket och tog ca 45s att springa uppför. Vi körde den 8ggr och de slet som bara den, det var inte många som inte var trötta efter det passet. Alla gjorde ett mycket bra jobb i den backen. Den sista dagen på resan var måndag och vi hade fått ett pass till på arenan för de som orkade och de var ett litet gäng som tog sig till arenan och körde intervaller och då fick man definitivt reda på att man kört backen dagen innan, det var inte mycket krut kvar i benen men intervallerna genomfördes om än inte som planerat till 100%. Efter det passet var det lunch och vila fram till att bussen skulle ta oss till Malaga och flygplatsen för resa hem till kalla Sverige. Coachen66 fick ta av sig kepsen i säkerhetskontrollen och Roger hade övervikt vid incheckningen så han fick packa om väskorna lite grann men det gick bra. Alla kom med planet hem och vi var på väg till Uppsala innan vi fick landningstillstånd, vi landade strax efter kl 24.00 och var hemma ca 01.45.

- Det här var ett av de bästa läger som jag har varit med om genom alla mina år som jag har hållit på med idrott (ca 35år). Visst fanns det saker som man kunde klaga på men de var bara småsaker som inte gjorde speciellt mycket. Det störde definitivt inte träningen eller stämningen.
- Det var en del som sa att man inte skulle skicka ut dom på morgonjogg för dom skulle bli otroligt sura och den surheten skulle inte gå ur kroppen på mycket länge. Jag är ärlig och måste säga att jag inte såg någon med det humöret, måste ha hört fel innan lägret.
- Vi var 23 stycken som var där under påsklovet och tränade två gånger om dagen på arenan, som låg ca. 150 meter från hotellet (plus morgonjogg).
- Nerja ligger på spanska sydkusten, precis vid havet och en timme från Malaga.
- Nu väntar vi bara på den riktiga premiären som äger rum i mitten av maj för de flesta.
- Vi - och framförallt våra ledare Elisabet, Roger och Micke - har slitit en del för att fixa denna efterlängtnade utlandsresa. Och jag tror alla tycker att det var värt det.
- Vi har fått mycket beröm från alla inklusive föräldrar för det här lägret, det tycker vi är kul att höra då vet vi att vi har gjort ett bra jobb och satsat rätt.

Det nästan allt som hände under den här veckan och de som är nerskrivet tror jag att alla kan hålla med om, en del saker är skrivet med glimten i ögat vilket jag hoppas att alla förstår.

Ett stort tack till alla iblandade för ett kanonläger

Vid pennan Mikael Magnusson alias Coachen66

Så var det 1941

Under den här rubriken så kommer jag att försöka att få fram lite av vad som hände under de år som står här ovan. Jag börjar med 1941 som faktiskt har en del med oss nu aktiva att göra. Det var året då Rödstu Hage invigdes och som vi nu hoppas få göra de igen med nya banor och tävlingar. Jag sammanfattar lite av de som jag har fått tag ifrån gamla tidningar som jag har läst på kungliga biblioteket i Stockholm. Om någon som läser det här har mer information från 1941 och andra år så får ni gärna höra av er till mig.

Kan vara lite svårt att få med annat än resultat då de nästan bara finns resultat som jag har hittat men vi gör ett försök till att skapa något av nästan bara siffror. Jag har lagt till en del text till resultaten.

Under början av 1940:talet så genomfördes en hel del friidrott på Rödstu Hage, då i första hand från skolan men även en del organiserad friidrott utav IFK Tumba. Här nedan har jag försökt att återberätta vad som hände 1941 så håll tillgodo och hoppas att vi snart kan göra en ny invigningstävling på Rödstu Hage och då med nya banor och de framstående idrottsmän som vi nu har i klubben.



Skolidrott vid Rödstu hage 1940-tal.
Foto: Tumba Bruksmuseums bildsamling

Den 2 juni genomfördes tävlingar på Röstan och några dagar senare kunde man läsa resultaten i tidningen.

En del stafetter genomfördes denna dag, dels den svenska stafetten för manliga juniorer och dels den lite för oss ovanliga stafetten på 5x80m för kvinnor.

Resultaten för de båda lagen vart 2.30.8m för de manliga juniorerna och 60.0m för kvinnorna.

Det här var också det året som den kvinnliga friidrotten gjorde sitt intåg i Tumba. Det har dock varit ytterst svårt att hitta något om dessa pionjärer, dock så har jag vaskat fram lite resultat för tjejerna under detta år. Så här kommer en lite siffersammanställning över tjejernas resultat 1941.

80m		Höjd		Diskus 1.0kg	
Martha Sellman	11.0	Martha Sellman	1.37	Martha Sellman	31.53
Greta Skogsberg	11.8	Greta Skogsberg	1.25		
				Spjut 600g	
100m		Längd utan ansatts		Martha Sellman	23.94
Martha Sellman	14.1	Martha Sellman	2.31		
		Gerda Lundgren	2.16	Slungboll	
200m				Martha Sellman	42.03
Martha Sellman	30.7	Längd		Gerda Lundgren	35.48
Greta Skogsberg	32.0	Martha Sellman	4.82	Greta Skogsberg	32.55
		Gerda Lundgren	4.08		
800m		Greta Skogsberg	4.01	Trekamp	
Gerda Lundgren	2.47.1			Martha Sellman	1378p
		Kula 4kg			
80mh		Martha Sellman	9.71	4x80m	
Martha Sellman	15.0	Greta Skogsberg	8.41	Tumba	46.0
		Gerda Lundgren	8.33		

Den 13 juni på stadion slog Tumba till med hela 3st klubbrekord på följande sträckor 800m genom Tumba Kalle (Karl-Erik Karlsson) som förbättrade klubbrekordet till 1.58.1m, 1500m genom Nils Kjell 4.11.4m och slutligen 3000m genom Sture Widblom 9.10.0m. hur mycket rekorden förbättrades kan jag inte säga då jag inte har gjort en sammanställning av klubbrekorden från början (1932).

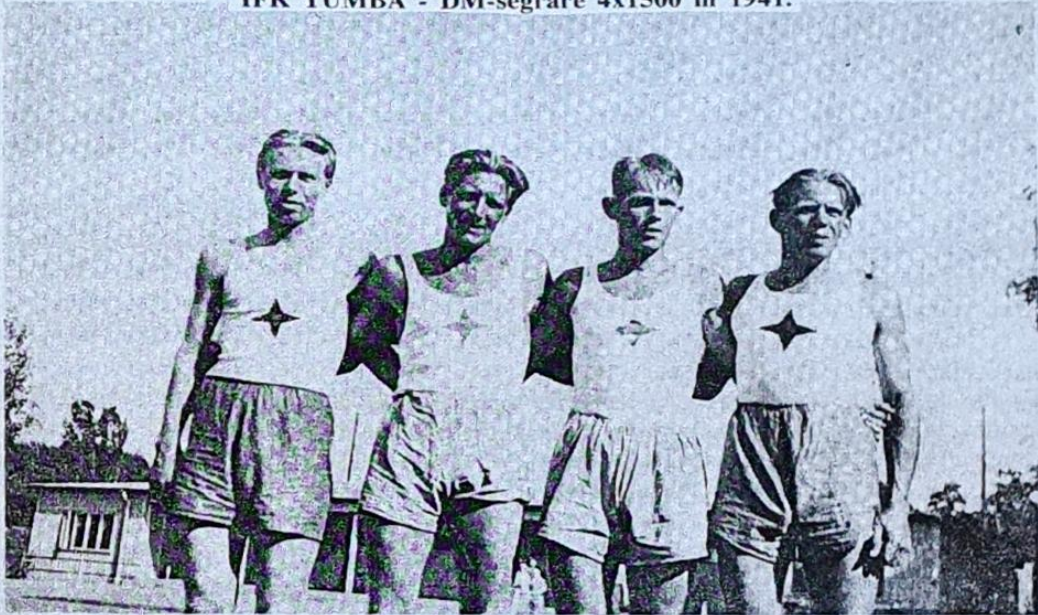
Den 15 juni arrangerade Tumba klubbmatch på Röstan, har jag inte skrivit upp men kommer att ta reda på det så de finns lite fakta om den matchen med resultat med mera. Men Tumbas resultat har jag och de kommer här.

100m Gösta Nilsson 12.1, 400m Nils Kjell 54.1, 1500m Kalle Karlsson 4.18.8, Helge Johansson 4.23.2, 5000m Sture Widblom 16.27.3, Sten Sörensen 17.01.2, längd Gösta Nilsson 5.83 Gunnar Johansson 5.74, kula Bertil Wallin 10.75 Knut Andersson 9.97, diskus Einar Roos 31.11, spjut Gösta Nilsson 40.68

Den 13 juli Södertälje DM 4x1500m

Tiderna för respektive löpare blev Kalle 4.07.2 Sture 4.14.6 Helge 4.12.8 Nils 4.09.8 Dessa tider är lika med de äldsta klubbrekordet som vi har inom Tumba. Den slutgiltiga tiden blev 16.45.4. För den som kan sin matte ser att tiderna inte stämmer överrens, det fattas 1s, men det kan ju bero på att man har rundat av lite fel när de gäller mellantiderna. Nedan ser vi de lag som troligen tog de första DM guldet i friidrottens historia

IFK TUMBA - DM-segrare 4x1500 m 1941.



Kvartetten som erövrade IFK:s första DM-tecken. Karl-Erik Karlsson, Helge Johansson, Nils Kjell och Sture Widblom segrade på 4x1500 m i Södertälje 1941.

Den 20 juli var det dags för klubbmatch på Röstan för juniorer

800m Nils Karlsson 2.13.2, Svensk stafett 1000m tumba 2.26.4, höjd Gunnar Larsson 1.55 Ingemar Gustavsson 1.50 Erik Johansson 1.50, Längdhoppet Gunnar Larsson 5.21, kula Gunnar Larsson 11.89, spjut Gunnar Larsson 42.70 Erik Johansson 41.00

Men årets stora begivenhet var förstås den stora invigningen av Röstan som ägde rum den 3 augusti 1941. Här nedan följer i princip ordagrant vad som stod i Stockholms Läns Södertälje Tidning några dagar efter invigningen.

Granna tävlingar i rödstu hage.

En minnesvärd dag på nya idrottsplatsen

Söndagen den 3 augusti kommer med all säkerhet att bliva en dag som sent skall glömmas av tumbaortens idrottsutövare och dess supporters. Dagen då Tumba Bruks IF så naturskönt belägna idrottsplats rödstu hage högtidligen invigdes blev den verkliga festdag som man hade bespatsat sig på. Ramen kring det hela var ståtlig. Kring den vackert flaggpryda idrottsbanan hade en rekordpublik på **819 betalande** personer bänkat sig, vädret var bra solen, skymdes av lätta moln och allt var upplagt för en verklig lyckad idrottsdag.

Det blev också en fullträff för arrangörerna – IFK Tumba – som med sinn energiska ledare och duktiga medhjälpare till fullo kunna känna sig nöjda med sitt bidrag till rödstu hages ståtliga invigning men om densamma kan utförligare läsas på annan plats varför vi övergår till idrottstävlingarna.

Häcklöpning 110mh

Var första programpunkten. åtta man fördelade på 3st heat. Första heatet vann som väntat Axel Danielsson IK Göta före Sifs Erik olsson. I de tredje heatet återfanns dm mästaren Roland Lundborg IFK Södertälje, men hade här inte någon större framgång utan slutade sist slagen av Gustaf Eriksson Örby och Roland Eriksson från MP. Tiden inte bättre än 17.1 för segraren, Danielssons 17.0 blankt i första heatet blev alltså dagens bästa i denna gren.

Tjugosex 200-löpare ställde upp till start fördelade på a,b,c grupper vardera om 3 heat. Heatsegrarna från a gruppen blev Erik Larsson Eskilstuna IK Sven Ullefors MP samt Gösta Lindh SIF. I finalen visade det sig sedan Erik Larsson sina konkurrenter överlägsen och märklig nog fick Gösta Lindh finna sig i att bli sist. Larsson segrartid blev dagens bästa 23.2.

I B gruppen vann fd Tumbapojken Agard Lindberg Fredrikshof före IFK Södertälje Åke Lundqvist. Nyköpingspojken R Karlsson vann tillslut c gruppen före Erik Åkerström SIF.

Olle Berg bättre än Ekholm

Löpning 1000m var uppdelat på a och b finaler vardera fördelade på två heat. I A-finalens första heat hade vi så goda namn som Olle Berg, Ingvar Ekholm, och Nils Kjell. Sex man startade och Nils Kjell satte från första början full fart och höll ledningen dryga varvet då Ekholm och Berg gingo om. Vid ingången till sista varvet var Berg i täten följd av Ekholm.

Det blev en verklig fight mot målet mellan dessa. Berg var stark nog och vann klart. Andra heatet blev särskilt ur hemmasynpunkt dramatiskt. Tumbas storfräsare på kolstybben K-E Karlsson var storfavorit och tog genast hand om farthållningen. Karlsson hade hela tiden ledningen men så när han skulle gå in i näst sista kurvan närmade sig Gustaf Östlin från Nyköping Karlsson och i samma ögonblick snubblade Karlsson och föll. Ett misräkningens sorl från publiken som hade hoppats på att få se sin idol vinna. Östlin vann nu. B-finalens heat 1 vanns av Spårvägaren Åkerman efter en ettrig spurtuppgörelse med Cubo Brokvist från Fredrikshof. Andra heatet hade Sven Sjölin ledningen på sista varvet men måste i upploppet ge vika för Björkvall, Örby.

Fyra man under 9min på 3000m

även här måste man deal upp på a och b finaler. I A-finalen var Gösta Pettersson Spårvägen tippad som säker vinnare och vann också en överlägsen seger före Börje Brokvist Fredrikshof, sju man startade. Bland de saknade var sven landström SIF Fredrikshofs paret Börje Brokvist och Arne Gustafsson bestämde takten under första hälften av loppet och särskilt den förstnämnda gjorde hårda ryck. När 4 varv återstod övertog spårvägens Pettersson ledningen.

B-finalen segrade Sture Widblom Tumba och segartiden 9.05.2 blev nytt **klubbrekord**.

I höjdhoppet triumferade som väntat hellenen Lennart Nilsson med segerresultatet var inte särskilt märkvärdigt – 1.80 och hela 10cm före tvåan som var Bo Lindholm Göta.

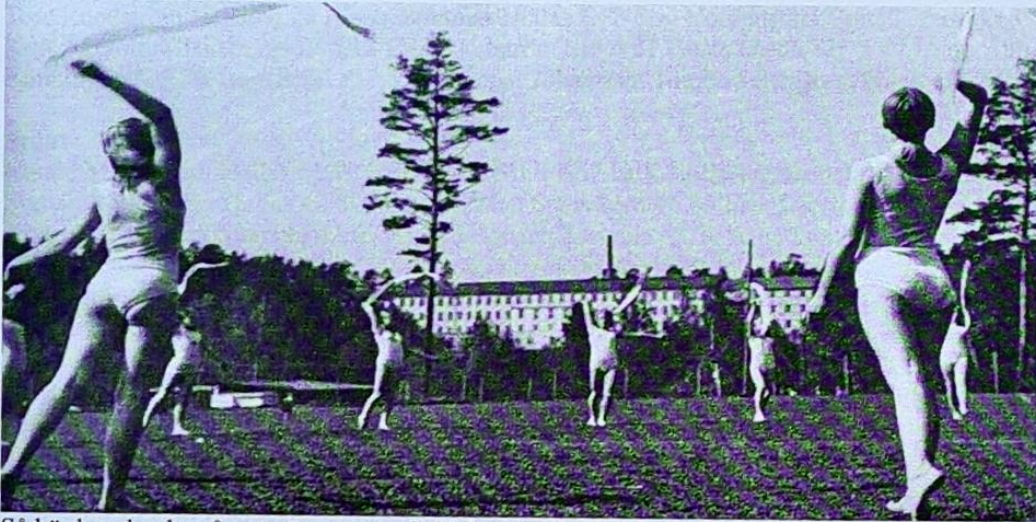
Bland längdhopparna fanns det två jämna par. Hellaspojkarne Rundström och Sommar fingo båda noterat 6.28 medan 3 och 4 mannarna hade 6.18. de två främstas hopp mätte: Rundström 5.98, 6.28, 6.11, 6.25, ogiltigt samt 5.97. för Sommar 5.91., ogiltigt, 6.28, 5.92, 6.01, 6.08.

Inget spjutrekord i spjutkastningen hade man nog lite smått gått och väntat på ett nytt distriktsrekord av Erik Zedig men därav blev inget. Zedig fick finna sig i att bli slagen av Magnusson Hellas. Zedigs bästa kast mätte 52.67 alltså en bra bit från de 59 som behövdes. Magnusson hade 55,72.

Diskuskastningen saknade en av favoriterna, nämligen Tore Sköldbring IFK Norrköping och vinnare blev Tore Eriksson spårvägen på goda 43.46 Rune Pettersson IFK Södertälje blev trea på sina obligatoriska 41m.

Efter varje avslutad gren följde prisutdelning.

Efter friidrottsmännens avslutning tågade de under musikkårens toner in på den gröna mattan fru Philblad med sina 35 blåklädda flickor. Det blev en verkligt trivsamt stund och det bjöds på ett utvalt och synnerligen välkomponerat program. Gymnastikgruppen var sammansatt av gymnaster från ifk tumba och Botkyrka gymnastikföreningar. Efter slutnumret överlämnade IFK:s ord hr Bertil Wahlin en vacker blomsterbukett till ledarinnan och publiken jublade.



Så här kanske det såg ut när gymnastikflickorna från Tumba GOIF utförde sitt program på invigningsdagen av Rödstu Hage IP

Resultat

110mh

Heat 1 Axel Danielsson IK Göta 17.0 Erik Olsson SIF 17.2 Sven Lodin Hellas 18.0
 heat 2 Arnold Weineby Nynäshamn 17.3 Folke Eklund Hellas 19.4
 heat 3 Gustaf Eriksson Örby 17.1 Roland Eriksson mp 17.7 Roland Rundborg SIF 17.7

200m

A-grupp Erik Larsson Eskilstuna IK 23.2 Sven Ullefors MP 24.0 Gösta Lindh SIF 24.1
 B-grupp heat 1 Agard Lindberg Fredrikshof 23.9 Åke Lundqvist IFK Södertälje 24.4 Åke Olsson Hellas 24.6
 C-grupp R Karlsson Nyköpings SK 24.0 Erik Åkerström SIF 24.8 Stig Larsson Tumba 24.9

1000m

A-final Olle Berg IK Göta 2.32.8 Ingvar Ekholm Eskilstuna IK 2.34.2 Nils Kjell tumba 2.35.2
 Gustaf Östlin Nyköpings AIK 2.36.2 S E Brunnsjö Hellas 2.36.2 Erik Knutsson Fredrikshof 2.37.0
 Lennart Lindberg Kronoberg 2.37.8 Gunnar Lövgren IK Göta 2.39.7 Helge Walin Spårvägen 2.39.6

B-final Hans Åkerman spåret 2.40.2 Cubo Broqvist Fredrikshof 2.41.0 S E Eriksson Turebergs IF 2.41.2
 G Björkefall Örby 2.42.4 Sven Sjölin SIF 2.43.0 Nils Karlsson Tumba 2.50.3 A Söderlind Örby 2.52.2
 K E Andersson Örby 2.52.2 Olle Nilsson SIF 2.53.8

3000m

A-final Gösta Pettersson Spårvägen 8.49.0 Börje Brokvist Fredrikshof 8.52.2 Arne Gustafsson Fredrikshof 8.56.0
 Björn Johansson Hellas 8.59.8 Sven Jansson IF Linnea 9.08.4 Bertil Karlsson IK Göta 9.16.2
 B-final Sture Widblom Tumba 9.05.2 S Johannisson Fredrikshof 9.07.8 Evald Löfgren Fredrikshof 9.10.6
 Arne Eriksson Fredrikshof 9.24.2 Erland Nyström Munsö 9.25.0

Höjd

Lennart Nilsson Hellas 1.80 Bo Lindholm IK Göta 1.70 H Björkling IFK Södertälje 1.70 Åke Persson Hellas 1.70 Henry Sommar Hellas 1.70 Per Kumlin SIF 1.65 C G Säfström Saltsjöbaden 1.65 Börje Eklund Rönninge SK 1.60 Arne Lanzén Sorunda 1.60

Längd

Tore Rundström Hellas 6.28 Henry Sommar Hellas 6.28 Stig Nordenstam Brandkärens 6.18 Kurt Åkerblom Turebergs IF 6.18 Erik Åkerström SIF 6.01 Gösta Lindh SIF 5.77 Uddo Åhlund Rönninge SK 5.70 Tage Ståhl SIF 5.42 Gunnar Johansson Tumba 5.36 Gösta Nilsson Tumba 5.31

Spjut

Harald Magnusson Hellas 55.72 Erik Zedig SIF 52.67 Erik Stoltz Westermalm 51.39 Sigvard Nordström Hellas 48.82 Tore Eriksson Spårvägen 46.30 Erik Larsson Sorunda 43.39 Anders Cedeström Sleipner 42.69 Arnold Hanzén Sorunda 42.36 Arne Lanzén Sorunda 41.35

Diskus kastning

Tore Eriksson Spårvägen 43.46 Sigvard Nordström Hellas 42.59 Rune Pettersson IFK Södertälje 41.08 Hilding Lindberg Eskilstuna IK 38.70 Helmer Klasson Hellas 36.41 Bror Hansson IFK Södertälje 35.90 Henry Thelander IK Göta 34.71 Anders Cederström Sleipner 33.06 Åke Cronvall Hellas 32.45 Hugo Larsson Westermalm 32.07 Einar Roos Tumba 31.71

Fotnot 1

Namnen kan vara felstavade samt att det kan vara en del fel när de gäller klubbnamnen.

Fotnot 2

Följande satte årsbästa vid denna tävling.

Erik Larsson Eskilstuna IK på 200m, Ingvar Ekholm Eskilstuna IK på 1000m, Arne Gustafsson Fredrikshofs på 3000m, Tore Eriksson Spårvägen i diskus.

Källor:

All information är hämtad från Stockholms Läns och Södertälje Tidning, samt bilder från jubileumsskriften 100 år av rörelse, ett sekel med Tumba GOIF. Stafett bilden har Kerstin Nyberg från Tumba GOIF bidragit med.

//Micke

2010 hur blir det året i resultatväg???

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

Medaljer i stora mästerskap.

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

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. Mån 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 där jag till och med tror på ett klubbrekord och om det blir så, så är verkligen dags då gällande klubbrekord firar 30 årsjubileum i år. I båda stafetterna kommer vi att få se tider som är så bra att de platsar på top 6 i Tumba.

Klubbrekord

Som vanligt när det gäller rekord så är de flesta rekorden som vi har i seniorklasserna mycket bra och svårslagna. Men visst finns det rekord som kommer att slås under året på seniorsidan. Följande heta kandidater finns, på den kvinnliga sidan är det i första hand 400mh och i princip alla kastgrenar som kommer att ändras. Halvmaraton och maraton ligger nog i farozonen om. 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 131st klubbrekord i klubben, att vi skall komma upp i så många detta år är väl att lite för mycket begärt med tanke på att vi har gått över till åldersrekord vilket har medfört att klubbrekord i ett huj har förbättras en hel del i vissa grenar men samtidigt har en del rekord stått sig. Men vi siktar in oss på ca 75st klubbrekord, kan tyckas lite mycket men om Astrid i slägga slår klubbrekord så slår hon förutom rekord i sin klass även i juniorklassen och seniorklassen vilket i sin tur blir 3st rekord på en gång. Likadant är det för Sofie i spjut och jag tror att tjejerna kan förbättra rekorden ett par gånger under året. kommer även att bli en del veteranrekord, en del nya och en del förbättringar kommer vi att få se.

Klubbtag

Vi har ett damlag och ett herrlag med i regionsserien och där kommer damerna att ta sig till final tror jag. Herrarna kommer att få de svårare att ta sig till final, men laget är ungefär som 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.

Övrigt

Även i år kommer man att kunna följa vilka som har slagit klubbrekord. Skall även försöka hålla reda på klubbmästarna under året.

Vid tankarna även denna gång redaktören för FN

Rättelser för friidrottsnytt genom åren

För de som har ordning på sina friidrottsnytt kanske har märkt att det är lite fel när det gäller vilken årgång och årtal det står på första sidan. Så här kommer då en liten redogörelse över nummer 4 och 5 2009.

2009 årgång 38

Nummer	4	står årgång 39
Nummer	5	står årgång 39

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

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

//Redaktören med hjälp av Margareta

Följande träningstider kommer grupperna att träna på under utomhussäsongen.

För att vara absolut säker på när din grupp tränar så ta kontakt med din tränare så får du exakta tider när du skall träna.

Inom parantes anger vilka datum som vi har bokat arenan, dvs har rätt att använda arenan.

Måndag 17.30-19.00 (3/5-14/6, 2/8-27/9) Rödstu Hage

Knatteligan - 17.30-19.00

OS - 17.30-19.00

Friidrottsskolan 18.00-19.00 (Owen och/eller Jons grupp)

Tisdagar 17.00-18.30 Brunna IP

T-H gruppen

OS-gruppen

Onsdag 17.00-20.00 (5/5-16/6, 4/8-29/9) Rödstu Hage

Owen - 18.00-19.30

Jon - 17.00-19.00

OS - 18.00-20.00

Fredag 17.00-19.30 (7/5-18/6, 6/8-1/10) Rödstu Hage

T-H 17.00-19.30

OS 17.30 - 19.30

Nästa Nummer

Hur gick under den varma delen av sommaren? Vi kommer naturligtvis med en hel del information om de

Vad hände kommer tillbaka med ett nytt år.

Artikelserien om friidrottens grenar fortsätter.....

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



FRIIDROTT