

# TUMBA-KAMRATEN

Nr 3 Årg. 63

Oktober 2015

## Moçambique och Tumba möts genom fotbollen



IDROTTSFÖRENINGEN KAMRATERNA TUMBA

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



Ibland ska man  
chansa hejvilt.  
Men kanske  
inte när det  
gäller tatueringar,  
skaldjursbufféer  
och mäklare.

Att sälja sin bostad är ofta den största affären man gör i livet. Så varför inte vara lite noggrann med vilken mäklare du väljer?

Varför inte ringa **Stockholms största mäklare?**

FASTIGHETSBYRÅN | TUMBA/SALEM / 08-566 401 50 / TUMBA@FASTIGHETSBYRÅN.SE / FASTIGHETSBYRÅN.SE

Fastighetsbyrån



# TUMBA-KAMRATEN

Medlemstidning för IFK Tumba  
Idrottsallians med anslutna  
specialklubbar

Nr 3

(Tel. riktnr 08)

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

**Redaktör**  
Hannes Kullander 076-591 52 19

**Annonser**  
Per Engwall 44 66 116

**Medlemsregister**  
Olle Laurell 532 552 74

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

**Friidrott**  
Christian Östervall 072-199 76 604

**Handboll**  
Bengt Kring 076-585 24 05  
bengt.kring@telia.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
Futebol dá força Sverige .....	7
Leo Damgaard .....	13
<b>Friidrott</b> .....	15
Fantastisk friidrottsommar för IFK Tumba .....	15
JEM .....	17
USM/JSM .....	19
Friidrottsskola .....	21
<b>Handboll</b> .....	22
Ny ordförande IFK Tumba handboll .....	22
<b>Ishockey</b> .....	23
Hockeyn växer vidare i Tumba .....	23
<b>Kamratklubben</b> .....	25
Försommarträffen vid Sturehofs slott .....	25
<b>Orientering och skidor</b> .....	26
Rekrytering .....	26
Arrangemang .....	26

### 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 Friidrottsklubb

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



BLIXTYÅRDERA  
DIN BOSTAD HÄR!

VILL DU  
SNABBT VETA VAD DIN  
BOSTAD ÄR VÄRD?

SKANDIAMAKLARNAS.SE

SkandiaMäklarna

BÖTKYRKA

TEL: 08-530 341 00, FAGERÅNGSVÄGEN 1

## Söderby Entreprenad AB

Söderby Gårdsväg 15, 147 60 Uttran

Tel: 08-530 210 90

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

### Tumba Sko & Nyckelservice



☎ 530 368 68

Gamla Enhörnavägen 16C,  
151 52 Södertälje



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

[johan@teamjms.se](mailto:johan@teamjms.se)

Tullingebergsv. 14, 146 45 Tullinge

Allt inom måleri  
& fönsterrening

Enkla firman

**0 kr**  
första året

## 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)

SEB

IT-hjälp nära dig!

Vi kan allt inom IT

08-534 901 11

[www.nixus.info](http://www.nixus.info)

[info@nixus.info](mailto:info@nixus.info) • Grödingevägen 49 B, 147 31 Tumba

# Nixus

Datorservice • Datasäkerhet  
Systemutveckling • Hemsidor



## 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



# Redaktören har ordet

## Jag förstår vad ni tänker nu. En tonåring som redaktör för Tumba-kamraten? Hur ska det här gå egentligen!

Så hade jag också tänkt. Men jag ska i den här texten, och i framtida nummer av Tumba-kamraten, försöka bevisa att det inte är så dumt eller konstigt som det låter; att det är engagemanget och kompetensen, och inte åldern, som spelar roll.

**Jag heter Hannes Kullander** och är fjorton år gammal. Jag har spelat fotboll i IFK Tumba sedan jag som sexåring för första gången nervöst satt i bilen på väg upp till Storverkens bollplan. Sedan dess är konstgräsplanerna en välbekant miljö för mig både som spelare i föreningens 01:or i sju år, och nu under det senaste året som en del av 00:ornas trupp. Det har varit åtta lärorika och utvecklande år, som fotbollsspelare i första hand, men även i hur man ska bete sig på och utanför planen genom föreningens många olika projekt i värdegrund och kamp mot rasism.

Utöver mina många säsonger inom fotbollen har jag spelat för IFK Tumba Handboll under ett antal år, bevittnat en hel del A-lagsmatcher från läktaren i Idrottshuset, samt under en kort period tränat skidåkning i IFK Tumba Skidor och Orientering.

Är du en flitig läsare av Tumba-kamraten minns du kanske mitt ansikte från årets första nummer då en av mina krönikor, ”Stå upp mot rasismen - på och utanför planen”, publicerades här. Det är något som jag brinner mycket för; allas lika värde och att bekämpa rasismen. Även IFK Tumba har valt att ta ställning som förening, och är det någonting som gör mig stolt över att spela i klubben så är det just det. Att vi inte accepterar krafter i samhället som vill få oss att titta snett på

våra medmänniskor på grund av deras hudfärg eller religion. Mångfald är något bra, IFK Tumba är en klubb för alla.

**Uppdraget som redaktör för Tumba-kamraten** är inte mitt första uppdrag som skribent. Sedan ett år tillbaka skriver jag om fotboll för Silly Season Sverige, en hemsida med cirka 200 000 visningar varje vecka. Utöver artiklar om diverse internationella fotbollsnyheter har jag även skrivit ett flertal krönikor, intervjuer och längre texter om spelare och klubbar. Under sportlovet praktiserade jag och skrev artiklar på lokaltidningen Södra Sidan. Utöver dessa två skribentuppdrag sitter jag sedan i våras även med i Botkyrka Ungdomsfullmäktige, med uppdrag att förbättra tillvaron för Botkyrkas ungdomar.

**Mina tankar om utvecklingen** av den här tidningen är ganska enkla. Grunden kommer att naturligtvis att behållas, men så ofta som möjligt kommer jag att försöka få med någon extra artikel om något intressant och viktigt ämne. Jag vill att fler av de människor som får den här föreningen att fungera uppmärksammas, så vet ni någon som ni tycker förtjänar uppskattning, tveka inte.

Skicka i så fall ett mejl till mig på:  
hannes.kullander@hotmail.com

*/Hannes Kullander*

**Tumba Klubb  
och Kaitt**

Bergfotsvägen 5  
147 33 Tumba



## 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

## Sunes Grill & Pizzeria AB

Öppet: Månd-Tors 10.00-20.00  
Fred 10.00-21.00 • Lörd 11.00-21.00  
Sönd 11.00-20.00

Mankheltvägen 47, Tumba  
Tel: 08-530 399 50

## TR HIDERSTÄNGSEL AB

Skyttbrinksvägen 28, 147 39 TUMBA  
Tel: 08-530 385 90

**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)

## Tonys Smide & Allservice

Allt i Smide & Svets  
Verkstad: Tel 648 02 40 • Bil: 0707-56 17 02  
Bostad: 530 307 99  
TUMBA

## Skandinavisk Mynttransport AB

Box 7522, 103 92 Stockholm  
Tel: 070-565 14 23



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



**Adress:** Enstabacken 10,  
147 63 Uttran

**Mobil:** 070-223 7002

**SMYCKA**

**TUMBA GULD AB**

*Smycken och presenter  
för livets stora ögonblick.*

**08-530 303 40**

TUMBA CENTRUM



# FOTBOLL

## Fotbollsutveckling

Vart Du än kommer i världen och hittar en fotboll, vet alla vad man ska göra, det är ett universellt språk. Fotboll lilar vi tillsammans oavsett härkomst, inkomst, ålder eller hudfärg. - För oss är glädjen rund och fotbollen färglös, sa en gång klubbens före ordförande Johan Goike.



*Ferrováriario de Maputo och Futebol dá Força/IFK Tumba FK*

Det är därför mycket roligt att Tumba Fotboll har etablerat den samverkan eller kalla det samarbete med Futebol dá Força, som Du kunde läsa om i förra numret av Tumba-Kamraten. För andra året deltog man i Gothia Cup med segrarna i Mutola Cup, Ferrováriario de Maputo, och på väg till Göteborg mellanlandade man i Stockholm och spelade i Södertälje International Football Cup.

Anledningen till att de är här är för att de

vunnit en turnering på hemmaplan där priset var en resa till Sverige. Laget från Moçambique vann cupbiljetten och reste de drygt 1400 milen för att spela i Södertälje och Göteborg.

Futebol dá Força - "Fotboll ger styrka" - är namnet på organisationen som gjorde den här fotbollsresan möjlig för de drygt 20 tjejerna, som är mellan 15 och 16 år gamla och under två veckor spelade SIFC och Gothia Cup. →



# Folkets Hus Tumba

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)



**B BOTKYRKA  
BUSS AB**

Åbyvägen 10 • 746 93 Bålsta  
[www.botkyrka buss.se](http://www.botkyrka buss.se) • Tel: 08-960 160

FRÅGA NÅGON SOM VET



**BEIJER**  
BYGGMATERIAL

Telefon 075-241 25 80

Brygggarvägen 3, Tumba  
(vid Tumba Köpcenter)



**Mekonomen**  
Bilverkstad



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



## Huddinge Billack AB

Vi samarbetar med alla försäkringsbolag  
22 års branchvana

**Tel 530-389 30**  
[www.huddingebillack.se](http://www.huddingebillack.se)  
e-post: [ernesto.abrigo@bredband.net](mailto:ernesto.abrigo@bredband.net)

- Bilplåtslageri
- Billack
- Bilglas
- Bilreparationer
- Plastreparationer
- Rostskador



Vattenbaserad Billackering  
Miljövänligt  
Toppmodernt  
Professionell







*Laget efter matchen mot Nykvarns SK på Bårsta IP sedan de fått halsbandet "Ge rasismen rött kort", som Margarida (andra tjej från höger i nedersta raden) stolt visar upp. Foto: Kajsa Pehrsson*

→ Men Futebol dá Força är så mycket mer än bara fotboll. – Vi använder fotboll som en plattform för att utbilda tjejer och stärka unga tjejers självför-troende. Och anledning till att vi använder just fotboll är för att det är världens mest talade språk. Det skapar en naturlig samlingspunkt eftersom så många älskar fotboll, säger Ida Wahlström, verksamhetsledare för Futebol dá Força i Sverige.

– Vi arbetar med att framhäva tjejer fysiska, psykiska och sexuella hälsa. Och det gör vi genom att utbilda ledare inom sex- och samlevnad, värdebaserat ledarskap och även att bli fotbollstränare. Tanken är att tjejerna inte bara ska växa som fotbollsspelare utan även som individer. Men det har inte varit helt enkelt för organisationen då man genom åren stött på en hel del motstånd.

– Många föräldrar bli skeptiska när vi kommer och säger att vi vill utbilda deras döttrar. Men om vi säger att vi vill ta med dem att spela fotboll och att det kan leda till att de

presterar bättre i skolan och mår bättre. Fotbollen tillåter oss att leda en förändring i samhället utan att vara provocerande och skrämmande, säger Wahlström.

På bara tre år har det skett en explosionsartad förändring i Moçambique. Futebol dá Força finns i nio av landets elva provinser och har hittills utbildat över 400 ledare och



har över 6 000 aktiva tjejer i fyra länder. På tre år har de gått från att vara 20 fotbollsspelare till över 6000.

Två av tjejerna som är med i Södertälje och har fått den här chansen att åka till Sverige och spela fotboll är mittbacken Amina Abudo, 16, och anfallaren Geny Mafalda, 15.



– Resan har varit lång och vädret är lite kallt. Sverige är något som jag bara sett på tv innan så det är väldigt roligt att vara här, säger Amina Abudo.

– Fotboll är jätte viktigt för mig. Min pappa och min farfar har spelat fotboll, så det är något som finns i familjen, säger Abudo.

Geny Mafalda är tacksam för det Futebol dá Força gett henne.

– Jag har lärt mig att möta andra människor och att skillnaden mellan människor inte är stora oavsett var man kommer från.

*Källa: Länstidningen*

Tjejerna från Mozambique spelade i klass G15/16 år och hade i turneringen sällskap av ett lag från Tumba, FDF/IFK Tumba FK i klass G13/14.

Hur det gick för de båda lagen, kan Du se nedan.

### **G15/16 - GRUPP B**

IK Viljan 3-0 **Mozambique FDF**

IFK Trollhättan 0-3 w **Mozambique FDF**

Södertälje FK 5-1 **Mozambique FDF**

**Mozambique FDF** 1-3 Nykvarns SK

**Mozambique FDF** 3-0 w The Indian High School

Kvartsfinal **Mozambique FDF** 1-4 Samba Soccer Club

4. **Mozambique FDF** 5 2 0 3 8-11(-3) 6

### **G13-14**

Saltsjöbadens IF 0 -3 w **Futebol Da Força**

Järna SK 9-0 **Futebol Da Força**

Assyriska FF Röd 9-0. **Futebol Da Força**

**Futebol Da Força** 0-7 AIK

**Futebol Da Força** 2-4 New Mill Indians

**Futebol Da Força** 0-10 Gnesta FF

**Futebol Da Força** 0-3 Assyriska FF Vit

7. **Futebol Da Força/IFK Tumba FK** 7 1 0  
6 5-42 (-37) 3



Henrik Sjöberg såg till att laget från Mozambique kunde få tvätta sina matchställ på

Quality Hotel Park, vidare att de fick vissa frukosttillbehör samt kunde äta frukost söndag morgon, innan de tog tåget till Göteborg. Detta samt att jag överlämnade klubbens halsband "Ge rasismen rött kort" till spelare och ledare efter matchen mot Nykvarns SK var allt mycket populärt och uppskattat.



Efter flera jämna matcher blev laget utslaget i 1/32-final på straffar.

St. Paul Blackhawks 1 - Ferroviário de Maputo 0 - 0 Monday 13/07 G16 Grp 3

Ferroviário de Maputo - Eskilsminne IF 0 - 1 Tuesday 14/07 G16 Grp 3

Piteå IF - Ferroviário de Maputo 1 - 0 Wednesday 15/07 G16 Grp 3

Ferroviário de Maputo - BK Ljungsbro 2 - 5 Wednesday 15/07 G16 Play off B 1/32 Final

'Lagets resa, besök och matcher till och i Sverige har fått stor publicitet. Såväl Läns-

tidning-en som Expressen och GT har haft olika artiklar.

I dessa artiklar har inte minst skrivits om den verksamhet, som organisationen Futebol dá Força bedriver i Mozambique och Zambia men numera även i Sverige och Finland.

Läs gärna mer på

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

Facebook: Futebol dá força | Twitter: @futeboldaforca

| Instagram: @futeboldaforca

*/Lars Sjöberg*



**AK SCHAKT  
& ENTREPRENAD AB**

Finkmossvägen 174  
147 34 Tumba  
Tel: 08-530 420 30  
[www.akschakt.se](http://www.akschakt.se)

**MAGNUS LÖFGREN MÅLERI**



Strandbacken 14  
147 63 Uttran  
[magnus@ml-måleri.se](mailto:magnus@ml-måleri.se)  
070-731 19 52



**BOTKYRKA  
KOMMUN**

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

**TUMBA PLÅT &  
BILVERKSTAD AB**

**MEKA BILVERKSTAD**

Brinkvägen 2 c, 147 31 Tumba  
Tel: 08-530 200 90

*Blåklöckans Trähantverk*

**KONSTHANTVERK - SILVERSMEDJA OCH CAFÉ**

Kalvnästorp 1 · 148 97 Sorunda · Tel: 520 324 00  
Öppet alla helger!

**Nils Anders Fröman  
Finsnickeri & Bygg**

Notariebacken 3, 145 56 NORSBORG  
Tel: 070-559 63 32

**MICHELLES FOTVÅRD**  
**DIPL. MEDICINSK FOTTERAPEUT**

Elgentorpsvägen 10, Tullinge  
Tel: 08-778 19 15

**Perssons All Service i Stockholm**

Månskensvägen 103,  
146 46 Tullinge  
Tel: 0708-97 59 44

**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

# SOMMARFOTBOLLSLÄGRET

79 år gammal 2011 fick eldsjälens Leo Damgaard motta utmärkelsen Botkyrkas kreativa föreningsentreprenör. I år således 83 år och still going strong driver han bl.a. varje fredag- och lördagkväll spontanfotboll i Storvreten. Han ingår i Sportrådet och hjälper också Tumba Fotboll med klubbens ungdomsverksamhet och syns allt som oftast på A-lagets hemmamatcher. Nedan hans intryck som ledare efter sommarens fotbollsläger veckan före midsommar.

## Hej alla kära vänner, stora som små!

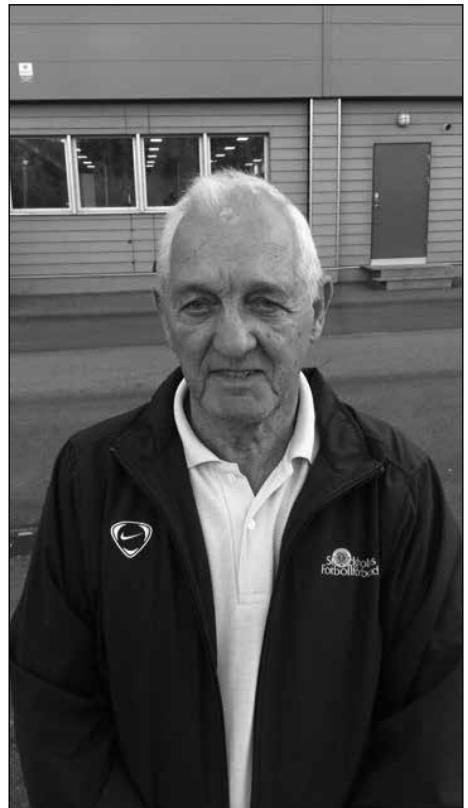
Efter en veckas intensiv träning och spel kan jag blicka tillbaka på ännu en händelserik period i mitt liv. Att få vara ledare för alla dessa underbara små människor, att få hjälp av fem enormt duktiga och engagerade ungdomar, att på det hela taget ha fått den stora äran av IFK Tumba Fotboll att fåvara med att leda och undervisa i fotbollsskolan stärker mitt "ungdomliga" sinne. Jag känner mig ganska trött och har träningsvärk efter dessa 5 dagar plus allt planeringsjobb veckan innan, samt varje dags nya träningsvarianter.

Träningsverk har jag inte haft på flera år. Men jag känner mig så nöjd och glad, att allt har fungerat så bra som det gjort. Ibland fick man ryta till, ibland fick man trösta och stryka medhårs. Det hör till spelet. Jag tror att både barn och föräldrar var lika nöjda som jag och mina helt underbara och duktiga hjälpare. Plojmatchen på torsdagen som avslutning vittnade om både spelglädje, samhörighet och uppskattning.

Ett jättestort tack till Daniel Ax och Britt-Marie Valtersson, som lade ner ett stort arbete med matservering och service på söndagen. Ett stort tack även till Eva Sjöblom-Gubbins för allt bakomliggande arbete och inte minst till Er "guldklimp" i kansliet (Tommy Rajala red. anm.), som fixade med material och hittade bortsparkade bollar m.m.

Om ni är nöjda, och orken finns kvar, ställer jag gärna upp igen nästa år, om Ni så vill.

*Med vänliga hälsningar  
Leo Damgaard*





# SCHAKT & MARKTEKNIK I TUMBA AB

ISODRÄNCERTIFIERAD DRÄNERINGSENTREPRENÖR

Enbacken 12, 147 33 Tumba

Tel: 070-067 77 14



Mobil: 0708-957 357 Kontor: 08-530 308 01  
info@snnatverk.se  
Grödingevägen 49 B • 147 31 TUMBA

## Schölander VA-konsult AB

Telefonvägen 30,  
126 26 Hägersten

*Tel: 073-980 20 10*

## Sandström

ByggKonsult AB

Tel: 0707 50 70 90

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

## Pizzerian Gula Villan

Vattravägen 65,  
143 31 Tumba

Tel: 08-530 359 25

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



Köp din villaolja & diesel  
av



Tel. 08-530 332 80



*Vill du bli förmånskund?  
Kontakta oss så berättar vi hur.*

Telefon: 0771-22 44 88  
Besöksadress: Tumba Torg 103

*Vi fixar allt inom rör och svets!*

## Orhans Rör & Svets AB

Prästhagsvägen 9  
147 31 Tumba

Telefon: 073-530 13 87



# FRIIDROTT

## **Jag säger som Tomas Ledin "Sommar- ren är kort, det mesta regna bort" Men det har varit en fantastisk sommar för IFK Tumba Friidrott.**

**I**FK Tumba Friidrott har åter varit banfunktionärer för Lilla-Midnattsloppet, samtidigt var flera startande från Tumba Friidrott och sprang: Maja Eriksson F8, Liv Hanell F9, Agnes Hanell F11 och Sofia Hammarwall F12.

Bäst gick det för Agnes Hanell som var 1:a i mål i klassen F13 och lillasyster Liv Hanell kom 2:a i F11.

Efter Lilla Midnattsloppet gick alla till målområdet för att senare på kvällen/natten delat ut vatten, medaljer, bananer och energibars till alla glada löpare i "Stora" Midnattsloppet, jag tror inte jag har varit någon tävling där det är så många som tackar och är glada efter 1 mils joggande på söders höjder.

Usain Bolt är världsmästare på 100 meter, med hjälp av talang och träning har han blivit världens snabbaste man. Säkert skulle han kunna göra bra ifrån sig även i andra friidrottsgrenar om han hade valt att lägga fokus på dem, men tanken på till exempel en höjdhoppande Bolt känns konstig. I friidrottens värld är det inget konstigt att eliten satsar grenspecifikt vare sig det är 100 meter eller 10000 meter.

Det är skillnad på både loppet och deras

deltagare, och ingen väntar sig heller att Usain Bolt ska ställa upp i ett lopp på en mil. Som explosiv sprinter är han helt enkelt inte anpassad för den distansen även om han betraktad med medelsvenssons ögon säkert skulle göra bra ifrån sig.

Få skulle få för sig att springa en mil helt otränad, men 100m klarar i stort sett alla att springa. Elitidrottare har det gemensamt att de oftast börjar träna i tidig ålder och flitigt provar de även andra idrotter än den de senare gör succé i. Detta hjälper ungdomar att utvecklas, det kommer att vara roligt och det kommer att ge resultat senare i livet. Att prova många idrotter eller grenar som vi ser det inom friidrotten är en utmaning, ta chansen och prova en gren som du inte gjort förut. Vem vet, det kan finns en Bolt i just dig men i en annan gren än vad du tror. →

# TUMBA TRÄNINGSCENTER

## DIN HÄLSA VÅRT ANSVAR

Grödingevägen 51 A • 08-530 311 83  
[www.tumbatraningscenter.se](http://www.tumbatraningscenter.se)

# Tullinge Rör AB

Bernströmsvägen 2  
146 38 Tullinge

Tel: 08-778 00 15

 **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**



# TUMBA GLAS

FÖNSTERRENOVERING

# 08-534 702 70

#### GLASMÄSTERI

Reparationsrutor

Fönsterglas

Butiksrutor

Isolerglas

Inglasade uterum

#### INREDNINGSGLAS

Spejlglas

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)

# JEM i ESKILSTUNA



→ IFK Tumba friidrott hade med 2st på Junior EM för 19åringar i Eskilstuna och båda i Sjukamp.

Lovisa Östervall och Johanna Dyremark klarade båda av kvalgränsen till JEM gränsen var satt till 5150 poäng.

Varje land fick starta med högst tre deltagare per gren. Det Svenska Junior landslaget började sitt deltagande på JEM med en resa till Falun för ett Precamp med alla andra ca 45st aktiva i landslaget den 11-14 juli, sedan en gemensam resa till Eskilstuna den 14 juli för börja förberedelserna inför JEM på plats, hela JEM avslutas för de aktiva den 20 juli. Torsdag den 16 juli var det dags att bör-

ja mångkampen för Johanna och Lovisa Starten var satt till 10.30 med att springa 100mhäck, Johanna kommer i mål med tiden 14.49 Lovisa springer i heatet efter med en tid på 14.32 skönt nu är tävlingen igång efter alla förberdelser.

Referat och texter är från friidrott.se hemsida som speglar tävlingen ganska väl, skrivet av Jonas Hedman.

- Bästa möjliga start blev det för Sverige på Ekängen eftersom Tumbas Johanna Dyremark inledde sjukampen med att vinna första heatet på 100 m häck på 14.49 i +vind, 16 hundradelar under det färska perset och hela fyra tiondelar snabbare än vad hon gjorde i sin persserie! Medvinden var 2.5 m/s →

→ men den spelar ju ingen roll för poängen i mångkamp. I tredje heatet blev det en riktigt bra segertid tack vare Tysklands Louise Grauvogel med 13.71. Tumbas Lovisa Östervall rusade i mål på 14.32 – 0.02 snabbare än hon hade i sin persserie och bara 0.07 från det knappt två veckor gamla perset.

- Kvinnliga sjukampen fortsatte bra för Lovisa Östervall och Johanna Dyremark i andra grenen höjd och båda ligger bra till i förhållande till sina personliga rekord. Lovisa som också tog 1.74 i höjd och ligger +3 p jämfört med sin persserie i vilken hon tog samma höjd. Johanna klarade 1.68 i tredje försöket vilket gav henne 830 p och hon tappade därmed 25 p i förhållande till sin bästa serie. Men i sammandraget ligger hon +30

- I sjukampens tredje gren, Lovisa Östervall och Johanna Dyremark stannade på 9.99 respektive 9.54 och tappade i totalen. Lovisa ligger 34 p efter sin persserie och Johanna 11 före sin.

- Sjukamparnas förstadag avslutades med 200 m som genomfördes i motvind. Det hindrade inte Lovisa Östervall från att sätta personbästa med 25.37 i det tredje heatet vilket innebär att hon ligger 37 p före sin persserie.

- Lovisa summerar sin första dag  
– Det var en okej förstadag. På häck slog jag i en häck ganska rejält och tappade fart. I höjd tog jag 1.74 men har pers på 1.79 så det var okej. Kula var inte bra, det är inte min bästa gren och tekniken stämde inte. 200 m var bra, det var pers men jag kände av motvinden lite, säger Lovisa.

- Imorgon är det längd, spjut och 800 m. Jag är hyfsad i längd och 800 och spjut har känts bra på träningen på slutet så det ska nog kunna gå bra där också. Det finns krafter kvar i benen! säger Lovisa.

I andra heatet Johanna Dyremark och blev tvåa på 25.69. Därmed är hon bara 6 p efter sin bästa serie.

- Johanna summerar sin förstadag:  
– Det började bra på häcken men i kula vågade jag inte riktigt trycka på. Och på 200 m blev jag trött eftersom jag p g a skada bara kunnat köra två riktiga konditionspass i sommar. Förstadagen är nog min bästa men jag ska göra en bra andradag imorgon! säger Johanna.

Lovisa ligger åtta på 3.219 och Johanna är 17:e på 3.067.

- Dag 2 börjar med längd, Johanna hoppar 5.67 och Lovisa 5.91 en bra start för båda i en blåsig tävling, där det är svårt att veta hur mycket det skall blåsa i byarna för att anpassa till plankan.

I sjukampens näst sista gren spjut visade Lovisa Östervall och Johanna Dyremark att de verkligen är bäst när det gäller genom att sätta personbästa! Lovisa kastade 38.33 och Johanna 32.26.

Lovisa var av naturliga skäl nöjd:  
– Det har känts bra på träning så jag hade på känn att det kunde gå. På 800 m ska jag ge allt så får vi se hur långt det räcker, säger Lovisa. I och med spjutperset ligger hon 66 p före sin persserie som slutar på 5.425 och för att nå 5.500 p behöver hon göra 2:20.00 på 800 m (perset är 2:19.68). Placeringen inför sista grenen är sju. Klarar hon att hålla den?

Ett annat utgångsläge inför spjut hade Johanna:

- Det har faktiskt inte känts så bra på träning men det gick bra ändå. Det är bara att ge allt på 800 m. Inför avslutande 800 m ligger hon 96 p före persserien (5.121) där hon hade 2:23.97. Tangerar hon perset 2:20.00 så landar hon på 5.237 p. Sammanlagda place-



ringen är som nr 18.

- Lovisa Östervall var snabbast av sven-skorna på 800 m med 2:21.28 och blev fin sju på 5482 p – personbästa med 57 poäng. Därmed tog hon sig in på den svenska ”genom-tiderna-bästa-listan för juniorer” där hon nu är sju.

- – Verkligen skönt stöd från publiken på 800 m som verkligen peppade! Det har riktigt kul att tävla på hemmaplan och publiken betydde mycket! säger Lovisa. Johanna Dyremark gjorde också en bra avslutning på 800 m, men i första heatet, där hon via 70.2 på 400 m och 1:47.2 på 600 m kom hon i mål på 2:22.68 – 2.5 sekunder över perset, men snabbare än vad hon hade i sin personliga rekordserie. Hon landade på 5.123 p vilket bara var 28 från hennes personbästa från junior-NM i Danmark för en månad sedan. Det räckte till en 17:e-plats i kamp med Europas bästa juniorer.

– Det var skönt att få avsluta med årsbästa och att springa ärevarv inför hemmapubliken, det var otroligt häftigt! De bästa delgrenarna var spjut där det blev pers och årsbästat på häck, säger Johanna.

*//Jonas Hedman*

## Summering av resultaten

Dag 1

Gren	100mh	Höjd	Kula	200m
Johanna	14.49	168	9.59	25.69
Lovisa	14.32	174	9.99	25.37

Dag 2

Gren	Längd	Spjut	800m
Johanna	5.67	32.26	2.22.68
Lovisa	5.91	38.33	2.21.28

Fyra färtfyllda friidrottsdagar kulminerade på Ekängen på söndagen då hela 5000 åskådare fick uppleva det efterlängtade guld det kom till slut, Sverige tog fem medaljer – ett guld, två silver och två brons – vilket är det bästa medaljfäcit på tolv år. Sett till antalet topp-8-placeringar – 18 – är det Sveriges i särklass bästa under de 45 år som junior-EM arrangerats. Mästerskapet blev också en publiksuccé med 13.000 åskådare på fyra dagar. Junior-EM i Eskilstuna 2015 kommer man att minnas för de fina svenska framgångarna, för den härliga stämningen och för ett utmärkt arrangemang. Det var framtidens friidrottsstjärnor som presenterade sig på Ekängen!

SVT på plats och direktsände tävlingen om man går in på [www.svtplay.se](http://www.svtplay.se) och skriv Junior-EM i sökfältet så kan man se stora delar av hela tävlingen sista datumet för att se tv-sändningen i repris är den 15/1-2016

## USM/JSM

Efter en intensiv friidrotts helg i Kalmar och Karlskrona så tävlar Sveriges bästa friidrottare om de ädla medaljerna och IFK Tumba lyckades rickligt bra. IFK Tumba Friidrott ställde upp i 19 grenar med 9 aktiva. Totalt tog vi 7 medaljer och 8st topp 10. Efter tävlingen blev 2 stycken uttagna till den årliga Nordiska juniorlandskampen

(19år) i finländska Esbo den 29-30 augusti, Lovisa Östervall i Höjd och Johanna Dyremark i 400mH och 4x400m. Samtliga nordiska länder möter varandra där Danmark och Island har ett gemensamt lag. Till Ungdomsfinnkampen (17år) den 12-13 september på Stockholm Stadion blev Mathilda Eriksson uttagen i Diskus och →

→ David Svensson i Längd.

Nästa SM som kommer blir i mångkamp på Gunder Hägg Stadion i Gävle den 5-6 september, där vi hoppas på bra resultat från några aktiva

## Medaljer och placeringar på USM/JSM

Guld	Längd	David Svensson P17
Guld	Längd	Lovisa Östervall F19
Silver	tresteg	Emelie Svensson F15
Silver	Höjd	Lovisa Östervall F19
Silver	400mh	Johanna Dyremark F19
Brons	Diskus	Mathilda Eriksson F17
Brons	100mh	Lovisa Östervall F19
4: a	400m	Tove Olsson F17
5: a	Kula	Mathilda Eriksson F17
5: a	Slägga	Mathilda Eriksson F17
5: a	tresteg	Izabella Ripsweden F15
7: a	Längd	Johanna Dyremark F19
7: a	Diskus	Malin Eriksson F15
8: a	Längd	Izabella Ripsweden F15
Försök	100m	David Svensson P17
Försök	300mh	Emelie Svensson F15

Försök	200m	Elenor Derrah F19
Försök	100m	Elenor Derrah F19
Försök	Längd	Mathilda Eriksson F15

// Christian Östervall  
Ordförande IFK Tumba Friidrott.



Mathilda Eriksson brons Diskus USM



Lovisa Östervall Höjd JSM



Johanna D 400mh Silver JSM

# Friddrottsskola



**L**ovisa och Johanna bestämde sig tidigt i våras att prova på att arrangerat en friddrottsskola för ungdomar i åldern 7 till 12år, till slut så var det 21 barn som var anmälda, vilket gjorde att även friddrottaren David Svensson hoppade in som ledare på friddrottsskolan. Tränigen var förlagd på Rödstu Hage mellan kl. 9-15 under en vecka i början på augusti med strålande sol hela tiden.

## En vanlig dag på friddrottsskolan kunde se ut som denna:

- 08.30-09.00 Samling
- 09.00-10.15 Pass 1
- 10.30-10.45 Frukstund
- 10.45-12.00 Pass 2
- 12.00-12.45 Lunch
- 12.45-14.00 Pass 3
- 14.00-14.15 Mellanmål

## Kast med liten boll: (små barnen)

- Pricka rockringar en bit bort
- Komma nära en kon
- Kasta visselspjut eller liten boll

## Spjut: (stora barn)

- Kasta bollar
- Uppvärmning med spjutet
- Kasta stillastående
- Kasta med fart

## Medeldistans:

- Springa ett varv runt banan, lära sig att inte springa full fart direkt
- Springa i skogen
- Fartlek
- ställa ut "hinder" och "vattengravar"
- Jobbiga lekstafetter

## Stafeträning:

- Jogga och lämna över stafettpinne samtidigt
- Kurirstafett
- Träna olika sätt att lämna över pinne på stafett
- Stafett runt hela banan, t.ex. 4x90m
- Lekstafetter: grodhopp, kräftgång, tågstafetter m.m.



# HANDBOLL

## Ny ordförande för IFK Tumba handboll



Jag heter Bengt Kring och är 59 år. Jag har bott i Botkyrka i ett par omgångar och flyttade senast till Tumba 1995.

Jag spelade själv handboll och fotboll som ung. Jag var nog en ganska vanlig medelmåtta i båda idrotterna. Men jag tyckte det var roligt.

Som ny ordförande för IFK Tumba handboll kommer jag att eftersträva att våra unga medlemmar också tycker att det är roligt att spela handboll. Alla kan inte bli stjärnor och elitspelare. Tumba handboll

har dock en historia av att skapa framgångsrika spelare och vara en god skola inom idrotten.

Gemenskapen, kamratskapet och upplevelserna tar man med sig i sitt vuxna liv.

Mitt mål inom idrottsföreningen är att skapa en öppenhet. Alla medlemmar och deras föräldrar ska veta vart vi är på väg och vilka övergripande beslut styrelsen tar.

*Bengt Kring*



# ISHOCKEY

## Hockeyn växer vidare i Tumba

Den del av säsongen som en ishockeyspelare ser fram emot mest är nog slutet på sommarlovet och hösten. Slutet på sommarlovet för att det är då vi kan börja träna på is igen, hösten för att då börjar matcherna och man får spela mot andra lag igen.



Under vecka 33 hade vi vår uppstartsvecka för föreningens lag och i år var det 140 ungdomar på isen under många timmar. En kul vecka med många roliga, men också en del krävande, stunder. Veckan inleddes redan på söndagen v.32 och höll på till fredagen v.33, varje dag innehöll tre ispass med lunch och mellanmål mellan samt andra roliga aktiviteter eller bara stunder att vara med sina lagkompisar. Bättre start på säsongen för att komma igång fysiskt och med skridskotekniken igen kan man nog knappast få. Tack till alla deltagare och

ledare som gör en sådan här vecka möjlig!

Är även du som läser detta intresserad av att lära dig åka skridskor? Från mitten av oktober har vi skridskoskola två gånger i veckan, håll koll på vår hemsida för mer info om dagar och tider. Många börjar vid 6 års ålder men även äldre är välkomna. Det är nog aldrig försent att lära sig åka skridskor, det kan bli många roliga stunder sedan, både i ishallar och ute.

Många olika grupper kommer i år att →



→ vara aktiva i ishallarna i Tumba. Våra ungdomsgrupper, juniorgrupper, seniorer på herr och damsidan samt veteraner - men också grupper från Botkyrka konståkning och Norsborgs IF. Kul med så mycket verksamhet även om det ger utmaningar i planering och prioritering av tider för att få de flesta att kunna träna så mycket som de behöver.

Under kommande vinter kommer det att vara massor av aktivitet, många roliga timmar som ger fysisk aktivitet och möjlighet att lära sig vara i en grupp och respektera andra människor. Våra olika lag spelar massor av trevliga och underhållande ishockeymatcher så är ni inte redan med i aktiviteterna så är ni välkomna att komma och titta. Senior och juniorlagen kör igång reda från mitten av september. Ungdomslagen börjar lite senare från mitten av oktober med sina matcher i seriesystemet, innan dess lite träningsmatcher och ett antal turneringar som anordnas i Tumba. Vi kan lova bra underhållning på olika nivåer

så kom gärna och titta. Tider för matcherna går att hitta via vår hemsida.

Är ni intresserade av att inte bara titta utan faktiskt vara med som aktiv, ledare eller sponsor så är ni också mycket välkomna, ta kontakt med respektive lag i de olika åldersgrupperna. Om det gäller de yngre barnen är de välkomna till vinterns skridskoskola som startar i oktober. Det går också bra att kontakta oss på mail: kansliet@tumabhockey.se .

Nu skall vi återigen satsa på att ha en bra ishockeysäsong med mycket bra utbildning i olika delar, fysisk träning, gruppgemenskap och ledarskap. Många tillfällen att utvecklas och ha kul under vintern kommer det att bli för de som vill var med.

Välkomna ner till ishallarna i Tumba för att vara med eller titta på ishockey!

*Med vänliga hälsningar  
ordförande Håkan Karlsson  
IFK Tumba Hockey*



# Kamratklubben

## Försommarträffen vid Sturehofs slott

Sturehofs Cafe var målet för vårens försommarträff. Vi var 25 medlemmar som den 8 juni träffades vid Sturehofs slott. Innan det var dags för lunchen, som var träffens huvudmål, vidtogs en promenad i slottsparken. Vi promenerade ner till Mälarens strand, där vi besökte Tina Hellmans krukmakeri. Tina är känd för sina speciella krukor. Nu var det dags att återvända upp till slottets södra flygel. Där tog Rosalie emot och serverade oss en god lunch och kaffe med kaka. Det var som vanligt livliga samtal och skratt kring borden som varade ytterligare någon timme innan det var dags för hemfärd. /Kjell Johansson



Foto Ingemar Holmsten



Foto Ingemar Holmsten



# ORIENTERING SKIDOR



## Rekrytering

En av våra viktigaste uppgifter är öka antalet medlemmar så att vi blir 325 i slutet på 2017.

Vi har ett antal olika aktiviteter för att nå målet!

## Nybörjarkurs

Vårens nybörjarkurs har haft återstart efter sommaren och glädjande nog kom nästan alla från vårkursen tillbaka!

## Skoldagar

Olle Laurell och hans gäng fortsätter att serva ett antal skolklasser med orienteringsdagar av bästa kvalitet.

## Naturpasset

Ett par hundra Naturpass har sålts via våra olika kanaler. Än finns det tid, ända till 31 oktober, att hitta 48 kontroller på både Sallengskartan och Tumba/Lida-kartan.

## Motionsorientering

Årets andra motionskväll för allmänheten hölls den 20 september vid Harbrostugan. 76 startande varav femton var klubblösa och därmed potentiella medlemmar! Nästan fullt på vår utvidgade parkering och full aktivitet i vårt sekretariat utomhus.



## Harbrofajten

Just nu planerar Lennart Hyllengren och hans gäng för den 20:e upplagan av Harbrofajten! I år gick årets höjdpunkt onsdagen den 9 september. Då träffas ca 500 femteklassare för att på 45 minuter hitta så många kontroller som möjligt. Förutom äran fighas man om tre fina pokaler! Här jublar förra årets segrare, Broängsskolan!



## Arrangemang

### Toughest

I förra numret av TumbaKamraten utlovade jag en rapport från hindertävlingen Toughest. Lördagen den 23 maj upplevde 24 av våra medlemmar en annorlunda tävlingsform som funktionärer! Toughest är en 8 km lång hindertävling med 40 hinder av olika svårighetsgrad!

Bakgrunden var att utvärdera om vi kan stärka vår ekonomi genom att ställa upp som funktionärer utan månader av viktigt förberedelsearbete. Några jobbade två kvällar innan med utsättning av kravallstaket, uppsättning av vepor och en del annat smått och gott. Även IFK Tumba Handboll återfanns bland funktionärerna.

På tävlingsdagen handlade det om parkeringsjobb, att visa folk till rätta och svara på frågor eller bistå de tävlande med regler per hinder och kolla att reglerna följdes. Vi fanns vid fem olika hinder (av 40) och det var verkligen intensiva timmar. Starten gick 10.30 för eliten och sedan startade ett femtiotal var 5:e minut. Det dröjde 30-40 minuter innan mängden kom till "vårt hinder", men sedan blev det inte en lugn sekund förrän alla hade passerat. Jag försökte vid ett tillfälle få i mig en banan, men det var omöjligt.

Det pratades på förhand om c:a 4 000 deltagare, men drygt 1 800 kom till start! Med dubbelt så många startande hade nog tävlingen pågått en bra bit in på lördagskvällen och köerna vid hindren ökat väsentligt. Jag vågar inte ens tänka på malmötävlingens 6 000 deltagare!

Det var tuffa hinder och många som fick problem att klara vissa hinder. Då fanns det en



straffrunda som tog lite längre tid, men som gjorde att man inte behövde bryta tävlingen. Våra funktionärer tyckte det var kul att uppleva en annan tävlingsform och tyckte faktiskt att vi skulle ställa upp nästa år också!!

### **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 tävlar 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. Arenan vid Kungstorp nås via Värsta, Rosenhill, St Uringe, Västerby, ja det är bara att följa vägvisning in till arenan. Passa på att se Sverigeeliten, det är 20 år sedan SM gick i Stockholm!

### **Skidor**

Samtidigt som orienteringssäsongen är som mest intensiv, planerar vi vintersäsongen för våra skidåkare! Nybörjarkursen startar i början på januari parallellt med Skidkul för de allra yngsta skidlöftena. Kurserna utnyttjar Harbro gårde där vi hoppas kunna presentera betydligt bättre belysning till vintern!

23-24 januari är det dags för den traditionella skidhelgen vid Lida. På lördagen bjuder vi på Barnens Vasalopp med förhoppningsvis uppåt 200 barn på startlinjen. Hittills har vårt Vasalopp kunnat genomföras med hjälp av konstsnö. Stockholm Ski Marathon på söndagen kräver natursnö på en 15 kilometer lång slinga, som körs tre varv. I vintras lyckades vår medlemmar skotta upp en suverän bana efter 300 timmars hårt jobb den sista veckan. Nu hoppas vi på en ordentlig vinter redan i januari! I så fall får vi säkert 500 startande, inte minst med tanke på den succé som åkarna upplevde i vintras!

*/Lasse Stigberg*

# POSTTIDNING **B**

*Avsändare*

**Olle Laurell, Blåbärsstigen 44, 144 37 RÖNNINGE**



**Enough!**

**18** oktober  
HANGAREN alby