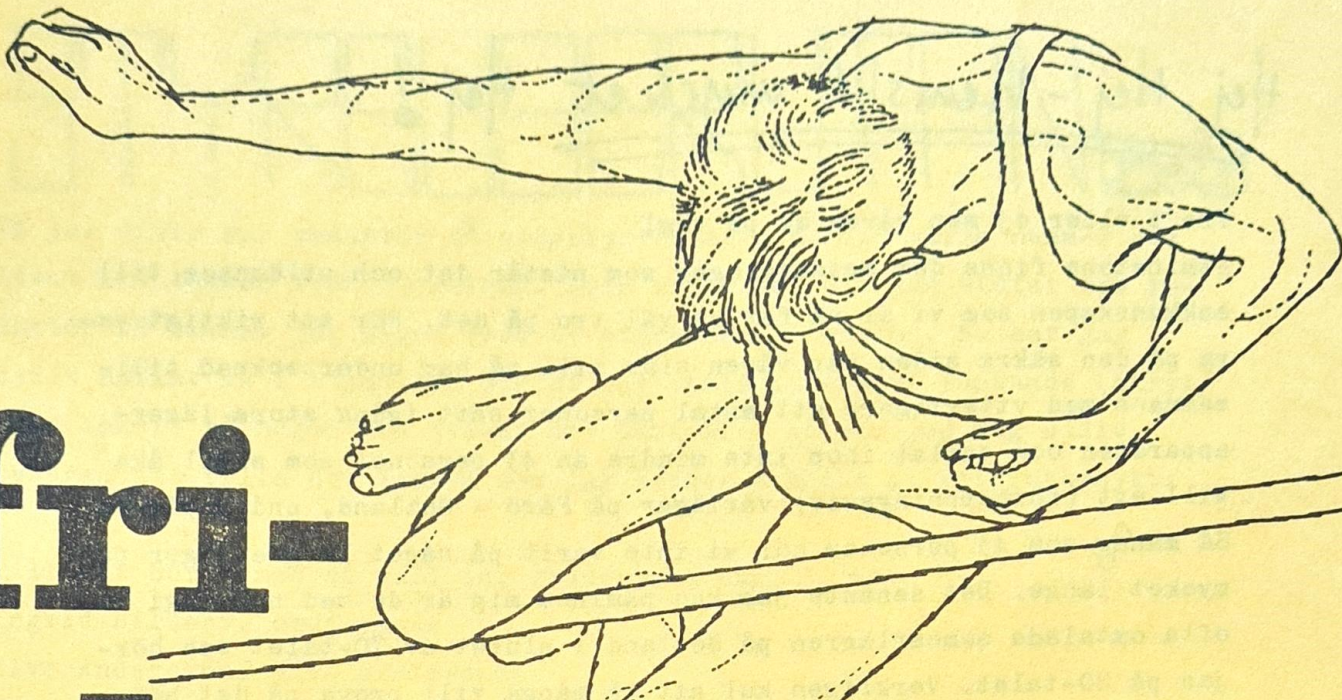




fri- idrottsnytt

IFK TUMBA

Årgång 17

Nr 2

1987 03 07

KLUBBTIDNING

förpackningsdag 87-03-07

bäst före 87-04-01

Vårt recept på en stunds

MYSIG LÄSNING (1 portion)

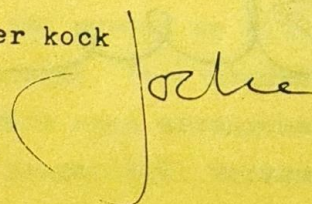
- 1 sida Hej, Hej - hemskt mycket Hej!
- 1 sida Styrelserutan
- 2 sidor Den Italienska Hingsten
springer igen
- 2 sidor Om träningslära
- 1 sida Om Statistik
- 1 sida Om Funktionärskurs
- 1 sida Satsa på Kastars
- 2 sidor Ännu fler Lägerminnen
- 9 sidor Seiern är vår - om Östkampen
- 1 sida Om Årsfesten
- 7 sidor Klubbmästartipshjälp
- 2 sidor Klubbmästartips

Tillagas lämpligen enligt följande:

Koka en kopp varm choklad. Ta fram
semlan du köpt ur kylskåpet. Kryp
ned i en skön obäddad säng. Smula,
drick och ät samtidigt som du väl-
jer och vrakar bland all intress-
ant läsning du fått hem i brevlåd-
an.

Smaklig måltid önskar

er kock



Hej, Hej - hemskt mycket Hej!

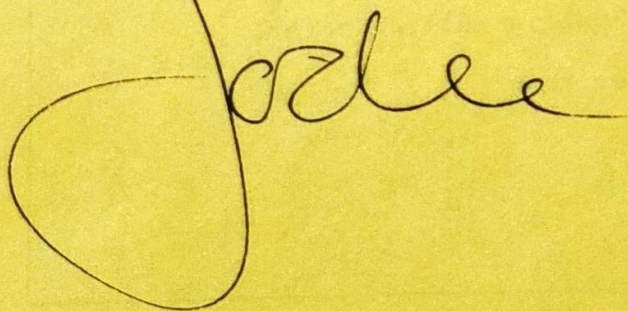
Tro't eller ej men våren är på väg!

Åtminstone finns det meteorologer som påstår det och utlämnade till sakkunskapen som vi är så får vi väl tro på det. För att riktigt vara på den säkra sidan när våren slår till så har undertecknad tillsammans med ytterligare ett antal personer satt igång stora lägerapparaten och samlat ihop inte mindre än 43 personer som skall åka till ett (förhoppningsvis) vårläger på Fårö = Gotland, under påsken. Så många som 43 personer har vi inte varit på något längre läger på mycket länge. Det senaste jag kan påminna mig är de med nostalgi så ofta omtalade sommarlägren på Gotland i slutet av 70-talet och början på 80-talet. Verkligen kul att så många vill prova på det här med läger igen. Jag tror inte att du som åker med skall behöva bli besviken. Och du som inte åker med skall få en utförlig rapport i nästa nummer av FN.

Till alla som fortfarande ligger i vinteride vill jag sätta igång väckarklockan. Om du legat på latsidan över vintern så är det hög tid att rycka upp sig nu och sätta igång med träningen om du inte bara vill se en massa fotsulor som springer ifrån dig i sommar.

Funktionärer och andra som vill hjälpa till inom klubben kan också kasta av sig duntäcket och komma med i gemenskapen. Jag har uppsnappat från styrelsehåll att det, som vanligt, är dåligt med föräldrar som vill vara med och hjälpa till. Tillhör du denna grupp så tycker jag att du skall ge dig själv såväl som dina barn och klubben en chans och komma med på någon tävling eller annan tillställning så upptäcker du säkert att det här med arbete inom en klubb inte är någon uppoffring utan en förmån. Om du som läser detta inte tror på vad jag säger så finns det många föräldrar inom klubben som kan intyga att det jag säger faktiskt är dagsenes sanning.

Vi ses!

A large, stylized handwritten signature in dark ink, possibly reading 'Ozlee' or similar, with a long horizontal stroke extending to the left.

STYRELSEBOKUTAN

Då jag själv var redaktör så efterlyste jag i nästan varje nummer ett litet livstecken från Styrelsen. Även efter det att jag slutat som redaktör så saknar jag någon form av styrelseinformation. Nu har jag själv halkat in i styrelsen och då jag trots intensivt tänkande (skryt) inte kommit på någon bra ursäkt att låta bli, så ser jag mig själv tvungen att fylla det tomrum som jag tycker funnits i friidrottsnytt.

Till att börja med så vill jag presentera oss. Vi är:

Ingrid Hildeby, ordförande

Ylva Andersson, vice ordförande

Nique Hildeby, kassör

Inger Johansson, personlig suppleant för kassören

Håkan Carseberg, ledamot

Jag själv, sekreterare

Lars Söderberg, personlig suppleant för sekreteraren

Sedan årsmötet har vi redan hunnit med två möten, den 26/1 och den 9/2.

På det första bestämde vi vem som ska göra vad och varför vilket bl a innebar att Ylva blev vice ordförande enligt ovan. men även att Håkan ska vara styrelserepresentant i tävlingskommitten, Nique i informationskommitten, och jag själv i tränarkommitten. Lasse, Inger och Ylva sitter sedan förut med i föräldrakommitten. Vidare så har vi beslutat att höja träningsbidragen d v s de där bidragen som det står om i matrikeln och som man får om man uppfyllt vissa krav. Dessa höjde vi för kategori A till 1000:-, för B till 600:- och för C till 300:-.

Vidare har vi pratat om läger, där vi kom fram till att det finns intresse att stödja tre läger. Det första vet du redan om, det är nämligen Gotlands-(Fårö)lägret i påsk, vidare det traditionella klubbagslägret och sist men inte minst det likaledes traditionella "slapparlägret" i höst.

I slutet av april så kommer det att genomföras en funktionärskurs kan jag oxå berätta, och på tal om funktionärer så ska vi försöka få till stånd en träff under våren för dessa lyckliga.

För att sluta där jag började så beslutade vi att uppman de olika kommitéerna att oxå skriva om sin verksamhet i tidningen. Till exempel så efterlyser vi en preliminär tävlingskalender över våra egna arrangemang. Till sist vill jag vädja om förslag till att få in pengar till verksamheten, att göra av med dem är vi däremot bra på själva!

DEN ITALIENSKA HINGSTEN SPRINGER IGEN !



Den italienska hingsten, jo jag tackar jag. Killen som döljer sig bakom det ganska sällan använda smeknamnet är ingen mindre än Thomas "Bezz" Bezzina.

Bezz har låtit friidrottandet vila på sina studier i ett par år men nu är det dags för en nysatsning påstår han. Studierna är klara och Bezz har redan påbörjat träningen inför den kommande säsongen.

Vad är det då som är så märkvärdigt med att han skall börja tävla på allvar igen, undrar du! Jag skall försöka svara på den frågan genom att här ge dig en kort historik över Bezz friidrottskarriär.

1981 var året då de första resultaten med Bezz signatur kom med i matrikeln. 25.1 på 200m och 41.8 på 300m var de bästa resultaten denna första säsong. Men alla som sett Bezz på träningarna anade att detta bara var början - hans snabbhet gick inte att ta miste på.

Redan som nybliven hade Bezz en fin tradition att försvara. Kusinen Roberto "Beppe" Maiorana hade i ett flertal år visat sig vara en duktig medeldistansare och bl a placerat sig som åtta vid SM i sin åldersklass. Det var just Beppe som "lu-

rade" med Bezz i Tumbas friidrottsgång. Redan året efter debuten kom så det första riktiga genombrottet. Bezz blev klubbmästare på både 100m och 200m 1982 med tiderna 11.47 och 23.5. Bezz var då 17 år och med andra ord första års P18. Vid UDM i den ålderklassen räckte Bezz 11.76 till en sjätte plats på 100m.

1982 gjorde Bezz också debut på USM på båda sprinterdistanserna. Lagom till SM var formen i zenit och tiderna 11.51 resp 23.70 visar att nerverna höll. Dessa tider räckte dock ej till avancemang i den stenhårda konkurrensen. Men 23.70 som Bezz gjorde då är hans bästa tid någonsin på 200m med eltid, starkt!

Ytterligare ett år förflöt och vi skrev 1983, och Bezz fortsatte sin utveckling på kort sprint. På nytt blev han klubbmästare på båda sprintdistanserna, detta år med tiderna 11.39 och 23.5. 11.39 är den näst bästa tid som en IFK:are gjort med eltid och godkänd vind. Tar man med manuella tider och räknar med vedertagna 25/100 bättre tid med hjälp av manuell klockning så är det bara ytterligare två killar som slår Bezz. Fyra genom tiderna alltså. 1983 var Bezz äldst i 18-årsklassen och med detta faktum i bakfickan slog han sig fram till final-

en vid UDM. I finalen blev det sedan stenhårt på linjen, men Bezz kunde vräka sig fram och genom sina 11.47 i kvällens tredje lopp säkrade han en plats på pallen och en bronspeng. Även på 200m blev det final. I finalen gjorde han 24.21, en tid som gav sjunde plats. Även 83 blev det SM-start men nu var formtoppen inte riktigt lika perfekt inprickad och tiderna 11.78 och 24.21 var nog en liten besvikelse för Bezz. Ett klubbrekord blev det också under denna fina säsong. Tillsammans med Feffe, Jocke och Lelle var Bezz med och slog klubbrekordet på 4x100m. Det nya rekordet skrevs till 44.83. Rekordet slogs i JDM-finalen och där blev Tumba faktiskt trea. Den bästa stafettplaceringen som jag känner till på senare år.

300mh är väl knappast något som Bezz satsat på men detta till trots gjorde han 43.96 på P18:s 91.4 häckar. Inte illa för en ickespecialist.

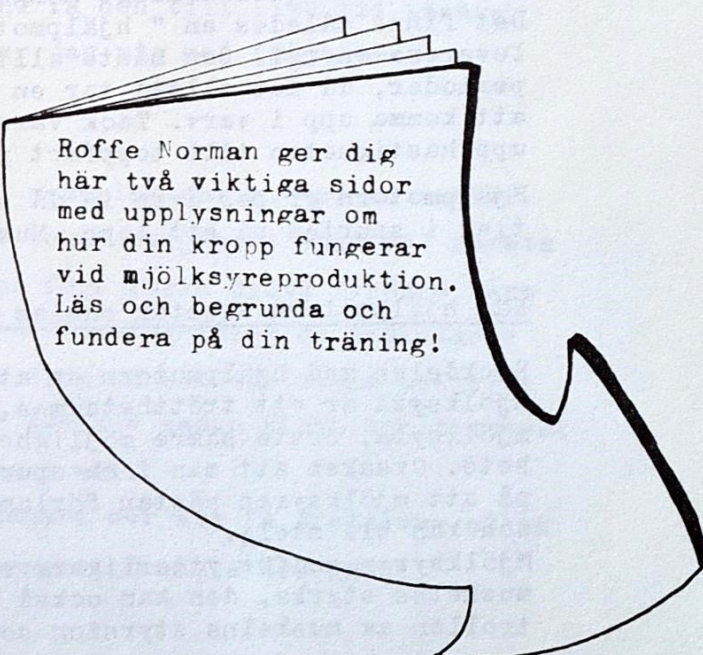
1984 började en period av mindre satsning och det syntes också i resultatlistorna. Tidtagningen rann iväg till 11.82 resp 24.47. Individuellt var det inget roligt år för Bezz men återigen var det dags för ett klubbrekord i stafett. 4x100m i Södertälje på en klubbmatch klarades av på fina 44.4. Bezz lagkamrater var Tom, Jocke och Lelle.

Denna tid raderas dock ut fr o m i år vad det gäller klubbrekord då endast elitider godkänns när klubbrekord skall slås på distanser från 100m till 400m från 18-årsklasserna och uppåt.

1985 och 1986 tävlade Bezz endast sporadiskt och utan att träna seriöst så dom säsongerna glömmer vi och ser istället framåt. En Bezz o form kan säkert vara med och göra upp om klubbmästerskapet på 100m och tider ned mot 11.50 skall inte vara någon omöjlighet. Med vetskap om detta så inser man snabbt vilket fint tillskott det skulle innebära med en vältränad Bezz i klubblaget. Tillsammans med en nymuckad Tom (11.62), Janni (11.61) och Chris (11.73) skall han kunna vara med och förvandla klubbrekordet på 4x100m till ett minne blott!

Jag hoppas att du nu förstår varför jag och många med mig gläds åt att höra Bezz prata om nysatsning, om inte så tror jag att du kan inse det när du dtår vid sidan av klubbmatcherna och tittar i sommar!

Välkommen tillbaka i gänget Bezz. Kör hårt!



Roffe Norman ger dig här två viktiga sidor med upplysningar om hur din kropp fungerar vid mjölksyreproduktion. Läs och begrunda och fundera på din träning!

Vid all aktivitet måste energiproduktionen öka

I kroppen lagras bränsle, som kan förvandlas till energi. Genom födan tillförs kroppen energirika ämnen (sockerfett och äggvita). Detta bränsle lagras på olika ställen. I vila utnyttjas energiförråden föga. Kroppens maskineri hålls då igång med liten bränsleförbrukning. Men då musklerna arbetar, omsätts mycket energi. Det som avgör hur fort och hur länge man kan utföra ett hårt muskelarbete som att springa, cykla eller åka skidor är kroppens förmåga att öka energiomsättningen.

Energi frigörs på två sätt:

1. Om syre finns tillräckligt: Genom att socker och fett förbränns (Aerob process= syre).
2. Om syremängden är otillräcklig: Genom att sockret som är lagrat i musklerna nedbrytes -spjälkas - till mjölksyra (Anaerob process = utan syre).

En förbränningsmotor helt beroende av luftens syre

Vi har ovan sett att kroppens energiproduktion bl.a sker genom en förbränningsprocess. Vid all förbränning krävs som bekant syre. Energiutvecklingens beror alltså här på mängdens syre som kan tas upp från luften och transporteras till musklerna. Länkarna i denna transportkedja är lungorna, hjärtat, blodet och blodkärlen. Hjärtat håller transporterna igång genom att pumpa ut i kroppen det blod, som syresätts i lungorna. Ju mer syre som levereras till musklerna, desto mer arbete kan dessa utföra. (det råder ett bestämt förhållande mellan syreupptagningens storlek och den energi som omsätts)

1 liter ger 5 kcal.

En hjälpmotor drivs av socker i musklerna.

Energiproduktionen i kroppen kan också ökas genom att det socker som finns lagrat ute i musklerna förvandlas - spjälkas - till mjölksyra. Det sker när transportkedjan för syre inte hinna med att leverera tillräckligt mängder syre till musklerna. Det finns således en " hjälpmotor " inbyggd i musklerna, som kan leverera energi. Den måste alltid gripa in i början av alla arbetsperioder, då det alltid tar en viss tid för andning och blodomlopp att komma upp i varv. Tack vare hjälpmotorn går det att accelerera upp hastigheten till toppfart på några sekunder.

Hjälpmotorn griper även in då syretransporten inte kan öka merat.ex i spurtan på ett lopp. Musklerna får därigenom extra energi.

När hjälpmotorn arbetar samlas trötthetsgiftet i musklerna

Nackdelen med hjälpmotorn är att mjölksyra samlas i musklerna, och mjölksyra är ett trötthetsämne. Ju mer socker som spjälkas till mjölksyra, desto sämre möjlighet för musklerna att utföra hårt arbete. Orsaken att man i en spurt inte kan ta längre steg beror just på att mjölksyran nästan förlamar musklerna. Benen känns som bly och kan bli stel.

Mjölksyran medför ytterligare ett problem. Den nedsätter inte enbart muskelns styrka, den kan också kraftigt störa den noggranna kontrollen av muskelns styrning som behövs vid väl avvägda rörelser.

Hjälpmotorn används vid kortvariga ansträngningar

Vid ansträngningar som pågår en minut eller kortare - t.ex löpning 400 meter - levererar hjärpmotorn den huvudsakliga energimängden. Följden blir att mjölksyra samlas i musklerna. Muskeln tvingas tåla ett arbete i detta sura bad.

Ju mer arbetstiden överstiger en minut, desto större krav ställs på förbränningsmotorn. Vid ansträngningar på en till tio minuter - t.ex löpning 800 meter upp till 3000 meter - måste båda motorerna leverera stora mängder energi.

VID LÅNGVARIGA ANSTRÄNGNINGAR FÅR FÖRBRÄNNINGSMOTORN KLARA AV NÄSTAN HELA ENERGILEVERANSEN.

Skall arbetet fortgå i mer än tio minuter, upp till flera timmar så har den ansamling av mjölksyra som uppstår i början ingen större betydelse. Dessutom är det vid dessa långa arbetstider omöjligt att hålla hårdare arbetstempo än vad förbränningsmotorn klarar av. Detta medför att hjärpmotorn har en mycket underordnad roll. Avgörande blir hur mycket kedjan för syretransport, d.v.s hjärta lungor, blod och blodkärl orkar med.

KM i POKER 1987

Eländes elände!

Någonstans har jag en tjusig och verkligen innehållsrik artikel om just KM i poker. Men när jag sitter här och skall sätta ihop detta nummer av FN så är den spårlöst försvunnen. Om jag hittar den så skall ni få den till livs vid senare tillfälle, tills vidare nöjer jag mig med följande:

Tumba (Friidrottsnytt)

Från Olovsvägen 13 (Hildeby) meddelas det att efter sedvanliga sex timmars spel i KM i poker har Ewert Engstedt korats till vinnare. Han vann knappt före förra årets vinnare Lars "Ässet" Johansson. Lasse var i ledning inför de avslutande två timmarnas spel men Ewert drog in ett par stora potter i början av denna sittning och spelade sedan klokt och taktiskt och höll säkert undan ända in i mål.

Redaktören och samtliga deltagare ber att få gratulera allas vår överman och slipar knivarna till nästa års KM!!!

STATISTIK

Under ett normalt friidrottsår presterar våra medlemmar c:a 2000 resultat. Dessa registreras av sektionens statistikansvarige. Resultatet av detta blir sedan den lista över TÄVLINGSSTATISTIK som redovisas i vår matrikel. Det åligger även statistikföraren att se till att det blir rätta klubbmästare utsedda och att nya klubbrekord registreras.

Det finns några fallgropar i detta arbete:

1. Resultatlistor kommer inte till klubben
 2. Statistikföraren läser fel i listorna eller missar något resultat
- För att få en så riktig statistik som är möjlig är undertecknad mycket intresserad av att du hör av dig till honom om du upptäckt något fel! Jag måste dock kräva att detta sker skriftligt. Om du vill ändra på något skall ändringen innehålla tävlingens namn, datum när tävlingen genomfördes, plats för tävlingen, gren och resultat.

För din egen skuld vill jag bara avsluta med att säga att det är mycket lämpligt att du för en tävlingsdagbok. För in uppgifterna som jag nämnt ovan i den så kan du bevaka att du hamnar på rätt plats i statistiken! Ev ändringar i 1986 års statistik kommer att meddelas i kommande nummer av Friidrotts-Nytt!

Hör gärna av dig!

Leif Hildeby
Olöfsvägen 13
147 00 Tumba.



foto: Leif H

GOTLANDSRESENÄRER!
SÅ HÄR SER
STUGORNA UT
SOM VI SKALL
BO I PÅ
LÄGRET!

FUNKTIONÄRSKURS

Under våren kommer vi att genomföra en grundkurs för funktionärer. Målet med kursen är att du - när kursen är klar - skall kunna ställa upp och hjälpa till som funktionär vid olika grenar inom friidrott. Det blir m a o en allsidig genomgång av friidrottens regelbok.

Som kurslitteratur har vi den moderniserade regelboken som är utgiven av Svenska friidrottsförbundet. Kursledare blir Alf Axlid - en av våra rutinerade funktionärer med erfarenhet från bl a Finnkamper och andra större tävlingar.

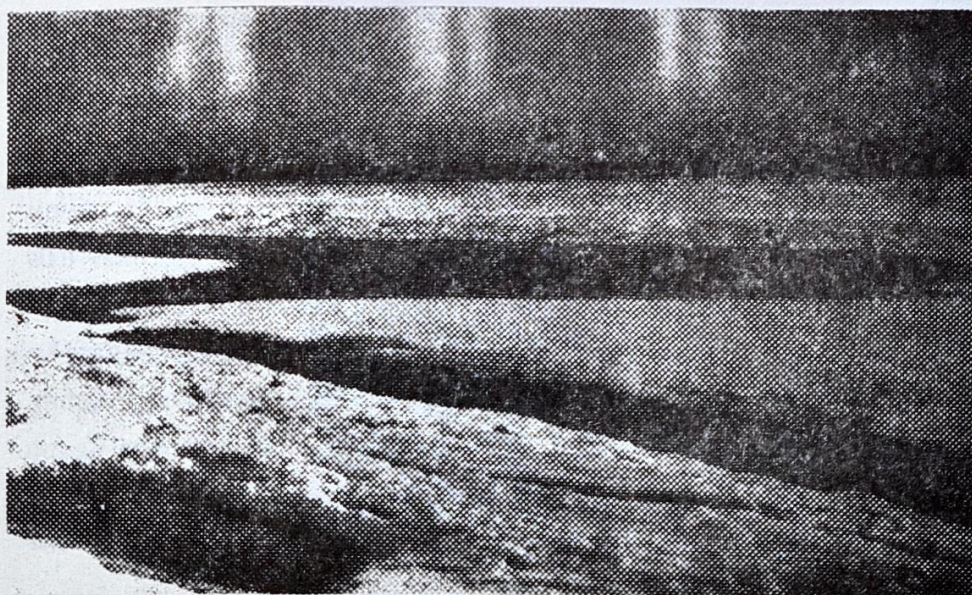
Kursen genomförs onsdagarna 25 mars, 1 april och 8 april 1987.

Varje kväll jobbar vi i 5 st 40-minuterspass.

Kvällen börjar med ett teoripass och avslutas i Idrottshuset där de aktiva då har träning. Vid dessa träningar kommer vi att genomföra en del träningstävlingar i de grenar vi har diskuterat och där ni kommer att på pröva på att vara funktionärer.

Vi behöver nya funktionärer och hoppas naturligtvis på att alla föräldrar, aktiva och andra intresserade nu tar chansen att pröva hur det är att hjälpa till att ro en friidrottstävling i hamn!

Intresse anmäls till Leif eller Ingrid Hildeby 0753/395 59 så fort du har fått detta nummer av Friidrotts-Nytt i din hand!



EN VINTRIG
STRANDVY
FRÅN
SUDERSAND.

foto: Leif H

SATSA PÅ «KASTERS»

För några år sedan bildades gruppen "Hoppers" i vår sektion. Anledningen var att vi hade ganska få hoppare i sektionen och att vi vill öka standarden på hoppgrenarna. Det lyckades!

Nu behöver vi kastare. Varför inte bilda gruppen "Kasters"? Det behöver inte betyda att man lämnar de grenar man gillar just nu utan meningen är att alla som tycker att det skulle vara kul att pröva på att kasta samlas då och då och tränar tillsammans. Min fundering är att vi träffas någon tid under utomhusträningskvällarna och känner på de olika redskapen.

Kanske finns det något bland kulor, diskusar, spjut och släggor som verkar passa just dig. Någon åldersgräns tycker jag inte att vi ska sätta. Tänk på detta och snacka med mig vid någon träning så snart som möjligt så att jag får se om det finns något intresse för idén! Det är mycket roligare om man är några stycken som tränar än att vara den ensamme kastaren som får jobba för sig själv i ett hörn av idrottsplatsen!

P.S. I den avslutande mångkampen i höst på Röstan ingår ju kastgrenar!

Varför inte öka på poängsumman i just de grenarna!?

D.S.

Leif Hildeby



VI BLIR INTE
ENSAMMA
FÅRSKALLAR
I ALLA FALL!

Foto: Leif H

ÄNNU
FLER

LÄGERMINNEN!

Lagom till påsken är det återigen dags för ett lite längre läger igen. Vi skall återigen få chansen att trampa Gotlands kalkrika jord. Men läger kommer minnen, åtminstone för de flesta. Det har dock visat sig att de som hittills delat med sig av sina lägerminnen alla har hört till familjen Hildeby. Trist, tycker jag och hoppas att alla ni som faktiskt lovat att skriva några rader tar er i kragen och gör det nu!!!

I väntan på era berättelser tar jag och gräver lite i min samling av lägerminnen och hoppas att ni därigenom skall kunna hitta lite inspiration.

Vi börjar på det i tidigare nummer av FN omtalade Italienlägret. Med risk för att bli osams med Inger Joahnsson berättar jag följande historia:

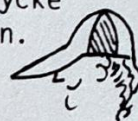
På vägen till träningsplanen passerade vi en purjolöksodling. En dag var skörden i full gång när vi kom gående. I släptåg hade vi Inger som stannade och tittade en stund. Arbetarna blev så förtjusta över att då se "Svenska flicka" att de skar av ett rejält knippe purjolök och gav Inger. Löken vidarebefordrade Inger sedan i smyg till kocken men storyn om Ingers "Porro" läckte ut. Porro är just vad purjolök heter på italienska så Inger döptes snabbt om till Porr-Inger resten av veckan. Inte så populärt, men det har väl gått över nu???

Från samma läger finns det en historia om Feffe som jag inte kan publicera. Det är ju så med en del historier, men liksom tidigare gånger dessa minnen dykt upp i min hjärna så uppmanar jag er att pressa Feffe när ni träffar honom. Fråga honom då om hans pyjamas!

När ni ändå är i frågetagen kan ni fråga Bezz vad som låg under tallriken!



En sommar för ett par år sedan var vi i Torsby och slipade formen. Som vanligt gjorde vi en utflykt, denna gång till ett mycket högt beläget utsiktstorn. När jag stod längst upp i tornet så insåg jag att man kunde ta ett kul kort på alla lägerdeltagarna ur detta perspektiv från ovan. Sagt och gjort, alla lägerdeltagarna beordrades uppställning strax nedanför mig. Under tiden som jag väntade på att de skulle bli klara samlades saliven i min mun och jag kände att det var dags att skicka iväg en "loska". Jag tittade ned och bedömde det som säkert att skicka ut "loskan" över och förbi sällskapet som samlats därnere. Vad jag inte räknat med var de vindförhållanden som råder runt ett torn. Allt som kastas ut dras mot tornet och så också min "loska" som med förbluffande träffsäkerhet träffade Yvonne Rydell mitt i pannan. Yvonne tilldelades senare under lägret ett stycke skärmmössa för att liknande incidenter skulle undvikas i framtiden.

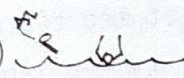


Det var ytterligare två lägerminnen från mig - nu är det din tur!
Här nedan får du en förteckning över läger vi varit på. Läs den och försök minnas någon episod du tycker kan vara värd att delas med andra! Delad glädje = dubbel glädje, kom ihåg det!

SLAPPARLÄGREN I HÖGBO

BOURGAS, BULGARIEN (Blottaren på joggingrundan!) 

SPLIT, JUGOSLAVIEN

ALBENGA, ITALIEN (Nattbadet! Sista natten med gänget!) 

NYÅRSLÄGRET I VÄRMLAND (Olyckan i skidbacken! Vägrar jag att berätta om!) 

ALLA GOTLANDSLÄGER (Vad hände i garderoben?)

SOMMARLÄGRET I TORSBY (Tillbaka eller inte tillbaka, det är frågan!)

TÄVLINGAR I ÖREBRO

KARNEVALEN I NORRKÖPING

SM-TÄVLINGAR

SVEALANDSMÄSTERSKAP

KLUBBMATCHEN I KIL (Dressing pratar sig redlös!) 

NÄVEKVARNSLÄGRET

SOLBACKALÄGRET

KLUBBLAGSLÄGRET I LIDA

KLUBBLAGSLÄGRET PÅ GRÄVLINGSBERG

JÄRVSÖLÄGRET

ÖLANDSLÄGRET (Micke, med flera namn! Kyrkogårdsträning!)

Säkert har vi varit på fler läger, men det här är de läger som jag kan dra mig till minnes i skrivande stund!

Jag vet att du har en massa minnen, var inte självisk - dela med dig!!!

Skriv din story och lämna den till mig eller skicka den till

JOCKE HILDEBY, SEGERSJÖVÄGEN 15, 140 30 UTTRAN.

Om du känner dig osäker på stavning och satsbyggnad så hjälper jag dig

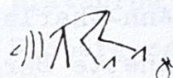
gärna med "rättning" innan vi publicerar det du har att berätta om!

SEIERN ÄR VÅR!!

Östkampen har varit på besök i Idrottshuset för andra gången. Det betyder att sprint och häckgrenarna är färdiga och vi kan verkligen glädja oss åt ett fantastiskt resultat. I samtliga klasser från 12-åringar och uppåt står en Tumbait som segrare, och i många fall har vi även lagt beslag på även andra och tredjeplatsen.

Vi har med eftertryck visat att det här med sprint och häck det kan vi i Tumba, och klubben som för fem-sex år sedan var känd som medel och långdistansklubb får nog snart rykte om sig att istället vara en fin sprint och häckklubb. Det allra bästa vore naturligtvis om vi kunde vara stora i båda disciplinerna, det kan vara något att jobba på då det dyker upp någon tränare som är intresserad av träning för lite längre distanser.

Nog om framtiden och åter till nuet. Du skall nedan få en sammanfattning av tävlingarna i Idrottshuset den 7 februari. Förutom resultaten från denna tävling får du efter varje åldersklass även slutresultaten i resp gren i Östkampen vad det gäller platserna på prispallen!



F10: En klass där vi förra gången var bedrövt små. Endast en tjej var med och slogs då. Nu hade vi inte mindre än tre tjejer på startlinjen, Monica Lindqvist, Erika Lokander och Linda Engström. Tjejeerna placerade sig även i denna ordning med bara en tiondel mellan varje placering. Monica blev trea, Erika sexa och Linda nia. Linda kan även glädja sig åt att hon sänkte sitt pers med 1/10. Det jag skrivit om ovan var 40m slätt, om vi går över till samma distans med häckar så ser vi att det är precis lika jämnt där och att ordningen är densamma. Monica och Erika blir även här trea och sexa medan Linda går upp en placering och blir åtta.

Resultat 7/2.	40m	3	Monica Lindqvist	7.5
		6	Erika Lokander	7.6
		9	Linda Engström	7.7 (7.8)
40mh		3	Monica Lindqvist	9.5
		6	Erika Lokander	9.6
		8	Linda Engström	9.7

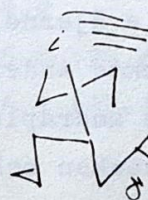


Resultat

sammanlagt - inga Tumbaiter på prispallen.

OBS!!!

Resultat inom () =
resultat från
förra gången.

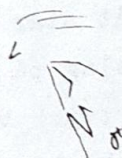


P10: Denna klass var denna gång = Daniel Andersson. Daniel var bara med på slätloppet och där tog han sin ringa ålder till trots en fin sjätteplats med nya personliga rekordet 7.8, en sänkning med hela 3/10 på ett 40m-lopp, BRAVO!

Resultat 7/2. 40m 6 Daniel Andersson 7.8 (8.1)

Resultat

Sammanlagt - inga Tumbaiter på prispallen.



F12: Dominanten här heter Ann-Charlotte Luziak som tog hem båda loppen. På slätloppet gick det lite sämre denna gång än förra men på häcken blev det ett nytt prydligt pers med inte mindre än 8/10. Denna tendens med betydligt bättre tider på häckloppen går igen i samtliga klasser. Sug åt er alla tränare det här har ni verkligen gjort bra! Bakom Ann-Charlotte blev Anette Borg trea på båda varianterna. Åsa Nettelbladt var inte riktigt i toppform denna dag och gjorde lite sämre resultat än vid förra tillfället och hamnade lite längre ned i prislistan. Sammanlagt efter de båda tävlingarna får vi gratulera Ann-Charlotte till en dubbelseger!!!

Resultat 7/2.	2x40m	1	Ann-Charlotte Luziak	12.7 (12.6)
		3	Anette Borg	13.3
		10	Åsa Nettelbladt	14.6 (13.8)

2x40mh	1	Ann-Charlotte Luziak	14.8 (15.6)
	3	Anette Borg	17.0
	6	Åsa Nettelbladt	17.8 (17.5)



Resultat

sammanlagt	2x40m	1	Ann-Charlotte Luziak	12.6
------------	-------	---	----------------------	------

2x40mh 1 Ann-Charlotte Luziak 14.8

P12: Även killarna i 12-årsklassen har en dominant. Namnet på denna kille är Niklas Andersson. I Idrottshuset blev det återigen dubbla grensegrar för Niclas och nytt pers på häcken med 4/10. Bakom Niklas på slätloppet följde en starkt förbättrad Marcus Lindh på femte plats och därefter Calle Hjerne och Daniel De Viciola på sjätte resp nionde plats. På häcken sänkte Anders Nettelblatt sitt pers från 16.4 till 15.8 och tog därigenom andraplatsen på denna tävling såväl som sammanlagt. Calle var sju på häcken och Marcus åtta.

Sammanlagt gratulerar vi Niklas Andersson till en dubbelseger.

Resultat 7/2.	2x40m	1	Niklas Andersson	12.6 (12.6)
		5	Marcus Lindh	13.3 (13.7)
		6	Calle Hjerne	13.8
		9	Daniel De Viciola	14.6

2x40mh	1	Niclas Andersson	15.7 (16.1)
	2	Anders Nettelblatt	15.8 (16.4)
	7	Calle Hjerne	16.9
	8	Marcus Lindh	17.1 (16.8)

Resultat

Sammanlagt	2x40m	1	Niclas Andersson	12.6
------------	-------	---	------------------	------

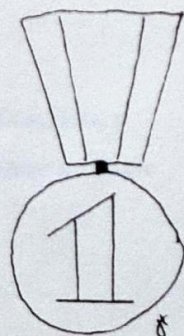
2x40mh	1	Niclas Andersson	15.7
	2	Anders Nettelblatt	15.8



F14: Oj oj oj! Här är det frågan om rena utklassningen. Trots att förra tävlingens två bästa Anneli Nygårds och Malin Gullbrand var sjuka tog vi även denna gång alla tre första platserna i båda grenarna. Segrade på slätt gjorde Anna Käll före Catrin Sjöberg och Caroline Fridell. På fjärde plats kom Anna Oback och listan blev komplett med Madeleine Adriansson på sjunde plats. Anna persade med 4/10 och Madeleine med 5/10 - Starkt! På häcken var det Anna Obacks tur att vara först i mål följt av Catrin och Anna Käll. Femma var här Caroline Fridell. Caroline satte ett nytt pers med fantastiska 3 sekunder men var det inte så att hon föll i förra tävlingen?

Sammanlagt tar Malin Gullbrand hand om båda segrarna före Anneli Nygårds och på slätt Anna Käll och på häck Anna Oback. Lysande tjejer...lysande!

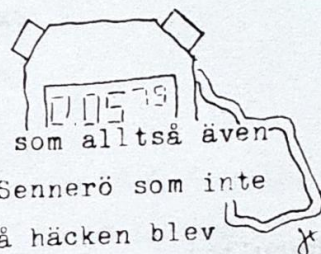
Resultat 7/2.	2x40m	1	Anna Käll	12.3 (12.4)
		2	Catrin Sjöberg	12.5
		3	Caroline Fridell	12.7 (12.6)
		4	Anna Oback	13.0 (12.6)
		7	Madeleine Adriansson	13.2 (13.7)



2x40mh	1	Anna Oback	14.4 (14.6)
	2	Catrin Sjöberg	14.8
	3	Anna Käll	15.8 (15.6)
	5	Caroline Fridell	16.1 (19.1)

Resultat sammanlagt

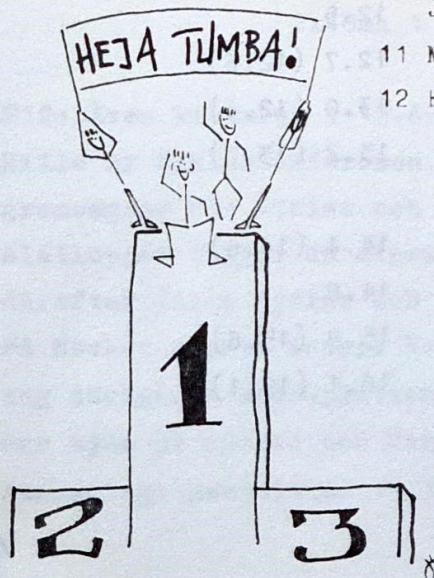
2x40m	1	Malin Gullbrand	11.9
	2	Anneli Nygårds	12.2
	3	Anna Käll	12.3
2x40mh	1	Malin Gullbrand	14.0
	2	Anneli Nygårds	14.3
	3	Anna Oback	14.4



P14: Storslam igen! P14 mönstrar en härligt stor trupp som alltså även innehåller en fin topp. Snabbast på slätt blev Stefan Sennerö som inte var med vid första tävlingen. Tvåa på slätt och etta på häcken blev Patrik Keskitalo. Han sänkte sitt pers på häcken med 9/10, fantastiskt! Henrik Scherp heter trean på 40m på häcken gick det inte riktigt lika bra. Stefan Sennerö fick se sig slagen av tvåan på slätloppet när det blev dags för häckar ivägen men en andraplats blev det i alla fall. Häcken såg två treor, båda från Tumba. Martin "Bill-Tanga" Söderberg och Janne Hanell landade på exakt samma tid. Janne visade verkligen framfötterna när han sänkte sitt pers med en hel sekund på sammanlagt 80 meter!

Om man tittar på slätloppet så ser man att Tumba har sju killar bland de åtta och på häcken är förhållandet sex bland de åtta. Hör ni killar - knack inte Ösmo och Södertälje helt det kanske inte blir några fler Ostkamper då!!! Sammanlagt blir det naturligtvis storslam!!!

Resultat 7/2. 2x40m	1	Stefan Sennerö	11.7
	2	Patrik Keskitalo	12.0 (12.3)
	3	Henrik Scherp	12.1 (12.3)
	4	Fredrik Andersson	12.3 (12.2)
	6	Ola Carseberg	12.5 (12.5)
		Oscar Gidewall	12.5 (12.9)
		Janne Hanell	12.5 (12.5)
	11	Martin Söderberg	13.0 (12.7)
	12	Fredrik Torstendahl	13.7 (13.7)



P16: Superlativerna är på upprinningen! Tumba dominerar naturligtvis stort även här med en stor och duktig trupp. Peter Oldin har tjuvtränat häck och kunde tack vare sin enorma snabbhet ta en dubbelseger. Tvåa på 40m var debutanten Stefan Cederberg som visat talang på träningarna men som vi inte riktigt vetat vad han kan. Nu gav han oss ett klart och entydigt svar - här har vi ytterligare en stor sprintertalang! Trea på slätt och tvåa på häcken blev Anders Green. Tänk om vi kunde fått se ett lopp på häcken mellan Green och Peter, det hade varit mycket intressant att se vad de kunde pressat varandra till! Bakom våra medaljörer finns ett helt koppel med killar som har medeldistans som specialitet men ändå har en fin snabbhet, det kan visa sig nyttigt i spurtan i sommar att ni håller igång snabbheten även över vintern.

Resultat 7/2. 2x40m	1	Peter Oldin	10.6 (10.7)
	2	Stefan Cederberg	10.9
	3	Anders Green	11.0 (11.3)
	5	Peter Söderberg	11.8 (11.7)
	7	Matias Rydell	12.7 (13.0)
	8	Jonny Engström	13.3 (13.0)

2x40mh	1	Peter Oldin	12.4 (13.1)
	2	Anders Green	12.5 (12.9)
	5	Peter Söderberg	14.0 (14.3)
	6	Stefan Cederberg	14.7
	7	Matias Rydell	15.3 (15.7)
	8	Jonny Engström	16.6 (16.3)

Resultat

sammanlagt 2x40m	1	Peter Oldin	10.6
	2	Stefan Cederberg	10.9
	3	Anders Green	11.0

2x40mh	1	Peter Oldin	12.4
	2	Anders Green	12.5

Till sist vill jag tacka för två härliga tävlingar i Idrottshuset. Jag undrar när vi nästa gång får uppleva ett Tumbagång sopa banan med Södertälje och Osmo igen!? Härligt jobbat både aktiva och tränare!!!

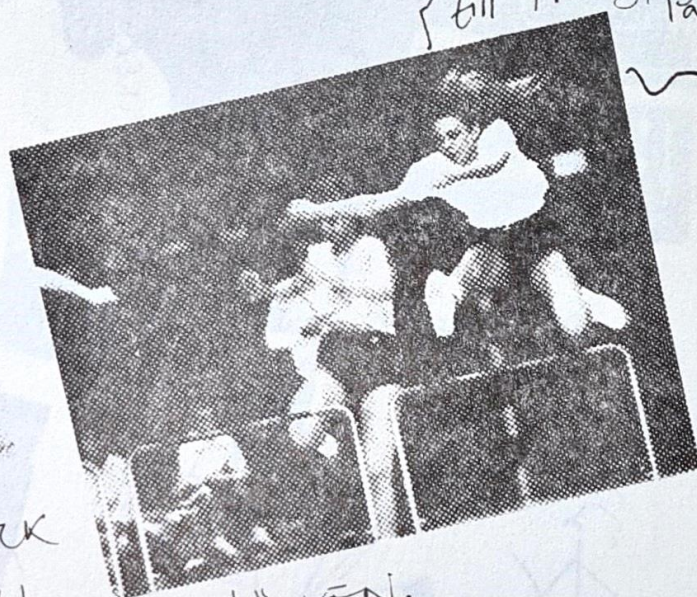
ÖSTKAMPEN I

IDROTTHUSET

foto Adam
Luziak
(vilka kort! Nu
ligger du risigt
till fler gånger!
Tack!



2x JOSEFIN AHLQVIST -
FRÅN STARTBLOK
TILL



FÖRSTA HÄCKEN.

48 SKOTT & LIKA
MÅNGA BOM.
0 0 0 0 0

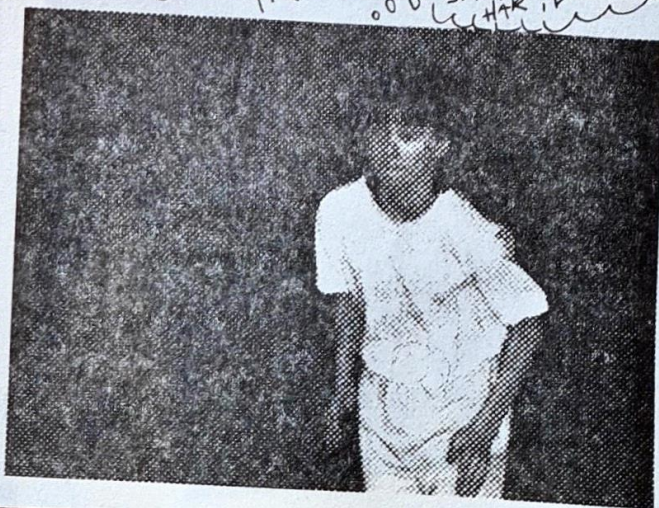


STARTANDE NORMAN=

ROLF (ALIAS BILLY
THE KID)

PATRIK "LAPPEN" KESKITALO
LADDAD OCH KONCEN-
TRERAD TILL MAX!

0 0 0 SPANA IN DES
HÄR BRUDAR!



FUNKTIONÄRSGÄNGET



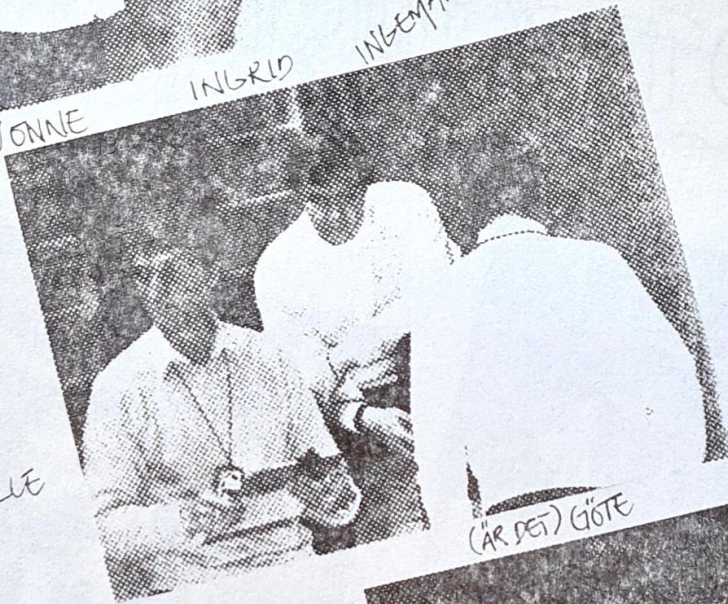
ASA

YVONNE

INGRID

INGEMAR

MIKA



KJELLE

(ÄR DET) GÖTE

MIKA



BÄCKRO

VILKEN GÖTKIOSK!
MASSOR AV
BRUDAR



ANNE! INTE
NU IGÄN!
O!
O!

ÖÖH ANNE!
SPANIA IN
FRÄSKINGEN!

ANNE

SPANARPATROLLEN I F16.



GABI



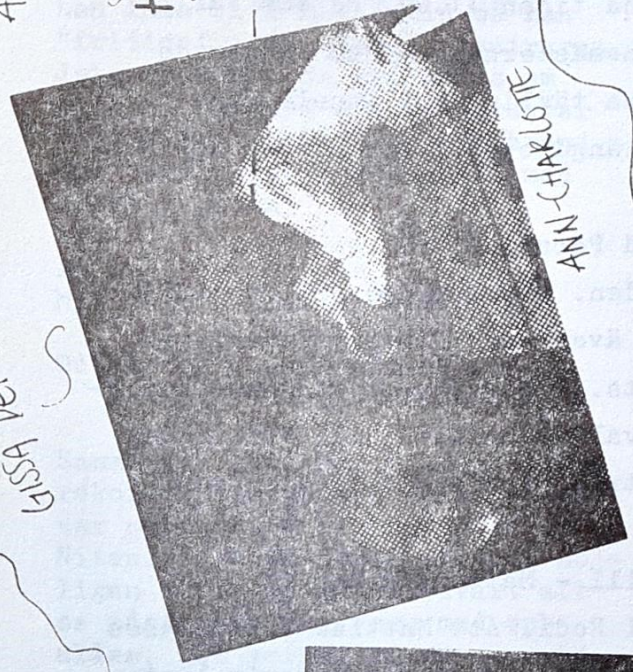
GABI MED POJKVÄN!

...OCH JAG
BUEV
ALLDELES
4R NÄR
JAG SÄG
HENNE!



TANGA — PETER

GISSA DU = DU!



ANN-CHARLOTTE

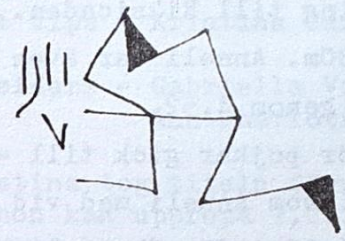
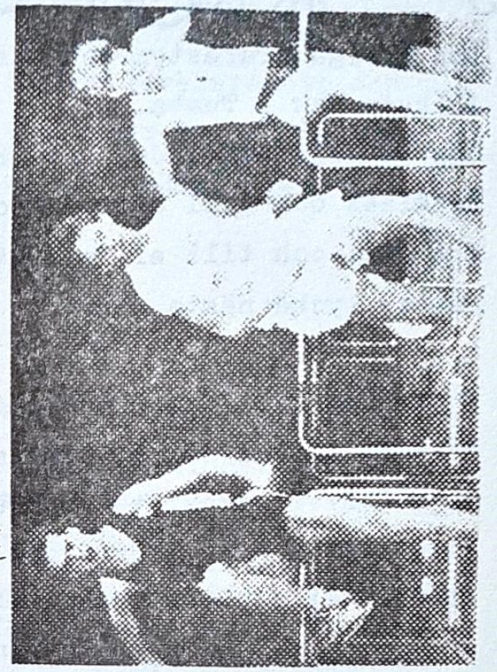
HÅLL DÄR!
DET DU
VEM ÄR
SPÄNÄR?



KICKI

THE HACKERS"

TANGA — & — MATIAS



VINDSNÄBBE
STEFAN
LENNERBERG
1 BUCKEN



ÅRSFESTEN

Den årliga årsfesten med därtill hörande prisutdelning har avhållits i Folkets hus i Tumba.

Som vanligt utdelades det pris till alla som blivit klubbmästare i resp årsklass och till alla er som erhöll ett så dant pris vill jag säga: Grattis! och till er som inte nådde riktigt ända fram vill jag säga: Bättre lycka nästa gång!

I samband med festen utdelades även två ungdomspris till bästa kille resp tjej samt ett bragdpris. Det är vid dessa pris jag tänkte uppehålla mig. Och vi börjar väl som sig bör med ungdomspriset för flickor som gick till - Anneli Nygårds!

Anneli tilldelades priset bl a för sina insatser vid Riksicaden i Västerås. Riksicaden är en tävling till vilken de bästa ungdomarna från resp distrikt kommer efter kvalificering. Anneli deltog på 80m där hon inte överlevde försöken men ändå gjorde den fina tiden 11.09. På 80m var Anneli också med och tävlade vid Stockholmsmästerskapen som fungerade som kval-tävling till Riksicaden. Vid denna tävling var Anneli trea i B-finalen på 80m. Anneli var även med på längdhoppstävlingen där hon kom på 24:e plats genom 4.52.

Ungdomspris för pojkar gick till - Rickard Persson.

Rickard var liksom Anneli med vid Riksicaden. Där kom han till semifinal på 80m genom 9.85 i försöken. Rickard var även med i trestegstävlingen där han hoppade 10.81 och kom på 14:e plats. I Stockholms vinnande kurir-stafettlag deltog Rickard dessutom. Vid kvalificeringen till Riksicaden d v s Stockholmsmästerskapen var Rickard trea på 80m och tresteg samt sexa i längd.

Årets bragdpris gick efter en hård kamp till - Mattias Rehn.

Mattias kämpade i första hand med Giovanni Rodi. Att Mattias tilldelades priset beror på hans insatser vid UDM samt hans ranking på Sverigelistan. Vid UDM rådde 6^o och det blåste kraftigt och regnade. Under dessa förhållanden pressade Mattias sitt pers med 8/10 och vräkte sig över mållinjen som silvermedaljör. Tiden - 40.01 - räckte dessutom till en nionde plats på Sverigelistan.

Ett stort GRATTIS till er alla tre!!!

KLUBBMÄSTARTIPSHJÄLP!?

Som en liten hjälp inför klubbmästartipset tänkte jag leverera ett och annat "experttips". Av mig får du ett namn som jag anser bör vinna grenen och dessutom två namn som jag anser är de två som främst utmanar om klubbmästartiteln. Varsågod...

...Damer

100m

Mitt tips - Marie Ekström

Outsiders - Anita Johansson
Anette Johansson

Om Marie Ekström blir återställd från sin fotledsskada så skall hon återigen lägga beslag på titeln som sprinterdrottning. Om hon inte blir hel i tid så kan "fritidsfriidrotande" systrarna Johansson bli de som slåss om titeln. Bakom dessa två skuggar Gabi Vizler och Malin Gullbrand som kanske kan ställa till med oreka i leden.

200m

Mitt tips - Marie Ekström

Outsiders - Anita Johansson
Anette Johansson

Samma sak här. Marie slog klubbrekordet den gångna säsongen och var nästan 1,5 sek snabbare än Niten. Förutom dessa två och möjligen Nöten så är det svårt att se någon som kan vara med och slåss. Det verkar finnas en rädda bland tjejerna för distansen så visst kan det gömma sig någon dold talang bland våra aktiva.

400m

Mitt tips - Marie Ekström

Outsiders - Kristina Carlsson
Gabriella Vizler

Det börjar bli tjtatigt. Marie har förklarat att hon tänker "testa" distansen även 87 och då

skall det vara klart. Med det förbehållet som gäller även på övriga distanser. Närmaste utmanare är veteranen Kristina Carlsson som fortfarande springer fort. Jag tror även att Gabi skulle kunna överraska med en bra tid på distansen om hon bara vågade prova den. 800m har ju gått bra och snabbheten finns det vet vi.

800m

Mitt tips - Kristina Carlsson

Outsiders - Gabriella Vizler
Ann-Charlotte Luziak

Kristina tog titeln förra året och om hon kan upprepa 2.27.3 så tror jag att hon kniper den även kommande säsong. Om inte så kanske Gabi som visserligen slarvat en del med konditionsträningen kan blanda sig i leken. Bakom henne kommer enligt min mening Ann-Charlotte med stormsteg. Hon har växt till sig under vintern och kommer säkert att fortsätta utvecklas. 2.48 blev det den gångna säsongen, kan det bli 2.35 under 1987?

1500m

Mitt tips - Maria Adriansson

Outsiders - Kristina Carlsson
Helena Rojas

Maria har kört en säsong med inriktning på maraton och den träningen gav utslag även genom ett bra resultat på 3000m. Då skall det säkert gå bra även på halva distansen om hon provar på. Fjölårssegrarinnan hette

Kristina Carlsson och hon skall räknas med god chans även i år. En tid runt 5.00 kan mycket väl räcka till. Helena Rojas har ett pers på 4.59.8. Även hon har ägnat ett år åt maraton och detta kan säkert ha satt positiva spår som kan hjälpa till på 1500m.

3000m

Mitt tips - Maria Adriansson

Outsiders - Helena Rojas
Ani Rojas

Svårtippat i och med att det mycket handlar om vilka som tänker köra distansen. Maria förbättrade sig klart förra året och det kan mycket väl finnas lite till att ta av när hon släpper den tyngsta distansträningen. Helena och Ani kan slå till om Maria avstår från distansen. Helena kanske kan blanda sig i leken även om Maria springer men det är svårt att veta hur mycket Helena tränat då jag ej träffat henne.

Maraton

Mitt tips - Åsa Gidewall

Ryktesvägen har jag hört att Maria och Helena avstår distansen under -87. Kvarstår ensam Åsa Gidewall som maratonlöperska. Åsa gjorde 3.51.58 och på det är hon fyra i klubben genom tiderna och då skall hon väl återigen kunna ta en klubbmästartitel.

100m häck

Mitt tips - Gabriella Vizler

Outsider - Kristina Ericsson

Om Gabi bara kan övertyga sig själv om att hon klarar stegen mellan häckarna så skall hon kunna ta hem denna titel. Kicki har inte varit så värst flitig gäst på träningarna i vinter men hon sitter inne med rutin.

400m häck

Mitt tips - Kristina Ericsson

Här handlar det egentligen bara om vem som tvingas springa i damlaget. Jag tror att Kicki ställer upp och "offrar" sig och därmed återigen blir klubbmästare i grenen.

Höjd

Mitt tips - Åsa Danielsson

Outsiders - Gabriella Vizler
Malin Gullbrand

Åsa tangerade klubbrekordet tidigt under säsongen 86. Senare på säsongen fick hon lite problem i hoppningen men var ändå ganska säker på höjder uppemot 1.50 och det skall kunna räcka. Gabi gjorde 1.47 i fjol och ett år äldre så bör det finnas ytterligare ett par centimeter att ta. Malin går in under kategorin rövare. Hon har förbättrats starkt under vintern och blivit betydligt snabbare. 1.30 blev det förra säsongen och jag tycker inte att det verkar omöjligt med 15-20 centimeters förbättring.

Längd

Mitt tips - Marie Ekström

Outsiders - Gabriella Vizler
Malin Gullbrand

Marie tog titeln förra året med 19 centimeter till godo på Gabi. Kan kanske bli hårt i år om foten blivit nå ot svagare efter skadan. Jag tror ändå att Marie gör över 5 meter. Gabi kan mycket väl göra över 5 även hon men i fjol förbättrades inte Gabi riktigt i den omfattning som kanske var väntad. Ett ?. Malin har tidigare hoppat med hoppzon och det är svårt att gå över till plank. Detta till trots och med det som skrivits under höjdhoppet i bakhuvudet så tycker jag att hon bör träffa plankan i åtminstone ett hopp i år och då skall hon kunna landa bortåt femmetersstreck. Vi skall inte heller glömma bort Anneli Nygårds som även hon kan det här med längdhopp.

Kula

Mitt tips - Marika Rydell

Outsiders - Åsa Hildeby
Kerstin Naumanen

Marika har med eftertryck visat att hon tillgodogör sig träningen i Forsa väl. Hon är väl närmast självskriven till titeln då hon hade 1.70 tillgodo på Åsa 86. Åsa har i många år skuggat Marika och tränar numera sporadiskt. Hon kan säkert fortsätta hålla ungefär samma standard men jag tror inte att hon i år går ikapp Marika. Kerstin är ytterligare en chanstagning. Efter att ha sett hennes vinterträning i spjut så vet jag att snabbheten och styrkan finns. Saknas bara en förbättrad teknik och det kan komma med tiden. Blir det över åtta meter?

Diskus

Mitt tips - Marika Rydell

Marika tog klubbmästerskapet med tio meter tillgodo på närmsta tjejj så jag nöjer mig med att konstatera att hon blir klubbmästare även 1987 om hon inte bryter armen.

Spjut

Mitt tips - Kerstin Naumanen

Outsiders - Marika Rydell
Åsa Hildeby

Under vintern har Kerstin tränat under Roffe Svanbergs ledning och det har sett bra ut. Hon har god snabbhet och ett fantastiskt klipp i utkastet. Frågan är om hon inte redan i år gör en bra bit över 25 meter. Gör hon det så blir hon klubbmästare! Marika har inte riktigt samma kvaliteter som spjutkasterska som i övriga kastgrenar. Men vem vet vad hon tränat i Forsa! Åsa har förbättrats ständigt de senare åren och möjligen kan också hon närma sig 25 meter. Kan överraska om det stämmer !!!

Herrar

100m

Mitt tips - Thomas Bezzina

Outsiders - Christer Bornström
Tom Fransson

Thomas får mitt tips i grenen som kan kännetecknas som ett formidabelt gettingbo. Om Thomas bara kommer upp i 90% av sin förmåga så skall han kunna under 11.50 och det kan räcka långt. Chris har slarvat en del med vinterträningen och det kan komma att straffa sig. Han sitter dock inne med styrkan och med en bra vårträning och en rejäl satsning under sommaren så skall även han kunna komma i trakterna av 11.50. Tom har lumpat under vintern och kommer bättre grundtränad än någonsin. Låt oss bara hoppas att snabbheten finns kvar och att han hinner locka fram den i tid. Perset lyder på 11.62 och det skall han kunna pressa. Janni vill säkert ha ett ord med i laget även han men även här har det strulat med vinterträningen bl a p g a sjukdom. Uthålligheten sitter Janni inne med ändå och jag tror att han kommer bäst till sin rätt på de längre sprintdistanserna. Bakom dessa finns ytterligare ett antal som kommer kunna gå under 12.00 och det kan lossna rejält för någon av dessa och skrälla till i tipset. Vi har bl a Marwin, Peter Oldin, Anders Green och Stefan Cederberg. Se upp!

200m

Mitt tips - Giovanni Rodi

Outsiders - Tom Fransson
Christer Bornström

Många om budet även här naturligtvis. Men nog skall det mycket till om Janni skall släppa ifrån sig den här titeln. Mänskligt att döma så skall han kunna under 23.00 i år om han hinner träna ikapp lite under våren och sommaren och

under 23.00 blir han förmodligen ensam om. Jag vill dock höja ett varnande finger för Tom. Tom har redan vid tidigare tillfällen visat sig vara en baddare på just 200m, när han nu har grunden från lumpen att stå på så skall han kunna krypa ned ytterligare några tiondelar och närma sig det magiska 23-strecket. En annan som kan vara med ned mot dom tiderna om han skärper sig med träningen och lyckas bemästra sitt psyke inför grenen är Chris som redan under debutåret gjorde storfina 23.75. Utöver dessa tre tror jag inte att det finns några som kan hota om inte Marwin drabbas av akut träningslust inom kort!

400m

Mitt tips - Giovanni Rodi

Outsiders - Jocke Hildeby
Mattias Rehn

Nytt klubbrekord med 83/100 är bara en av anledningarna till att Janri får tipset. Även om han haft problem med träningen under vintern så kan han säkert göra i närheten av de tider han presterade under 1986 och det lär räcka. Undertecknad hoppas att en misslyckad säsong inte skall följas av ytterligare en och så skall inte behöva bli fallet. En tid omkring 52.00 skall det kunna bli. Marwin får vi nog tvinga att springa distansen om det skall bli gjort och det vore synd om han inte provade på igen för det finns säkert en sekund att beta av från perset 53.98.

800m

Mitt tips - Jon Ansnes

Outsiders - Giovanni Rodi
Jocke Hildeby

En svår gren som inte blir lättare av att undertecknad finns med i diskussionen. Jon har kört en vinter efter Kjell Wallins pipa och skall med det i bakfickan och ytterligare ett levnadsår kunna förbättra sig rejält. Janni har sagt att han är nyfiken på distansen och

om han bara provar på så blir det nog svårt för honom att undgå att landa runt 2 minuter och kanske även en bit under. Undertecknad har visserligen varit nere på 1.56 och om det bara lossnar hyfsat så skall väl 1.58 vara inom räckhåll i alla fall. Känner mig dock lite osäker på distansen.

1500m

Mitt tips - Jon Ansnes

Outsiders - Pär Duwe
Mattias Rydell

Jon får stå som favorit även här. I fjol provade han aldrig på distansen så det är lite av en chansning. Med vinterträningen i benen skall han nog kunna pressa övriga utmanare. Pärre har inte tränat så värst mycket friidrott under vintern men så brukar inte heller vara fallet. Han har dock hållit igång med bl a simning så kondisen är det nog inget större fel på. Skall väl kunna göra omkring 4.22 som ifjol. Matias har gjort enorma framsteg vad det gäller syreupptagning visade det sig vid ett test på Bosön. Mot slutet av förra säsongen började tiderna komma och jag tror att vi bara sett början. Stefan Sundblad är ett annat namn likväl finns Anders Sennerö med i bilden. Jon har ett antal kompisar som kör med honom i Salem, vad dessa går för vet inte jag men någon kanske kan överraska.

5000m

Mitt tips - Håkan Blom

Håkan kommer med all säkerhet springa distansen i alla fall. Vilka av de övriga som får ett infall är omöjligt att förutspå. 1986 var det bara Jullen (Magnus Julleryd) som gjorde Håkan sällskap på distansen. Jag litar på dig, Håkan!

10 000m

Mitt tips - Håkan Blom

Samma dilemma som på halva distansen. Heja Håkan!

Maraton

Mitt tips - Håkan Blom

Outsiders - Christer Gidewall

Håkan har gjort stora framsteg vid syreupptagningstest. Jag tror att han har chansen att knäppa in de åtta minuter som saknades fram till Christer förra året. Helst av allt skulle jag vilja gardera. Ovisst!

110m häck

Mitt tips - Jocke Hildeby

När skall man äntligen få något sällskap i denna gren. Även om häckarna är höga (1.06) så går det att träna bort ev rädsla.

400m häck

Mitt tips - Jocke Hildeby

Outsiders - Mattias Rehn
Tom Fransson

56.74 stannade jag på 1986 trots en medioker säsong. Om jag gör samma resultat i år så kommer det förmodligen att räcka då Tom inriktar sig på kort sprint i första hand och i övrigt bara gjort ett 400-häcklopp i sitt liv. Marwin befinner sig i samma läge och verkar dessutom ha trappat ned det här med friidrott en hel del.

3000m hinder

Mitt tips - Mattias Rydell

Någon kommer att tvingas springa i klubbmatchen och då tycker jag att Mattias skall ta chansen att prova distansen med tanke på hans stora framsteg under vintern. Är det någon annan som tänker testa på hinderlöpning?

Höjd

Mitt tips - Johan Bielke

Outsiders - Nique Hildeby
Peter Oldin

Johan har plötsligt fått en helt annan spänst än tidigare. Detta har visat sig vid ett hopptest strax innan jul. Hur förbättringen gått till är okänt då Johan inte tränat så värst många gånger på skolarbetet. Nique har mer eller mindre lagt skorna på hyllan men tränar ändå då och då. Det kanske kommer en topp nu efter en hårdare satsning, sånt har hänt förr! Peter är erkänt spänstig och kan förbättra mycket tekniskt och i ansatsen i sitt höjdhoppande. Kan säkert höja sitt pers (1.70) en bit under 1987 och kanske även ta hem klubbmästartiteln.

Stav

Mitt tips - Conny Moquist

Outsiders - Fredda Moquist

Jag tror att Conny är den hungrigare av bröderna och genom detta kommer att knipa titeln från brorsan. Men det kommer förmodligen krävas ett nytt klubbrekord för att bli klubbmästare och Fredda kommer säkert att kunna gå över det gamla under goda förhållanden så det blir till att kämpa för Kotten.

Längd

Mitt tips - Peter Oldin

Outsiders - Conny Moquist
Nique Hildeby

Peter gjorde 6.11 i sitt livs tredje längdhoppstävling. Nu är han ett år äldre och förhoppningsvis starkare. Jag tror att han kommer landa bortåt 6.30-6.40 innan säsongen är slut. Kotten har kapacitet för dessa längder även han om det stämmer till 100%. Kotten vet man dock lite mer var man har då han nu friidrottat ett antal år. Nique hoppade 5.94 under 1986 och då skall man komma ihåg att han under så gott som hela säsongen hade problem med en muskel i ena låret som inte riktigt ville hålla för en full satsning i ansatsen. Med vinterns re-

lativa vila skall väl detta problem vara ur världen.

Tresteg

Mitt tips - Jocke Hildeby

Outsiders - Nique Hildeby
Peter Oldin

Tjuvträning heter anledningen till att jag vågar tippa mig själv som trestegsmästare. Tack vare en del trestegsträning inomhus har tekniken förbättrats och en bit över 13 meter kanske det kan bli. Nique kan ev tappa en del i denna gren p g a sin lugna vinter. I tresteg rör det sig mycket om uthållig benstyrka såväl som spänst. Nique landar säkert också över 13 meter. Peter kan som tidigare sagts överraska positivt i många grenar då han är ett ganska oskrivet blad än så länge. 11.85 skall kunna bli en meter längre med en förbättrad teknik och med ett sånt resultat blir UDM intressant.

Kula

Mitt tips - Thomas Andersson

Outsiders - Christer Bornström
Ewert Engstedt

Thompa hade inte specialtränat något under förra vintern så förhållandet är konstant efter denna. Med andra ord skall han kunna upprepa fjolårets 10.54 och det skall räcka långt. Christer kan genom en del teknikträning hota. Snabbheten och styrkan har han redan. Ewert har rutin och teknik men något sämre snabbhet. 1986 stötte han aldrig kula men om han gör det under 1987 så är han med i diskutionen.

Spjut

Mitt tips - Thomas Andersson

Outsiders - Olle Hjerne
Conny Moquist

För Thompa gäller samma saker som i kula. Olle imponerade på

mig under kastpropagandan på Brunna. Ett år större och starkare så tror jag att han kastar en bit längre än de 40.40 han mäktade med förra året. Kotten är en mångsysslare av stora mått och han kan säkert få till ett kast som landar runt 45 meter om allt stämmer. Han har på träning visat att han kan mycket.

Diskus

Mitt tips - Ewert Engstedt

Ewert kommer att kasta diskus under 1987 och det räcker. Han brukar kunna runt 35 meter och det finns det ingen annan som kan.

Slägga

Mitt tips - Ewert Engstedt

Outsiders - Jocke Hildeby
Noldis Millers

Finn Stridbo har flyttat uppåt landet och det är mycket osäkert om han kommer att kasta för klubben i år så valet faller på Ewert som i fjol gjorde 26.24. Undertecknad har tjuvtränat några gånger med Roffe Svanberg och kommer att prova disciplinen men var släggan landar är omöjligt att säga. Noldis innehade klubbrekordet innan Finn kom till klubben så "gammal kanske är äldst" även 1987.

Och så var det ungdomsklasserna.

F 10 - 800m

Mitt tips -

Oj vad svårt. Jag kan inga namn i denna åldersklass. Deras tränare heter Marwin. Rinh honom!

F 12 - 60mh

Mitt tips - Ann-Charlotte Luziak

Ingen tjej sprang distansen förra året enligt statistiken. Överlägset snabbast i åldersklassen är dock Ann-Charlotte och hon brukar våga testa på lite olika grenar.

F14 - längd

Mitt tips - Malin Gullbrand

Outsider - Anneli Nygårds

Malin har som jag tidigare påpekat gjort klara framsteg under vintern och det kanske kan räcka för att ta ifrån Anneli den titel som hon i fjol knep med 11 cm förre just Malin.

F16 - spjut

Mitt tips - Kerstin Naumanen

Jag har tippat Kärran som segrare även i seniorklassen och det betyder naturligtvis att hon efter vinterns träning med Roffe Svanberg tar hem titeln även i F16.

F18 - längd

Mitt tips - Camilla Sjöberg

Det är ont om F 18 i klubben. Camilla brukar låta lura sig att springa 100m någon gång varje år och hon brukar göra det bra. 13.37 blev tiden 1986.

F10 - 60mh

Mitt tips - Daniel Andersson

Danne är den enda P10 som jag kan komma på och dessutom den mest orädda. Inför 1987 ser jag i kristallkulan hur han ger sig på 60mh med dödsförakt och tar klubbmästartiteln.

P12 - 1000m

Mitt tips - Niclas Andersson

Dannes brorsa Niclas är en duktig mångsysslare och ligger nog bra till för att ta hem ovan titel. Sprang på fina 3.30.5 i fjol.

P14 - 80mh

Mitt tips - Stefan Sennerö

Outsiders - Patrik Keskitalo
Henrik Scherp

Tipset till Stefan som vann i östkampen på häcken. Ett litet ? dock för hans träning. Patrik och Henkan tränar bra och flåsar Stefan i nacken. Blir säkert hårt!

P16 - 100m

Mitt tips - Peter Oldin

Outsiders - Stefan Cederberg
Anders Green

Peter Oldin gjorde 12.13 under sitt första år som friidrottare. Det imponerar och framsteg väntas. Under 12.00 är bra som P16. Stefan Cederberg harkommit som en blix från en klar himmel. Visade för första gången upp sig på kort sprint under Östkampen och blev knappt slagen av Peter. Anders Green har förbättrat sig ordentligt under vintern och vill säkert ha ett ord med i laget. Han gjorde 12.22 1986.

P18 - tresteg

Mitt tips - Johan Bielke

Johan har visat sig mycket spänstigare och starkare än tidigare under vintern och de spänsttest som förekommit. Kan han förbättra sina 11.26 med en meter?

NYTT KLUBBMÄSTARTIPS!

Er redaktör har tänkt till igen! Denna gång har jag satt mig ned och brytt mina grå ang vårt klubbmästartips. Sedan några år har vi nämnda tips bland seniorerna. Det går alltså ut på att tippa klubbmästarna i seniorgrenarna. Av naturliga skäl har intresset för tipset varit störst just bland dessa seniorer och dessas anhöriga vad det gäller tippandet. För att försöka få med även yngre aktiva och deras föräldrar, syskon, mormödrar, farbröder, avlägsna släktingar och husdjur så införs fr o m i år följande:

I alla åldersklasser från 10 år upp till 18 år så lottas det fram en gren i resp P10, F10, P12 osv. Denna gren kommer att ändras från år till år genom nämnda lottning. Med dessa grenar med i tipset så hoppas jag att alla yngre och får att intresse för tipset.

Visst blir det nu ändå svårare att pricka rätt men om du tar hjälp av undertecknads tips på annan plats i tidningen, matrikeln och kompisarna i klubben så hittar du kanske rätt ändå.

Det är två saker du skall tänka på:

- 1 - När du läser matrikeln skall du tänka på att de som står som F14 t ex nästa år går upp i F16 om de är "sista-års-F14". Du skall alltså ta med dessa i F16 grenen.
- 2 - Man kan bara bli klubbmästare i den åldersgrupp som man själv tillhör. En 10-åring kan alltså inte bli klubbmästare i P12.

Nu tycker jag att du skall vända blad och sätta dig och plita ned dina svar på nästa sida där du hittar blanketten för klubbmästartipset. Ditt svar vill jag ha mig tillhanda senast den 1 maj 1987. Antingen sänder du svaret på posten eller så lämnar du det till mig på någon träning! Min adress är:

Jocke Hildeby, Segersjövägen 15, 140 30 UTTRAN

Lycka till!