



Täby IS

Spjutet

Utgiven av Täby IS Friidrott - www.tabyis.org - Februari 2004

Innesäsongen går mot sitt slut men fortsättningen blir spännande



Foto: Hasse Sjögren

GRATTIS Ida! JSM-guld på 1 500 m.

sid 2

- OLLE HANSSON om dagsläget.
- JONAS CUMZELIUS fick kommunens idrottsmedalj.

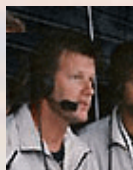


Foto: SVT

sid 3

- MIRO ZALAR om friidrott, stavhopp och innehallar.
- SOFIA LINDE - sex klubbrekord!

sid 4

- MÄRKLIGA TRÄNINGSMETODER.
- NAKNA SANNINGAR - BILDEXTRA!

sid 5

- RICHARDS LÖFTEN på väg att infrias.
- TIS FRI:s utlandsläger 2004.

sid 6

- RAPPORT från årsmötet.
- NYA STYRELSEN.

sid 7

- RAPPORT från Globen-galan och Täby Hooligans.

sid 8

- VISSTE DU ATT...

Bakgrundsbild: En av våra duktiga 95:or,
Maja Green, hoppar höjd i Tibblehallen.



FRIIDROTTE VINNER YTTERLIGARE TERRÄNG

“Fullsatt i Globen, köer till ungdomsgrupperna och nya, pigga krafter på årsmötet gör att vi ser fram emot en spännande fortsättning på 2004”.

Olle Hansson

GE-Galan i Globen var fullsatt, köerna till våra ungdomsgrupper växer och årsmötet den 1 februari visade att det finns nya, pigga krafter som vill satsa inom vår ungdomsverksamhet.

Det är kul att få vara med ännu ett år även om min egen fysiska träning drabbas. Det kommer att bli allt längre mellan mellantiderna även om Lars-Eric Bränfeldt genom sitt fantastiska resultat på M55 + 1000m visar att det går att hålla farten uppe även i högre åldrar.

FORTSATT FULL FART I STYRELSEN

År 2004 kommer vi i styrelsen att fortsätta fullt ut med det vi redan har. Nya åtaganden är naturligtvis kul och spännande men prioritet ett är förstås att se till att träningsgrupper och tränare har goda förutsättningar samt att våra egna arrangemang fortsätter att utvecklas. Det ska vara roligt att delta både i Täby Open, Våruset och Täby Vinterspel. Några nya satsningar skall vi pröva på ändå!

HAPPY MIL

Happy Mil med McDonalds blev en populär propagandatävling under förra året. Vi räknar med att den kommer att genomföras i år den 28 augusti på Tibblevallen. Helt klart är det dock inte.

EFTERMIDDAGAR I BERGTORP

Ett mycket uppskattat arrangemang är friidrotts-

skolorna. Jörgen Bernhoff planerar nu att utveckla verksamheten ytterligare tillsammans med kommunen. Vi hoppas kunna starta en eftermiddagsverksamhet för 11-12 åringar som bara vill röra på sig utan prestationskrav. De som ännu inte hittat sin plats i föreningslivet har här sin chans. Planerad start sker i Bergtorpsskolan från och med hösten 2004. Det blir spännande och ett test på hur vi kan samverka på ett nytt sätt med kommunen.

FRIIDROTTSBESÖK I NORRORT?

En friidrottsbänk i Norrort vore en riktig språngbräda för friidrotten. Det finns ett genuint intresse från oss själva och våra närmaste grannar i friidrottsvärlden: Danderyd, Tureberg, Väsby, Vallentuna och Rånäs. Mycket hänger dock på våra egna insatser både i form av engagemang och betalningsvilja.

ATT BIDRA TILL HALL!

Fundera på om du skulle kunna bidra till friidrotten, utöver vad du redan gör, genom medlemsavgifter och lottköp, med 2.000:- för en grundplåt till hallen. Utan en hygglig egeninsats lär varken kommun eller näringsliv ställa upp. Under våren hoppas jag att vi kan berätta mer om planerna för en friidrottsbänk, tillsammans med våra grannklubbar.

Ha ett bra friidrottsår 2004!

Olle Hansson, ordförande

JONAS CUMZELIUS FICK TÄBY KOMMUNS IDROTTSMEDALJ 2003

Täby kommuns idrottsmedaljer för 2003 gick dels till Jonas Cumzelius som utövare, dels till Anders Berg från Täby Handbolls-klubb som ledare.

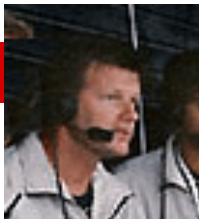
I motiveringen skriver juryn:

”Jonas Cumzelius är en mycket lovande, aktiv friidrottare på ungdomselitnivå. Han har som 15-åring bara under 2003 hunnit skaffa sig imponerande meriter som exempelvis guld på 1 000 m i klassen P15 i ungdoms-SM inomhus, ett flertal guldmedaljer i ungdoms-SM för terränglöpning och topplaceringar vid ungdoms-SM utomhus både på 2000 meter och 800 meter.”



Foto: Hase Sjögren

Jonas Cumzelius t v vinner 1000 m i P15 vid IUSM 2003 med någon hundradel före Oskar Danielsson.



”ENTUSIASTER OCH IDEALISTER BETYDER ALLT”

”Entusiastiska ledare och tränare är viktigast för att utveckla svensk friidrott. Vi måste ta vara på dem som har viljan och ledaregenskaperna för att kunna ta hand om alla ungdomar.”

Miro Zalar var svensk rekordhållare i stav under 80-talet och deltog i flera OS och VM. Bästa resultatet var 5.70. ”Fast vem bryr sig nu, det är prestationer idag och i framtiden som gäller,” säger han.

F n är han stavtränare på deltid för bl a Patrik Kristiansson och radiosportens expertkommentator. Miro Z har även arbetat på TV som programledare.

ENGAGEMANGET ÄR EN FÖRUTSÄTTNING
Inför GE-galan på Globen ställde jag några frågor om friidrott, stavhopp och betydelsen av inomhushallar för att nå framgångar. Det är ju i ”inomhusgrenar” som svenska friidrottare skördat flest medaljer under senare år. Hallar är ”enormt viktiga”, påpekar han, men menar att engagemanget från ledare, tränare och aktiva alltid kommer först.

TIDIGARE ELITAKTIVA ÄR VIKTIGA

I diskussionen om hallar och förutsättningen för deras tillkomst är även före detta elitaktiva betydelsefulla, plus de som av någon anledning inte nått ända dit. Kan man engagera dem tidigt, helst innan de ägnar all sin tid åt familjen och den civila karriären, är mycket vunnet. De som vill satsa framåt, ledare och aktiva, måste kunna visa att det finns ett gediget intresse, vilket det gör idag.

Därefter kommer bygget av en hall. Det är svårt att frälsa själar i en tom kyrka.

ENTUSIASTER BEHÖVS

På internationell nivå nämner han de ”clinics” som finns i USA för stavhoppare. Clinics är intensivkurser på universitetsnivå under 2-4 dagar som drivs av bl a gamle stavhopparen Earl Bell, född 1922! Snacka om entusiast!

INTRESSE OCH STÖD?

På frågan om han själv är villig att ställa upp på något liknande svarar han obetingat ja. Bara intresse och stöd finns från klubbar och utövare. Karlskrona, där Miro Z är verksam, har engagemanget och resurserna. Har Täby och klubbarna i norrort också det?

Hur hoppar man stav? Jo, så här gör man, enligt Miro Zalar:

”Pröva att ta en stöv som är 5,10 m lång, spring 30-40 meter med den framför dig, öka så att du är uppe i 10 m/sek de sista metrarna, sätt ned staven i en grop och svinga dig nästan 6 meter upp i luften”.

Tack till Lars Enström, Enström & Partners AB, för förmedling av kontakten med Miro Zalar.

SEX NYA KLUBBREKORD 2003 MEN NYA KOMPISAR ÄR ROLIGAST

Sofia Linde är född -95. Hon visade verkligen framfötterna under 2003. Sex nya klubbrekord blev resultatet och i år hotar hon med att börja använda startblock.

Trots framgångarna säger hon att det roligaste är de nya kompisar hon fått genom klubben. Tidigare tävlade hennes bror David för TIS Fri och nu har systemen Frida också börjat. Dessutom är pappa Lars nybliven styrelsemedlem. Hög aktivitetsnivå i familjen, alltså.

Sofia Lindes klubbrekord i F8 under 2003:

UTE		INNE	
• 60 m	9.39	• 60 m	9.48
• Längd	3.81	• Längd	3.79
• Kula	5.06	• Kula	5.68



Sofia Linde satte sex nya klubbrekord under 2003. I handen håller hon ett stipendium från Löplabbet.

UPPÅNERVÄND TRÄNING PÅ BOSÖN



Märkliga träningsmetoder på Bosön. Träningsvärk i armarna konstateras sedan backhopparlandslaget (?) försökt infiltrera med uppånervända V-stilen bland intet ont anande TIS-flickor.

Rykten florerar om att Täby IS samarbetar med backhopparen Jan Boklöv. Samarbetet antas bero på s k cross-over mellan idrotterna. "Helt uppåt väggarna," säger experter.

Spjutets utsände fick tag i Jan Boklöv på en knastrig telefonlinje mitt i ett hopp. "V-vadå? V-stilen har kommit för att stanna," var hans kommentar.

ÄVEN ZORAN LUKIC ÄR TVEKSAM

Vi lät Djurgårdstränaren Zoran Lukic titta på bilderna. "Ser konstigt ut," säger han. "Om mina backar tränade så här skulle det bli lätt att göra tunnel på dom."

KONSTSIM?

En del tror att det är fråga om konstsim. Men den kanske vanligaste gissningen är att man försöker skoja till en träning, vilka utövare som nu kan ha intresse av det.

IDENTIFIKATION I GÄSTBOKEN?

Vänd på skärmen/utskriften, så ser ni vilka utövarna är. Atleten längst till höger (eller vänster) kan vara svår att identifiera. Ett tips: Gå in på www.tabyis.org. I gästboken brukar mystiska personer avslöjas.

AVD. MÄRKLIGA IDROTTSBILDER



Bilden hittades vid husrannsakan hos den s k Bikiniligan. T v en misstänkt person som låtsas skriva rapport.

Härvan med Bikinimannen sväller. Fler TIS:are påstås ingå i ett internationellt nätverk. Denna bild föreställer den s k handduksmannen.

Redan under TIS-lägret 2003 avslöjade den spanska polisen en liga med exhibitionistiska friidrottare. Nu offentliggörs bildbevisen.

HJÄLP FRÅN ALLMÄNHETEN

Hittills har man dock misslyckats med att identifiera ligans medlemmar. Därför vänder man sig nu till Spjutets läsare för att få tips från allmänheten.

OBS All eventuell likhet med handduken som förekommer på sid 6 är tillfällig.



BRA INNESÄSONG FÖR 80-TALISTERNA OCH 90-ORNA

“I förra Spjutet lovade jag minst ett guld under innesäsongen. Det är redan ordnat. Tacka Ida Lindström för det. Hennes 1500 m-lopp på IJSM i Malmö var oerhört bra.”

Richard Edman

Skrev i förra numret att vi skulle ta minst sex medaljer på SM-tävlingarna inomhus varav minst ett guld. Guld det är ju redan fixat i och med Idas kanonlopp, fast det får gärna bli flera.

Täby IS andre deltagare i IJSM, Andreas Mårtensson, tog sig till semifinal i P19 400m. I försöken slog han till med årsbästa med en halv sekund. I semifinalen blev dock motståndet för tufft och Andreas slutade med den 6:e bästa tiden.

SARA LEDER STATISTIKEN PÅ 1000 m F15
Andra som presterat bra är Sara Sjöqvist. Hon imponerar stort och är Sverige-bäst på 1 000 m i F15. Ser lovande ut inför stundande Ungdoms-SM.

80-TALISTER ÖVER DRÖMGRÄNSER
Bra resultat och passerat drömgränser har bl a Nisse Nilsson gjort genom att hoppa över 6 m i längd (6.09). Graharna har hoppat över 5 m och fyller vi sedan på med Anna Berg (5.25) och Emelie Haaparanta (5.27) så har vi 4 tjejer i F17 över 5 m. Inte illa!

ANNA B OCH JONAS C LADDAR
Anna Berg har även *sprungit* riktigt bra på 400 m, 58.28, och är nu 4:a i landet inför USM. Även Jonas

Cumzelius, grattis till utmärkelsen, har ju hittat till tävlingsbanan och satt skräck i blivande SM-motståndare...

”PERS” FÖR ALLA?

Lovade att alla skulle ”persa” i någon gren i vinter. Det är väl inte uppfyllt än. Men det finns några tävlingar kvar, så kämpa på!

90:OR SOM UTVECKLATS

Vill avslutningsvis nämna de ”yngsta”, dvs 90:orna, som kämpar på med de ”stora” 87-88:orna på träning. Sara Långfors, Sofia Tängelin, Therese Collin, Alexander Georgellis och Daniel Hedén har alla tagit ett kliv uppåt och tillhör numera ”stockholmseliten” i sin åldersklass!

LYCKA TILL, RESENÄRER OCH ALLA ANDRA
Till alla som deltar i USM i Bollnäs vill jag säga ett stort lycka till eftersom jag tyvärr inte kommer att närvara. Bygger sandlott på ett ”kallt” Cypern, men vet att ni kommer att prestera bra och fixa de medaljer som vi saknar. Till er som inte nått dit ni ville i vinter: Det är snart en ny säsong och då jäklar!

Richard Edman, tränare

TRÄNINGSLÄGRET I SPANSKA NERJA 2004



Så här lär det se ut i Nerja, Spanien. Lika obehagligt som på Cypern, eller hur Richard?

ÅRSMÖTESFESTEN BJÖD PÅ UPPVISNINGAR OCH UTMÄRKELSER

Att Jörgen Bernhoff är en kompetent ledare och administratör visste vi redan men talangerna som fotomodell var okända.

Han visade de nya dräkterna med den äran. Dock var några modeller lite för små för att tas på. Hela årsmötesfesten sköttes av sponsorkommittén med Jörgen Berg och Michael Nilsson som presentatörer.

UTMÄRKELSER

Många utmärkelser delades ut. Mottagare var bl a Lars-Eric Bränfeldt, M55, för sitt svenska rekord på 1000 m inomhus och Sofia Linde, F8, för sina klubbrekord utomhus.

GAMLA TIS:ARES PRIS TILL IDA LINDSTRÖM
Ett tungt pris är Gamla Tis:ares pris som i år gick till Ida Lindström. Två veckor senare tackade hon för det genom att vinna 1500 m på JSM inomhus.

FRÅGESPORTEN

Presentatörerna Jörgen Berg och Michael Nilsson saxade mellan maträtter, prisutdelningar och lotteri-dragningar. Till sist var det dags för frågesporten, skapad av Per Göransson, som är TIS okränkte mästare i grenen. För närmare information om denna prestigefyllda kamp, se sidan 8.

SAMMANFATTNING

Årsmötet och tillhörande fest visade att många kurvor pekar åt rätt håll, inte minst vad gäller antalet medlemmar. Ett stort tack till alla tränare och ledare som engagerar alla barn och ungdomar och ser till att vi rör oss i rätt riktning.



Det är ingen haklapp utan nya byxor som Jörgen Bernhoff demonstrerar.



Täby kommun grattar. Här får P/F15 ett tack för guld på 1000 m stafett. Ovan fr v David Lewander, Anna Berg och Nils-Göran Nilsson. Till vänster Maria Söderström.



Ovan längst till höger syns Lars-Eric Bränfeldt, som satte nytt svenskt rekord på 1000 m, M55.

TIS FRIIDROTTS NYA STYRELSE 2004

Så här ser styrelsen ut i Täby IS friidrott under 2004. Nya namn är Gunnar Dageryd och Lars Linde.

Ordförande och sekreterare: Olle Hansson
Kassör, medlemsregister: Stefan Thunman
Sponsorkommitté: Michael Nilsson
Jörgen Berg
Ledamot, kansliansvarig: Jörgen Bernhoff
Lagledare, Våruss: Pia Haaparanta

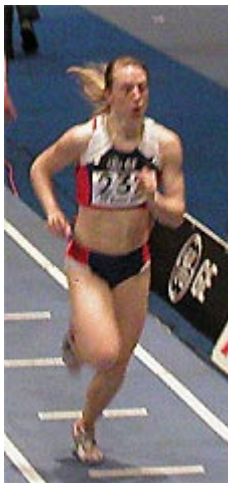
Träning & Tävling:

Bengt Stålbom
Maria Lindström
Lars Grahm
Gunnar Dageryd
Lars Linde

Kommunikation:
Föräldraförening:

(Ev ändringar kan ske efter nya styrelsens konstituerande möte första veckan i mars)

CAROLINA NYLÉN...



... PÅ GLOBEN-GALAN

Carolina Nylén går i mål som 3:a i damernas 800 m på GE-galan. Tiden var 2:09.66. Målet var att underskrida 2:10 min vilket hon lyckades med (t v).

... OCH PÅ ISM FÖR SENIORER

På senior-SM kom hon 4:a i damernas 800 m. Tiden blev 2:10.18. Grattis till poängplats!

TÄBY HOOLIGANS PÅ GLOBEN-GALAN

Som så många andra besökte vi Globen-galan den 12 februari. Vi, Nisse, Linus, Anders och Gärtrud, utnyttjade våra gratisbiljetter och gled in på första parkett högst upp i Globen!

Vi hade förberett oss i över en vecka för att heja fram Täby till fina placeringar.

RÖSTPROBLEM

Men redan efter ungdomsstafetten och Täbys utmärkta lopp som slutade med en finfin 3:e plats hade Anders förstört sin röst och var tvungen att lämna Klacken för någon timma.

KLACKEN STÖTTADE 1: RICHARD

Men bara för att stafetterna var slut betydde det inte att Klacken skulle tystna. Ty strax därpå dyker Richard upp på läktaren nedanför och vår uppmärksamma Klack börjar genast skandera "Richard, Richard, Richard" på den för närvarande tysta läktaren. Richard lägger märke till Klacken och vinkar glatt.

KLACKEN STÖTTADE 2: ÅKE

Strax därpå dyker Åke upp och Klacken börjar snabbt skrika "Åke, Åke, Åke" men kanske som väntat så tar det ett tag innan Åke först ska reagera på att det kanske gäller honom, och sedan ett tag till för honom att hitta ljudets källa innan också han vinkar glatt till Klacken som jublar högt!

HÖJDPUNKT 1: STEFAN HOLM

Vi var naturligtvis också med på noterna under själva galan. Anders hann tappa rösten igen lagom till galans absoluta höjdpunkt då Stefan Holm efter att först ha klarat 2.37 m i höjd (det var då rösten försvann för Anders) försökte på 2.40.

HÖJDPUNKT 2: POPCORN PÅSE

En annan höjdpunkt mer av underhållningsvärde var när Linus råkade kasta sin popcornpåse (oöppnad) på en tjej. Frågan är om någon kan skratta mer än Linus och Gärtrud gjorde då... För oss andra som inte förstod varför det var SÅ roligt var underhållningen mer att se Gärtrud och Linus skratta.

TJEJRYKTE

Dock gick ryktet fram till oss att vi hade tjejer längre in på bänkraden som spanat in oss (framförallt Gärtrud) Men i iveren att lämna läktaren efter galans slut så glömde vi naturligtvis att ge bort våra telefonnummer...

FLER BEHÖVS NÄSTA ÅR

Hoppas att fler ansluter till Klacken på översta läktaren vid nästa Globengala, för vi kan nog alla skriva under på att det var riktigt kul!

//Täby Hooligans

SAMTLIGA INBLANDADE AVBÖJDE FOTOGRAFERING. ANNARS HADE HÄR VARIT EN SMASKIG BILD

VISSTE DU ATT...

- ... ingen trodde att långlöpartjejnarnas lag med Maria i spetsen skulle vinna frågesporten på Årsmötet? Nej tänkte väl det!
- ... långlöpartjejnarnas lag med Maria i spetsen vann frågesporten på Årsmötet?
- ... det var nästan helt nya frågor till årets frågesport. Häftigt!
- ... det är tur att den klassiska frågan om hur många deltagare det var vid förra årets friidrottsskolor var kvar i frågesporten, annars hade man inte känt igen sig.
- ... lag IQ Boork numera är detroniserade mästare på frågesporten.
- ... hamburgarna som serverades var i klass med närvarande sponsorn Mc Donald's.
- ... Richard vägrade visa sig i den nya damdräkten. Experter frågar sig ännu varför. Enligt egen utsago var damdräkten för stor och dom hade inte fått in Small.
- ... Emelie, Mikaela och Nisse antagligen var dagens gladaste. Mikiz och Nisse hade samma dag klarat varsin drömgräns i längd (5 m respektive 6 m) och Emelie hade överraskat allt och alla genom att springa 8.37 på hennes tidigare "sämsta" gren 60 m.
- ... det delades ut så många klubbrekordsplaketter att klubben inte kommer ha råd med att det sätts fler klubbrekord i år.
- ... Ida L tidigare var konståkerska. Det är alltså fullt naturligt för henne att ta SM-guld mitt i vintern.
- ... Andreas Mårtensson kom 6:a i P19 400 m med nya "perset" 51,85 vid samma tävling. Det blev alltså poängplatser till båda våra deltagare.
- ... det tydligen går bra att kombinera medicinstudier och TIS-friidrott. Carro Nylén pluggar till läkare och Helen Nordquist, 10:a i Sverige 2003 på 400 m, är forskare på Karolinska Institutet.
- ... Lars-Eric Bränfeldt, M55, har förbättrat sina tider efter 50-strecket. Tryggt att veta för alla som nyss börjat träna.
- ... Dagens Nyheter den 18 januari skrev om Christians och Kajsas förhållande till svenska folket: "De älskas trots att de bor i Monaco för att slippa hjälpa till med sjukvård, barnomsorg och nya träningsanläggningar". När Björn Borg flyttade dit på 80-talet blev det ett väldans liv. Lärdomen är väl att det kan vara tufft att vara först.

Nils-Göran Nilsson och Lasse Grahm

TILL DIG SOM LÄSER DETTA:

Spjutet skall komma ut fyra gånger om året i pdf-format.
Kommande nummer är planerade till maj, september och nov/dec 2004. Övriga tider gäller hemsidan.
Medverka gärna med bidrag. Sänd dem till E-post: lars.grahm@textiform.se Tel 08-544 720 37.

Artiklarna är skrivna av Lasse Grahm där inget annat anges. Fotografer är undertecknad, Hasse Sjögren, SVT, Hans Olsson och Magnus Gärdin.

OBS! Meddela ändrad adress, tel och e-post till kansliet så att du får Spjutet i "lådan".
Kolla dagsaktuell information på www.tabyis.org
Tack för att du läste ända hit!

Lasse Grahm