



Spjutet

Utgiven av Täby IS Friidrott - www.tabyis.org - Februari 2005

Snart börjar utesäsongen!



Sid 2

- JÖRGEN BERNHOFF - Rapport från kansliet. Årsmötesfesten

Sid 3

- STYRELSEN - Kön ska bort! Hallprojektet rör sig framåt.

Sid 4

- MONICA LUNDGREN Intervju

Sid 5

- TRÄNINGSBIDRAG
- AMANDA DICKSON I TV.

Sid 6

- TÄBY VINTERSPEL

Sid 7

- VISSTE DU ATT...? Åke Jernberg fick pris m m



Jörgen Bernhoff.

RAPPORT FRÅN KANSLIET (ELLER RAPPORT FRÅN KÖN?)

“Kölistan är i skrivande stund c:a 250 namn. Vi har startat nya grupper och fyllt på i de redan befintliga och jobbar hela tiden på att hitta fler träningsmöjligheter.”

De flesta av dem som stått länge på kölistan verkar fortfarande vara intresserade. Friidrotten är tydligen värd att väntas på.

Nyligen ringde vi runt och bjöd in barn/ungdomar födda 1989-92 (som stått längst på kölistan) till en prova-på-aktivitet. Samtidigt frågade vi om det fortsatta intresset för att börja träna. Det stora flertalet ville delta i prova-på-aktiviteten. Endast ett litet fåtal hade tappat intresset för att börja.

Nyårsdagen = anmälningdag

1 januari 2005 gavs möjlighet att anmäla dem som är födda 1997 till en intresselista/kölista. Redan inom en timme efter tolvslaget hade de första anmälningarna trillat in.

Fler och mer välbesökta aktiviteter

Aktivitetserna för våra befintliga träningsgruppsmedlemmar visar också på stigande intresse. Till vår årsmötesfest hade vi i år 177 anmälda. Det är c:a 50-60 fler än någon gång tidigare.

Ökat utbud av arrangemang

Mycket tack vare Lasse Linde, ansvarig för egna arrangemang sedan 2004, har utbudet av tävlingsaktiviteter ökat för våra yngre aktiva. Klubb-tävlingarna som hölls för födda 1993-96 under hösten hade gott deltagande och var uppskattade.

De har också bidragit till att fler har varit med och tävlat denna vinter än tidigare.

Täby Vinterspel lockar allt fler

Vår stora inomhustävling, Täby Vinterspel 6 januari, lockade ett rekordstort antal deltagare. Tävlingen innehöll c:a 1 200 starter på en dag, vilket är flera hundra mer än som mest tidigare.

Kommande aktiviteter

Det är härligt med allt intresse som finns och med de aktiviteter som görs. Fler och fler är med och hjälper till. Vi nöjer oss dock inte med det utan hoppas och tror på en fortsatt utökning av aktiviteter oavsett om det gäller träning, tävling eller andra arrangemang.

Här kommer några redan inplanerade aktiviteter:

Lö 26/2: Klubb-tävling för födda 1993-96
Vecka 9, 28/2-4/3: Idrottsskola för födda 1993-98
Fr 11/3 - Sö 13/3: Falun-läger för födda 1988-96

Vill du bidra?

Har du ytterligare förslag på nya aktiviteter? Vill du hjälpa till att genomföra några aktiviteter? Du är hjärtligt välkommen att höra av dig till mig på friidrott@tabyis.org eller på tel 08-792 46 85. Ju fler vi är desto enklare, roligare och bättre blir det!

Jörgen Bernhoff, kansliet

VAD VORE ÅRSMÖTESFESTEN UTAN STIPENDIER OCH LOTTERIER?



Årsmötesfesten skulle vara betydligt kortare utan stipendier och lotterier men skulle den vara trevligare utan alla dessa trevliga människor?

När de två Jörgen B, Bernhoff och Berg, startade lotteridragningen och utdelningen av stipendier trodde man att allt skulle bli som förr.

Men icke. En stor skillnad var att friidrottstipset saknade slamkrypare och att vår nye sponsor,

Asics, skänkte ett nytt stipendium till Årets unga ledare. Det gick till Katarina Gylesjö. 17-åriga Katarina är ansvarig tränare för vår 93-94-grupp på måndagar, är en av tränarna för tekniktillfället på söndagar samt var även ledare på 2004 års friidrottsskola.

Gamla TIS:ares pris

Det största priset till en aktiv (Gamla TIS:ares pris) gick i år till Carolina Nylén. Carolina kom under året bl a 2:a på 800 m på stora SM samt representerade Sverige både i Europacupen och i Finnkampen.

Jörgen Berg och barnhemsprojektet

Jörgen Berg avslutade festen med att påminna om sitt och familjens barnhemsprojekt för de Thailandska barn som blev föräldralösa i samband med flodvågskatastrofen. En liten påminnelse om att pengar kan användas till mycket.

Lasse Graham

KÖN TILL FRIIDROTTE SKALL BORT UNDER 2005!



TIS-fri:s årsmöte den 30 januari på Täby Park Hotel var välbesökt. Främst diskuterades hur kön skulle kunna elimineras. Där ingick bl a byggandet av en innehall. Närmast: Torsten Josephson, valberedningen.

För att få bort kön krävs flera åtgärder. Några som diskuterades på årsmötet och som nämns i verksamhetsplanen är:

- Flera ledare och tränare.
- Flera lokaler.
- Byggandet av en innehall.

Bakgrund:

TIS-fri har ca 250 barn och ungdomar som köar (februari 2005) för att få börja friidrotta. Det är ungefär lika många som antalet aktiva.

Målet att få bort kön innebär att mycket måste göras för att locka flera ledare och tränare. Dessutom tänker vi "aktivera" kön av barn och ungdomar under våren med hjälp av olika arrangemang.

Vi siktar på informera/hålla kurser för intresserade föräldrar till barn i kön för att avdramatisera rollen som friidrottstränare/ledare. Befintliga ledare kan berätta om gemenskapen, hur de arbetar och dela med sig av sina erfarenheter. Syftet är att få flera föräldrar som ledare för att kunna starta nya träningsgrupper. "Alla kontakter ska utnyttjas."

"Genom att godkänna verksamhetsplanen har årsmötet tagit ställning för att verka för att finansiella resurser tillförs hallprojektet, utöver de medlemsavgifter som betalas idag."

intressent. Enebybergsgymnasterna, KFUM Stockholm och Gymnastikförbundets GS har börjat jobba med frågan. Dessutom behövs sponsorer och vi bearbetar olika företag.

Löp-arrangemang

För att kömedlemmar ska aktiveras planerar vi löp-arrangemang av den typ som Täby Spring tidigare bedrev. "Kömedlemmarna" kan springa med "vanliga" medlemmar i löparpass vid Skavlöten i terränglopp.

Onsdagstävlingar

Det föreslogs att vi på prov ska börja med interna "onsdags-tävlingar" när utomhussäsongen börjar i vår. Upplägget: Man kör ett par tre grenar per tillfälle och man anmäler sig på plats utan några större formaliteter. Syftet är att "träna på att tävla" på hemmaplan i lugn och ro.

Ingen kö - innehall?

Sedan 1 år diskuterar vi byggandet av en friidrotts-hall i samarbete med andra friidrottsklubbar, intressenter och kommuner. Under år 2004 har en allians mellan friidrottsklubbar i norra Stockholm bildats. Tillsammans med elitgymnaster och lokala gymnastikföreningar har förutsättningarna för en kombinerad friidrotts- och gymnastikhall studerats.

Riksidrottsgymnasium för gymnaster förutsätts

Dagens hallkalkyler förutsätter ett Riksidrottsgymnasium för gymnaster vid Danderyds Gymnasium. Styrelsen bedömer det vara ekonomiskt realistiskt att uppföra och driva en sådan anläggning baserat på att Svenska Gymnastikförbundet är en betydande

Hallen måste utnyttjas dagtid

För att få ekonomi i hallprojektet krävs att den utnyttjas dagtid. Därför behövs "Gymnastik-gymnasiet". Om befintlig verksamhet inom TIS Friidrott ska kunna utvecklas, krävs ytterligare medel. Genom att godkänna verksamhetsplanen har årsmötet tagit ställning för att verka för att finansiella resurser tillförs hallprojektet, utöver de medlemsavgifter som betalas idag. Beloppets storlek är idag osäkert men en övre gräns bör vara en höjning på ca +600 kr per år och medlem, tidigast från och med år 2007.

Kommuner behövs

Därutöver krävs ytterligare resurser i form av en egeninsats. Täby kommun och Täby IS huvudstyrelse har en positiv inställning till projektet och har uttalat sin avsikt att stödja en realisering.

Hallmöte 8 februari med Danderyds kommunalråd

Mötet hölls mellan Gunnar Oom, kommunalråd i Danderyd, Olle Hansson ordf i TIS:fri och Bob Thorstensson, Danderyds SK. Man antecknade bl a att:

- Oom kontaktar Sollentuna ang deras ev hallplaner.
 - Täby och Danderyd gemensamt bör svara för 15-18 MSEK i kommunal borgen. Oom kontaktar Täby.
 - Danderyds k:n påbörjat en planutredning med inriktning på att hitta ett område i anslutning till Danderyds Gymnasium för idrottsändamål. För Danderyds k:n är en placering norr om Shurgard mest intressant. Planutredning inkl markundersökning beräknas vara klar före sommaren 2005.
- TIS-fri:s styrelse gm Lasse Grahm.*

MONICA LUNDGREN PÅ BANAN OCH PEPPAR DE YNGRE



Monica L trycker på i kurvan bakom Linda Johannssen vid träning på Bosön. "Jag vill springa med de yngre på deras villkor. Sådant inspirerar, det vet jag av egen erfarenhet."

Några Monica-fakta:

- Född 1973. Kommer från Åkersberga.
- Började i TIS som 9-åring 1982.
- Deltog i junior-VM i Söul 1992 och blev på 5:a på 800 m. Tid: 2.05 "nånting"
- EM-guld för klubbtag på 4x800 m med TIS 2000. Svenskt rekord 8:30:51, gäller ännu.
- "1998 var ett kul år" Deltog i EM i Budapest. Rankad 1:a i Norden på 400m. Finnkampsvinnare på samma sträcka.
- Stora Tipsstipendiet 94/95, 95/96, 98/99 för att ha kombinerat elit-idrott med studier på högskola.
- Tränare i TIS sedan hösten 2004.



Ovan en något coolare Monica på årsmötesfesten.

Monica Lundgren blev medlem i TIS som 9-åring. 1992 kom hon 5:a i junior VM på 800 m. Vad hände sedan?

Ganska mycket. Allt från SM-guld på 400 m och Sveriges 4:e snabbaste på 800 m genom tiderna till en civilingenjörsexamen på KTH i kemiteknik. Samt en hälsena som förmörkade tillvaron 1999-2002 då hon till sist avslutade elitkarriären.

Gemenskap och kompisanda

Men ändå är glädjen över allt som löpningen gett dominerande: "Gemenskapen, att alltid ha någon att dela med- och motgångar med och dessutom få se sig om i världen, det är bestående minnen."

"Vi var ett kanongäng"

"Förutom Linda Olsson, också TIS:are, var Malin Ewerlöf-Krepp, Maria Akra och jag ett härligt gäng i alla möjliga sammanhang. Dessutom var konkurrensen oss emellan oerhört stimulerande. Särskilt med Malin. Henne har jag stor respekt för,

både som idrottare och människa. Hon var ofta snäppet före men besegrade oss andra på ett 'nästan ödmjukt' och uppmuntrande sätt. Vi tjejer umgås mycket fortfarande."

Vill inspirera som tränare

"Jag vill inspirera andra till att våga satsa. Man kan alltid mer än man tror. Det är viktigt att ha siktet rätt inställt och att koncentrera sig på uppgiften, oavsett vad man gör. Särskilt om man kombinerar idrott och pluggande, vilket jag har gjort. Att förmedla dessa erfarenheter är en av mina uppgifter."

Viktigt att hålla kontakten

"Jag vill också hålla kontakten med friidrotten. Den har gett så mycket. Nu på GE-Galan 15 februari ska jag arbeta i tävlingsreceptionen på hotellet där de aktiva bor. Det är ju också ett sätt att hålla kontakt med friidrotten."

Tack för pratstunden och lycka till!
Lasse Grahm

TRÄNINGSBIDRAG KAN MAN FÅ PÅ GRUND AV...

Träningsbidrag baseras bland annat på tävlingsresultat och kan användas till:

- Köp av löpar- och spikskor.
- Köp av tränings- och tävlingsdräkter.
- Lägerfinansiering

Från och med det år man fyller 15 år har man möjlighet att få sk träningsbidrag. Syftet med bidraget är att uppmuntra goda resultat och prestationer.

Beroende på resultat och grad av satsning kan man kvalificera sig för olika nivåer.

Anknytning till idrottandet

Den ersättning du är berättigad till och vad du använder pengarna till ska ha direkt koppling till ditt idrottande. Exempel: köp av spikskor, träningskläder, betalning av lägerkostnader.

Motprestationer krävs

Givetvis krävs det vissa motprestationer för att få bidrag. Att ställa upp som funktionär vid tävlingar och arrangemang som klubben ordnar eller deltar i, att betala medlems- och tränaravgift, dvs att vara lojal mot klubben är betydelsefullt.

Fråga Jörgen eller din tränare

Mer information om hur detta bidrag fungerar kan du få av Jörgen på kansliet eller av din tränare.
Maria Lindström



Två av löparna på bilden är berättigade till träningsbidrag från TIS. Det syns nog vilka. För bidraget kan man bli köpa tävlingsdräkt. Tydligt har de olika smak. (Foto: Maria Lindström)



Om några år är F13 och P13 berättigade till träningsbidrag. På årsmötesfesten fick de andra belöningar.

TIS:AREN AMANDA ÄR PROGRAMLEDARE I SVT

Amanda Dickson är 11 år och en av programledarna i Fixat som sänds i SVT1 på tisdagar kl 18.30. Hon tränar friidrott med TIS.

Hej Amanda! Du är en av de nya programledarna, vad tror du kommer att bli roligast?

- Det kommer nog att bli att pyssla och vara inne i vagnen när vi spelar in.

Hur känns det att stå framför kameran?

- Kul! Jag tycker att det är härligt att få repliker och att säga dem framför kameran. Första gången var jag ganska nervös innan men det blev jättebra ändå. Nu är jag inte så nervös längre.

PS. Amanda nämner även friidrott som fritidsintresse. Vi tackar och tar emot.



Amanda Dickson. Foto: Carl Johan, SVT.

OBS! fotot och intervjun kommer från SVT:s hemsida

TÄBY VINTERSPEL: NYTT REKORD MED 1200 STARTER



Startklart på 60 m, F15. På bana 3 ses TIS:aren Linn Gunnarsson.

Förutom en kraftig ökning i antalet starter hade vi ny bemanning i sekretariatet. Därför var det med fjärilar i magen som vi åkte till Sätrahallen.

Det blev inte bättre av att vaktmästaren saknades för att släppa in oss på morgonen. Efter en halvtimmes irrande runt Sättra IP i mörkret anlände Tina i cafeterian och släppte in oss bakvägen. Vilken start!

Tidsprogrammet - ett jättejobb

Men det skulle bättra sig. Richard Edman hade gjort ett jättejobb med tidsprogrammet. För att lyckas måste främst löpgrenarna fungera. Det var fler anmälda än vi hade planerat heat för, så när vi började på morgonen låg vi redan 1 tim och 20 minuter efter.

Glada funktionärer

Men tack vare ett utomordentligt jobb av alla glada funktionärer (närmare 60 st) så blev det en mycket bra tävling. Det fanns inte en tillstymmelse till bekymmer under hela dagen.

Jörgen - diplomat!

Jörgen Bernhoff använde alla sina diplomatiska förmågor och lyckades att träckla in så gott som alla efteranmälningar i startfälten på något outgrundligt sätt och alla verkade bli nöjda.

Minutrar knappades in

Vi plockade minutrar i samtliga grenar under dagen och de avslutande loppet över 800 m kunde startas enligt programmet vid 18:30-tiden.

Vad vore tävlingar utan utmaningar?

Egna arrangemang är och skall vara en utmaning för oss alla. Även denna gång klarade vi dem med gemensamma krafter. Tack återigen för Era insatser.

Lasse Linde, tävlingsledare.



Lasse Linde, nöjd tävlingsledare för Täby Vinterspel. "1200 starter ger mersmak."



Tredje löpare från höger är TIS' Erik Pärsson, P13. Här vinner han sitt heat på 60 m.



Även funktionärer behöver kosttillskott. Agneta Augustsson tar en macka och i bakgrunden uppvaktas(?) Sofia Linde av broder David.

Klicka här för att se resultat från Täby Vinterspel:

VISSTE DU ATT...

- Innesäsongen rivstartade med 5 nya klubbrekord. Alla på tjejsidan!!
- Årsmötesfesten inte verkar ha några gränser, vi var 170 stycken som åt, applåderade och hade trevligt i år!
- Sara Sjöqvist i början av februari är rankad 21:a i Sverige på 800 m bland seniorer?
Ändå är hon bara 5:a i Täby.
- Sofia Linde, Ulrika Sten och Stina Starke slog två 20 år gamla klubbrekord på 60m och i längd. Dock var det Ulrika som drog längsta strået i bägge med sina 8.88 respektive 4.17
- Mångkamps-DM i P17 blev lite av en "10-små-negerpojkar-resa". Från början var de många men när det kom till kritan var det bara 5 som kunde ställa upp, varav en (förstås) försvann efter första dagen !!!
- Tränarna Micke Matton, Karin Jernberg och möjligtvis också Åke Jernberg siktar på en "come back" till Höstkampen i september. Boka in biljetterna till Gävle redan nu för att va säker på att inte missa det!
- Åke Jernberg inte bara är en framgångsrik tränare och mattelärare, han spelar numera också curling i Div. 2!
- TIS rankades som Sveriges 15:e bästa klubb under 2004 räknat i SM-Poäng. Inte illa!
- Vi som vanligt kommer att ha en hejarklack någonstans på Globens läktare vid GE Galan. Lyssna efter "KOM IGEN TÄBY!"

Nisse Nilsson

SENASTE NYTT 8 FEB



PRIS TILL ÅKE - LETTER OF INTENT - NYA STYRELSEN

Curlingspelaren(?) Åke Jernberg, t v, får kommunalt pris

Åke Jernberg tilldelas Täby kommuns pris för 25 års tjänst som ungdomsledare och instruktör inom TIS-fri. GRATTIS! (Hur många av dagens aktiva var födda för 25 år sedan?)

Det finns ett Letter of Intent ang innehåll som följande personer muntligt lovat att underteckna:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| • Svenska Gymnastikförbundet Ordförande | • Enebybergsgymnasterna Ordförande |
| • KFUM Stockholm Ordförande | • Stockholm Top Gymnastics Ordförande |
| • Danderyds SK Friidrott Ordförande | • Täby IS Friidrott Ordförande |
| • Väsby IK Friidrott Ordförande | • Rånäs 4H Ordförande |
- Se även s 3!**

TIS-fris nya styrelse:

- | | |
|------------------------------|---|
| • Olle Hansson (omval, ordf) | • Carina Långfors (ny) |
| • Pia Haaparanta (omval) | • Peter Andersson (ny) |
| • Maria Lindström (omval) | • Jan Aronson (ny) |
| • Jörgen Bernhoff (omval) | • Gösta Enberg (Ny. Accepterade inval efter årsmötet) |
| • Lars Linde (omval) | • Owe Lyppert (ny) |
| • Lars Grahm (omval) | (Peter Olofsson anlitas som medarbetare i sponsorkommittén) |

Vi hälsar alla nya välkomna!

Följande personer avgick och avtackades med blommor:

- Jörgen Berg
- Gunnar Dageryd
- Michael Nilsson
- Bengt Stålbom
- Stefan Thunman

Tack för era insatser!

Spjutet kommer ut två gånger om året i pdf-format.

Nästa nummer är planerat till sept 2005. Övriga tider gäller hemsidan. Medverka gärna med bidrag. Sänd dem till E-post: lars.grahm@textiform.se Tel 08-544 720 37. Tack ni som bidrar!

OBS! Meddela ändrad adress, tel och e-post till kansliet så att du får Spjutet i "lådan".

Kolla dagsaktuell information på www.tabyis.org

Ha de bra!

Lasse Grahm