

TUMBA-KAMRATEN

Nr 1 Årg. 65

April 2017



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



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

TUMBA-KAMRATEN

Medlemstidning för IFK Tumba
Idrottsallians med anslutna
specialklubbar

Nr 1

(Tel. riktnr 08)

Ansvarige utgivare
Lars Sjöberg 070 521 16 47

Redaktör
Hannes Kullander 076 096 72 68

Annonser
Per Engwall 44 66 116

Medlemsregister
Olle Laurell 532 552 74

Kontaktmän:

Fotboll
Rolf Ödmark 070-380 33 77

Frïdrott
Christian Östervall 072-199 76 604

Handboll
Marcus Ranebäck 073-507 65 76
marcus.raneback@ifktumbahandboll.se

Ishockey
Håkan Karlsson 530 369 48

Kamratklubben
Christer Andersson 070 992 54 47

Orientering och skidor
Lars Stigberg 070-318 11 36

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



Innehåll:

Redaktören har ordet	5
Idrottsalliansen	7
IFK Tumba 1932-2017	7
Årets IFK-are	9
Fotboll	11
Årsmöte IFK Tumba	11
Fotbollsklubben uppvaktade trotjänare Roine ..	13
IFK Tumba 85 år	13
IFK Tumba Fotboll startar Tumba United	15
Frïdrott	16
Kamratklubben	18
Ishockey	19
Succésåsong för Tumba J18	19
Tumba Hockey Skill Camp	21
Skidor & Orientering	22
Noras vänner	24

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 Frïdrottsklubb

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

IFK Tumba Handbollklubb

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

IFK Tumba Ishockeyklubb

Munkhättevägen 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





Bussar från 15 till 70 passagerare

HABO BUSS

08-23 23 70 info@habobuss.se



El-, data- och
teleinstallation
åt företag och
privatperson.

076-316 88 32



info@ceael.se • www.ceael.se

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

SEB



Mekonomen
Bilverkstad



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

REDAKTÖREN HAR ORDET

Ju må du leva, ja må du leva, ja må du leva
Juti hundra år – ja, nu är det inte långt kvar tills den klassiska sångraden är uppfyllt för IFK Tumba. Bara 15 år för att vara exakt – då vår anrika klubb i år fyller 85 år. Sedan 1932 har föreningen fyllt generationer av Tumbabors tillvaro med trevlig idrott på olika nivåer och fyllt ett behov av motion för både ungdomar och seniorer. Och inte minst har IFK Tumba i 85 år varit en samhällsinstitution likvärdig vilken annan i närområdet – där klubben har bidragit med massor till lokalsamhället.

Oavsett om det handlar om lokal, regional eller nationell nivå bidrar en idrottsklubb med mycket – mycket mer än många nog tänker sig – till ett samhälle. Som jag i tidigare krönikor i det här utrymmet propagerat för bidrar en idrottsklubb till att samhället fungerar som det bör. Dels skapar det ett sammanhang – både för de som redan har ett och de som saknar det. Dels kan en förening eller klubb på ett unikt sätt ena folk från olika religioner, nationer eller kulturer, i synnerhet jämfört med många andra mindre gemensamhetskapande sammanhang i området – där utbildning, klass eller ursprung kan spela roll för känslan av gemensamhet. Och för ett samhälle kan det betyda oerhört mycket; det kan minska utanförskap för individer i utsatta områden; det kan skapa ett sammanhang för alla; och inte minst kan det bidra till att stärka gemenskapen över de illusionära gränser vi själva har skapat mellan människor.

Men för att driva en idrottsförening på lokal nivå krävs det massvis av ideellt arbete, både ute på idrottsplatsen och med det administrativa arbetet. Tyvärr uppmärksammas

det arbetet inte alltid, men till 85-årsdagen har flera av IFK Tumbas olika klubbar hyllat de som hyllas bör för det enormt viktiga arbete de – tränare, sekreterare, ordföranden – lägger ner, säsong efter säsong. För utan det kan ingen av de positiva effekter en idrottsklubb bidrar med skapas. Om detta kan ni läsa mer om på följande uppslag.

Snart lämnar jag över till klubbarnas respektive texter i årets första Tumbakamraten; men först vill jag önska IFK Tumba grattis och önska klubben lycka till i, minst, 85 år till.

/Hannes Kullander

Öka antalet idrottstimmar i skolan!

100 fler idrottstimmar i skolan per läsår gynnar både folkhälsan och skolarbetet.

Håller du med? Bli medlem i Liberalerna så kan vi kämpa för detta tillsammans. Endast 50 kr första året.

www.liberalerna.se

botkyrka.liberalerna.se

botkyrka@liberalerna.se

BLI MEDLEM IDAG!

Swisha 50 kr till
123 148 12 41

I meddelanderutan skriver du "m" följt av hela ditt personnummer och din mejladress.

Eller gå in på
www.liberalerna.se/bli-medlem



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



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



IDROTTSALLIANSEN

IFK Tumba fyller 85 år

I år firades jubileet dagen efter födelsedagen den 10 mars med en enkel intern ceremoni på Café Garbo på Tumbascenen, lördagen den 11 mars. Det bjöds på kaffe och kanelbulle och Kultur-Fritids ordförande Robert Aslan överlämnade en blomsterbukett och delade ut Centralstyrelsens olika utmärkelser till förtjänta ledare i Fotbolls-, Ishockey-, och Skid- och Orienteringsklubbarna.

Fotboll:

Hedersmedalj: Lars Sjöberg

Stor förtjänstmedalj silver: Leif Magnusson

Förtjänstmedalj brons: Erik Andersson, Bo Bekit, Magnus Jakobsson, Christer Olin, Britt-Marie Waltersson, Mikael Wassdahl

Hedersmärke: Daniel Ax, Marina Bonelli, Johan Dernéus, Younes El-ammari, Conny From, Jenny Humlerö, Göran Jansson, Jimmy Korkmaz, Björn Kullander, Anders Lood, Dan Magnusson, Roberto Maiorana, Jörgen Olson Sundström, Lazar Ourimi, Annelie Presto, Christina Sehlén Lopez, Anna-Carin Svedin, Mattias Thurgren, Elisabeth Wassdahl, Maria Wase, Rolf Ödmark

Utdelning vid ceremonin gjordes till: Daniel Ax, Bo Bekit, Younes El-ammari, Göran Jansson, Björn Kullander, Leif Magnusson, Roberto Maiorana, Christer Olin, Lars Sjöberg, Anna-Carin Svedin, Britt-Marie Waltersson, Elisabeth Wassdahl, Mikael Wassdahl, Maria Wase och Rolf Ödmark.

Ishockey:

Stor förtjänstmedalj silver: Håkan Waerner, Niclas Rydell

Förtjänstmedalj brons: Håkan Karlsson

Hedersmärke: Eva Wallenius, Marie Karlström, Alexander Gleisner, Mikael Lundh, Mikael Lundqvist, Jonny Erixon, Christer Carlsson, Johan Ridderstolpe, Stefan Grahn, Michael Nilsson, Jörgen Berglund, Per Stadholm, Ulf Strömberg, Niklas Bergqvist, Philip Karhu, Cecilia Berggren, Fredrik Frånberg

Utdelning vid ceremonin gjordes till: Per Stadholm, Jörgen Berglund, Mikael Lundh, Niclas Rydell, Håkan Waerner.

Skidor-Orientering:

Guldmedalj: Roland Gustavsson, Tor Lindström, Olof Rudin.

Stor förtjänstmedalj silver: Ove Käll, Mats Käll, Anders Käll, Anders Winell, Pär Ånmark.

Liten förtjänstmedalj silver: Heléna Adebrant, Conny Axelsson, Johan Eklöv, Thomas Eriksson, Carina Johansson, Olle Laurell, Lotta Östervall.

Förtjänstmedalj brons: Patrik Adebrant, Terese Eklöv, Tomas Holmberg, Tore Johansson, Daniel Lind, Hedvig Lindström, Karin Näslund, Jörgen Persson, Alve Wandin.

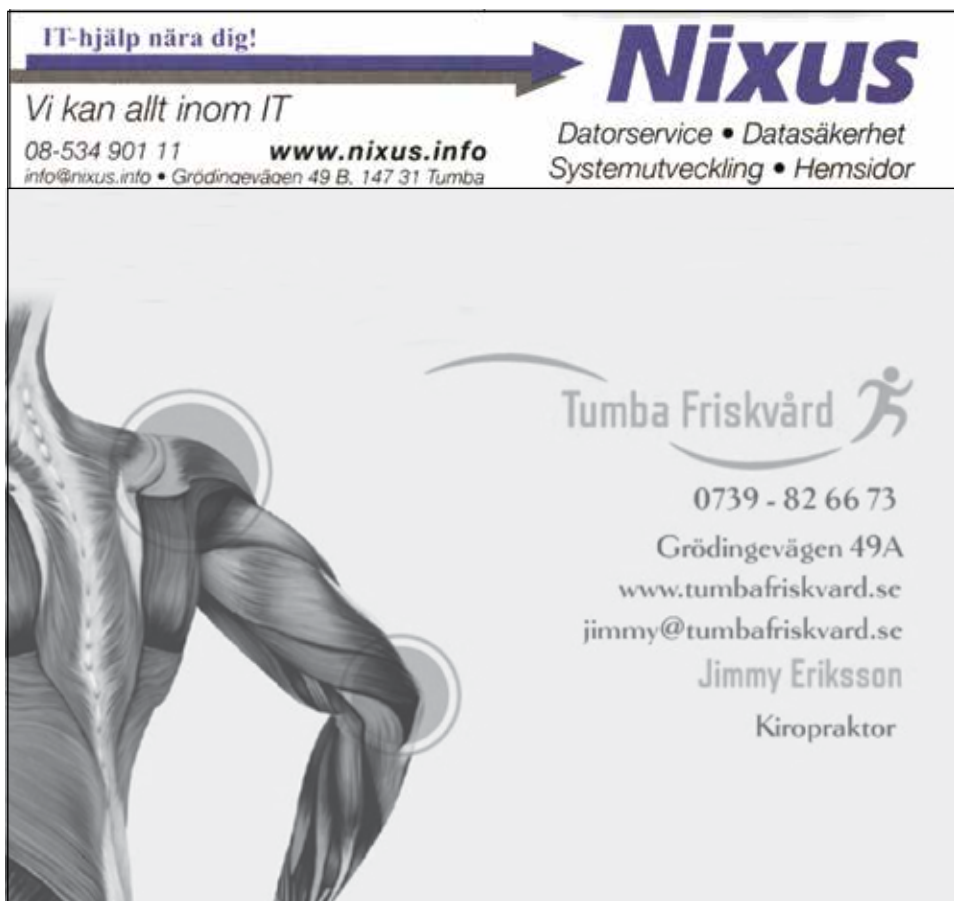
Hedersmärke: Henrik Björkman Falk, Anders Boström, Linda Claesson, Emma Englid, Dan Giberg, Johan Giberg, Jan-Erik Hagman, Olle Hjerne, Emma Käll, Matilda Lagerholm, Kurt Lilja, Micke Tjernberg, Jenny Warg, Kjell Ågren, Arne Åhman.



⇒ Utdelning vid ceremonin gjordes till: Dan Giberg, Johan Giberg, Jan-Erik Hagman, Tore Johansson, Jörgen Persson, Alve Wandin,

Thomas Eriksson, Olle Laurell, Roland Gustavsson, Olof Rudin.

/Lars Sjöberg




IT-hjälp nära dig!

Nixus

Vi kan allt inom IT

08-534 901 11 **www.nixus.info**
info@nixus.info • Grödingevägen 49 B, 147 31 Tumba

Datorservice • Datasäkerhet
Systemutveckling • Hemsidor

Tumba Friskvård 

0739 - 82 66 73
Grödingevägen 49A
www.tumbafriskvard.se
jimmy@tumbafriskvard.se
Jimmy Eriksson
Kiropraktor

Årets IFK-are

I samband med handbollsmatchen Tumba-Lindesberg belönades "Årets IFK-are" Lovisa Östervall och Ungdomsstipendiaten Oskar Larsen av Fastighetsbyråns Yngve Qvarnström.



Årets ledarstipendium

Vid årsmötet i IFK Tumba Idrottsallians tilldelades Ulf Rådbjer, Ishockeyklubben, 2016 års ledarstipendium ur Jubileumsfonden.

På bilden är Ulf i mitten omgiven av Alliansordförande Kjell Johansson t.v. och Ishockeyklubbens ordförande Håkan Karlsson t.h.



Tumba Gummiverkstad AB

Tunabergsvägen 6, 147 43 Tumba



530 311 77



Fullständig service för:

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

Flemingsbergs Däckservice ab

Mekanikervägen 17, 146 33 Tullinge



746 77 39

Servicebilar
Däck Jour Dygnet Runt



070-720 75 39



FRÅGA NÅGON SOM VET



BEIJER
BYGGMATERIAL

Telefon 075-241 25 80

Bryggarvägen 3, Tumba
(vid Tumba Köpcenter)

Nils Anders Fröman Finsnickeri & Bygg

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

TR HIDERSTÄNGSEL AB

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

TUMBA TRÄNINGSCENTER

DIN HÄLSA VÅRT ANSVAR

Grödingevägen 51 A • 08-530 311 83
www.tumbatraningscenter.se

Tumba Sko & Nyckelservice

Tumba Torg 5, 147 30 Tumba
Tel: 08-530 368 68

Välkomna till Lida Friluftsgård!
Vårdshus & Konferens • Friluftsgolf
Kyrka • Skogsmullestigar • Bad
Omklädnad • Motionsspår

LIDA Lida Friluftsgård
08-778 43 80
www.lida.nu

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

NEJ TILL RASISM.

Vi tror på en Gud som älskar alla människor.
Vår tro rymmer bara öppenhet och respekt.
Där finns inte plats för främlingsfientlighet.

Svenska kyrkan
BOTKYRKA FÖRSÄMLING

www.botkyrkaforsamling.se



FOTBOLL

Årsmöte IFK Tumba

Den 16 mars höll IFK Tumba Fotboll sitt årliga årsmöte i Storvreten, där klubbens gångna år gick igenom samt beslut togs om den kommande säsongen. Tillsammans beslutade de 24 närvarande bland annat om det kommande årets budget, ordförande, sekreterare och styrelsemedlemmar. Allt flöt på snabbt och smärtfritt – mycket tack vare att valberedningen beslutat att föreslå samtliga nu sittande förtroendevalda till fortsatt tjänst. Ett val som enhälligt röstades igenom av medlemmarna.

Men det var trots allt inte vilket årsmöte som helst – utan på mötet passades även på att uppmärksamma och fira IFK Tumbas 85-årsdag. Med anledning av detta hyllades flera ledare av Stockholms Idrottsförbund genom välförtjänta förtjänstdiplom, för lång och trogen tjänst inom fotbollsgemenskapen.

En glädjens dag var det även för Richard Hansen, tränare för F06/07, som fick motta klubbens första ledarstipendium på 5000 kronor.

Hannes Kullander



Ett fullsatt Caffan under årsmötet. Foto: Hannes Kullander



Richard Hansen tar emot sitt pris av Rolf Ödmark och Lars Sjöberg. Foto: Jimmy Baker



Mötets ordförande Lennart Johansson och sekreterare Lars Sjöberg. Foto: Hannes Kullander



Glada pristagare för lång och trogen tjänst inom IFK Tumba Fotboll. Foto: Jimmy Baker



SCHAKT & MARKTEKNIK I TUMBA AB

ISODRÄNCERTIFIERAD DRÄNERINGSENTREPRENÖR

Enbacken 12, 147 33 Tumba

Tel: 070-067 77 14



Köp din villaolja & diesel
av



Tel. 08-530 332 80

Tumba Hund och Katt

Bergfotsvägen 5

147 33 Tumba

Perssons All Service i Stockholm

Mänkensvägen 103,

146 46 Tullinge

Tel: 0708-97 59 44

Sandström

ByggKonsult AB

Tel: 0707 50 70 90

www.sandstrombyggkonsult.se

Salong Alexis

Dropin-Tidsbeställning

Öppet: Månd-Fred 10-19

Lörd 10-15

Duktiga frisörer. Hårförlängning.

Bryggarvägen 5, TUMBA

Tel: 08-530 609 15

AK SCHAKT & ENTREPRENAD AB

Finkmossvägen 174

147 34 Tumba

Tel: 08-530 420 30

www.akschakt.se

Balkonginglasning & Uterum

· Alltid härdat glas · 2 års garanti
· Kostnadsfria hembesök i
Storstockholm · Fönsterbyten



Tel 08-530 355 22
Mobil 070-486 96 43

Tumba Balkong
& Altanringlasning

Husmässan 1, 145 63 Norsborg

⇒ Fotbollklubben uppvaktade trotjänare Roine - vaktmästare på Storvreten.

Många har vant sig med att se Roine uppe på Storvreten, men nu går han i pension. Lördagen den 11 mars uppmärksammade klubben honom med tårta och några presenter från klubben. En inramad IFK Tumbatröja och ett diplom kommer att få en framträdande plats hemma hos Roine som ett minne från klubben och alla ledare.

Lycka till med familj, snickeri och allt annat nu, vi tackar Dig för allt du hjälpt oss med!
/Sportrådet



IFK Tumba 85 år

I år fyller IFK Tumba Fotboll 85 år (även klubben fyller år) – så för att fira och uppmärksamma det är här ett antal bilder på några av klubbens lag genom tiderna.



Nordea 

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

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

OBSTANS BYGG AB

*Hummeltorpsvägen 21
147 91 Grödinge*

Tel: 070-433 98 18

MÅ BÄTTRE MED MASSAGETERAPI

Elisabeth Söderström
Cert. Massör, Dipl. Massageterapeut

Klassisk massage • Massage för gravida
Kraniosakral • Lymfflödes massage • Medicinsk laser

Sandavägen 5, Vårsta **Tel: 070-432 86 28**

Pizzerian Gula Villan

Vattravägen 65,
143 31 Tumba
Tel: 08-530 359 25

www.pizzeriagulavillan.se

SÖDERTÖRNS BRANDSTJÄNST

Doktorsvägen, 4 147 30 Tumba
Tel: 530 33 88

ALLT INOM BRANDSKYDD
www.sodertornsbrandtjanst.se

HELMERS DROP IN

DAM, HERR & BARN KLIPPNINGAR

Grödingevägen 7A, Tumba
TEL: 08-530 319 74

MICHELLES FOTVÅRD DIPL. MEDICINSK FOTTERAPEUT

Elgentorpsvägen 10, Tullinge
Tel: 08-778 19 15



Tjädervägen 13
147 92, Grödinge

Tel/fax: 08-530 300 58
Mob: 0708-322 163

MGM BYGG

ALLT INOM BYGGBRANSCHEN

Nedergårdsvägen 7 • 147 40 Tumba
076-938 30 41



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



TRYGGHET INTEGRERING ENGAGEMANG



Hej alla fotbollsvänner!

Med mycket spänning och stor längtan kan vi nu med stolthet och glädje äntligen meddela, att tillsammans med IFK Tumba Fotboll kommer Tumba United att kicka igång. En gång i veckan fr.o.m. vecka 10 kommer vi att hålla i en fotbollsaktivitet med erfarna tränare på Storvretens idrottsplats. Premiären ägde rum måndag den 6:e mars klockan 17:30 på Storvretens IP i Tumba. Samma tid, dag och plats kommer att gälla alla veckor efter det, med reservation för ändringar. Vi kommer först och främst att rikta oss till killar och tjejer som är mellan 15 och 18 år med drop-in träningar.

Våra ledare och tränare blir bl.a. Jonah Mukada, huvudtränare för IFK Tumbas A-lag, och Oskar Elfström, tränare för IFK Tumba P01 samt anställd som instruktör på Svenska Fotbollsakademin. De har breda erfarenheter och är skickliga när det kommer till att skapa bra förutsättningar för bästa möjliga upplevelse. Vi vill göra en förändring, och vi vill främja en medborgaranda där alla kan känna sig välkomna. Vi vill öppna upp för trygghet, integrering och engagemang med hjälp av fotbollen. Man är välkommen om man vill prova på att spela fotboll, om man vill hålla igång med lite fotbollsträning, eller om man vill komplettera sin egna träning ifall man redan tillhör ett fotbollslag. Vi hoppas och önskar, att så

många som möjligt vill delta och vara med under vår fantastiska resa. Man är välkommen oavsett nivå. För enade är vi starka! Varma hälsningar från Tumba United i samarbete med IFK Tumba Fotboll.

Är ni intresserade eller möjligen känner till någon som skulle vara intresserad av att delta?

Se till att like:a vår facebook sida www.facebook.com/TumbaUnited/
Jonah Mukada - Joonah@live.se
Instagram - [ifktumba.fotboll](https://www.instagram.com/ifktumba.fotboll)
Leif Magnusson - leif.magnusson@mkcentrum.se



FRIIDROTT

Ny vår och nya utmaningar

Det blir inte alltid som man har tänkt sig. Varje vår väntar alla grupper på att springa in på Rödstu Hage för att börja med utomhusträningen igen. Men som vanligt så har våra äldre ungdomar stort behov av att träna minst 1 pass på en arena som kan erbjuda lite bättre förutsättningar än vad Rödstu Hage gör. Visst går det att träna kula, löpning, längd med mera om man är yngre och inte har behov av rätt underlag men det går inte att hoppa höjd, längd eller att kasta spjut med ansats. Nu har det tyvärr gått så långt att vår grupp med de äldsta elitsatsande ungdomarna har slutat i IFK Tumba Friidrott.

Klubbyte

7 stycken elitsatsande ungdomar har nu med en tränare från IFK Tumba bytt klubb till Huddinge AIS. I Huddinge finns Källbrinks IP på sommaren och på vintern Storängshallen, båda relativt nära pendeltåget. Dessa ungdomar behöver träna 2-3 pass i veckan på riktiga underlag och Botkyrka Kommun har inget bra alternativ att erbjuda i dagsläget. Vi håller i skrivande stund på att försöka att komma in på någon arena i närheten där vi kanske kan hyra in oss 1 gång i veckan om ca 2 timmar/tillfälle.

Damlaget som försvann

IFK Tumba Friidrott har visat att vi hade ett starkt Damlag 2016. Det syns inte bara i statistiken även på tävlingar runt om i landet även utomlands. Damlaget vann Klubbmatchen, kvältävlingen till kvalet till lag-SM. Tyvärr kommer laget inte att kvala till lag-SM kvältävlingen 2017 då i stort sett hela laget har bytt klubb eller slutat tävla. Från laget 2016 finns Evelina Sjöström och Elwira Ripsweden kvar i IFK Tumba båda född -02

Så nu börjar vi om i Div.2, vår förhoppning är att vi även skall kunna tävla med ett herrlag i framtiden.



Tack

Under åren 2012 till 2016 har några av dessa tjejer tillsammans tagit 85 SM-medaljer, slutat topp åtta på SM tävlingar 35 gånger samt dragit på sig landslagsdressen vid 25 tillfällen.

Jag säger tack och lycka till Emelie Svensson-Izabella Ripsweden, Tove Söder (f.d. Olsson), Malin Eriksson, Elenor Derrah, Mathilda Eriksson, Greta Nykulla samt Åsa Nylander(går till FK Studenterna). Sedan tidigare har Lovisa Östervall och Johanna Dyremark bytt klubb.

Tumba Kutar - Löpgruppen i IFK Tumba Friidrott

Löpning utgör en betydande del av friidrotten, den är lika självklar som uppenbar i all tävling och träning som friidrottsklubbar bedriver runt om i landet. Löpningen är också världens största idrottsliga folkrörelse men de allra flesta som utövar löpning för hälsans

skull är inte direkt kopplade till någon organiserad friidrottsverksamhet. Svenska Löpare är förbundets satsning och den officiella samlingsplatsen för löpningen i Sverige. På svenskalopare.se byggs just nu ett nätverk för föreningar och löpargrupper där såväl aktiva friidrottare som glada amatörer kan finna information och tips om träning och motionslopp.

I en löpargrupp kan deltagarna ta del av den kunskap och expertis som redan finns i friidrottsklubbarna och förutom de uppenbara positiva hälsoeffekterna är det ju så mycket roligare att träna tillsammans än ensam.

I början av oktober startade IFK Tumba Friidrott löpargruppen Tumba Kutar. En gång i veckan tränar vi intervaller, backe, hoppstyrka, löpskolning och allmän fysträning tillsammans i mindre eller större grupper. Alla löpargrupper kan se lite olika ut, med olika inriktning eller olika målgrupper.

I Tumba Kutar har vi valt att utforma programmen för medlemmar från 13 år och uppåt. Föräldrar, syskon och andra medlemmar i klubben som vanligtvis inte tränar eller tävlar i klubbens verksamhet tränar tillsammans med klubbens aktiva friidrottare en gång i veckan där tempo och intensitet bestäms av egen ambition och förmåga. Kontakta friidrottsklubben via www.ifk-tumba.se och häng med, det är roligare att träna tillsammans!

Årets IFK:are 2016

Den 12 mars 2017 fick Lovisa Östervall emottaga priset som Årets IFK:are 2016, Lovisa röstades fram på mötet med Aliansens styrelse i december 2016

Motivering:

Under 2016 har Lovisa Östervall tävlat 3 gånger för svenska landslaget i Friidrott. På Junior-VM i Polen där Lovisa tävlade i grenen Mångkamp (7-kamp) slutade Lovisa

på en 5:e plats

Under tävlingarna i Polen tog Lovisa 5 nya personliga rekord och klubbrekord för IFK Tumba Friidrott

De nya rekorden är: 100mHäck 13.97sek, Höjd 180cm, 200m 24,88sek, Längd 6,09m och Mångkamp 5723p.

Med sina 5723 poäng hamnar Lovisa på en 8:e plats på Världsrangningen för F19 åringar 2016.

Lovisa innehar en 5:e plats på en ”Topp -10 Flickor 19år” genom alla tider i Sverige.

*Christian Östervall
Ordförande IFK Tumba Friidrott*

Kamratklubben

Kamratklubbens Årsmöte 2017

Kamratklubben avhöll sitt årsmöte den 20 mars i Harbrostugan. Klubbens ordförande Christer Andersson hälsade 30 närvarande medlemmar och 2016 års kvinnliga ledarstipendiat Britt-Marie Valtersson från Fotbollsklubben välkomna. Till ordförande och sekreterare för årsmötet valdes Christer Anderson respektive Kjell Johansson. Verksamhetsberättelsen genomlästes i rubrikform och slutorden i sin helhet. Berättelsen lades med årsmötets godkännande till handlingarna. Revisor Ingemar Holmsten föredrog revisorernas berättelse och årsmötet beviljade avgående styrelse ansvarfrihet. Christer Andersson omvaldes enhälligt till ordförande för ytterligare ett år. Anna

Stina Börjesson och Kjell Johansson valdes till ordinarie ledamöter i två år. Anita Andersson och Uno Eriksson valdes till styrelsesuppleanter i ett år. En motion som inkommit från klubbmedlem gällande höjning av klubbens dam stipendium från 3000 kronor till 5000 kronor från och med nästa år godkändes med acklamation. Efter att årsmötet avslutats hade ordförande nöjet att få dela ut diplom och stipendium på 3000 kronor till Britt-Marie Valtersson. Efter årsmötesförhandlingarna bjöds medlemmarna på ärtsoppa och kaffe. Till kaffet fick medlemmarna knäpa ihop rätt rad på ordförandes tipstävling. Vann gjorde Olle Laurell.

Kjell Johansson

Britt-Marie Valtersson mottar ledarstipendiet av Kjell Johansson.
Foto: Ingemar Holmsten.





ISHOCKEY

Tumba J18-Division 2 blev Division 1

Vi lyckades att ta oss tillbaka till Division 1 igen! Det var som lagets tränare Joacim uttryckte det till spelarna efter det var klart: ” 21 raka vinster i serien, 2-0 i matcher i playoff. Det går inte att beskriva känslan över det här gänget med underbara grabbar. Nästa år spelar vissa i division 1 och andra går vidare i sina hockeyliv. Som tränare måste jag säga att jag är otroligt jättestolt över detta gäng! Älskar er allihop!

Att göra något tillsammans och att nå de gemensamma mål som satts upp är något helt fantastiskt och som jag önskar att alla kan få vara med om någon gång.

Alla funderingar och tveksamheter som fanns inledningsvis är nu historia. Det vi lärt oss under resan är att viljan och ambitionen hos varje individ är det som skapar möjligheten till ordning, trivsel och kamratskap och blir motorn i maskineriet att utvecklas och komma vidare. Att som ledare vara konsekvent och att hela laget respekterat varandra har varit två andra ingredienser som gett smak åt anrättningen. Bara dessa enkla och medmänskliga ingredienser har gett oss möjligheter att diskutera i termer av återkoppling mellan samtliga lagmedlemmar. Ingen kan gå fri i en grupp som skall framåt utan vi som grupp måste förstå varandras roller. Ömsesidig respekt där vi ber varandra om ursäkt om vi inte sköter oss eller ärligt söker en förklaring till varför kamrater har reagerat på eget beteenden som inte accepterats. Vi måste vara öppna för varandra och för att lära känna oss själva i en grupp. Då kan vi också finna harmonin och få ut allt på träning och match.

Förutom en trevlig kväll tillsammans för att fira segern och avancemanget så hade vi även ett möte där vi sammanfattade säsongen och gick igenom vad som varit bra och vad som kan bli bättre. Laget delades in i diskussionsgrupper som efterhand fick presentera sina svar. Här är några svar som visar att det vi gjorde resulterade i något bra; gruppen växte mentalt och trivseln och sammanhållning infann sig fort och med detta en stabil hög närvaro på träningar. Gruppen påverkade även den enskilda spelarens vilja att träna vilket fått till följd att deras fysik utvecklats. På kontot för förbättringar kom mentala frågeställningar upp som hade att göra med underskattning och känslor av uppgivenhet vid underläge samt hur gruppen ibland slutar att arbeta som ett lag. Detta är viktigt att fånga upp och diskutera. Mycket mer kom upp under diskussionen och även tränarna passad på att få personliga återkopplingar på sitt ledarskap av spelarna, en ovärderlig kunskap för personlig utveckling. Spelarna i sin tur skickade också ett stort tack till lagets ”mediateam”, som gett glädje och gjort det roligt att gå till träning och match. Att se sig själv på bild och film skall inte heller underskattas.

I skrivande stund så håller Team J18 på att formas på nytt för säsongen 2017/2018 och intresset har varit stort vilket ger oss ledare en förhoppning om kommande säsong där målsättningen är att ta oss vidare i seriesystemet fast nu med en ny gruppkonstellation. Mycket måste tas från början igen, men det är det som gör detta arbete så fantastisk roligt och ger oss så mycket tillbaka i form av glädje att se unga människor utvecklas och ⇨

Tumba Hockey Skill Camp

IFK Tumba Hockey anordnade under sportlovet en tre dagars Skills Camp som vände sig främst till spelare födda 2006-2002. 58 ungdomar från 7 olika föreningar deltog. Spelare representerade föreningar både från södra och norra sidan av Stockholm men även spelare från Göteborg deltog.

Förutom IFK Tumba Hockeys egna duktiga tränare Håkan Waerner, Daniel Strömgren och Christian Ahlholm bjöd Tumba Hockey till campen in Lari Joutsenlahti och Jyri Saarinen som till vardags utbildar hockeyspelare i Finland.

Fokus på utbildningen var powerskating, klubbteknik och kamp samt teknikträning för målvakter.

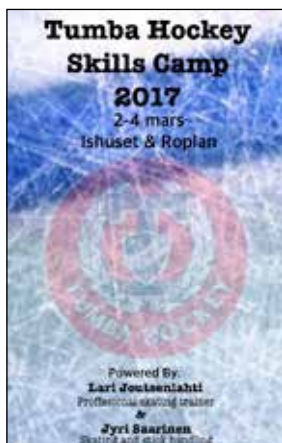
Det var tre intensiva dagar som utmanade spelarna rejält men trots detta så genomsvadades Skills Campen av positiv energi, glädje och nyfikenhet av att lära sig nya övningar samt lära känna spelare från andra föreningar!



Campen gästades av spelare från Tumba Hockeys A-lag som också deltog i övningarna vilket gav de unga spelare extra energi och någon att se upp till och som främjar till en fortsatt stark gemenskap i föreningen. Vi tackar samtliga som deltog i Skills Cam-

pen under sportlovet både de som arbetade med själva campen och deltagarna som gjorde att Tumba Hockey Skills Camp blev en positiv utbildningsmiljö för samtliga spelare och ledare. Vi vill även tacka väktmästarna som underhöll isen exemplariskt och var behjälpliga med planering av omklädningsrum i samband med andra aktiviteter i hallarna. IFK Tumba Hockeys ambition är att fortsätta på det inslagna spåret och hålla nästa Skills Camp under höstlovet 2017. Håll utkik på IFK Tumba Hockeys hemsida när säsong 17/18 startar efter sommaruppehållet.

Hälsningar campledningen, IFK Tumba Hockey Skills Camp





ORIENTERING SKIDOR



Sedan sist

Nya Harbrostugan

Den 1 december invigdes den utbyggda Harbrostugan efter knappt två månaders byggtid! Förberedelse tiden var dock betydligt längre. Under hela 2015 jobbade vi med olika designalternativ och större delen av 2016 jagade vi finansiering och byggare. Investeringen hamnade på dryga miljonen, men innehöll då inte bara själva utbyggnaden utan också ett antal aktiviteter för att öka antalet medlemmar. Ett delprojekt blev att ordna belysning på Harbro Gärde, som också kom att invigas samtidigt. Byggare blev SEAB från Uttran, som gjorde ett utmärkt jobb. Man höll både tid och kostnader!

Totala investeringen uppgår så här långt till 1,5 mkr. Två stora bidragsgivare har varit Allmänna Arvsfonden och Idrottslyftet via Stockholms Idrottsförbund, som tillsammans svarat för c:a 1 mkr. Botkyrka kommun har bidragit till en del av belysningen på Harbro Gärde. AstraZeneca bidrog till inredningen med hjälp av utranerade möbler, som vi värderat till uppåt 100 000 kronor!



Nära 70 personer hade tillfälle att vara med och fira med soppa och tårta! Genom utbyggnaden har vi utökat antalet matplatser från 44 till 84! Vi har också fått ett nytt mötesrum för

10-12 personer. Vi kan också ha 4-5 parallella möten samtidigt, vilket är en stor fördel när alla våra ungdomsgrupper ofta är på plats samtidigt.

Skidskolan

Årets skidskola startade den 12 januari på Harbro Gärde på snö! Fortsättningskursen hade runt 25 deltagare och nybörjarna nästan 30. Tillsammans med våra mer rutinerade ungdomar blev Harbro Gärde ganska välfyllt i den nya belysningen! Nu var väl vintern inte särskilt snäll för skidåkare. Snökvaliteten med endast natursnö höll dock hyggligt för skid-skolan, så att endast de två sista kvällarna behövde flyttas till Lida. De mer rutinerade åkarna drog sig till framförallt Rudans fina konstsnöanläggning.



Barnens Vasalopp

Lördagen den 21 januari var det åter dags för Barnens Vasalopp. Snöbristen till trots så kunde Lida bjuda på en fin rundbana på gärdet nedanför Vårdshuset! En del av de mindre barnen nöjde sig med ett varv och blåbärs-soppa, medan flera andra närmade sig 10 varv innan föräldrarna tyckte att det kunde räcka för dagen.

Tyvärr gör våra dåliga vintrar att arrangementet inte ökar utan minskar lite varje år. Nu kom knappt 100 barn, vilket ändå får anses vara bra med tanke på snötillgången!



Stockholm Ski Marathon

Fick för andra gången av fem tyvärr ställas in pga snöbrist! Vi ger oss inte, söndagen den 21 januari 2017 gäller det att vara i toppform för nästa satsning!

Framåtblick

På vår hemsida www.ifktumbasok.se hittar du på första sidan ett ständigt aktuellt program under bl.a. nedanstående rubriker.

30/3 Orienteringsskolan

Dags för nya ungdomar och deras föräldrar att hitta rätt i skogen! Torsdagen den 30 mars vid Harbrostugan startar årets upplaga som fortsätter till oktober med undantag av sommarlovet. Inga förkunskaper behövs.

27/4 Motionsbanor för allmänheten

Vi bjuder på orienteringsbanor med alla svårighetsnivåer från de lättaste via stigar till de svåraste mitt ute i "vildmarken"! Start vid Harbrostugan mellan 17 – 19, men målet stänger 20.30.

1/5 Årets två Naturpass på plats

48 kontroller mellan Harbro och Lida och lika många i Salemskogen räddar ditt behov av frisk skogsluft mellan 1 maj och 31 oktober. Försäljningsställen är apoteket Kronan i Tumba, apoteken i Tullinge och Salem, med-

borgarkontoren i Tumba och Tullinge. Även Lida värdshus och Statoil i Rönninge säljer Naturpassen.

4/5 Ungdomsseriens första omgång

Våra ungdomar som tävlar för tävlingsklubben Tumba-Mälärhöjden OK, tar första steget mot en ny topplats bland Stockholms 25 orienteringsklubbar! Tävlingsplats inte helt klar. Kan bli Möllebadet, men kolla på hemsidan. Det är värt ett besök!

Årets stora utmaning – 25mannahelgen 7-8 oktober

Hela världseliten samlas för att kora världens bästa klubb! Stafett på lördagen med uppåt 400 lag och närmare 10 000 löpare! Arenan byggs upp veckorna innan tävlingen på gårdarna norr om Bremora vid Ensta. Samma ytor som användes på 25manna 1997. En intensiv trafiktopp runt Vårsta på lördag morgon och eftermiddag. 150 bussar och 2 500 bilar ska slussas in och ut. För första gången arrangerar vi tillsammans med Tullinge SK. Vi behöver många funktionär, uppåt 500 på lördagen och över 300 på söndagen.

En kompakt arena vid Himmelsboda 2012

25mannahelgen har för många klubbar blivit en trevlig avslutning på säsongen. Mycket beroende på att ett lag på 25manna består av damer och herrar, elit och motionärer, unga och gamla! Det är ju också en internationell fest med över 70 finländska lag och 15-20 norska lag. Även andra nationer har funnits med i startlistan. Senast hade vi med ett lag från Italien 2012.

På söndagen löps en individuell medeldistans med c:a 3 500 löpare. Båda dagarna finns också ett antal s.k. öppna banor av olika svårighetsgrad som allmänheten kan pröva på!

*Vi önskar alla ett framgångsrikt 2017
Lasse Stigberg*

Palmera Beach Apartment



Tidigare fritidschefen på Alfa Laval, Roland Lindh, är sedan många år bosatt i Nora och engagerad i Nora Event, som har träffat en överenskommelse med Palmera Beach Apartment i Mil Palmeras vid Spaniens sydöstra kust, Costa Blanca, c:a 55 km söder om Alicante Airport och c:a 15 km söder om Torrevieja. Han erbjuder nu även medlemmar i IFK Tumba att utnyttja överenskommelsen.

Hotellet ligger c:a 100 m från playan, har 165 lägenheter med fyra bäddar i varje, två sovrum med dubbelsängar, vardagsrum med svensk radio och TV och en köksdel samt badrum.

I priset ingår byte av handdukar varannan dag och lakan var fjärde dag samt slutstädning. Dock ingen kost. I hotellet finns frukostmatsal/restaurang, pub, konferensrum, gym och tvättstuga. Stor utomhuspool. Gratis trådlöst internet.

I närområdet finns många golfbanor och c:a 4 km från hotellet ett Sportcenter med fotbollsplaner, tennisbanor, simhall etc. Utmärkt för träningsläger.

Kontakta hotellets reception för mer information om Sportcentret, utflyktsmål, äventyr, marknader etc.

Boka lägenhet via reservas@manolihotels.com.

Glöm inte att ange "Nora Event"!

OBS! Skriv på spanska eller engelska.

Har du frågor eller kommentarer är du välkommen att maila roland@personligen.se eller ringa 0708535434.

Du kan även läsa mer på noraevent.se