

# TUMBA-KAMRATEN

Nr 2 Årg. 63

Juni 2015

**Stöd idrotten i Tumba -  
Tag en föreningskasse när  
Du handlar på ICA Kvantum  
eller på ICA Supermarket!**



**IDROTTSFÖRENINGEN KAMRATERNA TUMBA**

**FOTBOLL • FRIIDROTT • HANDBOLL • ISHOCKEY  
KAMRATKLUBBEN • SKIDOR/ORIENTERING**





# Råd till dig som har enskild firma: Ge inte banken en krona i onödan

Nu kan du som har enskild firma prova Enkla Firman kostnadsfritt första året (ord pris 600 kr per år).

Ring 0771-62 53 53  
eller besök [seb.se/enklafirman](http://seb.se/enklafirman)

*Glad  
sommar!*



Plåt- & lackeringsarbeten, plastreparationer. Reparerar, modifierar och lite till... Alla bilar, alla märken. Gamla som nya försäkringsskador

**0707-93 07 97**

Mariedals Gård 1, 147 91 Grödinge  
[www.karsossdoktorn.se](http://www.karsossdoktorn.se)

# #Gör inte skillnad på människor



Svenska kyrkan   
BOTKYRKA FÖRSAMLING

# TUMBA-KAMRATEN

Medlemstidning för IFK Tumba  
Idrottsallians med anslutna  
specialklubbar

Nr 2

(Tel. riktnr 08)

**Ansvarige utgivare**  
Lars Sjöberg 070 521 16 47

**Redaktör**  
Lars Sjöberg 070-521 16 47

**Annonser**  
Per Engwall 44 66 116

**Medlemsregister**  
Olle Laurell 532 552 74

**Kontaktmän:**  
**Fotboll**  
Christian Ramn 076-720 01 04

**Frïidrott**  
Christian Östervall 076-720 01 04

**Handboll**  
Mikael Gerne  
mikael.gerne@gmail.com

**Ishockey**  
Håkan Karlsson 530 369 48

**Kamratklubben**  
Christer Andersson 070 992 54 47

**Orientering och skidor**  
Lars Stigberg 530 378 17

**IFK Tumba Idrottsallians**  
c/o Kjell Johansson,  
Fiskaruddsvägen 48  
144 62 RÖNNINGE



## Innehåll:

<b>Redaktören har ordet</b> .....	5
<b>Fotboll</b> .....	7
Fotbollsutveckling .....	7
Futebol dá força Sverige .....	8
IFK Tumba Fotboll välkomnar .....	11
<b>Frïidrott</b> .....	12
Nu är vi på gång .....	12
Statistik och info från måltornet .....	13
<b>Handboll</b> .....	18
Herrlagets säsong och framtid .....	18
<b>Ishockey</b> .....	21
Team O5 .....	21
Säsongen 2014-15 och planering framåt .....	23
Att döma-Att ha en ökad förståelse .....	24
Sommarträning med Tumba Hockey .....	25
<b>Orientering och skidor</b> .....	28
Året-runt-klubb utan krocker .....	28

### IFK Tumba Idrottsallians

c/o Kjell Johansson  
Fiskaruddsvägen 48, 144 62 RÖNNINGE  
Tel: 070-668 90 04

### IFK Tumba Fotbollklubb

Box 259, 147 01 TUMBA  
Kansli: Storvretens sporthall  
tel 08-530 361 00  
kansliet@tumbafotboll.nu

### IFK Tumba Frïidrottsklubb

Box 214  
14701 Tumba  
Tel: 076 715 00 41  
E-post: info@ifktumba.se

### IFK Tumba Handbollklubb

Munkhättvägen 41, 147 40 TUMBA  
Kansli: Idrottshuset, Tumba  
tel 08-530 326 76 fax 08-530 339 88  
kansliet@ifktumbahandboll.se

### IFK Tumba Ishockeyklubb

Munkhättvägen 41, 147 40 TUMBA  
Kansli: Ishuset, Tumba  
tel 08-530 330 45 fax 08-530 392 45  
kansliet@tumbahockey.se

### IFK Tumba Kamratklubb

Skyttbrinksvägen 2, 147 39 TUMBA  
Upplysningar:  
Christer Andersson tel 08-532 508 22

### IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb

Skyttbrinksvägen 2, 147 39 TUMBA  
Harbrostugan, Tumba tel 08-530 366 70  
ifktumbasok@gmail.com





## SOLHÖJDENS ELEKTRISKA AB

Lövlund 4, 147 91 Grödinge

Tel: 070-751 14 47

08-522 905 30

[www.solhojdensel.se](http://www.solhojdensel.se)



**BLIXTVÄRDERA  
DIN BOSTAD HÄR!**

**VILL DU  
SNABBT VETA VAD DIN  
BOSTAD ÄR VÄRD?**

[SKANDIAMAKLARNA.SE](http://SKANDIAMAKLARNA.SE)

**SkandiaMäklarna**

BOTKYRKA

TEL: 08-530 341 00, FAGERÅNGSVÄGEN 1

**Villa Talliden**

[www.villatalliden.se](http://www.villatalliden.se)

### **Tumba Kemtvätt & Skrädderi**

ALLTVÄTT – SKRÄDDERI – SYTILLBEHÖR

**Tel: 08-530 312 01**

### **Bergströms Bil o. Däckservice**

Skyttebrinksv. 24,

147 39 TUMBA

Tel: 08-607 04 64

STÖDER IFK TUMBA MED DENNA ANNONS

### **Hjort:s Elektriska**

ALLT INOM ELINSTALLATIONER

Gröndalsvägen 14, 147 30 TUMBA

Tel: 08-530 201 42

### **Roger E Johansson Åkeri AB**

**UTTRAN**

**Tel: 070-688 44 62**

# Redaktören har ordet

Som Du förstår blev en gång två gånger. Då Alliansstyrelsen fortfarande inte lyckats få tag i en ny redaktör, har jag lovat att ställa upp ännu en gång. Men det är fortfarande en temporär lösning.

Att många klubbar har det ekonomiskt kärvt är ingen nyhet. Styrelser ägnar ofta mer tid åt att få intäkter och kostnader att balansera, helst få ett mindre överskott, än åt den rent sportsliga verksamheten.

Om vi bortser från biljettintäkter är de stora intäktsposterna bidrag, sponsorer och medlems- och träningsavgifter.

Med anledning av en nyligen presenterad rapport från CIF, Centrum för idrottsforskning, kunde vi i DN läsa, att ungdomar i socioekonomiska välmående kommuner idrottar mer och får också störst andel av det offentliga stödet. Idrott är på väg att bli en klassfråga.

Det gäller med andra ord att vara en klubb i en "rik" kommun.

Av Sveriges 290 kommuner kom Botkyrka på plats 180 vad gäller LOK-stöd per ungdom med 298 kr. Att jämföras med i topp Solna med 827 kr.

Jakten på sponsorer är intensiv. Vi konkurrerar inte bara inom IFK-familjen utan även med alla andra föreningar både i och utanför kommunens gränser.

Numera kräver sponsorer någon form av motprestation, så det gäller att vara idé-, uppfinnings- och initiativrik. Det går inte längre att bara komma med mössan i hand och be om ett bidrag.

Att kostnaderna för medlems- och träningsavgifter, träningsläger etc. ökar i idrotten medför, att en del familjer kommer att få svårare och svårare att betala för sig. Något många klubbar kunnat konstatera under inte minst de senaste åren.

Bortsett från förlorade intäkter, då deltagande i klubbverksamheten kräver olika avgifter, och administrativ tid (påminnelser,

krav och i värsta fall inkasso) är hanteringen av dessa fordringar ett moraliskt/etiskt problem.

Obetalda avgifter kan leda till uteslutning ur klubben. Det är en rättvisefråga mot de, som betalar. Samtidigt som uteslutning i lag-sporter kan medföra, att lag ev. får läggas ner i brist på spelare.

För att lösa detta problem har både Stockholms Fotbollförbund genom sin Ungdomsfond och Tumba Rotary under våren givit föräldrar möjlighet att söka bidrag. Det går även att vända sig till Kommunen, som har medel att bidra med.

Jag vet också, att det finns klubbar, som med sponsorer hjälp är beredda att göra någon form av fondering.

För klubbar, som bedriver sin verksamhet i hallar och på planer är detta den kanske största kostnadsposten. En kostnad som i många fall är större än det bidrag klubben får. Tumba Fotboll t.ex. är nettobetalar till Kommunen med över 100 tkr. Samma gäller för Hockeyklubben med flera, även utanför IFK-familjen.

Med anledning av detta kommer Idrottsalliansen att efter sommaren uppmärksamma Kultur- och Fritidsnämnden på detta och begära samtal om nolltaxa. En prioriterad fråga för fortsatt existens.

Men nog nu om intäkter och kostnader. Sommaren står för dörren och med den fullt av aktiviteter. I samarbete med Botkyrka-Byggen arrangerar flera föreningar "Kul i sommar", och vidare står läger, cuper, turneringar, tävlingar och mycket annat som spön i backen.

Redaktionen önskar nu alla en skön, avkopplande och solig sommar. Så ses vi i september igen.

*/Lars Sjöberg*

## AT TRÄDGÅRD AB

UTEMILJÖ/TRÄDGÅRD

### Våra tjänster

- Planering av grönytor
- Skötsel
- Beskärning träd och buskar
- Garden staging

070-655 10 35

AT TRÄDGÅRD AB Anne Eriksson  
Lillmalmsvägen 16, 147 71 Grödinge  
at.tradgard@telia.com

## HELMERS DROP IN

DAM, HERR & BARN  
KLIPPNINGAR

**TEL: 08-530 319 74**

## HOMEOPAT

LAIHLA HARALDSDOTTER, NATURMEDICINARE

Fredriksbergsvägen 28, Rönninge  
Tel: 08-532 523 98

## Byggkraft Ronny Nilsson

**Stöder IFK TUMBA  
med denna annons**

**Tel: 0709-20 08 26**

## Leksakskungen

Välkommen in!

Öppet: Vardagar 10-19  
Lördagar 10-16 Söndagar 11-16

**Tel: 08-530 380 00**  
**www.leksakskungen.nu**

*Trevlig sommar!*

## Löfströms 's El-installationer AB

Bergtallsvägen 22, 125 60 Älvsjö  
Tel: 0708-55 45 00

## Nynäs Fogfria Tak AB

Box 5144,  
121 17 Johanneshov  
Tel: 08-504 402 64

## Spaaks Konditori

Tumba Torg 3  
**Tel: 08-530 300 88**

**Önskar alla glad  
sommar!**

 **HusmanHagberg**®

FASTIGHETSMÄKLAREN MED NÖJDARE KUNDER

**08-530 388 80**  
**www.husmanhagberg.se**



# FOTBOLL

## Fotbollsutveckling

- Skapa din egen yta! Hitta passningslinjen! Passa bara på signal! Löp in i bollen! Spela bollen framåt! Så låter det när akademitruppen tränar på söndagarna under David Eklunds ledning.

Tumba fotboll satsar i år på ett nytt upp-lägg kring fotbollsutveckling för spelare födda 99-01. Varje söndag under 20 veckor kommer ett 90 minuterspass att ske på temat spelutveckling. En träningsgrupp har valts ut av respektive tränare. Gruppen utvärderas efter våromgången.

Satsningen ska skapa förutsättningar för kommande juniorlag. Ambitionen för Tumba fotboll är att kunna erbjuda talanger möjlighet att stanna kvar i klubben och utvecklas. Genom denna extraträning under David Eklunds ledning får även tränarna för tre lag ta del av konkreta idéer samt tillgång till träningsupplägg som ger ny energi till lagen och veckans övriga pass.

IFK Tumbas akademiupplägg baseras på Digitala fotbollsakademien som skapats av Brommapojkarna. Huvudinstruktör är Da-

vid Eklund från Brommapojkarna. Davids roll i BP är att vara scoutansvarig för ungdomsspelare. Vid några tillfällen kommer andra instruktörer att närvara.

*/Leif Magnusson Sportrådet*

Redaktionen ställde nedanstående fråga till tränare i de aktuella åldersgrupperna och fick detta svar.

**Vad betyder det för Er, att vi startat denna verksamhet?**

**Göran Jansson, huvudtränare P00:**

*"En unik möjlighet för en liten klubb!*

*Inspirerande och energigivande för oss tränare att föra vidare till resterande trupp!"*

### Werells revisionsbyrå AB

Gröndalsv. 2, Box 283, 147 01 tumba

Tel: 08-530 363 60 Fax: 08-530 310 11

[www.werells.se](http://www.werells.se)

### Larssons

### Tapetserarverkstad efr.

Segersjövägen 29, 147 61 UTTRAN

Tel: 08-530 318 49

### Botkyrka Matt & Kemtvätt HB

Kumla Gårdsv. 33 F, 145 63 Norsborg

Tel: 08-531 712 12



**Unilabs**

Vi ser det du inte känner.  
Utnyttja möjligheten att gå på mammografiscreening  
när du blir inbjuden.

# Futebol dá força Sverige

"Jag väljer att stötta Futebol dá força för att jag genuint tror på att fotbollen är ett utmärkt verktyg för att nå ut till unga tjejer. Arbetet med att informera, utbilda och stärka tjejer är bland det allra viktigaste som finns och här gör FDF ett fantastiskt jobb." *Kosovare Asllani, Ambassadör*

## Tränarutbildningsprogram

Vi rekryterar och utbildar unga kvinnliga ledare som fotbollstränare, men också i sex- och samlevnad, värdebaserat ledarskap, mänskliga rättigheter och hur de kan förebygga våld mot och sexuellt utnyttjande av tjejer. Genomgående under utbildningen fokuserar vi på ett coachande förhållningssätt och en positiv ledarstil där god kommunikation är grundläggande. Den interaktiva utbildningen genomförs i tre steg i samarbete med bl.a. Svenska Fotbollförbundet & RFSU. Tränarna blir förebilder och någon som stöttar tjejerna när stöd saknas - helt enkelt någon som finns där med en axel att luta sig mot och med svar på frågor som uppstår i tonåren.

## Tränarträffar

För att ge fortsatt stöd, inspiration och vidareutbildning till våra tränare anordnar vi varannan månad tränarträffar. Under tränarträffarna följer vi upp hur det går för ledarna och deras lag, och vi har även externa föreläsare som inspirerar och vidareutbildar. Vi fokuserar på inspiration, då vi tror att det är nyckeln till framgång - men vi vill också ge tränarna den kunskap de behöver för att kunna möta sina fotbollstjejer på bästa sätt. Dock så är det inte vi som möter fotbollstjejerna direkt, så vi kan omöjligt avgöra vad tränarna behöver lära sig - och vi vill inte pracka på dem kunskap som de inte behöver. Därför integrerar vi våra tränare så att de är med och utvecklar tränarträffarna så att de passar just dem. Är det åstörningar, hedersrelaterat våld eller att hantera föräldrar som är det största problemet? Oavsett vad tränarnas och fotbollstjejnarnas behov är anpassar

vi vidareutbildningen så att den är relevant, lösningsorienterad och så att tränarna helt enkelt har de bästa verktygen för att kunna förändra världen.

## Mentorsprogram

Vi vill inte att ledarna "bara" ska bli fotbollstränare och ledare för sina tjejer i laget. Vi vill att våra tränare ska bli Sveriges framtida ledare, och för att ge dem en skjuts i rätt riktning erbjuder vi våra tränare ett mentorsprogram. Vi matchar ihop kvinnliga ledare från näringslivet med våra ledare så att mentorsprogrammet blir givande för bägge parter. Med mentorn kan tränarna bolla frågor som gäller sitt ledarskap, sin utbildning, sin karriär osv. Helt enkelt någon som kan öppna dörrar och som ledarna kan fråga om allt möjligt - och framförallt någon som får dem att öppna ögonen och inse hur mycket de själva kan om de bara vill! Mentorsprogrammet är individuellt och vi ser alltid till att para ihop ledaren och mentorn utifrån deras respektive egenskaper, situation och behov. Helt enkelt för att få den perfekta kombon!

## Fotbollsföreningar + Futebol dá força = sant!

Tränarna arbetar ideellt och vårt fokus ligger på att öka deras kunskap och motivation samt att utveckla deras kreativitet, initiativförmåga och entreprenörsanda. Målet är att tränarna själva ska fortsätta att utveckla Futebol dá força i sina lokala områden med våra instruktörer och projektledare som mentorer (och med sina egna mentorer såklart!). Efter utbildningen, börjar tränarna arbetet med sina tjejfotbollslag - antingen ett lag som de själva startar upp, ett befintligt



lag som saknar tränare eller genom Futebol Aberto. Konceptet är enkelt - efter utbildningen kopplas ledaren ihop med en redan befintlig fotbollsörening i det område där ledaren bor. Fotbollsöreningen tar ansvar för att tillhandahålla träningsstider och material - och ledaren ansvarar för att föreningen får ett grymt tjejfotbollslag, där det sociala sammanhanget kommer i första hand. Vi arbetar också tillsammans med tränarna för att få lokala sponsorer till fotbollslagen genom att samarbeta med lokal offentlig och privat sektor. Futebol då förça blir därigenom självgående och en etablerad del av området och fotbollsöreningen.

### **Träningar och matcher - så mycket mer än träningar och matcher**

Fotbollslagen tränas av våra specialutbildade ideella tränare flera gånger i veckan, med anpassad träningsstid efter när det passar ledaren och tjejerna i laget. Före och efter träning använder tränaren tiden för att prata om allt som inte handlar om just fotbollen, men som är livsviktigt att prata om som mens, kärlek, sexualitet, kondomer, jämställdhet osv. Det sociala sammanhanget kommer alltid i första hand - och alla fotbollsträningar kanske inte blir träningar, utan bara tillfällen där tjejer förutsättningslöst får träffas och ha kul!

Tjejerna spelar också träningsmatcher sinsemellan eller matcher i vanligt seriespel, vilket motiverar dem att träna ännu mer och att därigenom fortsätta stärka sig själva och varandra. Genom att anordna talangträningar för spelare som aktivt vill satsa på fotbollen, ges tillfälle att direkt utbilda tjejerna i samma ämnen som ledarna utbildas i - så att talangerna och förebilderna i laget sedan kan stötta tränarens arbete genom peer-to-peer-education.

### **Futebol Aberto**

Vi har även i samarbete med olika fotbollsklubbar och skolor möjlighet att erbjuda tjejer fotboll utan några som helst krav. Fu-

tebol Aberto betyder "öppen fotboll" och är helt enkelt en träningsstid där tjejer kan komma och spela med Futebol då förça-tränare utan att behöva tillhöra en förening och utan att behöva registrera sin närvaro. Vem som helst som är tjej får komma och träna fotboll helt förutsättningslöst och bara ha kul på våra öppna tider, där våra ledare alltid finns på plats med en extra axel att luta sig emot, ett extra öra att lyssna med där det är extra högt i tak och extra energi som smittar av sig långt efter att den öppna fotbollen stängt för dagen.

### **IFK Tumba Fotboll**

I vår nysatsning på tjejer fick vi för något år sedan kontakt med Futebol da Força och startade upp "Öppen träning för tjejer 10-17 år" på lördagar mellan 9 och 10 och med Melissa Besara som tränare/ledare. F.n. äger träningen rum på fredagar mellan 17 och 18.

Detta är en form av prova-på-fotboll, som är gratis, och klubben står för planhyran.

Till en början var de flesta tjejerna yngre än 10 år, men nu har en grupp 12-13-åringar etablerats. En grupp som vill ha utökad träningsstid och bilda ett tjejlag med ambition att få representera klubben i matcher och cuper och så småningom delta i S:t Erikscupen.

Diskussioner pågår för närvarande med klubben hur det fortsatta samarbetet ska se ut.

Texten nedan är skriven av Melissa Besara, som är huvudtränare för Futebol Aberto flickor i IFK Tumba.

"Laget började som ett lag med tjejer som var osäkra i sig själva och i fotbollen. Med tiden så har allt förändrats. Tjejer som inte pratat med varandra har nu blivit bästa vänner, fotbollen har inte bara blivit en extra grej efter skolan utan nu en rolig träning med vänner. Från träningar en gång i veckan till två (nu pushar dem mig till tre!). Nu har vi även börjat planera seriespel då tjejerna vill bli ett fullständigt lag med kläder att stolt bära upp och visa vilket lag som gäller. ▶

► Vänskapen är nyckeln i allt, jag som tränare har själv blivit vän med alla tjejer.

Vi har en grupp på kik då det är den app alla tjejer använder och i den gruppen pratar vi om allt mellan fotboll till att be om hjälp kring läxor eller vad som helst. Detta har förändrat tjejerna helt, alla är mycket gladare och skrattar mycket mer. Även om det är seriöst så har jag det så himla kul på träningarna. Som en av tjejerna sa: " Är så glad att laget skapades. Har längtat att börja spela i

ett lag där jag trivs i och känner att resten av laget är mina vänner. Och älskar mitt lag och har världens bästa tränare".

### **Du kan läsa mer om Futebol dá força på:**

[www.futeboldaforca.com](http://www.futeboldaforca.com)

Facebook: Futebol dá força

Twitter: @futeboldaforca

Instagram: @futeboldaforca

*/Lars Sjöberg*



Foto: Melissa Besara



Foto: Melissa Besara

**TUMBA GLAS**  
FÖNSTERRENOVERING

**08-534 702 70**

#### **GLASMÄSTERI**

Reparationsrutor

Fönsterglas

Butiksrutor

Isolerglas

Inglasade uterum

#### **INREDNINGSGLAS**

Spegelglas

Bordsskivor

Glasdörrar

Glashyllor

Montrar UV-limmade

#### **SPECIALGLAS**

Energiglas

Solskyddsglas

Bullerdämpande glas

Skyddsglas

Brandskyddsglas

#### **ÖVRIGT**

Specialfönster i trä

Stålglaspartier

Aluminiumpartier

Vikdörrar

Luftgliddörrar

**Fax 08-534 702 79 • Sjöbodavägen 2, 145 53 Norsborg • [www.tumbaglas.se](http://www.tumbaglas.se)**

*"Bättre sent än aldrig"*



Onsdagen den 6 maj överlämnade jag Tumbakicken 2014 års Fair Play-pris 9-manna till Pojkar 02 Ångby IF lag Grön. Grattis till ett fint uppträdande av spelare, ledare och föräldrar!

Foto: Lars Sjöberg

## **IFK Tumba Fotboll välomnar alla igen Sandviksbadet sommaren 2015!**

För tredje året i rad ansvarar IFK Tumba Fotbollklubb i sommar för kiosken vid Sandviksbadet, som ligger vid Skansundet på Grödingelandet. Kiosken är öppen alla dagar kl. 11-17, då det är "badväder".

I kiosken finner Du glass, korv, toast, smörgåsar, läsk och kaffe. Sandviksbadet har en barnvänlig, härlig sandstrand, och kiosken har en uteservering med bord, stolar och parasoll, så Du kan fika i svalkande

skugga. Man kan åka buss (727) eller bil. Några hundra meter före färjeläget tar man in till vänster, det är skyltat.

Välkommen!

Har Du frågor om kiosken är öppen och/eller om verksamheten kontaktar Du kansliet på tel. 08-530 361 00.

[www.svenskalag.se/ifktumbafk](http://www.svenskalag.se/ifktumbafk)



Foto: Henrik Sjöberg



Foto: Botkyrka kommun



# FRIIDROTT

## Nu är vi på gång

Nu är utesäsongen i full fart och tittar man i tävlingsprogrammet för säsongen 2015, kan man se att IFK Tumba Friidrott arrangerade en av de första tävlingarna i år. Det är inte vilken tävling som helt utan det är sannolikt Sveriges största DM i mångkamp parallellt med Sveriges största DM för Veteraner.



Foto: Mattias Magnusson

Under vår egen tävling så har vi många ledare och föräldrar som åter igen gör ett superbra jobb och jag kan inte tacka alla dessa nog för att de ställer upp som funktionärer. Jag har sagt det förut och säger det igen utan er ingen tävling. Jag har bett några ledare/tränare/föräldrar att skriva om tävlingen hur dessa har uppfattat tävlingen och få ett perspektiv ur deras ögon, detta kommer längre ner i texten.

Från maj till september finns det ca 150st tävlingar att välja därutöver tillkommer SM tävlingar och tävlingar som

inte ligger länkade på friidrott.se hemsida. När denna tidning kommer hem till er så har säsongen pågått på ett tag och flera av våra aktiva ungdomar håller på att försöker att kvala till olika större tävlingar som Junior-EM för 19 åringar i Eskilstuna, Ungdoms-VM för 17 åringar i Cali, Colombia. Vi har även förhoppningar att kunna skicka några aktiva till JNM-UNM Mångkamp i Köpenhamn.

På Stafett-SM som var den 16-17 maj i Sollentuna ställde IFK Tumba Friidrott upp i 3 grenar.

F15 4\*80m och F19 i 1000m och 4\*100m. I F15 laget sprang Izabella Ripsweden, Emelie Svensson, Malin Eriksson och Pauline Otto, med på plats som reserver var Greta Nykulla och Adna Agovic.

Tyvärr så växlade Tumbas tjejer bort sig på en strecka vilket innebar diskvalificering och så var det roliga över. Roligare var det för F19 som tog 2 brons på två dagar.

På 1000m med följande sträckor och stafett ordning, 100m Mathilda Eriksson, 200m Lovisa Östervall, 300m Tove Olsson, 400m Johanna Dyremark med en måltid på 2:17.00 eller 1.29 efter segrande Sävedalens AIK.

Den andra medaljen kom på 4\*100m med samma tjejer men en annan ordning Mathilda-Lovisa-Johanna-Tove med en måltid på 48.92 eller 0.32 sekunder från guld som Malmö AI tog hem.

I båda loppen blev Tumba besegrat av Malmö AI och Sävedalens AIK men med olika valörer.

*// Christian Östervall  
Ordförande IFK Tumba*

---

## Statistik och info från måltornet, Micke Magnusson



Foto: Mattias Magnusson

Vid tävlingar den 9-10 maj på Sättra IP så kunde man se ca 280st starter för veteraner och ca 130st mångkampare göra upp om medaljer och poäng. Största klassen var bland mångkamparna var F13 med 27st föränmälda, dessa 27 skulle göra 5st grenar var vilket vart 135st grenresultat. I övriga klasser var de lite mindre deltagare men de var ändå en av de största mångkamparna i Sverige. På veteransidan så var ca 280st starter föränmälda och de var unge-

fär som de brukar vara. Detta VDM är nog de största i Sverige om man räknar på 2 dagar efter varandra. Skåne kan nog ha fler starter men då har de har flera dagar vilket gör att man kan vara med i flera grenar och ändå ha ordentligt med vila mellan grenarna.

Ett sådant här arrangemang ligger en del arbete bakom, de är inte bara de här två dagarna som de jobbas på. Lördagen och söndagen innebar arbete från ca kl. 08.00- ▶

► 17.00 båda dagarna. Men det stora jobbet görs framförallt före tävlingen, men även efter tävlingen.

Det stora förarbetet börjar ca 4 veckor innan tävling med att anmälningar börjar komma in och de innebär att man kan börja registrera anmälningarna, man förbereder även flikar på hemsidan med startlistor, tävlings-PM och tidsprogram. Ju närmare man kommer tävlingen så ökar detta jobb i en ganska brant kurva och sista veckan före tävling är de som mest jobb med upp till 4 timmar om dagen. De som görs sista 10 dagarna är anmälningar skall registreras, tidsprogram skall göras samt att svara på alla frågor om tävlingen och rättelser som man får via e-post om startlistor som är fel. Bara att göra ett tidsprogram kan ta upp till 5 timmar, denna gång var vi klara på 3.5 timmar. Dagen före tävling skall avprickningslistor och startlistor skrivas ut. De första timmar på första tävlingsdagen är lite nervösa då man skall ha igång allting och man skall se att allt fungerar, det gick bra denna gång.

Efterarbetet är inte lika mycket men de skall andra sidan vara klart inom en vecka. Alla resultat skall korrekturläsas, alla poäng i mångkampen skall kontrollräknas och de tar ca en vecka.

Tävlingarna genomfördes i sol och ca 15 grader på lördagen och mulet med risk för regn och 8-10 grader till en början, på eftermiddagen kom solen fram och temperaturen steg. Stämningen var god under båda dagarna och det känns som vi har hittat ett koncept som verkar fungera mycket bra. De flesta synpunkterna som jag har fått var bra och man talar om bra genomförda tävlingar, snabba resultat. Men de finns en del att jobba på även om de mesta var bra, vi behöver förbättra lite kring logistiken men sekretariatet och resultatavlan där man sätter upp resultat fortlöpande och även hämtar avprickningslistor. Målet är att de preliminära resultaten skall ligga på nätet ca 15min efter att sista resultatet är

inrapporterat i datorn. Det håller inte alltid men resultaten brukar ligga på nätet innan de aktiva har kommit hem.

I resultatlistan kan man hitta mångkampens resultat i P17 som är över 7000p och man hittar även ett antal tjejer som gjorde över 5000p med seniorregler.

Den yngsta veteranen som var med var 35år och den äldsta var 92år. Åldersskillnaden var 57år och räknar man in även mångkamparna så blir åldersskillnaden hela 85år.

*sekretariatet  
Micke Magnusson*

### **Sekretariatet och resultat för mångkampare**

Korta drag hur jag uppfattade två dagar från måltornet.

Lördag - Vackert väder gör människan glad, det vet alla och så var det även denna soliga majdag.

Stämningen i sekretariatet var på topp trots späckat schema med att få ut alla startlistor.

Det enda som orsakade problem var att vissa av grenarna inte var inlagda i systemet så att vi fick räkna poängen manuellt vilket tog lite tid och att resultaten inte kom ut lika fort till resultatavlan.

Dock tror jag inte att detta var något som deltagarna märkte av.

Söndag - Trots regn och rusk var stämningen även denna dag på topp hos funktionärer, deltagare och publik. Dessvärre var det även denna dag resultat som skulle räknas manuellt, tyvärr fick F11 vänta länge på att få sina resultat och priser då det var det sista som hände denna dag. Tyvärr hade vi inga lediga funktionärer som kunde sätta upp resultaten på tavlan, så det blev mycket spring mellan datorn och tavlan men det fungerade skapligt i alla fall. Ytterligare en kaotisk sak som hände och som var att det inte blev någon tid på 800m för K22 och F19 då eltidtagningen inte fungerade i deras lopp. Vilken innebar att

om man ville ha en tid elektronisk så fick man göra om sitt 800m lopp vilket 4st gjorde efter en vila på ca 2,5 timme.

*Jenny Ståhl ny i sekretariatet*

## Längdhopp



Foto: Mattias Magnusson

Som funktionär vid längdhoppet hörde det till den första uppgiften att bestämma vilken av två möjliga längdhoppsgropar vi skulle använda. För att den slutgiltiga poängen i en mångkamp ska vara giltig i olika typer av statistik eller för att klara en kvalgräns till ett mästerskap får inte medelvärden för vinden i de i grenar som har vindmätning överstiga +2.0 m/s. För att kunna ta ett sent beslut efter att ha sett vilka vindar det blev i de tidiga löpgrenarna förberedde vi båda groparna som ligger i varsin ände av ansatsbanan.

Tävlingarna denna helg var säsongspremiär för nästan alla deltagare och jag misstänker att även själva arenan var lite nyvaken efter vinterdvalan åtminstone vid den ena gropen. Det var nämligen väldigt svårt att byta ut den ordinarie lådan med tartanbeläggning mot plankan och en del mossa behövde pillas bort.

I längdgropen passerade under helgen tävlande från 7år upp till 76 år. De yngre, t.o.m. 14 år, hoppar med zon istället för med plankan. Då har de en sträcka på en meter att hoppa av ifrån och man mäter hela den faktiska hoppplängden. I hoppzonen ligger ett tunt skikt med vit sand så att det bildas ett avtryck där avstampsfoten sätts i.

Detta ska sedan slätas ut mellan varje hoppare och tillsammans med alla gånger som jag böjt mig ner för att läsa av måttbandet under helgen blir det flera hundra knäböj. Armarna får sin träning genom att luckra upp sanden i gropen och genom att kratta så inte bara tävlande utan även funktionärer kan njuta, eller lida, av träningsvärk efter en intensiv helg.

På veteransidan hittar vi bland annat Mattias Sunneborn som slog Nordiskt och svenskt rekord i tresteg i klassen M45 med 14.20

*Eva Dyremark – Grenledare längd*

## Stavhopp – Ingen lek

Daley Thompson sa en gång att ”En 10-kamp består av nio Musse Pigg-grenar och 1500m.”

Jag förstår hur han tänkte, den store Daley. Har man någon gång följt dessa atleter över de två dagar som en mångkamp sträcker sig, så förstår man att den sista grenen är något de bävar inför. Påfrestningarna är enorma och utan en övermänsklig mental styrka är det näst intill omöjligt att ladda om mellan varje gren. Men den åttonde grenen, stavhopp, är så långt ifrån Disney man kan komma, stavhopp är på riktigt, det är ingen lek. Inte lika konditionskrävande som avslutande 1500 meter, men svårt, mycket svårt.

Lördagen började illavarslande. Under förberedelserna inför P15's 8-kamp så hade stavhoppsbädden ockuperats av TV-team och deltagare i kommande SVT-produktionen 'Atleterna'. När det var dags för oss funktionärer att kalibrera ställningen så låg där, på stavhoppsbädden, en av deltagarna med stukad fot efter ha landat snett i ett hopp. Första kylpåsen gick alltså åt innan vår egen tävling ens hade börjat.

Efter ett tag så blev i alla fall all utrustning synkad och klar att använda för mångkampens yngsta stavhoppsförmågor. Nästan alla tävlande i Pojkar 15 år tog sig ▶

► igenom grenen med ett godkänt resultat, men det märks att det är en svår och ovan gren som introduceras i mångkampen vid denna ålder.

Något senare var dags för de lite mer rutinerade 17-åringarna och här hade vi även både norskt och estniska inslag i tävlingen. Norrmannen Toralv Opsal imponerade stort i inledningen och klarade av både 4.05 och 4.15 med mycket luft emellan. Men sedan tog det stopp på de högre höjderna. Kanske var det just den där mentala styrkan som spökade, för kapaciteten var det inget fel på. I stället begärde tvillingarna Moldau från Estland upp ribban på 4.25 som båda klarade galant och inkasserade 688 poäng vardera.

Stavhopp handlar om explosivitet, akrobatik, styrka och inte minst mod. Det blev vi varse när klasserna P19 och M22 drog igång. När höjderna blir högre så räcker det inte med bara högre fart. Hastigheten framåt måste omsättas i energi uppåt. Då blir riktning och timing än mer viktig och det finns inget utrymme för misstag när staven sätts i lådan. Lådan är egentligen en aluminiumklädd försänkning i ansatsbanan precis före noll-punkten, dvs den punkt från var man mäter höjden upp till ribban. Den tävlande kan sedan, efter mätning, begära att flytta ribban och därmed stolparna den vilar på, framåt med max 80 cm. Den här möjligheten utnyttjar givetvis alla stavhoppare, och alla har sina egna in-vanda inställningar. Det betyder också att det blir väldigt många moment för den stab

av funktionärer som ska tillgodose hopparnas önskemål. Stavhopp är en långdragen historia, därför är det tur att både mångkampare och stavhoppare är ett synnerligen sympatiskt och trevligt gäng. Hässelbys Axel Ohlsson tillhör det gänget och därför kändes det extra surt när olyckan var framme på knappt 4,5 meter. I sitt andra försök på 4.45 hamnade Axel snett, tappade greppet när han var som högst, och föll på rygg rakt ner i den stenhårda och vassa lådan. Det såg riktigt otäckt ut och under en lång stund befarade vi det värsta. Men tänk vad lite kylspray kan göra, efter en stund kom Axel på fötter igen, rejält mörbultad visserligen, men som tur var inget brutet. Hässelbyhopparen stannade på 4.35 men kunde så klart inte slutföra mångkampen. Men vad gör det när allt kommer omkring, det kunde ha slutat väldigt illa.

Sist ut var veteranerna, och här handlade det om rutinerade farbröder. Så pass rutinerade att en del valde att dubblera stav och längd, samtidigt.

Mest imponerade Jonas Asplund – IFK Märsta i M40. Utan inhoppning eller uppmätt ansats promenerade Jonas från längdhoppsgropen, greppade staven och flög över ingångshöjden på 4.05. Den överlägsna segern fullbordades senare på 4.25 av Märstahopparen.

Efter två långa dagar kunde så stavfunktionärer packa ihop och tacka för sig, sannolikt inte för sista gången.

*Jan Hanell – Grenledare stavhopp*



Foto: Mattias Magnusson



Foto: Mattias Magnusson





Foto: Mattias Magnusson



Foto: Mattias Magnusson



Foto: Christian Östervall



# HANDBOLL

## Herrlagets säsong och framtiden



Fullsatt i Idrottshuset i säsongen sista match mot Tyresö Handboll.

**I**nför säsongen 14/15 hade klubben återigen tappat 3 spelare till olika elitserielag. Duktige vänster 6:an och U21 landslagsmannen, Emil Frend Öfors valde att gå till Svenska mästarerna Alingsås. Vänster 9:an, Victor Bergqvist till HK Drott och målvakten Rikard Frisk till Alingsås. Detta är självklart ett ytterligare bevis att vi som förening är duktiga på att utbilda spelare, men att det är svårt att behålla talangerna när Elitserieklubbarna ringer.

Säsongen 14/15 har klubben 15 elitseriespelare som fått sin fostran i föreningen i ung ålder! Inte många handbollsklubbar som kan stolta sig med det! En ytterligare förlust var att veteranen Sebastian Johans-

son valde att lägga skorna på hyllan efter 13 säsonger i herrlaget (4:a i maratonlistan).

Nya spelare som kom in i truppen var Linus Pellas, V6:a ifrån Swithiod, Simon Sonesten ifrån Norska Stavanger, Adam Johansson ifrån Hammarby, Andreas Liverstam senast ifrån allsvenska RP, men med elitserierutin ifrån HK Malmö. Målvaktsposten fylldes upp av veteranen Michael Åström (fd Jansson) med 3 SM guld i bagaget.

Truppen är en intressant blandning av ungt och hungrigt och med spelare med rutin ifrån elitserien.

Säsongen kan sammanfattas kort med klassikern ”upp och ner”. Stundtals har la-

get spelat riktigt bra mot bättre motstånd. Höjdpunkten var storsegern mot serie-segrarna HIF Karlskrona med 27-20 på hemmaplan. Noterbart är att vi även tog 4 poäng mot HK Aranäs, som via kvalserien tog sig till elitserien. Tyvärr så underpresterade laget mot lag som när säsongen sammanfattades hamnat under oss i tabellen. Totalt förlorade killarna 7 poäng mot dessa lag, vilket betydde att laget återigen hamnade på den nedre delen av tabellen, men undvek den nedre kvalplatsen. Summa summarum, så kan vi konstatera att dessa 7 poäng hade inneburit att vi istället var med och krigade om en kvalplats till Elitserien istället! En spännande tanke för framtiden och inför kommande säsong.

Vid skrivande stund pågår ett intensivt arbete med att få ihop en slagkraftig trupp till säsongen 15/16. I stort ser det ut som vi kommer behålla stommen vilket innebär att vi får en kontinuitet som vi saknat de senaste säsongerna.

Något som är klart är att publiken kommer se en finsk landslagsman i den blåvita IFK-tröjan kommande säsong. Anton Luuppala är en 20 årig mitt 9:a som närmast kommer ifrån Sjundeå IF. I maj var han med i Det finska landslaget som spelade EM-kvalmatch mot Österrike. En framtidsman inom finsk handboll. Arbetet pågår att även att bredda och fylla upp andra delar i truppen.

Vi tror och hoppas att 15/16 kommer bli en framgångsrik säsong för herrlaget!

Välkomna ner till den allsvenska seriepremiären i september!

*//Oskar Westlund, Marknadsansvarig  
IFK Tumba Handboll*

## **Grattis till stipendiaterna ur Arnes Minnesfond!**

2014 bildades en minnesfond för att föra Arne Aggefors anda vidare i IFK Tumba Handboll. En anda som innebär stolthet för klubben och ideella arbetet som är så

viktig för att få vår klubb att fungera!

Gemensamt med herrarnas sista hemmamatch i Allsvenskan den 29 mars delades för andra gången ut en summa på 5.000kr ut till respektive stipendiat.

Årets stipendiat och motivering kan ni läsa nedan:

### **Joakim Hildeby**

Joakim har under flera år arbetat i klubben och med ungdomar. Joakim har de senaste två åren också ansvarat för klubbens kommunikation för att knyta samman IFK Tumba handbolls devis ”från liten till eliten” genom att oavsett ålder och kön, belysa och i text berätta om fantastiska framgångar för klubbens alla lag.

### **Mikael Frennd**

Mikael har varit ledare i IFK Tumba Handboll under många år. Arbetet runt flera lag har krävt åtskilliga timmar i hallarna runt om i landet. Han har också trots sina söners nya klubbadresser fortsatt att för klubbens bästa skapa en trygghet och kontinuitet genom att finnas till hands när klubben behöver det.

Vill ni bidra eller läsa mera om minnesfonden gå in på [www.arnesminne.se](http://www.arnesminne.se).

### **Nu bygger vi damsidans framtid!**

Damjuniorer och Flickor A, födda 1997 - 99 blir den framtida stommen i damlaget

Efter föregående säsong drog klubben ur damlaget ur Allsvenskan. Det blev slutet på en mycket stark period men också möjligheten till en nystart, den kommer nu!

Tumbas A-flickor och Damjuniorerna har haft ännu en stark säsong bakom sig. Ni kanske var med i Jönköping och såg tjejerna bärga sitt andra USM-guld genom att besegra Göksten i en final som gick till förlängning. Där visade de vilka som har de kallaste nerverna och den bästa fysiken. Förlängningen vanns med övertygande 5 - 0. ▶

- Innan dess hade både A-flick och DJ vunnit sina respektive klasser i Stockholmsserien. Återväxten på damsidan är god!

### **Visionen**

I början på året valdes Rolle Borg in i styrelsen som Damansvarig. Tidigare under hösten hade det bildats en damgrupp som tillsammans börjat skissa på klubbens framtid på damsidan. Damgruppen består idag av sex personer från F98 & -97s för-åldragrupp.

Den damansvarige ska, med hjälp av damgruppen, jobba för att ge damlaget rätt och bra förutsättningar att nå den uppsatta visionen att spela i Allsvenskan igen år 2020. På lite kortare sikt är målet att gå rakt igenom division 3 och 2 och spela i division 1 om två säsonger. Självklart har vi tränarna i nuvarande DJ och A-flick med på laget.

Målet är också att damlaget ska bestå av 80% Tumbafostrade spelare, det vore väldigt roligt! I dagsläget kommer vi ha

ett ganska ungt damlag och vi kommer att fortsätta fokusera på den individuella utvecklingen eftersom det finns stor utvecklingspotential i laget. En av våra ledstjärnor är tränare Tomas Aggefors ord "målet är att tjejerna fortfarande ska tycka att handboll är roligt vid 25 års ålder".

### **Hur ser truppen ut för nästa säsong?**

Så gott som alla spelare i nuvarande A-flick och DJ finns kvar i klubben nästa säsong. Sedan hoppas vi också kunna locka tillbaka några mer seniora spelare till klubben som har rötterna och hjärtat i Tumba. Verkligheten är att vi inte har något lag i en högre division än trean men vi har en mycket bra verksamhet och visioner för framtiden. En del av dessa spelare hoppas vi vill fungera som mentorer för våra ungdomsspelare som är på väg mot senioråldern.

Resan mot Allsvenskan börjar i September. Kom gärna ner och följ tjejerna på deras resa och ge det unga laget ert stöd!



Damjuniorer och Flickor A, födda 1997 - 99 blir den framtida stommen i damlaget



# ISHOCKEY

## Team 05



Varje måndag under maj månad fylls Salems ishall mellan klockslagen 16.30-17.50 av en blandad skara hockey-spelare! På isen samlas fyra årskullar från IFK Tumba Hockey. Det är team 01, 03, 04 samt 05 som samsas på isen och ledorden för ispasset är gemenskap och lek! Spelarna skall på ett avslappnat sätt, med stöd från lagens tränare som också finns på plats, spela tillsammans över åldersgränserna.

Initiativet kom från ledarhåll innan säsongens avslut. Under säsongen har klubben tillsammans med ledare från de olika åldersgrupperna uppmuntrat till en gemenskap som är åldersöverskridande. Detta har resulterat i att spelarna fått större möjlighet att delta på varandras träningspass. På detta sätt ökar gemenskapen överlag i klubben. Ungdomar och barn lär känna varandra över åldersgränserna och spelarna lär känna de olika tränarna för lagen. Detta går i led med klubbens linje att spelarna

skall ha möjlighet att träna tillsammans för att i större utsträckning kunna skapa en klubbgemenskap. Denna linje gäller även ledarskaran och klubben uppmuntrar till ett samarbete över årskullarnas gränser. Tanken är att spelarna skall känna sig trygga och bekväma med varandra oavsett ålder och att skapa en igenkänning från spelarhåll för tränare och omvänt. Detta skapar en god stämning i klubben och gör sporten till en social samvaro även utanför isen.

Håkan Waerner, tränare för team 05 säger "att spela tillsammans ger de yngre spelarna möjlighet att lära av de äldre spelarna, och de äldre spelarna får lära sig att ta hänsyn till de yngre spelarna" Genom ett bredare samarbete lagen emellan får ledare och spelare möjlighet att lära av varandra. På lång sikt kan detta gynna klubben och dess verksamhet genom att kunskaper och erfarenheter sprids och delas med av på olika sätt. Både på is och utanför.

*Therese Karlsson, lagledare Team 05* ▶



# compactor

*All utrustning för gjutning av betonggolv*

**Uthyrning • Service • Försäljning**

Kumla Gårdsväg 33 Tel 08-531 894 60  
Eriksbergs Ind.omr. Fax 08-531 707 35

# Säsongen 2014-15 och planering framåt

Antalet aktiva fortsätter att öka och var i år närmare 350st, jättekul! Ishockey börjar bli populärt igen och fler och fler ser värdet i att vara med och hålla på med fysiska aktiviteter i lag som ger kompisar, kunskaper och bra värderingar för livet.

IFK Tumba Hockey har vi genomfört vår 78:e säsong med massor av bra träningsar, trevliga matcher och roliga stunder. 13 stycken olika åldersgrupper från yngsta nybörjarna som provar på att lära sig åka skridskor via ungdomar, juniorer, seniorer till veteraner. En bra säsong där det varit många kul och bra träningsar och matcher för alla. För herrarnas seniorer så slutade säsongen med att man nästan kvalificerade sig för division 1, tredje högsta serien i Sverige för seniorer, vi gör ett nytt försök kommande säsong. För de äldsta juniorerna slutade säsongen med att man kvalificerade sig för regionselit vilket är näst högsta serien i Sverige för dem. Glädje och bra förutsättningar ger bra möjligheter till utveckling, bra lärdomar för livets andra händelser, bra tidsfördriv kombinerat med fysisk aktivitet och bra resultat både i ishockey och skola/arbete.

Tack igen för ett mycket stort engagemang från alla våra duktiga ledare i lagen. Utan er ledare skulle vår verksamhet inte fungera, speciellt tack till er för den genomförda säsongen. Viktigt med rätt förutsättningar och en sammahållen verksamhet även för er för att underlätta för allt ni uträttar.

Sommar innebär uppehåll i tävlings-säsongen eftersom isen har smält så här års, men det blir å andra sidan något att se fram emot att komma tillbaka till i höst. Nu är det istället fullt upp med planeringen inför nästa säsong och med styrke och konditionsträningsar för de lite äldre lagen. Nu under försommaren kör vi summering av säsongen med de formella delarna som bokslut och årsmöte. Det är också dags för anmälningsar av lag till kommande säsong och genomgång av material så vi ser om

något saknas, genomgång av ledarnas kunskaper så att vi ser om några behöver mer utbildning.

Starten på is igen varefter lagen är på plats, från v.31 finns möjlighet att vara på is igen i Tumba, vi ser som vanligt fram emot istiden. Årets sommarhockey skola, den 25:e i ordningen, ligger som vanligt veckan innan skolorna börjar, v.33. Mer information hittar ni på klubbens hemsida [www.tumbahockey.se](http://www.tumbahockey.se).

Tumba hockey kommer kommande säsong att fortsätta med tränarspecialister på teknik, för målvakter och nu även fysträning. Är du som läser detta intresserad av att delta i något av våra lag eller hör andra som är det så tveka inte att ta kontakt, kontaktuppgifter finns på [www.tumbahockey.se](http://www.tumbahockey.se) och på respektive lags hemsidor.

Jag ser mycket fram mot kommande säsong. Tumba hockey fortsätter med god utveckling och arbetar för att sprida glädje. Det finns inget bättre än att se den reaktion våra barn och ungdomar (och vuxna med för den delen) har när de får delta i en så rolig aktivitet som ishockey. Men först en varm och skön sommar.

*Med vänliga hälsningar,  
Håkan Karlsson, ordförande  
IFK Tumba Hockey*

# Att döma-Att ha en ökad förståelse

Utan domare blir det ingen match. Jo den har man hör några gånger. När jag började döma så var det för att hjälpa till men även för att jag tyckte att det var kul förstås. Men nu efter att ha dömt ett litet tag har det blivit så mycket mer. En del är att jag insett hur stor lärdom jag kan få av det både i sporten men också utanför.

Under det senaste ishockey VM:et fick de svenska domarna kritik för ett felaktigt matchstraff som delades ut. Ja det är lätt att hoppa på dem för det. Som de som sett situationen efteråt i diverse olika kame-ravinklar så är det ganska lätt att konstatera att det nog inte var något fult som skedde. Då undrar man ju lite grann hur domarna tänkte. Det jag tror domarna tänkte är ”Fasen, att vi inte kan få se någon repris på den där”. Det går oftast väldigt fort i sport och den stackars domaren får inte se repris-er och inte från olika synvinklar. Domaren har en synvinkel, domaren ser situationen en gång. Sen är det dags att fatta ett beslut, snabbt ska det gå också. Samtidigt är man stressad och vet att om det blir fel kommer det bli diskussion efteråt. Ibland blir det fel, men oftast blir det ändå rätt. Det här är en form av förståelse man får med sig när man dömt ett tag.

Men det är inte den enda förståelsen man får. Nere på isen har jag en helt annan syn på spelet än vad jag har från läktaren, jag är ju med i spelet. Med i spelet är man som spelare också men då ska man passa, skjuta, åka skridskor, dribbla, leta lagkam-rater, höra på både skit och beröm från tränaren med mera. Som domare ska jag kolla på spelet, att man kan få ökad spel-förståelse av att kolla på matcher är inget nytt. Så många situationer man hinner med och se under en match så vore det väl kon-stigt om man inte lärde sig någonting om själva spelet. Man ser spelare som hamnar i trånga situationer ta sig ur dem eller så ser man spelare som försätter en motståndare i en trång situation och framförallt så kan man på nära håll se hur de gör det. Vidare så märker man ju vad man ser och vad man

inte ser som domare vilket går att dra nytta av som spelare.

Jag dömer lite allt möjligt. Jag dömer för det mesta ungdomshockey dvs. åtta till sex-tonåringar. Nu är jag själv bara sexton. Jag är inte speciellt stor heller. Det kan man ju tro är en nackdel, speciellt när jag ska döma 15-åringar varav många är större än mig. Jag drar fördelen som finns i det. Jag behö-ver inte ställa mig över alla spelarna som någon makt, hur ska jag då få någon respekt? Jag har upptäckt att det är lättare att bemöta spelarna som om de vore ens kom-pisar, som att jag är där för att ha kul med dem, och det är ju det jag är där för, att vi och de skall ha kul. Då får man en helt an-nan respekt än den man får om man bara dömer och inte bemöter spelarna utan bara visar att det är jag som bestämmer. Om jag visar att jag lyssnar på spelarna kom-mer ju spelarna lyssna på mig när jag vill det. Jag tror att det utanför isen gäller sam-ma sak, respekt går att få på olika sätt men den bästa respekten är den man får om man bemöter den andre som en likvärdig även om man kanske bestämmer i situationen. Klassrummet t.ex., en lärare som bemö-ter sina elever som en likvärdig får oftare eleverna att lyssna bättre än en lärare som domderar.

Det här att bemöta spelare rätt blir ock-så roligare för en själv senare om man gjort det bra. Spelare som man dömt kan komma ihåg en och säga hej för att man är den där roliga domaren som man kan prata med och det är ju alltid kul att bli ihågkommen för något positivt. Vi var på Gotland under se-riespelet med laget och samma helg skulle ett lag från Mälardalen/Bredäng dit. I de-ras lag kom många spelare från yngre lag



med och de kände igen mig just för att jag hade dömt dem några gånger under vintern och inte hade varit som alla andra domare. Det var ju roligt att de kände igen mig och såg mig som en kompis och kom och pratade med mig när de såg mig.

När jag dömer åttaåringar då? Bemöter jag spelarna likadant då? Jag försöker i alla fall göra det. I den åldern är det nästan ännu viktigare att vara spelarens kompis. Hur häftigt tycker inte spelaren att det är att ha domaren som är mycket äldre än han själv som kompis. När man dömer den ål-

dern handlar det inte så mycket om reglerna och att döma. Det handlar mer om att utbilda och hjälpa spelare och framförallt få dem att tycka att det är kul. Det är också viktigt att förstå och ta med sig. Det var ju för att det var kul man började spela och förhoppningsvis är det fortfarande därför man håller på, man ska inte göra något man inte tycker är kul.

*Jakob, juniorspelare och domare i IFK Tumba Hockey*

## Sommarträning med Tumba Hockey

Det är maj - en månad som många förknippar med våren, utomhusaktiviteter och stundande ledighet. För lagen inom Tumba Hockey har säsongen 2014/2015 knappt avslutats innan nästa påbörjas.



Foto: Ulf Abrahamsson

### SÖDERTÖRNS BRANDSTJÄNST

Doktorsvägen, 4 147 30 Tumba  
Tel: 530 33 88

ALLT INOM BRANDSKYDD  
[www.sodertornsbrandtjanst.se](http://www.sodertornsbrandtjanst.se)

### SPECSAVERS OPTIK

Tel: 08-530 208 40  
[www.specsavers.se](http://www.specsavers.se)

Välkomna till Lida Friluftsgård!

Vårdshus & Konferens • Friluftsgolf  
Kyrka • Skogsmullestigar • Bad  
Omklädnad • Motionsspår

**LIDA**  
Lida Friluftsgård  
08-778 43 80  
[www.lida.nu](http://www.lida.nu)

### BIL-BINGO i TUMBA

PREMIÄR  
3 MAJ

NYA PRISER  
NY VINSTPLAN

★★★★★  
**JACK 20.000:-**  
★★★★★

**SPELPLATS:** Alfa Laval's P-plats vid  
Tumba Station, infart Hägelbyleden.

### ALLA SÖNDAGAR

MAJ-AUGUSTI SPELSTART 17.00  
SEPTEMBER SPELSTART 15.00

Sittplatser för ej bilburna.  
Overskottet går till vår ungdomsverksamhet. Bingobrickor säljs på plats innan spelstart.



▶ **A**-laget har precis haft upptaktsmöte med intresserade spelare och har där- efter dragit igång fysträningen inför nästa säsong under ledning av nya fystränaren, Magnus Tärk.

Många av ungdomslagen har varit iväg på turneringar och en del har fortfarande isträ- ning i andra ishallar som fortfarande har öppet. Gemensamt för alla lag är att skridskor under maj byts ut mot inlines och gymnas- kor. En vanlig vardagkväll i maj samlas ett gäng förväntansfulla hockeyspelare utan- för Ishuset i Tumba. Det är dags för första fypsasset för säsongen inne i Roplan. Flera kvällar i veckan samlas lagen för gemensam fysträning, antingen utomhus eller inne i Roplan. Möjligheten att utnyttja Roplanhal- len under sommaren för teknikträning och inlines uppskattas av såväl ledare som spe- lare. Repstegar, medicinbollar, hopprep och däck placeras ut i olika stationer för att trä- na snabbhet, teknik, uthållighet och styrka. De yngre tränar utan extra belastning och de äldre lägger till lite extra vikter – och tim- mar på gymmet.

Träningen och träningstimmarna dom lägger ner nu är för att få en så bra start som möjligt när man går på is i augusti och is- säsongen drar igång. För de äldre väntar då fystester och laguttagningar, konkurrensen är ibland hård och den tid man lagt ner på en bra försäsongsträning är ofta avgörande. För de yngre är sommarträningen en hjälp att hålla igång, speciellt för de som inte spe- lar fotboll under sommaren. Ungdomslagen börjar issäsongen med frivilligt uppstartslä- ger vecka 33. Då varvas ispass med fypass och lekar under ledning av erfarna tränare och ledare.

Är du intresserad av att börja spela hock- ey börjar sedan vinterhockeyskolan senare under hösten, mer information om det kom- mer längre fram. Kom gärna ner och titta under vecka 33, då finns möjlighet att prata med både spelare och tränare för mer infor- mation.

*Tumba Hockey  
önskar er alla en skön sommar!  
/Marie Karlström*



Foto: Ulf Abrahamsson



Foto: Lennarth Haag




Foto: Lennarth Haag



### Tumba Sko & Nyckelservice



 **530 368 68**

Gamla Enhörnavägen 16C,  
151 52 Södertälje

### NYTT LÄGE?

Vi erbjuder alla läsare & Tumbasupportrar

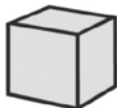
**Fri flyttstädning samt  
10% rabatt på ordinarie arvode**

 **SVENSK**

**FASTIGHETS  
FÖRMEDLING**

Gröndalsvägen 2, Box 250, 147 01 Tumba  
Tel: 08-534 101 70, Fax: 08-534 001 48

FRÅGA NÅGON SOM VET



**BEIJER**  
BYGGMATERIAL

Telefon 075-241 25 80

Bryggarvägen 3, Tumba  
(vid Tumba Köpcenter)

**Tonys Smide & Allservice**

Allt i Smide & Svets

Verkstad: Tel 648 02 40 • Bil: 0707-56 17 02

Bostad: 530 307 99

TUMBA



Tjädersvägen 13  
147 92, Grödinge

Tel/fax: 08-530 300 58  
Mob: 0709-322 163

## TUMBA GOLVSERVICE AB



**Måleri AB**

Tel. 0735-17 00 10  
Kontor/fax 778 75 00

johan@teamjism.se

Tullingebergsv. 14, 146 45 Tullinge

Allt inom måleri  
& fönsterrening

 **Tumba  
Gummiverkstad AB**

Tunabergsvägen 6, 147 43 Tumba



**530 311 77**



Fullständig service för:

Person- och lastbilar, traktorer  
samt entr.-fordon,  
framvagnsinställning,  
avgas- och bromsbyte

 **Flemingsbergs  
Däckservice ab**

Mekanikervägen 17, 146 33 Tullinge



**746 77 39**



Servicebilar  
Däck Jour Dygnet Runt



**070-720 75 39**



# ORIENTERING SKIDOR



## Året-runt-klubb utan krocker

Vi förbereder nästa skidsäsong redan nu, men det är klart att våren är en mycket intensiv period inom orienteringsverksamheten. Våra huvuduppgifter är ju rekrytering, tävlings-arrangemang och Harbrostugan.

### Rekrytering

#### Nybörjarkurs

Torsdagen den 9 april startades årets nybörjarkurs med drygt 20 nyfikna deltagare i ålder 8 år och uppåt under ledning av Helena och Patrik Adebrant. Parallellt startade också Skogskul för ett 10-tal barn upp till 7 år med Henrik Falk som ledare. Efter en kort introduktion till de vanligaste i klubbstugan var det dags att komma ut i den sköna vårvällen! Platsen för premiärkvällen var härliga Harbro gårde alldeles söder om klubbstugan. Just denna kväll hade också flera av våra mer erfarna ungdomsgrupper samlats här för sina träningar. Det blev en brokig samling av ungdomar och ledare. En viktig faktor i upplägget av våra kurser är att föräldrarna finns med tillsammans med barnen! Det stärker barnen (och föräldrarna)!



Dags för Labyrinten för att kunna passa kartan



Grupperna väl spridda

Starten på våra kurser har varit mycket lovande och som vanligt väntar man med spänning på hur många som kommer tillbaka efter sommarlovet.

### Skogsängsskolan

En av våra ambitioner är att rita skolkartor till så många skolor i Botkyrka och Salem som möjligt. De senaste kartorna har för Rönninge skola ritats av Johan Giberg och Skogsängsskolan av Emma Persson och Ellinor Östervall. 29 april var det dags för stor invigning av två kartor vid Skogsäng, dels en skolgårdskarta och dels en skolkarta som omfattade de närmaste omgivningarna. Johan hade lagt tre olika banor för

klasserna 1-3, 4-6 respektive 7-9. 17 klasser kom till start mellan 08:00 – 14:20, dvs en bra bit över 400 elever sprang sin bana med blandad framgång. Den snabbaste tiden i varje skolklass fick ett litet uppskattat pris. Vi använde elektronisk stämpling vid varje kontroll vilket på ett intressant sätt stimulerar ungdomarna betydligt mer jämfört med den gamla stiftklämman!

### Så här ser den nya kartan ut!



### Skoldagar

Den outtröttlige Olle Laurell som ansvarar för Skogsängsdagen, Naturpasset och Motionskvällarna bjuder också flera skolor på olika orienteringsdagar. På programmet nu står bl.a. mellanstadiet på Skogsäng och ett par dagar för Kvarnhagsskolan!

### Naturpasset

En av vårens, sommarens och höstens höjdpunkter är på plats vid försäljningsställena, Naturpasset. 48 kontroller finns i skogen mellan Tumba och Lida och lika många i Salemskogen! Om du börjar att plocka kontroller i mitten på juni har du 20 veckor på dig att hitta varenda kontroll. Och du behöver bara ta fem i veckan före

31 oktober! Du kan vinna fina priser, men framförallt får du sköna skogspromenader eller tuffa träningspass! Du väljer takten helt själv! Känner du dig stressad, ut i skogen och njut! 2014 användes 329 Naturpass från Tumba Orientering! Välkommen att vara med och slå det rekordet! Passen kan du köpa på Apoteken, Medborgarkontoren, Statoil i Salem, Lida och varför inte titta in i Harbrostugan en torsdagkväll! Lycka till!

### Motionsorientering

Torsdagen den 7 maj bjöd vi allmänheten på orientering vid Harbrostugan. Åtta banor fanns att välja på från den lättaste nybörjarbana till den mest avancerade som Harbroskogen kan bjuda på. Missade du den möjligheten så är det andra tillfället torsdagen den 20 augusti mellan 17:00 – 19:00. 60 kr för vuxna och 40 kr för ungdom och då ingår karta, hyra av elektronisk pinne för kontrollregistrering och dusch med bastu. Dessutom kan du få kvällens soppa och två mackor för bara en tjuga!!

### 10mila

Vårens klassiker genomfördes den 9-10 maj i skogarna nordost om Arlanda. Vårt ungdomslag har kämpat i flera år för att närma sig toppen med stigande ålder.

I år hade tre av deltagarna nått maxåldern 16 år och förväntningarna var på topp. Förra året kom man på 50:e plats av uppåt 300 lag, så frågan var om man kunde slå det? Det kunde man! Efter tre sträckor hade trion Alexander Käll, Emma Persson och Ellinor Östervall svarat för stabila insatser och placeringen var 49, när Johan Giberg sprang ut på sista sträckan. Johan fick Tumbaalliansens stipendium som Årets Ungdom 2014 och visade med ett superlopp att det var ett bra val! Johan plockade in 37 placeringar bland Nordens bästa ungdomsorienterare och slutade som 12:a av 281 startande lag! Vi blev bästa stockholmslag och 4:e svenska lag! Grattis hela laget till en imponerande insats!



Superlaget: Alexander, Emma, Ellinor och Johan

## Arrangemang

### Toughest

Vi är på ständig jakt efter pengar för att finansiera vår verksamhet. Toughest är en tuff hindertävling som arrangeras runt hela Norden med flera tusen deltagare. Den 23 maj kom cirkusen till Lida och vi var tillfrågade om vi ville ställa upp och hjälpa till. Med tanke på alla arrangemang och andra aktiviteter som vi genomför var vi lite tveksamma. Å andra sidan är det inga förberedelser, så vi beslutade att pröva om det kunde vara något för framtiden. Svaret får du i nästa nummer av Tumbakamraten!

### Stafett-SM

Vårt största och viktigaste arrangemang i år är SM-stafetten den 20 september i samarbete med Snättringe SK. Per Ånmark är tävlingsledare och totalt kommer uppåt 200 funktionärer vara på plats under tävlingsdagen, varav hälften från Tumba. Man

tävlrar i fyra klasser, herrar och damer 21 år och uppåt och herrar och damer 20 år och yngre. Skogarna söder om Tungelstavägen kommer att bli skådeplatsen, men arenan vid Kungstorp nås via Vårsta, Rosenhill, St Uringe, Västerby, ja det är bara att följa vägvisning in till arenan. Passa på att se sverigeeliten, det är 20 år sedan som SM gick i Stockholm!

### 25manna 2017

Om drygt två år är det alltså dags igen för ett nytt spännande 25manna i vår regi. För första gången i samarbete med Tullinge SK! Just nu pågår analyser av fyra olika platser som tänkbbara alternativ. Volymerna med 10 000 löpare, 2 500 personbilar, 150 bus-sar och inte minst tunga transporter till och från arenan påverkar mer valet av område än skogen och orienteringsförutsättningarna! Målet är att fatta beslut före sommaren!

*/Lasse Stigberg*



TUMBA BRUKSMUSEUM

## MUSEET NÄRA DIG MED FRI ENTRÉ

Öppet: lör-sön, 11-16,  
jun-aug, tis-sön, 11-16.

visning, kafé, butik,  
konferens, programverksamhet

Tel. 08 - 5195 5346

# SMYCKA

## TUMBA GULD AB

*Smycken och presenter  
för livets stora ögonblick.*

**08-530 303 40**

TUMBA CENTRUM



Scheelevägen 41-43, Tumba  
Vi har lokaler för fester, möten och studier med  
plats för 10-300 personer. Vi hyr också ut till Din  
fest hemma – porslin, glas, bestick m.m.

**BOKNING OCH BESTÄLLNING:**  
[www.folketshustumba.se](http://www.folketshustumba.se)



## Nordisk Elmontering ab



**Vi utför alla slag av elinstallationer  
El/Tele/Data • Brand/Inbrottslarm**

Tel 08-530 330 50 • Fax 08-530 605 19 • Båtmannabacken 2, Tumba



## Mekonomen Bilverkstad



**Bergftsvägen 21, 147 33 TUMBA**  
**Tel: 08-530 305 93**



# Lokala Klubbmålet

I samarbete med IFK Tumba, Tumba Tennis och Tumba Innebandy.

## Stora klubbmålet



## Lilla klubbmålet



Vid köp av stora eller lilla klubbmålet sponsrar du dina lokala klubbar med 8 kr respektive 4 kr.

Välkommen in till McDonald's® Tumba!

Stora klubbmålet innehåller: BigMac®, cheeseburgare, mellan pommes frites, mellanläsk och dipsås.  
Lilla klubbmålet innehåller: Cheeseburgare, liten pommes frites, liten läsk och dipsås.

