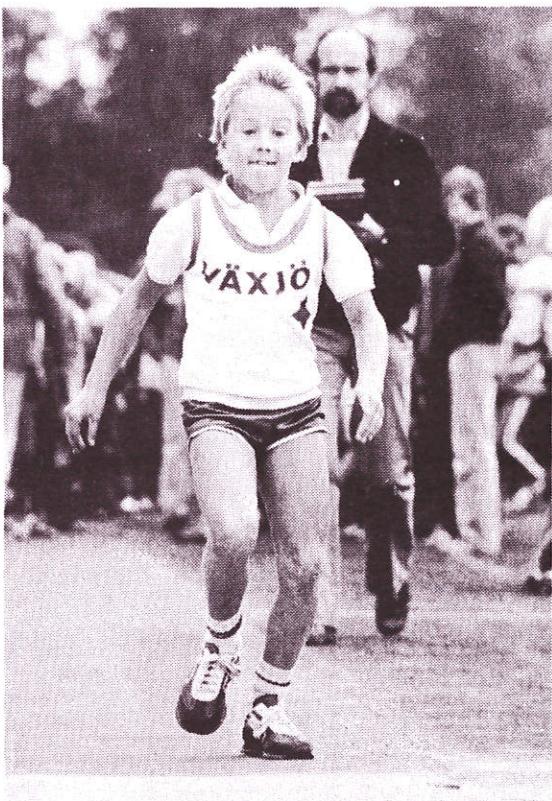


REMRÅDEN

NR 1 1982 ÅRG 3



MÖT IFK:S OS-GULD MEDALJÖR
KÄND VÄXJÖPRÄST GER
SIN IDROTTSSYN



Verksamhetsåret

1981

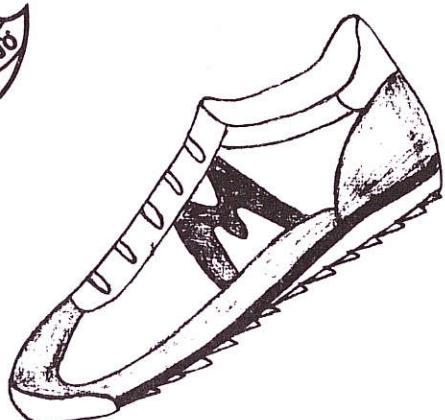


**Glöm
inte..**

att IFK Växjö har
en egen lotterikiosk
vid Stortorget

GÖR SOM IFK UTRUSTA HOS FRITIDSCENTER AB

**ALLT FÖR:
CYKEL
SPORT
FRITID**



TEL. 0470 - 194 00

SANDGÄRDSGATAN 16, VÄXJÖ
(f. d. Monark)

Ledaren

VARSÅGOD!

Du håller nu i din hand 1981 års Verksamhetsberättelse, som i år har slagits ihop med vår utomordentliga klubbtidning Kamraten. Det gångna årets verksamhet har genom klubbtidningens fylliga innehåll skildrats så väl att jag ej finner anledning att göra någon tillbakablick.

Vår nya organisation med fördelat ansvarsområde på sex kommittéer har slagit väl ut och fungerar nu tillfredsställande. Undertecknad har efter fem års stimulerande ordförandeuppdrag funnit att det senaste årets arbete som verksällande tjänsteman ej ger den rätta stimulansen att syssla med ordförandeskapet på fritiden. Det behövs kontinuerligt nya grepp för att föra föreningen framåt. Min förhoppning är att årsmötet kan välja en ny ordförande som tillsammans med kommittéordförandena kan fortsätta att leda arbetet framåt i positiv anda.

Medlemsavgiften i en förening bör sättas i förhållande till förmånerna man får. De flesta föreningar har en lövligt låg avgift, även IFK. Vilken golf-, tennis-, sim- eller konståkningstimma kan man få för 20 öre till 1 krona, som det kostar om man utnyttjar IFK:s träningstimmar. Styrelsen har till årsmötet föreslagit en höjning av medlemsavgiften från 50 kronor till 75 kronor (säg Din åsikt på årsmötet). Tack vare vissa medlemmars stora insatser bör vi kunna hålla en så låg avgift som 75 kronor, med bibehållet kvalité och omfattning på verksamheten.

Bengt Haug



INNEHÅLL

- 3. LEDAREN
- 4. LÄSVÄRT
- 11. EXPERTTIPS
- 12. GRENGRUPPERNA
- 16. UNGDOMSLEDARE
- 18. FRAMTIDSFOLKET
- 20. KAMRATENS
- 22. KÄNNER DU
- 24. SLANGENS AGNEHANDA
- 27. KLUBBINFO
- 30. BERNTS FOTOHÖRNA
- 33. VERKSAMHETSÅRET

OMSLAGET:

Per Waldén

Christina Gustavsson

FOTO: Bernt Fridén

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE:
HÅKAN WIDLUND

CHEFSREDAKTÖR:
PAUL LUNDBERG

REDAKTIONSCHEF:
MARIE RICHARDSON

REDAKTIONSEKRETERARE:
ANNA-JOHANNA KLASANDER
AGNETA FRANSSON

MARKNADSFÖRARE:
MICHAEL JOHANSSON

TEXTNING:
CARITA HAGBERG

FOTO:
BERNT FRIDÉN
HÅPAWILU

Läsvärt

HUR VILL VI HA DET MED IDROTSEN? VART ÄR VI PÅ VÄG?
I DENNA ÅRGÅNG ÄMNAR VI LÅTA KÄNDA PERSONLIGHETER
TYCKA TILL I DETTA KONTROVERSIELLA ÄMNE.
TREVlig läsning!

REDAKTIONEN

Hur ska vi ha det?

AV JONAS FORS



270112 Jonas Fors

är sedan tio år tillbaka
domkyrkokomminister i
Växjö. Fotbollsförflutet
som spelare och tränare
i Bodafors. Bandyintres-
set växte under hans tid
i Nässjö. Har Kalmar FF
som favoritlag.

TILLBAKABLICK

Sommar. Det kan ha varit 1941. Men lika gärna 42.

VÄRLDSREKORD

Utanför folkhemmets knutar dundrar krigets åskor. Men inne i stugvärmens stiger jublet vecka efter vecka. Från Stadion. Från Slottskogsvallen. Från Tingvalla. Från ... Speakern förkunnar med sprucken röst: Det blev v-ä-r-1-d-s-r-e-k-o-r-d!!!

VIDUNDERLIGT

Kort sagt: Vi lever i Häggfeberns heta somrar. Varje plats med någon självaktning har sin Hägg-gala. Ett evenemang som samlar tusentals. Som ser undret från Albacken avverka meter efter meter, segersäkt och vidunderligt windsnabbt. I hasarna hänger Arne Andersson, Arne Ahlsén ... Men de kommer aldrig i kapp.

TRENCHCOATEN

Jublet stiger också i Småland. En julikväll upplever lilla Sävsjö sin hittills mest fantastiska idrottskväll. Nära 7000 jublar i duggregn. För min egen del jublar jag också över en ny trenchcoat. Den kostade både pengar och kuponger. Jag var stolt i den och över den. Undrar om Gunder Hägg någonsin såg den?! Kanske inte - han sprang ju så väldans fort förbi där jag stod hoptryckt i norra ståplatskurvan på Sturevallen.

ÄVENTYRET

Karusellen snurrar vidare ... Det är dags för gala även i Växjö. En sparad slant bör räcka till livets första långresa. Färden från Boda förs till Värends hjärta. Tågtiderna passar. Sparbössepengarna räcker. Äventyret kan börja.

SPÄNNING

Trenchcoaten på. Trots solskenet. Men man kan aldrig veta. Växjö ligger fjärran och molnen går sin egen väg. Och trenchcoaten är fantastisk. Personätget släntrar sig fram förbi Stockaryd, Rörvik och Lamhult.. Ja, det var faktiskt Lamhult den gången. Byte i Alvesta, förkunnar konduktören. Spänningen stiger: Gemla. Räppe, Växjö ... Man rättar till trenchcoaten. Det är dags nu. För entré.

SOMMARDÅSIGT

Solen steker över Kungsgatan och Stortorget. De blågula fanorna hänger sommardåsigt välväckande. Kanske smyger sig en och annan IFK-flagga in i paraden - vad minns jag? Ett par försynta frågor om Värendsvallens läge och vägvalet dit för mig med snabba steg Storgatan fram.

VÄRENDSVALLEN

Snart är jag inne i kön. Den ringlände folkormen fram mot vändkorsen. Högtalarmusiken. Ett under av fest i en tid utan skval och kassetter. Några kronor till mannen i luckan och saligheten väntar. Portarna slås upp till drömmen: den gröna mattan, de svarta kolstybbesbanorna, den gula läktaren, glasskiosken - allt så fjärran från vår tuviga fotbollsplan därhemma.



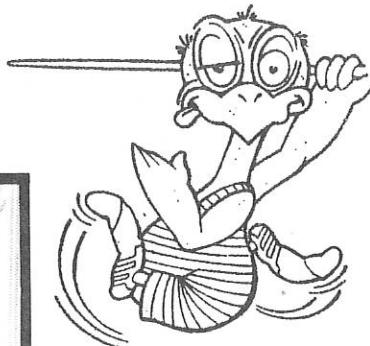
SKÅDE SPELET JÄMFÖRELSER

Av skådespelet minns jag inte så mycket. Inte ens om Hägg var med. Eller om han lämnat återbud. Om IFK inte kunnat trissa fram hundralappar kalaset skulle kosta. Men Lennart Strandberg sprang fort, det minns jag. Håkan Lidman likaså. Och Gunnar Petersson hade snärt i utkastet. Kanske rentav

Också glömmer man att jämförelser är lika livsfarliga som dödfödda. Vi kan inte manat 40-talet åter. Jo, på ett vis: dess entusiasm behöver vi, dess bredd, dess tävlingsglädje... Det var inte bara Gunder och Arne den gången. Det var alla vi andra som kämper ...

SAGANS SKIMMER

Ja, det var den gången. Det vilar något av sagans skimmer över det, som då var verklighet. En friidrottsgala med fullpackad Värendsvall. -Tänk, suckar man, om det vore idag.



JONAS TRIXAR
LITE FOTBOLL
MED ÖSTERS
TOMMY HEDSTRÖM

IFK VÄXJÖ JA TRACK=
IFK VÄXJÖ JA FRIDROTT

ENTUSIASMEN

Kanske ägde vi den gången mer glädje i att få vara med? Man levde närmare de olympiska orden om att segern inte är det viktigaste. Kanske ställde man upp på ett annat sätt för sin bygd, sin klubb?! Vågade satsa mer av sig själv, sin tid, sin entusiasm. Utan att så räkna på vad det kostade och hur det skulle förränta sig.



FUNDERINGAR

Funderingarna kan, förvisso, vara många. Litet för många ibland, litet för låsta, litet för deppiga. Vad vi behöver är inte främst fundersam nostalgi utan levande entusiasm. Och den finns! Det vet jag. Säkert. Den här artikeln är resultatet av unga människors vilja och förmåga att inte ge upp. Att komma tillbaka. Ta nya tag.



LÖFTEN

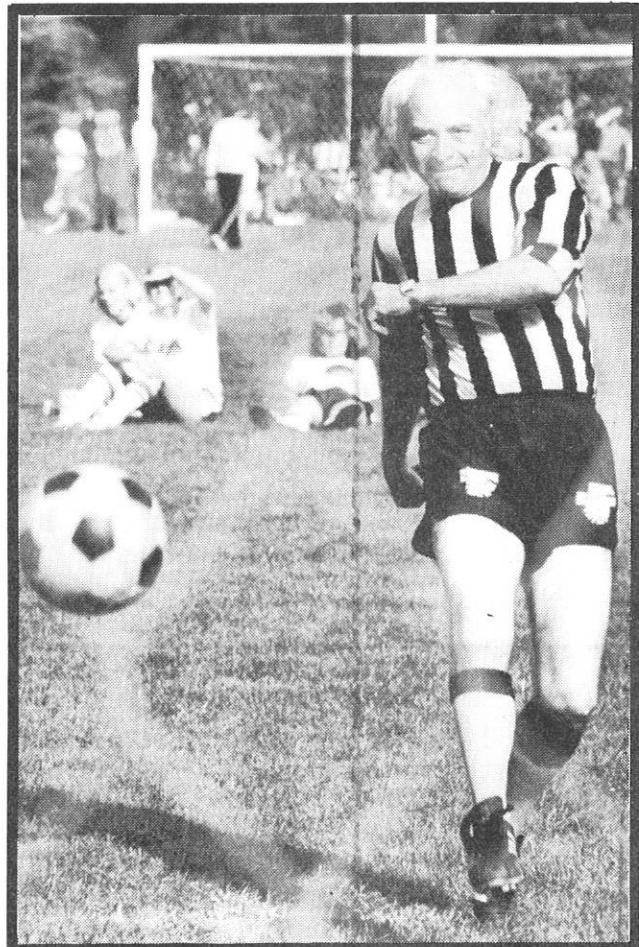
Jag lovade i början av november att skriva för Kamraten. Jag skrev inte. Men lovade igen. Skrev inte. Lovade igen. I december. Vid jul. Nyår. Trettonde. Nya samtal. Nytt uppskov. Men den unga redaktionen gav sig inte. Och en söndagsmorgon i januari - si, då fanns ett manus.

HELTÄNT

Det hade det aldrig funnits om det inte funnits heltända IFK-are.

FRAMTIDEN

Vi skall inte oroa oss för framtiden, vi gråhårsfolk - vi kan tro på den!!!



SOM SAGT

IFK har efter organisationsförändring och med ungdomligt entusiastiskt arbete tagit steget upp till att bli Smålands aktivaste förening (7-25 år) alla kategorier.

Bengt Thaung, nr 3

Här läggs grunden till en idrottsfostran och idrotts-ideologi som bygger på samhörighet och gemenskap samt respekt för såväl kollektiva som individuella sport-prestationer.

Marino Persson, nr 1

Genast efter starten fladdrade Owes vida IFK-byxor upp och gav publiken en mer avancerad underhållning än vad som egentligen ingick i entréavgiften.

Stefan Barck, nr 2
(Owe Jonssons tränare)

"Med häcken - för Sverige - i striden" eller "Bättre med 10 häckar i vägen än en i stolen". Håkan Widlund, nr 3

Vissa artiklar har irriterat både egna medlemmar och andra föreningar.
Bengt Thaung, nr 1

IFK:arna sköter dock saken snyggt och jag tycker det är välförtjänta banor ni får.

Hans Sjödahl, nr 1
(vaktm V-vallen)

Löparen som har tränat med en skivstång på axlarna och gjort upprepade knäböjningar, har utvecklat en stark och kort höftbøjarmuskel och kan nu inte "ta ut" steget ordentligt. Han får då en "sittande" löpstil vilket medför ett dåligt frånskjut i steget.

Kenneth Knutson, nr 1
(leg sjukgymnast)

Vi var lite rädda i början att vi hade glömt det mesta, men vad vi hade fel. Vi hade glömt ALLT!

Lasse och Nisse, nr 2

Thank you for your recent letter asking me to write an article for your magazine.
Sebastian Coe, nr 2

Idrotta med glädje!
Linda Haglund, nr 4

VAR 1981

Det var välförtjänt, ty det finns inget så frustrerande som att på styrelsemöten ha stolvärmare som inte har ett förslag, inte en idé eller inte ens en invändning att bidra med.

Åke Willenheimer, nr 4

I dagens tidningsskrivari är nästan allting negativt och vi känner oss delaktiga även inom sporten.

Berne Persson, nr 1
(journalist Smp)

Att få framgång i lopning är enkelt:
SE TILL ATT DU HELA TIDEN ÄR FÖRE TVÄAN!

Peo Sjöberg, nr 2

Nej, nu måste jag sticka iväg och ta några piller innan det är förkylt.

Arne Svensson, nr 1

Mot denna bakgrund torde i de flesta fall vitaminpreparat, järn- och proteintabletter, vara överflödiga.

Daniel Holmgren, nr 4
(läkare)

Jag är en avdankad friidrottare som just nu sitter i en postkur på Cypern och funderar på min korta och intensiva karriär inom friidrotten.

Martin Wallertz, nr 2

VAD ÄR EN FÖRENING ??

Bengt Thaung, nr 4

Ett stort steg för Palle - ett litet för mänskligheten.

Håkan Widlund, nr 4

Vi fick förresten med oss en liten maskot hem, nämligen vovven "Fido".

Agne Bergvall, nr 2

Jag kan hoppa stav, mångkampa, vara ihop med en flicka, gå i skolan, betala medlemsavgiften och vara rolig.

Urban Andersson, nr 2

Håkans Kåsa

Nu när det nya året just har inträtt är det brukligt att se tillbaka till det föregående. Av en händelse visar det sig vid en tillbakablick att föreningen innehåller persontyper av det mest exceptionella slag. Så låt mig presentera IFK Växjö under 1981. Tro inte på allt som står skrivet. Skulle någon känna igen sig "så är dessa likheter varken avsiktliga eller tillfälliga utan oundvikliga" (Heinrich Böll).

Föreningens meteorologer är mångkamparna som var de än kommer ideligen avyttrar symptom på väderspänning.

Föreningens sexgalning är häcklöparen som i ett och samma lopp kraftfullt lyckades slå ner samtliga häckar, och efteråt helt blåslagen utbrast "Vilket härligt lopp!"

Föreningens tankspridde sprang omkring på Värendsvallens kastplan i en halvtimme för att leta upp sitt spjut, då han upptäckte att han lagt det bakom örat.

Föreningens optimist lyckades vid sin 800-meterspremiär sätta personligt rekord på 400 meter.

Föreningens geléklump blev ovan nämnda optimist efter 400 meter vid 800-meterspremiären.

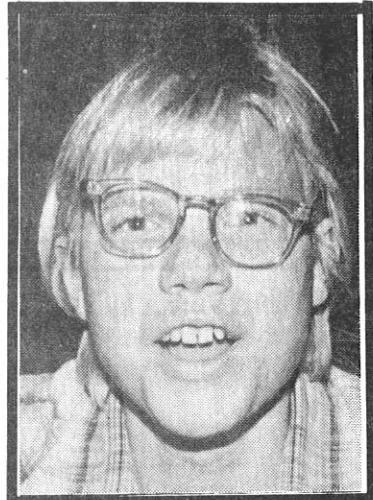
Föreningens latmask fick tre (3!) adventskalendrar den 25 november och kom tillbaka till kansliet den 17 december(!) och bad att få återlämna dem för att de inte gick att sälja.

Föreningens förlorade son återvände till sin kära moderklubb efter två års abstinensbesvär i Karlskrona.

Föreningens blåsning åkte nog Växjöloppet på, då det blev sol och vårat den 1 maj av väderleksmakterna.

Föreningens förorening samlades på hög i klubblokalen (jag tänker ej på kanslisterna), då städschemat ej efterföljdes.

Föreningens tävlingsprestationer utfördes av alla ledare, föräldrar och aktiva som genom sitt funktionärskap möjliggjorde att IFK-tävlingarna kunde genomföras.



Föreningens arbetsskygge klarade ej av att frankera föreningsbrev för han hade fått tunghäfta och var så torr bakom öronen.

Föreningens klubbtidning fick ett brev från Hans Majestät Konungens kansli som avsåg "att tacka för tidningen Kamraten, som Kungaparet med intresse tagit del av."



Expert-Tips



KAMRAT-redaktionen har tagit kontakt med leg sjukgymnast Kenneth Knutson och fått bra tips angående

Benhinnebesvär



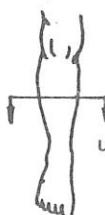
510204 Kenneth Knutson

fick första kontakten med IFK när dottern Linda började i Friidrottsskolan. Kenneth ansvarar för utbildningen i föreningen och jobbar som privat-praktisering sjukgymnast.

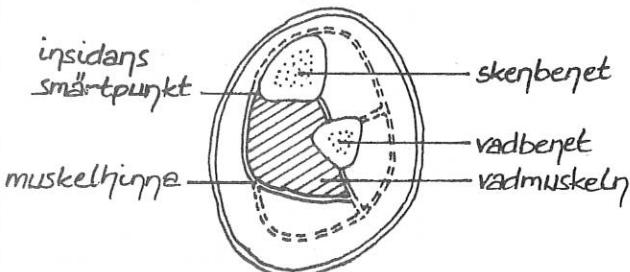


VILKA ÄR SYMTOGEN ?

Det är en brinnande smärta, ofta långt ner på insidan av skenbenet. Vanligt är att smärtan kommer först 1-2 timmar efter man har tränat. Ett allvarligare tillstånd är när benhinnorna ömmar även under träningspassen.



underbenet i genomskärning



VAD ÄR BENHINNEINFLAMMATION ?

Därom tvistar di lärde, men troligtvis kan det vara:

- små mikrofrakturer på skelettet
- irritationer på benhinnan
- senfästesinflammation
- muskeln sväller och får inte plats i muskelhinnan vilket medför ett tryck på benhinnan

De två senare fallen är inte medicinsk benhineinflammation, men har samma symtom.

VARFÖR FÄR MAN ONT ?

- För mycket ensidig träning på olämpligt underlag såsom asfalt, hårdt golv men även Värendsvallens löparbanor.
- Träning av nya övningar på hög intensitet, framför allt olika typer av hopp. Det här är speciellt vanligt vid utomlandsträning, då man ofta byter både underlag och träningsinnehåll.
- Vissa skor verkar negativt på benhinnorna.
- Vissa individer har större benägenhet att få problem pga fot- och benställning (t ex plattfot, kobent)

VAD SKA MAN GÖRA ?

- Kolla skor och träningsprogram. Ta bort den del som påfrestar benhinnorna och sätt något annat.
- Tänj mycket på fram- och baksidans muskler på underbenet.
- Om du är svag i underbenets muskler kan styrketräning hjälpa.
- Har du smärta efter 1-2 timmar - använd benvärmare, prova kilklack, noggrann tänjning speciellt efter träningen, värme (bastu, varmbad, värmmedyna)
- Akut smärta under passen - tänjningar före under och efter träningen, prova kyla efter (ispåse, snö, kallvatten)
- Hjälper inte det här ska du söka läkare, Martin Fagerlund, sportskademottagningen, som då tar vissa prover och sedan kan ge salvor, cortison, gipsbehandling eller i svåra fall operera.

MEN DET ÄR ÄR FÖRST OCH FRÄMST DU SJÄLV SOM KAN GÖRA DET BÄTTRE!

Grengrupperna

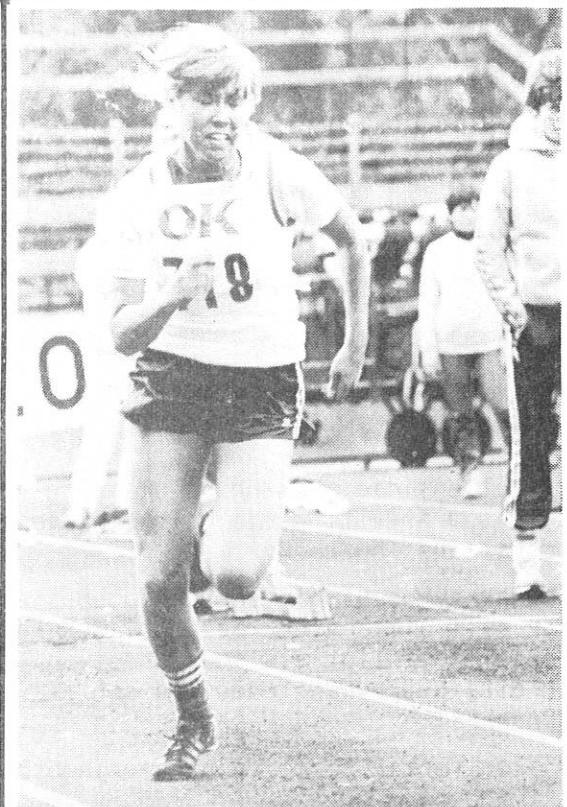


FOTO: Bernt Fridén

Peos Block

Sprintergruppen har en ganska tuff träningsperiod bakom sig. Betoningen har legat på kvantitet och lopstyrka. Många har känt sig nertränsade. Trots detta har de flesta gjort pers på våra kvalitetstester, exempelvis flygande 30 m. Detta faktum kan förefalla märkligt, men det stämmer väl överens med mina egna erfarenheter från min aktiva tid; det är väldigt svårt att "känna" när man är mogen för bra resultat.

Den hårda träningen har gjort att vi har legat väldigt nära skadegränsen. Jullovets lugn (?) på träningssidan har kommit lägligt och gett oss möjligheter att dra oss tillbaka för välbehövlig vila och omladdning.

När vi väl smält undan julmaten väntar oss en kort men kul inomhussäsong med RM och UP som höjdpunkter. Där skulle vi väl kunna knipa en och annan medalj. Eller hur?

Håkans Häck

Det vore fel att dra några förhastade slutsatser grundade på höstens uppbyggnadsträning. Häckgruppen har gjort de största framstegen i teknikinlärningen och lopstyrkemässigt. Det har varit förhållandevis fritt från skador och sjukdomar, fast det finns lite tendenser till benhinnebesvär på några håll.

Tjejerna har överraskat positivt. **Ann** och **Åsa** sköter sin träning nitiskt. **Git** är alltid positiv i sin inställning trots att hennes knän hämmar ibland. Bland killarna verkar **Klas** och **Tomas** vara på gång, även om de kommer fel till häckarna ibland. **Per-Aage** har sin militärtjänst att tänka på och har svårt att träna regelbundet, men förhoppningsvis ska han kunna satsa lite mer till våren.

Inomhussäsongen är kort och det kan vara svårt att riktigt visa vad man går för. Det kan gå bra för några medan andra gör sämre resultat, men en sak vet jag: I det här gänget har alla en god vilja och hög ambition att bli bra häcklöpare.

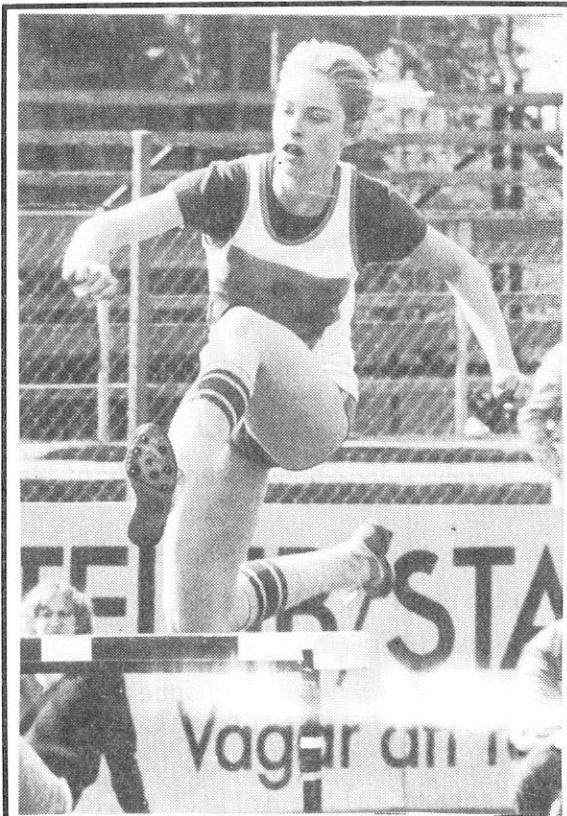
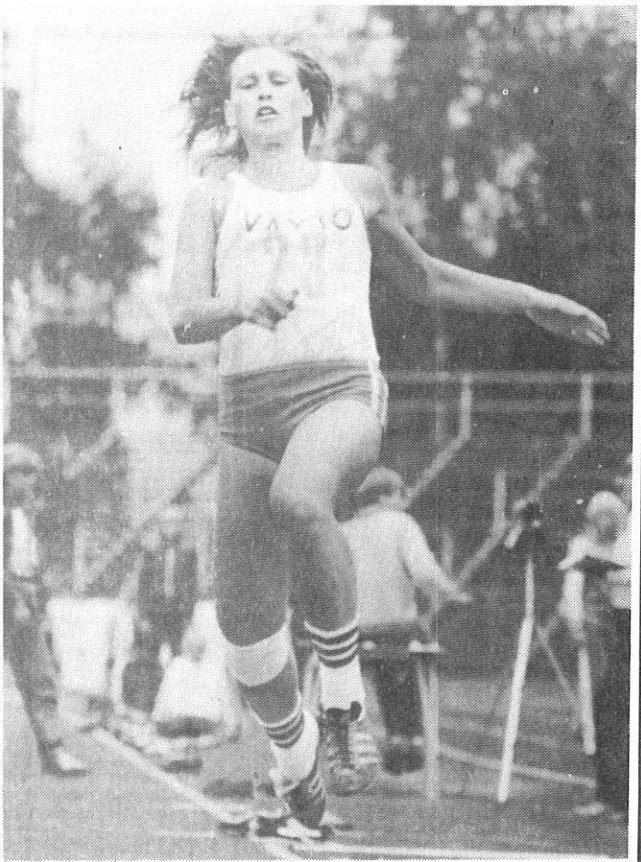


FOTO: Bernt Fridén



Åkes Hopp

Inomhusstävlingarna kommer som en skön omväxling till den tunga och ofta tråkiga grundträningen.

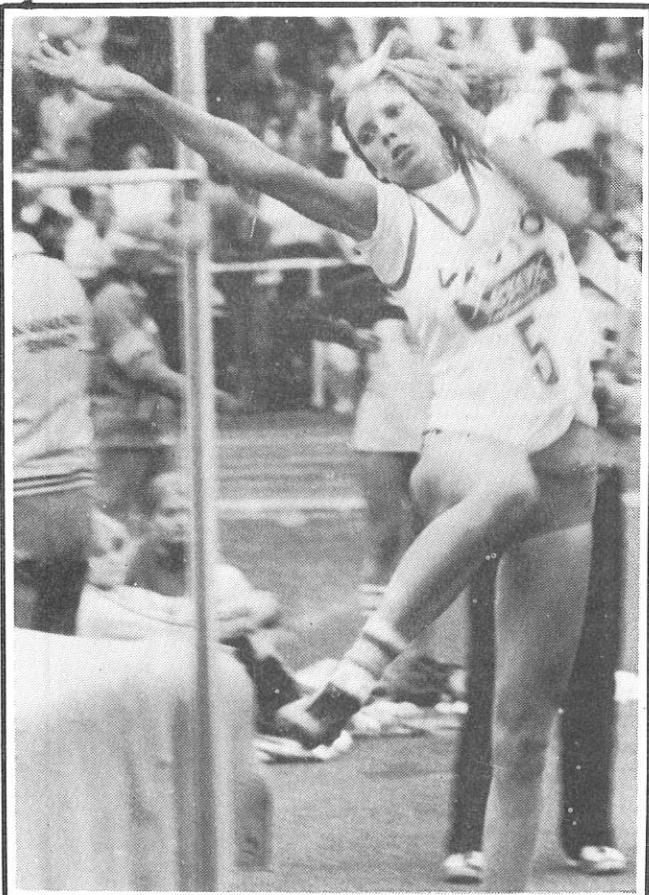
Även om ingen går in speciellt för dessa tävlingar, så är det alltid intressant att kolla hur träningen påverkat snabbhet och teknik under hösten. Längd- och trestegshopparna kan säkert komma i närheten av sina personliga rekord, trots att säsongen är kort och tävlingarna få.

Palle verkar trivas i Stockholm och är mycket väl förberedd fysiskt sett, men tekniken borde slipas till en del för att resultaten ska bli riktigt bra. Övriga har tränat mycket bra i vinter, trots att tränaren har missat många träningspass. Träningen är nu mer inriktad på lop- och hoppträning i stället för skivstångslyftande. Tung styrketräning ger också tung kropp, och dessutom försämras koordinationen, vilket kan påverka inlärningen av en perfekt grenteknik.

Kurts Flopp

Susanne har i höst påbörjat sin utbildning på Friidrottsgymnasiet. Olyckligtvis har skador smugit sig in i träningen den senaste månaden. Egentligen skulle Susanne följt med till Vieromäki i Finland på ett vecko-långt träningsläger vid nyår, men risken för överansträngning och förvärring av skadorna satte stopp för resan.

Jag vill på denna spalt önska alla IFK:are lycka till under 1982. Samarbetet mellan IFK och Friidrottsgymnasiet har varit givande och sporrande för många aktiva. Jag tror att vi kan fortsätta i samma stil även detta år med lyckat resultat.



Håkans Långträdare

Jag tackar för förtroendet att ta över grengruppen efter Gert. Men för att vi ska lyckas riktigt bra så kallade jag in en medhjälpare, Jan-Eric Persson. Nu är vi alltså tre ansvariga för medel- och långdistansgruppen.

Vi har hållit på i ett par månader nu och gruppen börjar forma till sig. Det är en liten men naggande god samling. Ja, vilken samling förresten. Ett gäng oslipade diamanter.

En 21-åring som har sprungit efter en boll hela livet, men som nu kör mellan Tingsryd och Växjö för att springa utan boll. En 19-åring som åkte till USA och fann en idrott som kallades friidrott. En 17-åring som varit skadad nästan hela sitt unga idrottssliv. Två äldre långkörare som sista månaden har smugit sig in under Värrendsvallens stora läktare och utfört snabbhetsspass så att det stått härliga till. Se upp för dessa två när de gör rycket i ett långlopp till sommaren.

Det finns egentligen bara en som tränat rationellt efter vårt mönster i flera år och det är en energisk 17-åring som gör det mest rätt. Men en sak har det fattats honom

och det har vi fått allesammans nu, nämligen gemenskap och konkurrens på träningen.

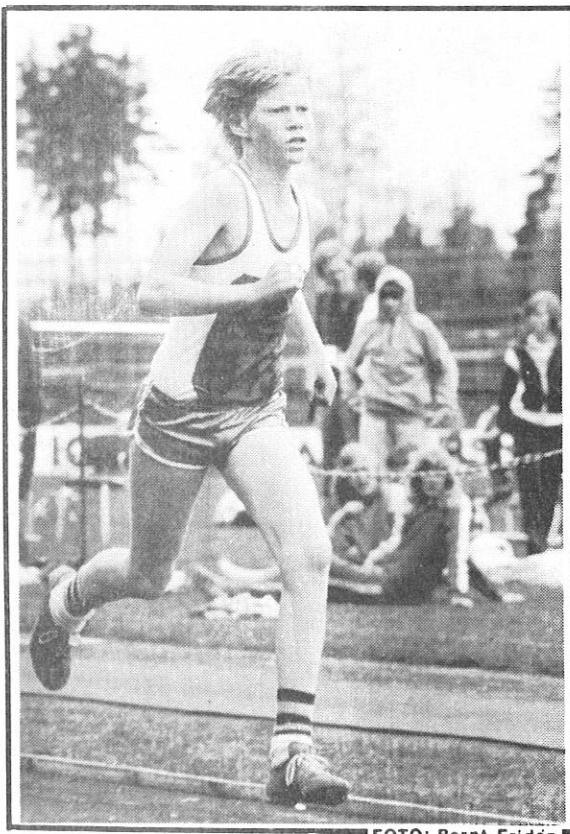


FOTO: Bernt Fridén

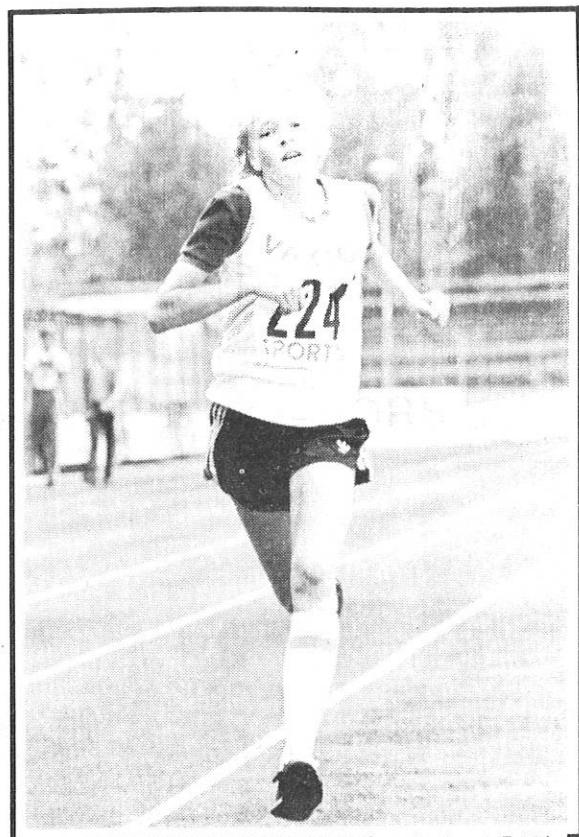


FOTO: Bernt Fridén

Som jag nämnde i början är vi tre ansvariga. Vi, Jan-Eric och jag, har givetvis ett mycket nära samarbete med Gerts löpprojekt och vi diskuterar träning och olika problem gemensamt. Vi hjälper varandra på träningarna så att vi får en homogen grupperifrån och upp. Hjälp får vi också från Arne Svensson och Friidrottsgymnasiets grupp.

Så du! som har läst dessa rader och blivit intresserad av långlöpning: Ta chansen och kom med i gruppen nu direkt, i morgon kan det vara för sent.

Till sist en liten gissningstävlan. Pricka in namnen på de ovan nämnda löparna i vår grupp. Skicka in svar senast 14 dagar efter tidningens utgivande till kansliet. Första pris är 1 st. träningspass med denna förträffliga grupp.



Arne Stavar

Mångkamparna har nu tränat tolv veckor eller 200 timmar på den nya säsongen, som vi hoppas ska bli lika lyckad som den föregående.

Caritas skada sedan början av sommaren visade sig allvarligare än vi först trodde. Hon är nyligen opererad i knät och kan förhoppningsvis komma igång med tävlandet till hösten igen.

Ingos höstform är ingen tillfällighet. Träningen går bra och skadorna är under kontroll. Hans krånglande knä påminner honom om att tänka på vad han gör.

Agne har helt plötsligt börjat tänka på hur han tränar och för första gången i sitt liv ändrat träningsdosen när kroppen sagt ifrån. Resultat: inga skador. Teknikträningen i höjd och diskus går mycket bra.

Ubbe, som har utvcklats positivt sedan vårt samarbete började för fyra år sedan, verkar liksom Agne ej störas av det militära livet. Så formtoppen kommer säkert till hösten för båda när sommarvilan gjort sitt och pojkar- na varit hemma hos mamma ett tag.

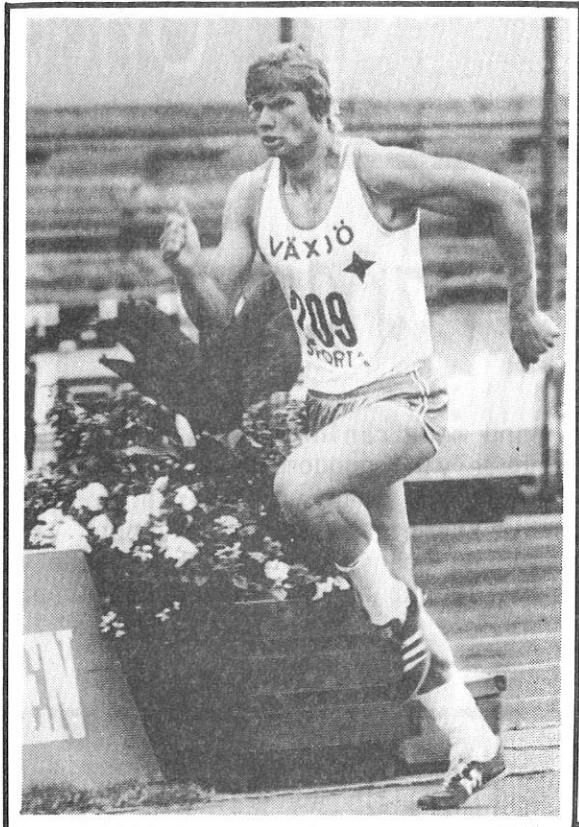


FOTO: Bernt Fridén

Martins Utkast

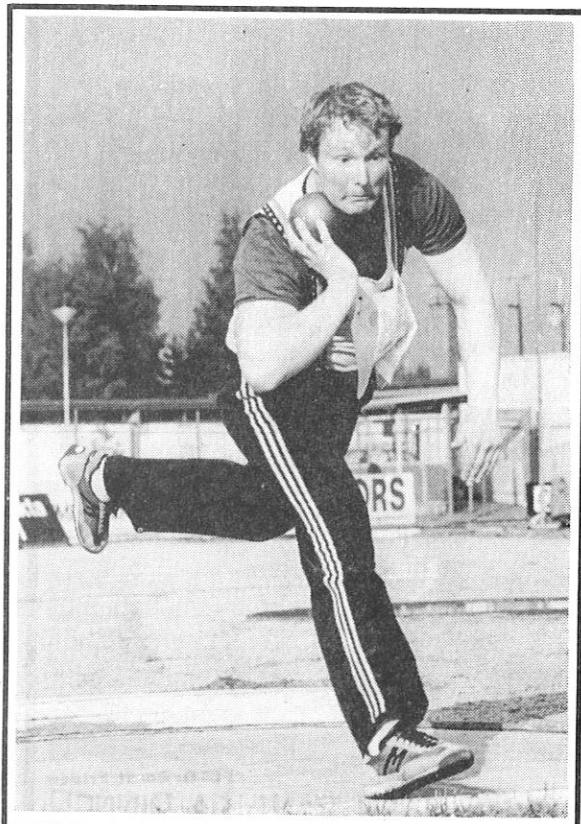


FOTO: Bernt Fridén

Den första tiden som grengruppchef har givit mig blandade intryck. Antalet tränare och ambitionen hos dessa är det inget fel på. Ambitionen hos de aktiva är också bra, men antalet...

Slitningen mellan olika idrotter är en av orsakerna, den (förhoppningsvis endast) slumrande kastkulturen en annan.

Jag hoppas att våra duktiga tränare och den planerade kastburen kan locka alla de kasttalanger som måste finnas i bygden. Det nystartade kastprojektet, vilket för övrigt verkar vara en bra satsning, är också något att hoppas på.

Resurser finns alltså, nu måste vi tränare hitta några fler att jobba med!

Tränarrutan

I samband med träningssäsongens början i oktober hade vi i ungdomsgruppen ett möte då vi gick igenom träningsplaneringen till och med maj. Stämningen var då på topp. Vi var alla mycket träningsugna och vi hade väl redan då skapat en del förväntningar på -82.

Under de två första månaderna oktober och november var vi relativt många på träningspassen. Flera nya lovande ungdomar började träna med oss, men efter hand som tiden gick så svalnade friidrottsintresset i takt med kölden. Slutet på november och halva december blev därför träningsmässigt sett en dålig period. Deltagarantalet på träningspassen minskade och de som var där hade inte den rätta gnistan. Jullovsträningen blev dock lyckad, men där saknade vi våra nya friidrottare. Vi får väl hoppas att det bara var en tillfällig nedgång.



FOTO: Bernt Fridén

-SEN SKA DU FÖRSÖKA HOPPA "ÖVER DEN RANDIGA PINNEN.

Det är ju allmänt känt att vi friidrottare har en svår period under de mörka och kalla vintermånaderna. Träningen är med tanke på mängden jobbig och kan dessutom känna lite monoton. Vi har därför full förståelse för att vissa känner sig lite slitna, både fysiskt och psykiskt, men det är bara att bita ihop och träna vidare i samma stil som vi började med i oktober.

UM inomhus kommer därför som ett skönt avbrott i det idoga tränandet. Där ser vi gärna att de nya killarna och tjejerna ställer upp.

Vi tränar ju efter blockträningsprincipen, vilket innebär att vi varje månad tränar en gren extra mycket. Med ett pass i veckan blir det sammanlagt fyra hela koncentrationspass per gren. För att detta ska ge den utvecklingskick som vi har tänkt oss måste ni medverka på minst tre av passen. Kraven kanske verkar höga, men vi tror att ni fixar det. Klarar inte flertalet av detta sätts träningsystemet ur spel och vi måste återgå till blandträningssystemet, där vi varierar gren från vecka till vecka.

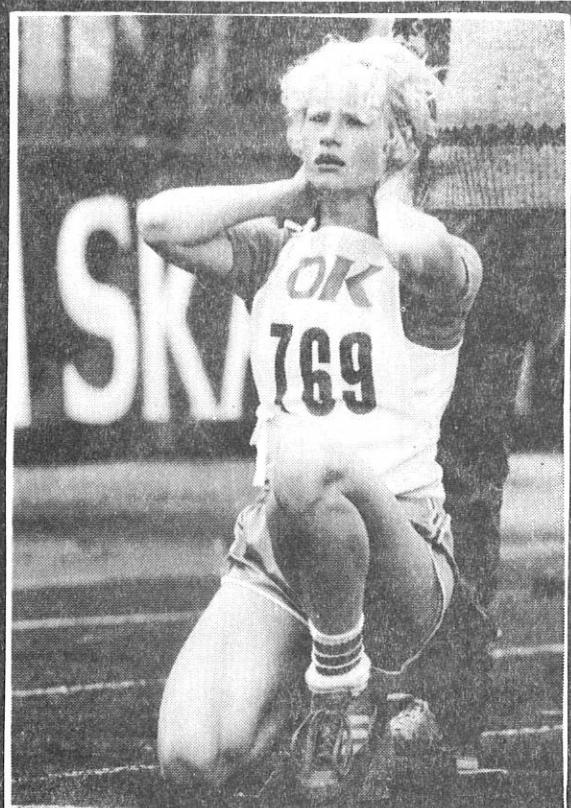


FOTO: Bernt Fridén

ANNA-KARIN RÄTTAR TILL LOCKARNA

Tiden tycks gå väldigt fort och det dröjer inte länge till förrän det är vår igen. Och vad väntar då? Jo, vårt påskläger förstas, som blev så lyckat förra året. Det är ännu inte bestämt var vi ska åka. Kanske åker vi och hälsar på våra danska vänner igen.

Slutligen: Denna sanning ska varje ungdomsgruppare ha i bakhuvudet: "Du klarar dubbelt så mycket som du tror och fyra gånger så mycket som morsan tror att du klarar av."

Lasse o Nisse

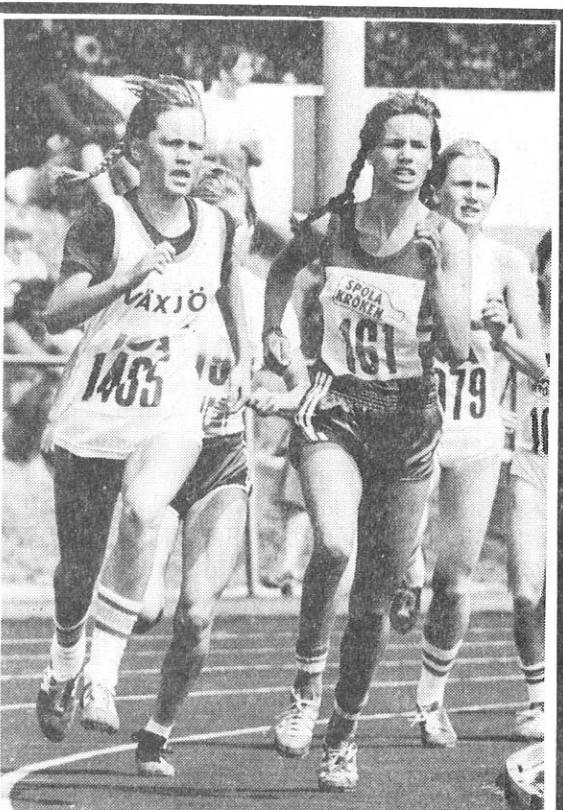
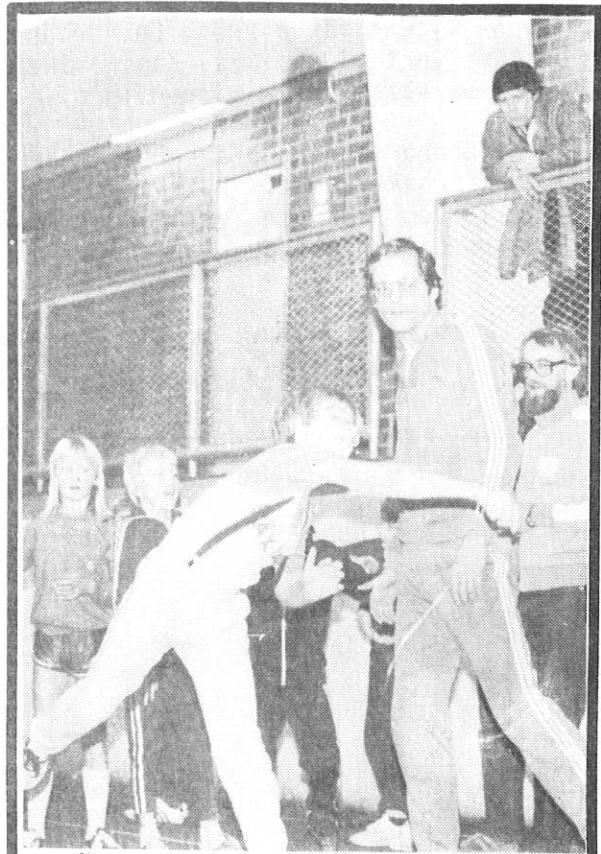
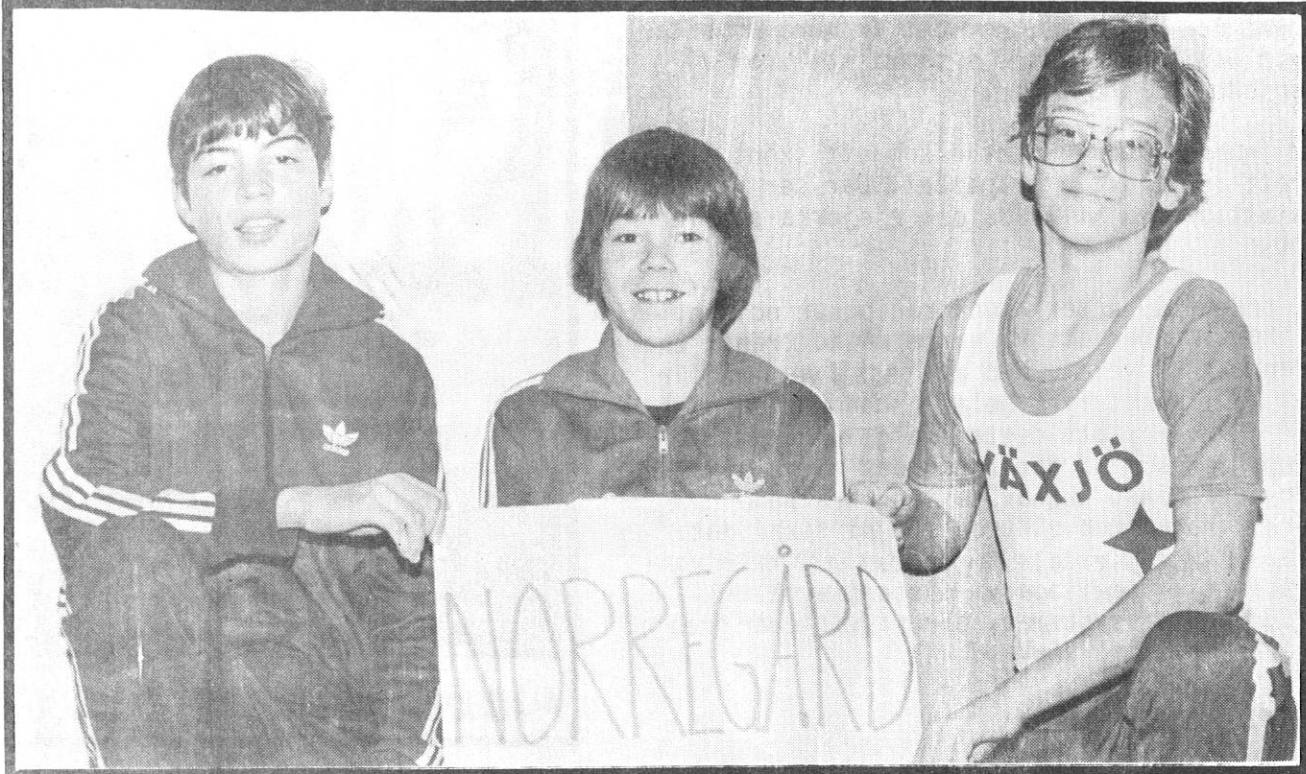


FOTO: Bernt Fridén

INGELA KARLSSON FORCERAR

Framtidsfolket



IFK-TÄVLING

Denna höst har vi haft fyra poängligetävlingar. Den första innehöll 60m och tresteg. Där gjorde **Anette Persson** en fin prestation med sina 10,01 meter i tresteg. Även **Kristian Eliasson** med 8,1 på 60m bör inte skämmas.

Den tredje tävlingen bestod av 60m häck och längd. De finaste prestationerna gjordes i häckloppen. Där segrade bland flickorna (-68) **Petra Eriksson** och Anette Persson och bland pojkar (-68) Kristian Eliasson.

Sammanlagt vann Katedral lagtävlingen för tredje året i rad (med fusk).

SLUTRESULTAT LAGTÄVLING

1. Katedral	61,5 p
2. Araby	58,5 p
3. Norregård	55,0 p
4. Teleborg	47,5 p
5. V Nöbbele	41,0 p
6. Sandsbro	34,0 p
7. Öjaby	32,0 p
8. Gemla	31,0 p
9. Åryd	20,0 p

SPÄNNANDE LAGTÄVLING I IFK

RESULTAT FRÅN INDIVIDUELLA POÄNGLIGAN HÖSTEN 1981

Pojkar -68

1. Christian Eliasson
2. Hans Persson
3. Per-Olo Waldmanis

Skola

- Katedral
- Katedral
- Katedral

Poäng

- 328
- 308
- 276

Pojkar -69

1. Robert Sumberac
1. Ulf Adaktusson
3. Mattias Persson

- Katedral
- Norregård
- Norregård

- 305
- 305
- 290

Pojkar -70

1. Paul Ursby
2. Mattias Berggren
3. Anders Rinaldo

- Teleborg
- V Nöbbele
- Teleborg

- 296
- 281
- 272

Pojkar -71

1. Per Aronsson
2. Peter Bramhag
3. Jonas Roselius
3. Mikael Krondahl

- Sandsbro
- Gemla
- Teleborg
- Äryd

- 253
- 248
- 239
- 239

Pojkar -72

1. Per Dahl
2. Stefan Sjöblom
3. Richard Lundberg

- Sandsbro
- Äryd
- Äryd

- 250
- 244
- 235

Pojkar -73

1. Magnus Aronsson
2. Andreas Wahlstedt
3. David Holmgren

- Sandsbro
- Öjaby
- Teleborg

- 272
- 236
- 230

Pojkar - 74

1. Tomas Nilsson
2. Andreas Magnusson
3. Mikael Möllerberg

- Gemla
- Gemla
- Äryd

- 186
- 165
- 113

Flickor -68

1. Anette Persson
2. Petra Eriksson
3. Ulrika Gunnarsson

Skola

- Katedral
- Katedral
- Katedral

Poäng

- 336
- 332
- 308

Flickor -69

1. Annelie Einarsson
2. Ingela Melander
3. Ulrika Berntsson

- Araby
- Teleborg
- Norregård

- 283
- 281
- 276

Flickor -70

1. Karin Bohlin
2. Marie Lutteman
3. Camilla Persson
3. Karin Roth

- Teleborg
- Teleborg
- Katedral
- Katedral

- 266
- 265
- 246
- 246

Flickor -71

1. Jessica Ohlsson
2. Linda Knutsson
3. Christina Frimodig

- Öjaby
- Teleborg
- Öjaby

- 243
- 224
- 186

Flickor -72

1. Maria Johansson
2. Anna Möllerberg
3. Jenny Danielsson

- Katedral
- Äryd
- V Nöbbele

- 259
- 236
- 234

Flickor -73

1. Åsa Änghede
2. Maria Gylfe
3. Linda Burman

- Äryd
- Norregård
- Sandsbro

- 201
- 177
- 175

Flickor -74

1. Linda Krondahl
2. Jenny Hagehed
3. Anneli Berg

- Äryd
- Katedral
- Gemla

- 161
- 138
- 125

KLUBBMATCH

IFK åkte med två bussar från Växjö klockan sju och vi var framme en kvart innan tävlingarna började, vilket var klockan elva. Grenarna var 60m, 800m, längd, höjd och kula. Tyvärr gick det inte så bra för IFK den här gången, men vi hade en del grensegrar som till exempel **Anette Karlsson** på 800 m, **Per Karlsson** på 800 m samt kula, **Anders Rinaldo** i höjd, men en av de duktigaste var **Helena Arvidsson** som vann två grenar. Därefter följde stafetten. Sammanlagt kom vi trea av tre.

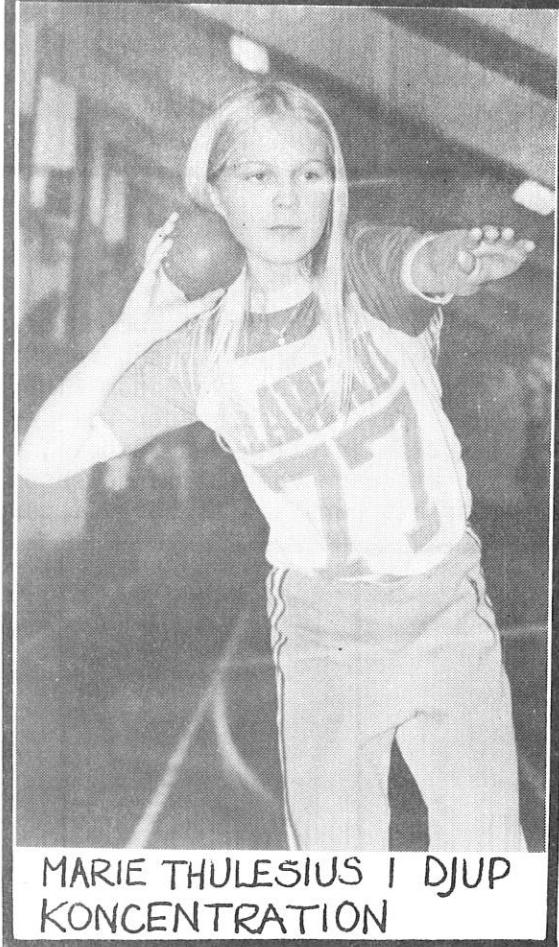
På hemvägen åt vi på Skånes djurpark i Höör. Resan gick fint. Vi var hemma halv åtta.

JULFEST

Det startade med ett luciatåg, därefter följde prisutdelningen med nya medaljer som man kan hänga runt halsen, sedan gick vi och fikade. Vi blev bjudna på lussekatter, pepparkakor och muffins (usch!).

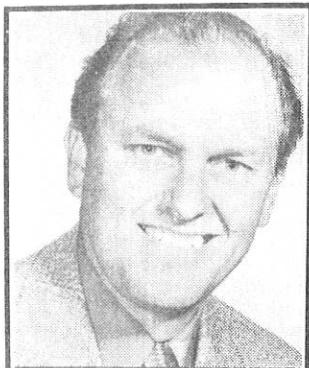
Efter detta följde lottdragningen där en av vinnarna var Ingo som vrålade ut sin glädje över vinsten, ett kramdjur.

Det slutade med dans kring granen och utdelning av godispåsar.



Kamratens

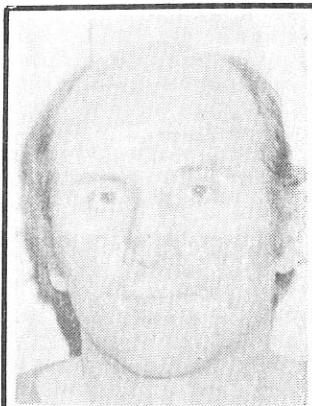
Ledare



LENNART LUNDGREN har varit aktiv inom klubben så länge att han själv har svårt att hålla ordning på alla poster han suttit på och uppgifter han har haft under åren. Han började som ledare i början av femtioåret, efter att i några år ha varit aktiv som fotbollsspelare och löpare. Just nu jobbar Lenart i Växjöloppskommittén, men han har även varit med i huvudstyrelsen, dels som ordförande, dels som sekreterare.

Tränare

Ett av de nyaste tillskotten på tränarsidan i IFK är rumänen CONSTANTIN DRAGULESCU. Han kom till Sverige i april förra året efter att ha lämnat en tjänst som idrottslärare på ett universitet. Där hade han inte bara hand om de aktivas idrotts, han var också ansvarig för att de skötte studierna. Constantin har en gedigen gymnastiklärarutbildning och hoppas kunna få nytta av den här i Sverige.

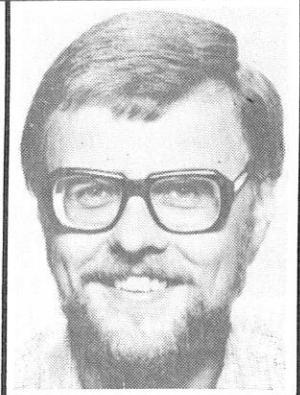


Aktiv

TOMAS PETERSSON tillhör gänget som drogs med i Friidrottsskolan i början av sjuttiotalet och som sedan har stannat kvar inom klubben. Tomas är häcklöpare och har under hela sin karriär varvat friidrotten med fotboll, men han avslöjar att han under kommande säsong enbart kommer att ägna sig åt häckklippandet.

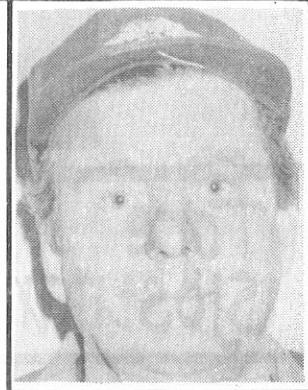
Journalist

STAFFAN MÖLLERBERG har på lite krokiga vägar vandrat in på sportjournalistiken. Visserligen var han som ung aktiv inom olika idrotter, bl a skytte, men sedan fick hans idrottsanknytning mer PR-mässig och informativ karaktär. Till slut visste han så mycket inom gebitet att han började skriva till tidningar och nu arbetar han på Radio Kronoberg.



Vaktmästare

I snart ett år har RUNE CARLSSON arbetat på Värendsvallen. Rune är en glad figur som alltid tjänstvilligt ställer upp. Idrottsintresserad som han är, särskilt av ishockey och fotboll, trivs han bra med sitt jobb och berättar att samarbetet fungerar bra på alla håll.

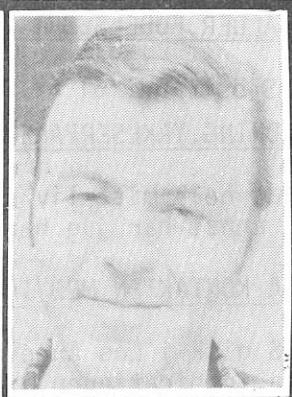


Nya Ansikte

Ett idrottligt och socialt tillskott i klubben är MARIANNE ANDERSSON från Västervik. "Mauian" är sprinter med goda anlag, men hon är också begåvad med ett fenomenalt ordningssinne, därfor har hon fått förtroendet att "hustomta" i klubblokalen och bland annat se till att du städar efter dig. Marianne jobbar på Fiat och är en mycket sympatisk person.

Doldis

Från början var det tänkt att BERNT FRIDÉN skulle gå på konstfack och bli tecknare, men så upptäckte han att med kamera blev resultaten ungefärligen desamma, men arbetstiden så mycket kortare och så blev han fotograf. Han jobbar i huvudsak i ateljé, men hans idrottsintresse har gjort att många IFK:are blivit förevigade på bilder vi känner igen från utställningar och Kamraten.

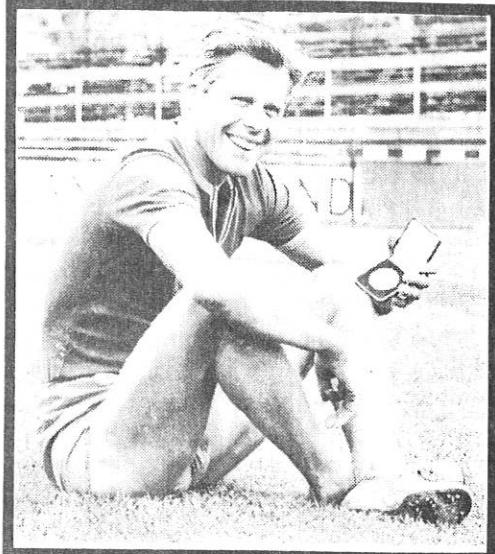


Funktionär

Att GUNHILD PETERSSON är engagerad i klubben är till stor del sonen Tomas' förtjänst. Det var när han och brodern Anders började i Fridrottsskolan som mamma Gunhild började intressera sig för IFK. När det var träning packades bilen full med ungar - egen och andras - och styrdes mot Värendsvallen, sedan var det naturligt att hjälpa till som funktionär när det var tävling, vilket Gunhild alltid gör med bra humör.

Känner Du?

Tore Sjöstrand



NAMN. ALDER. FÖDELSEORT.

Tore Sjöstrand. 61 år. Uppsala.

UTBILDNING. YRKESERFARENHET.

Jag har hela mitt liv jobbat som fotograf. Bland annat har jag haft en egen fotoateljé.

FÖRSTA KONTAKTEN MED IDROTT.

När OS gick i Los Angeles 1932 fick jag den första inspirationen att syssla med idrott. Då började jag med många sporter, som alla killar gjorde på den tiden.

EGEN IDROTTSKARRIÄR.

Den första gången jag gav mig tillkänna i större sammanhang var väl när jag vann en tävling kallad "Sumpans terräng" i konkurrens med 300 andra. Året därpå vann jag senior-DM och kom åtta på stora SM trots att jag bara var junior. Den självklara höjdpunkten på karriären är ju OS-guldet.

ROLIGASTE IDROTTSMINNE.

Det rent idrottsligt roligaste minnet är naturligtvis segern på 3000 meter hinder på OS i London 1948. Den gången var vi dessutom tre svenskar på pallen!

STÖRSTA IDROTTSMERIT.

Det finns ju inget pris i min samling som kan mäta sig med mitt guld från de Olympiska Spelen.

VAD HAR IDROTSEN BETYTT FÖR DIG?

Som för alla andra som får komma ut resa har det ju inneburit många kontakter och vänner, både i Sverige och utomlands.

PERSONER DU VILL FRAMHÅLLA.

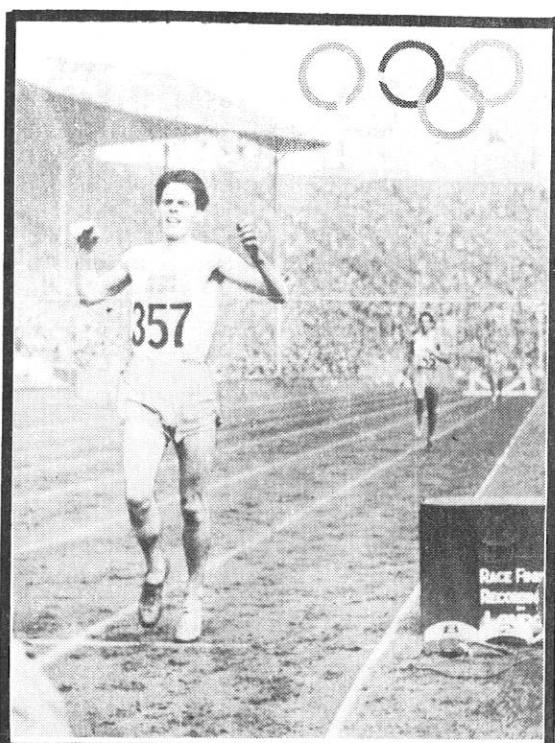
Antingen är det många som ska nämnas eller inga särskilda. Jag skötte som så många andra på den tiden min träning själv. Det var inte så tillkrånglat med träningsprogram då, det var bara att träna så hårt man orkade.

IDROTTSLIGA FRAMTIDSPLANER.

Jag spelar curling nu och det tänker jag fortsätta med länge till!

VAD TROR DU OM IFK:S FRAMTID?

Jag tror på klubben. Den är bra organiserad och det finns resurser, inte minst på tränar- och ledarsidan. Det är bara lite synd att så många slutar, men som klubben är idag går det nog att hålla dem kvar.



Folkvandringen

MARIANNE ANDERSSON

kom till Smålands friidrottsmetropol redan förra hösten. Hon kommer från Västerviks IF, är 23 år och har gjort 12,96 på 100 och 26,27 på 200.

ANNA-JOHANNA KLASANDER

kommer från grannklubben Skruvs IF. Hon är 19 år och ägnar sig åt längd och 100m där de personliga rekorden är 561 respektive 12,50w.

PETER LÖFSTEDT

återvänder nu till moderklubben efter ett mellanspel i KA 2, Karlskrona. Han har dragits med skador ett par säsonger, men de personliga rekorden ligger på 47,47 och 21,90 på 400 respektive 200. Peter är 27 år.

TOMAS JÖNSSON

blir en förstärkning i sprinterstallet. Han är 21 år och har gjort 49,58 på 400m, dessutom har han 1.55,94 på dubbla distansen. Han kommer från IK Ymer i Borås.

PER-AAGE NILSSON

är häcklöpare från Heleneholms IF i Malmö som gör lumpen här i Växjö. Han är 21 år och har som bäst gjort 16,38 på korta häcken.

CONSTANTIN DRAGULESCU

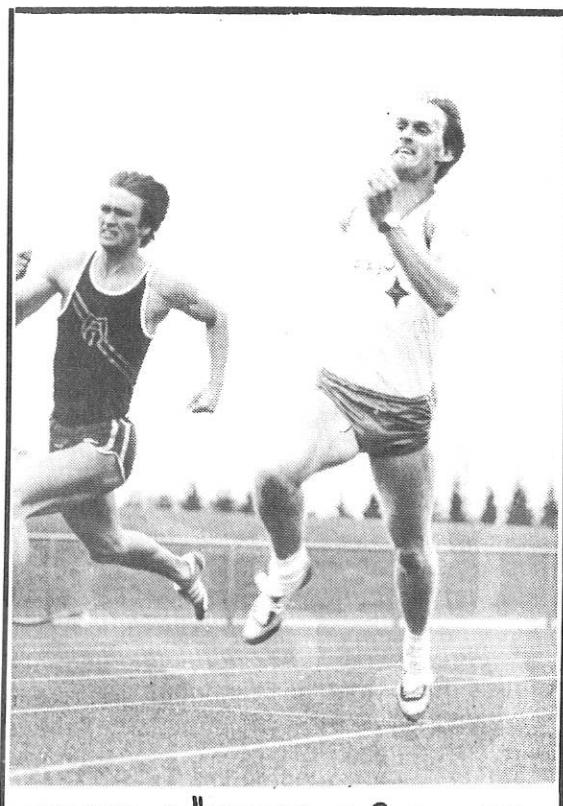
är en 43-årig kasttränare som kommer till IFK från Alvesta FI. Han kommer ursprungligen från Rumänien där han var tränare på ett universitet.

JAN-ERIC PERSSON

har gått på lärarhöskolan här i Växjö och nu bestämt sig för att stanna. Han är medeldistansare från IFK Lund med 1.55,0 som bäst på 800m. Han är född -53 och ska hjälpa till med medeldistansträningen.

MATS BERGGREN

Tämnar nu klubben för IK Vikingen i Göteborg. Hans föräldrar har flyttat ifrån stan och själv gör han lumpen i Jönköping, så Växjöanknytningen är ju numera minimal. Vi önskar dig lycka till, Mats!



PETER LÖFSTEDT ÅTER IFK.



LÖPARFIENDERNA
NONNA OCH AGNETA I SAMMA KLUBB
FOTO: Bernt Fridén

Slängens Agnehanda

AGNES ÅR 1981

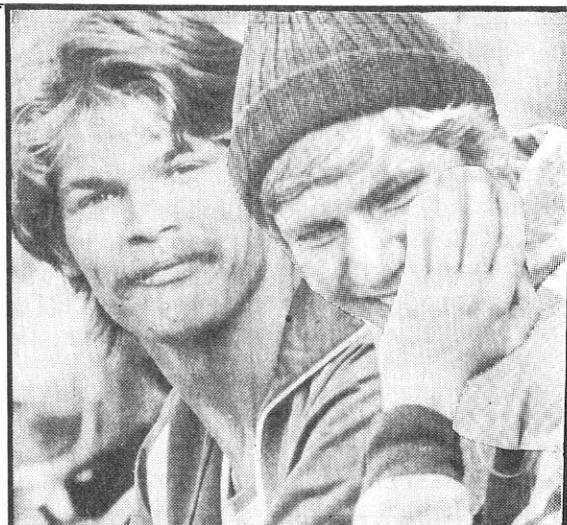
EN NÅGORLUNDA ÅRSKRÖNIKA

Det händer mycket i en klubb som IFK på ett år. Både idrottssligt och på andra sätt. Vissa utbildar sig, andra bildar bo och några försvarar vårt avlånga, vackra fosterland. Organisationen i klubben utvecklas, till det bättre får man hoppas.

Allas vår ordförande Bengt jobbar och sliter som vanligt. När han inte sitter på kansliet tar han sig semester och hälsar på hos bergsgetterna i Afrika. Vår utomordentliga buss har inte gått sönder mer än ett par tre gånger i år. Ja, den har faktiskt varit riktigt bra.

Palle har flyttat till vår huvudstad för studier vid GIH. Han har efterträts på kansliet av en skäggmurvel från Helsingborg, nämligen f d "Figgaren" Martin Nilsson.

Håkan och Marie har ju gått och förlorat sig åt varandra, men de sköter sig väl, hoppas jag. Ingo "bonnar" vidare. Han är som skapt för det; stark, morgonpigg och luktar skit från det ena eller andra hålliet. Carita har flyttat hemifrån och kommer nog att klara sig. Hon brukar ju vara som en mamma för oss andra. Det är trevligt att komma upp till henne, där man får kaffe. Nonna svansar omkring, flätar upp håret och har sig. Undrar vad det är fråga om egentligen. Vad är hon ute efter? Detta var svammel om några profiler bland aktiva och ledare i klubben.



Idrottssligt är det många som har gått framåt och några som inte riktigt har uppfyllt förväntningarna. Som vanligt, kan man väl säga, ser det lovande ut inför nästa år.

Statistkmässigt har det varit ungefär som vanligt. Klubbrekord har satts i mängder och några Smålandsrekord har noterats.

Något som kanske inte framkommit riktigt är väl att mångkamparna gjorde de bästa insatserna på SM, med 7:e, 10:e och 17:e plats. Visserligen var väl inte startfältet det bästa, men ändå. Håkan Widlund, numera häcktränare, gjorde ett mycket väl genomfört 800-meterslopp på GM i Malmö. Med sin tid slog han för detta året 800m-specialisten, men dock hälseneskadade, Christer Nedström. Det kan bli en hård kamp nästa år.

Stor sortering av

**Idrotts-
priser**

SVEDBOMS
GULDSMEDS A-B.

STORGATAN 14 — VÄXJÖ

3 skäl talar för
SVEDBOMS

FABRIKATION
GROSSISTFÖRSÄLJNING
DETALJHANDEL

Vet ni vem som är bäst för året på herrsidan enligt 10-kampstabellen? Jo, **Urban Andersson**. Är det inte fantastiskt! Hela 909 poäng har han skrapat ihop. På damsidan är det inget snack. 1000-poängaren **Susanne Svensson** är överlägsen.

Mest tävlingar för året har Stockholmsboende **Tina Frisk-Bengtson** gjort. Hela 31 stycken. Detta beroende på att det blev ganska många tävlingar i USA.

Detta var något av det som hänt. Allt får inte plats. Säkert är det ännu mer nästa år. Allt får nog inte plats då heller.

Good luck!

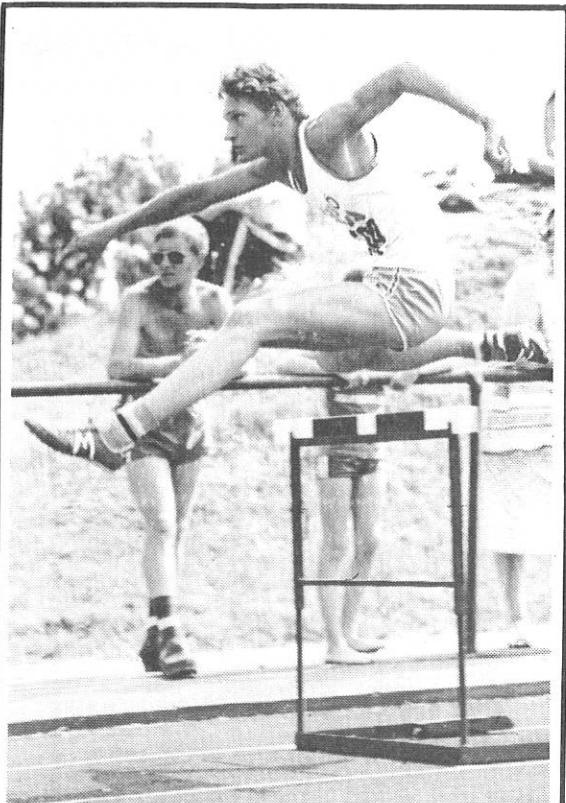


FOTO: Bernt Fridén

TOMAS HÄCKTAGAREN

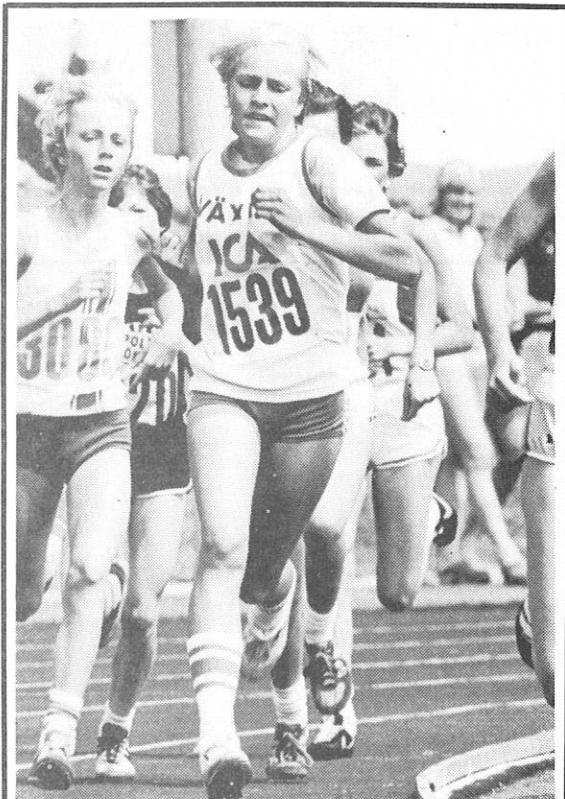
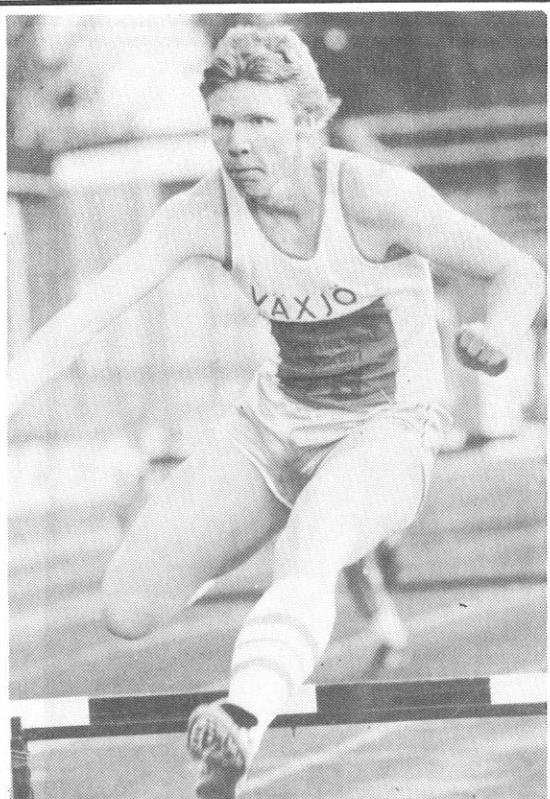


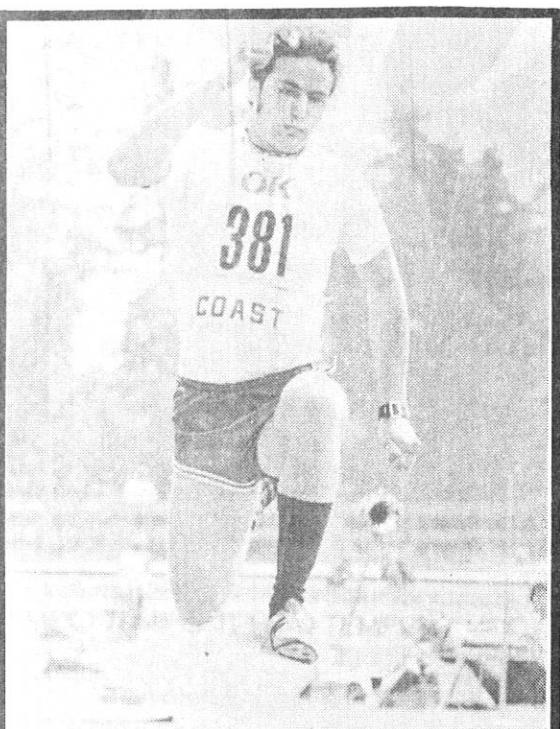
FOTO: Bernt Fridén

INGELA ERLANDSSON

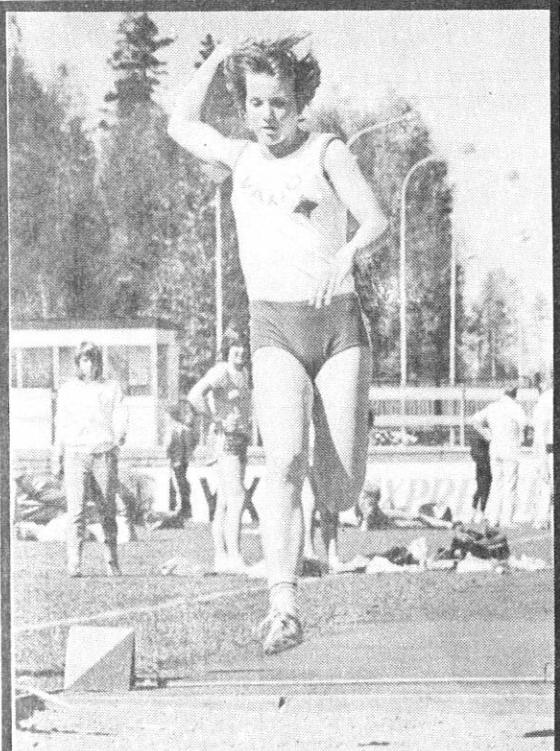


KLAS' FIGHTING-FACE

Tio-Bästa i Hopp



HARALD HAMASCHER



GUNILLA LÖTHAGEN

MÄN

HÖJD

Kenneth Eriksson	203	882	1968
Ingmar Johnsson	195	813	1981
Klas Liljegren	195	813	1980
Agne Bergvall	191	779	1981
Victor Polango	190	769	1947
Christer Johnsson	190	769	1968
Harald Hamasher	190	769	1974
Peter Löfstedt	189	760	1977
Håkan Borgenhäll	188	751	1975
Martin Wallertz	186	734	1977

IFK har aldrig haft någon riktig höjdhoppare förutom Kenneth Eriksson. Ingen av de som är aktiva idag är höjdspecialister, men höjderna kan nog komma ändå.

STAV

Ake Lindquist	440	909	1971
Urban Andersson	440	909	1981
Birger Hultkvist	420	859	1950
Hans Bergqvist	420	859	1964
Agne Bergqvist	410	832	1981
Martin Wallertz	400	807	1977
Max Malmström	400	807	1979
Ingmar Johnsson	400	807	1981
Göran Hultkvist	390	780	1967
Bengt Hultkvist	380	754	1967

Det vore konstigt om inte Urban klipper klubbrekordet i år. Även resten av mängdkamparligen är på väg uppåt. Annars är det väl Birger Hultkvist som haft de största framgångarna med bl a landslagsdeltagande.

LÄNGD

Christer Johnsson	733	887	1968
Gustav Strand	732	885	1947
S E Rydeman	714	848	1948
Rune Berglöf	707	834	1934
Håkan Widlund	705	830	1980
Paul Lundberg	693	806	1981
K E Wernersson	692	804	1955
Harald Hamasher	690	800	1978
Willy Andersson	687	794	1961
Jan Melén	684	787	1965

Hyfsad standard i längd. Tärkigt bara att det är endast en som är aktiv nu, Palle. Det är dags att det smälter till ordentligt för honom snart. Håkan har slutat hoppa längd på grund av ljumskada. Skrämmande att så många av resultaten är så gamla.

TRESTEG

Christer Johnsson	1497	877	1968
Paul Lundberg	1453	833	1981
Arno Kröhan	1439	819	1977
Harald Hamasher	1437	817	1978
Rune Berglöf	1400	780	1931
Agne Bergqvist	1397	777	1979
S E Rydman	1379	758	1948
Willy Andersson	1371	750	1965
Ake Nordström	1345	723	1963
Ingvär Claesson	1345	721	1960

Palle är den enda med hyfsad standard idag, men de yngre är på väg, Peter Johansson, Mats Karlsson m fl. Även här liksom i längd lite för gamla resultat. En uppryckning behövs.

KVINNER

HÖJD

Susanne Svensson	182	1049	1980
Birgitta Pettersson	172	954	1978
Susanne Andersson	165	885	1981
Carita Hagberg	160	834	1980
Petra Besseling	160	834	1975
Agneta Lindén	158	813	1958
Gunlöd Törngqvist	156	791	1963
Tina Frisk-Bengtsson	156	791	1975
Lena Larsson	155	781	1980
Cecilia Rinaldo	155	781	1981
Christina Gustavsson	155	781	1981

Susanne S i en klass för sig. Git har problem med sina knän och sätter på häck i stället. Susanne A har hoppat höjd på grund av att hon har ont i knäna och därfor inte kan hoppa längd. Tre 66:or har kryvat sig över 155, vilket ser bra ut.

LÄNGD

Susanne Andersson	581	864	1979
Susanne Svensson	565	828	1980
Carita Hagberg	545	782	1977
Ingrid Ohlin	535	759	1974
Eva Rosenlund	532	752	1967
Lena Larsson	528	743	1980
Eva Nilsson	520	724	1970
Gunilla Löthagen	517	717	1970
Christina Svensson	507	693	1966
Ulla Olofsson	499	674	1961
Marianne Fagermalm	499	674	1966

Susannorna i topp. Svensson dock satsande på höjd. Andersson har problem med knäna.

Bäste IFK:are!

1. Tänk på alla ...

att det vi sysslar med, friidrott, antingen som aktiva, ledare eller funktionärer, blott är en hobby - en dramatisk lek.

att det generella målet vi jobbar för är att aktivera så många som möjligt i vår klubb, få fram hög standard och få verksamheten att ge rekreation. D v s "kvantitet, kvalitet och nöje".

2. Tänk på Du som är aktiv ...

att ledarna inte är anställda inom idrottsföreningen, att de oftast är hårt engagerade i sina civila arbeten och att arbeten de gör för klubben sker på fritid och utan egen ekonomisk vinning! Ha detta i minnet om Du skulle vara missnöjd över något. Kom gärna med förslag till förbättringar direkt till ledarna men gå inte och beklaga Dig för andra männskor.

att Du då och då får uppmuntran och stöd av ledare, men när tackade Du en ledare sist för något som Du tycker han/hon skött bra?

att när Du tränar och tävlar representerar Du IFK Växjö och att hela klubben bedöms efter Ditt uppträende! En viktig detalj härvidlag är att alltid uppträda i rena, hela och snygga klubbdräkter. Undvik att träna i tävlingsdräkten!

3. Tänk på Du som har ledarupptdrag ...

att de aktiva, som tränar hårt och har ambitioner, ställer höga krav på sig själva, men även lika höga krav på sina ledare. De förväntar sig att Du, i och med att Du har åtagit Dig en uppgift, också löser den tillfredsställande.

TACK TUREBERG

Du tänker säkert att det här är knykt ur en annan tidning, och Du har alldelvis rätt. Det är den duktiga föreningen Turebergs IF som har skrivit ned de här visa orden.



JAVISST!

4. Lojalitet är ett begrepp som alltid värderats högt inom IFK. Friidrotten är i regel en individuell idrott, där individen bestämmer över sig själv, men vid vissa tillfällen ligger det i klubbens intresse, att de enskilda medlemmarna sluter upp. Sådana tillfällen är t ex årsmötet, inkomstbringande arrangemang (Växjöloppet och Smålands Ungdomsspel), deltagande i mästerskapstävlingar och klubbmatcher.

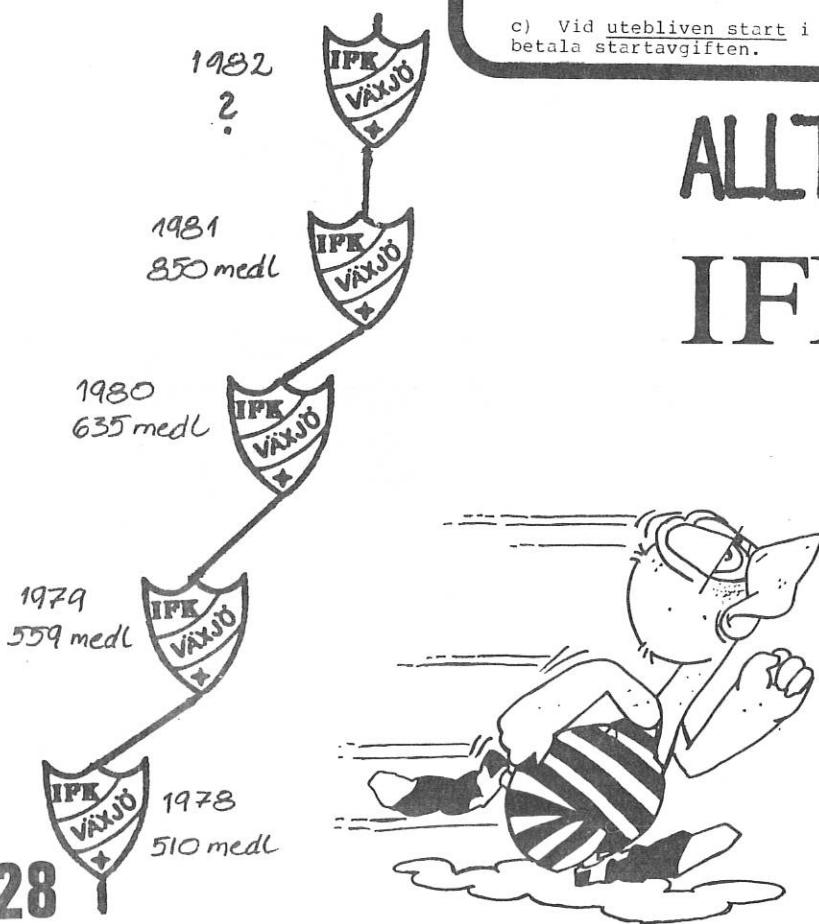
5. Ångående tävlingar och anmälan

a) Medlem som regelbundet deltar i IFK:s träning är rätt att få anmälningsavgiften betald av föreningen vid deltagande i arenatävlingar, samt huvudklass och ungdomsklasser vid terräng och landsvägslopp.

b) Vid efteranmälan är Du skyldig att själv göra din anmälan, samt betala startavgiften. Ordinarie startavgift erhålls i efterhand mot kvitto.

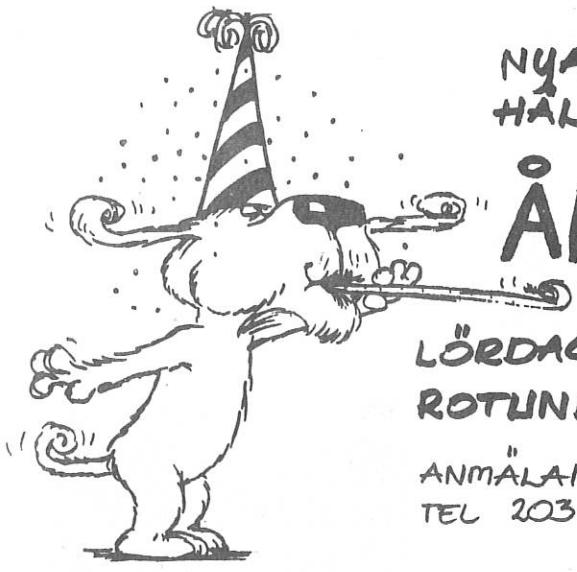
c) Vid utebliven start i tävling du anmält dig till, skall du själv betala startavgiften.

ALLT FLER VÄLJER IFK Växjö !



Puh!
"BÄST ATT SKYNDRA SÅ
ATT INTE MEDLEMS-
KORTEN TÅR SLUT!"





NYA OCH GAMLA IFK:ARE
HÄLSAS VÄLKOMNA TILL

ÅRSFEST

LÖRDAGEN DEN 30 JAN. KL 19.30
ROTUNDAN FOLKETS PARK

ANMÄLAN SENAST DEN 25 JAN
TEL 203 85, KVÄLLSTID 452 97 EL 632 43

Kom och Köp, Lunka, Löp

TRÄNINGSOVERALL (125-150) 145.-

TRÄNINGSOVERALL

160.-

COLLEGETRÖJA

60.-

TÄVLINGSLINNE

45.-

T-SHIRT

30.-

IFK-VÄSKA LITEN

95.-

IFK-VÄSKA STOR

100.-

IFK-HANDDUK

25.-

IFK-DEKALER

2.-

SKYNDAYNDA!



MÅNGA BÄCKAR SMA
BLIR EN STOR Å!

FÖRRA ÅRET FICK
IFK IN NÄSTAN
15.000 KRONOR!



PAPPERSINSAMLING

DU IFK:ARE KAN LÄGGA
DITT PAPPER I VÅR
CONTAINER, SOM FINNS
VID IVARS LIVS I HÖGSTORP
FÖRSTA ONSDAGEN I
VARJE MÅNAD.

Bernts FOTO-hörna

FRIIDROTTSSKOLAN 1981



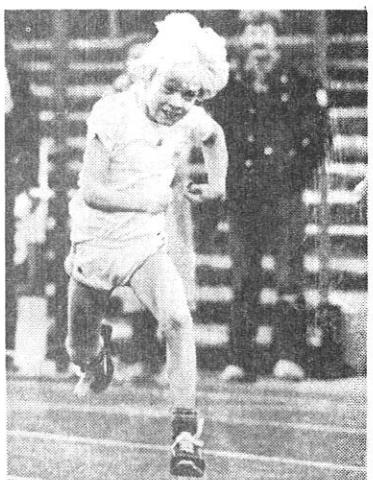
Charlotte Lagby



Ingela Melander



Catarina Löwenadler



Jesper Andersson



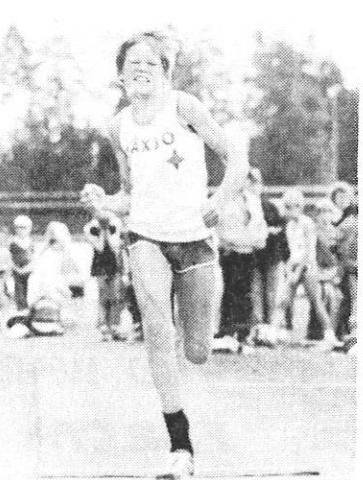
Christina Grubb



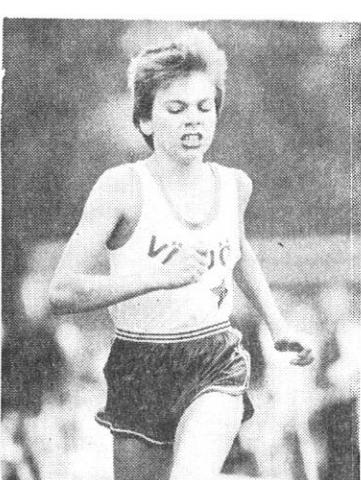
Jessica Olson



Karin Andersson



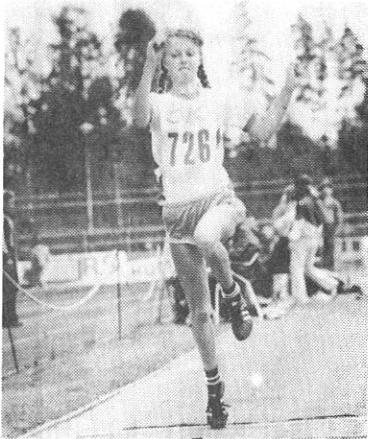
Torbjörn Carlsson



Håkan Frimodig



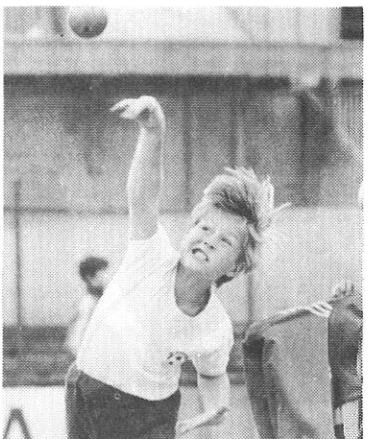
Mattias Persson



Camilla Håkansson



Fideli



Faromas Konung

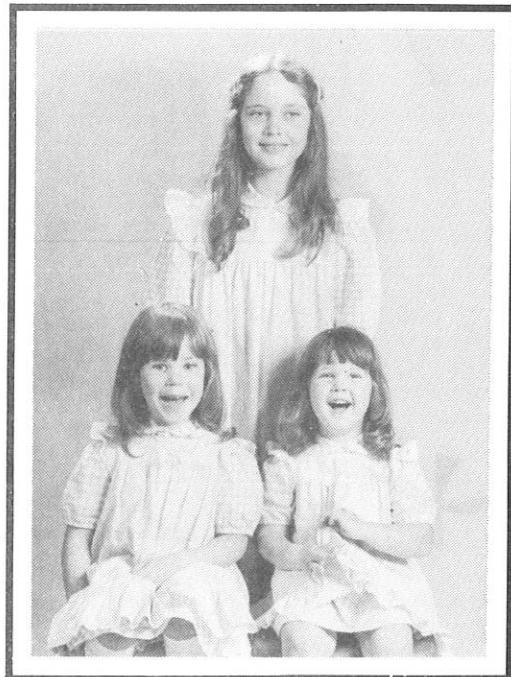
TFK:are!

NÄR DET GÄLLER

BILDER...

- PORTRÄTT -
- BARN -
- FAMILJE -
- PASS - ID - KÖRK.
- SPORTBILDER.

färg - sv/v - serier - förstoringar.

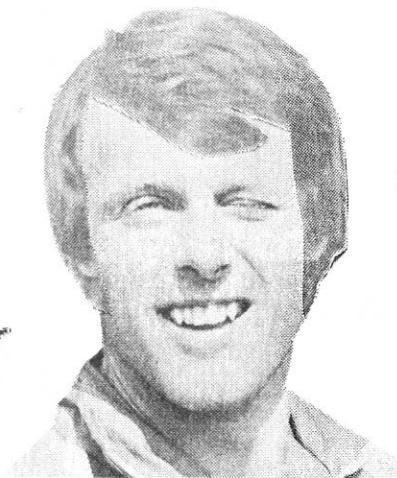


Bentts ——————
FOTO
 VÄXJÖ | så klart !!
 FRAMNÄSVÄGEN 18C, RING 0470/294 17.

RÖSTA FRAM IFK:S MISS 1982



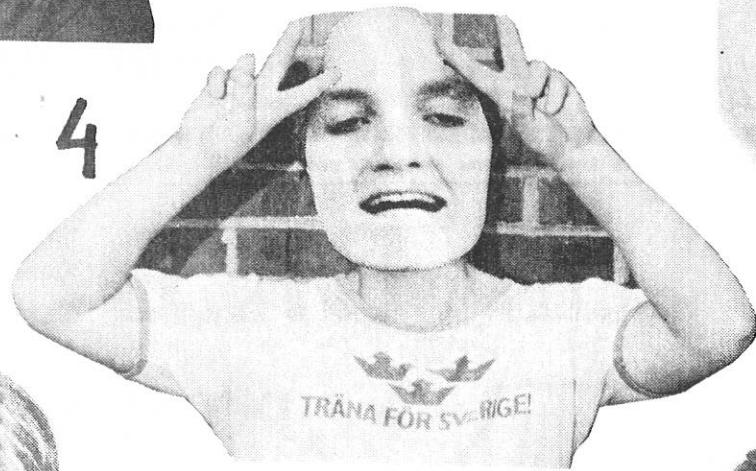
1



2



3



4



5



7



6

VERKSAMHETSÅRET 1981



Styrelseberättelse



STYRELSE

Bengt Thaung ordf
Stig Magnell kassör
Paul Lundberg sekr
Kenneth Knutson
Arne Svensson
Tommy Ursby
Ake Willenheimer



Ekonominområdet

Stig Magnell ordf
Sven-Eric Ericson
Nils Gustavsson
Thorsten Johansson
Knut Karlsson
Lars-Erik Rinaldo

Friidrottsskolekommité

Kenneth Knutson ordf
Bo Asplund
Börje Axelsson
Thorwald Burman
Ove Erixon
Thomas Löwenadler
Jan Persson
Harald Sandberg
Gösta Sundberg
Göran Sörensson

Medlemsvårdsområdet

Paul Lundberg ordf
Kenneth Andersson
Agne Bergvall
Carita Hagberg
Maj Karlsson
Marie Richardson
Gunilla Widén
Håkan Widlund

Seniorkommitté

Arne Svensson ordf
Michael Johansson
Ingmar Johnsson
Gert Karlsson
Ake Lindqvist
Lars Walldoff

Tävlingskommité

Tommy Ursby ordf
Kjell-Ake Andersson
Lennart Eskilsson
Lars-Eric Frimodig
Ake Grubb
Jan Svensson

Växjöloppskommitté

Ake Willenheimer ordf
Kenneth Andersson
Jan-Henric Clemme
Birger Hultqvist
Ingemar Ivarsson
Lennart Lundgren
Bertil Möllerstedt
Berne Persson

Revisorer

Kenneth Andersson
Ingvar Lundbäck

Revisorsuppleanter

Ingemar Ivarsson
Kjell Roth

Valberedning

Roland Karlsson sammanträde
Holger Fredriksson
Jan Persson
Håkan Widlund

Anställda:

Idrottskonslenter

Bengt Thaung 75% till 30/6, därefter 100%
Paul Lundberg 75% t om 31/8
Martin Nilsson 75% fr om 10/8

FA-instruktörer

Mats Schröder	25 tim/v våren
Michael Johansson	20 tim/v hösten
Christer Ivarsson	

Tränare

72 stycken (oavlönade)

Funktionärer

Ca 200 stycken (oavlönade)

Tävlingsdagar

16 st inomhus
14 st utomhus

ÅRSMÖTE

Lördag den 30 januari 1982 kl 15.00 i Sparbanken Kronan.

Föredragningslista:

- 1 Årsmötets öppnande
- 2 Val av ordförande för årsmötet
- 3 Val av sekreterare för årsmötet
- 4 Fråga om årsmötets behöriga utlysande
- 5 Val av två justeringsmän att jämte dagens ordförande justera dagens protokoll
- 6 Föredragning av styrelsens verksamhetsberättelse
- 7 Föredragning av revisorernas berättelse
- 8 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för det gångna årets förvaltning
- 9 Val av ordförande för verksamhetsåret 1/1 - 31/12 1982
- 10 Val av fem styrelseledamöter för 1 år
- 11 Val av Ekonominområdet
- 12 Val av Friidrottsskolekommité
- 13 Val av Medlemsvårdsområdet
- 14 Val av Seniorkommitté
- 15 Val av Tävlingskommité
- 16 Val av Växjöloppskommitté
- 17 Val av två revisorer och två revisorssuppleanter
- 18 Val av fem ledamöter till valberedningen
- 19 Medlemsavgiften 1982
- 20 Eventuella motioner
- 21 Övriga ärenden
- 22 Prisutdelning
- 23 Avslutning



Klubbrekord män seniorer

60 m	Thorsten Johansson	6,8	4/3	1978
100 m	Owe Jonsson	10,4		1961
200 m	Owe Jonsson	20,7	10/7	1962
300 m	Owe Jonsson	33,3		1961
400 m	Per Olof Sjöberg	46,44	16/7	1977
800 m	Ingvar Claesson	1.51,7		1965
1 000 m	Curt-Ove Johansson	2.25,4		1969
1 500 m	Curt-Ove Johansson	3.47,5	1/9	1970
3 000 m	Erik Ahldén	8.19,6		1949
5 000 m	Erik Ahldén	14.29,8		1949
10 000 m	Peter Wallén	30.59,0	25/7	1975
Häck 110 m	Sten Åke Sandström	14,8	27/8	1965
Häck 400 m	Peter Löfstedt	53,5	20/7	1976
Hinder 3 000 m	Gunnar Tjörnebo	8.57,4		1952
Höjd	Kenneth Eriksson	203	2/7	1968
Stav	Åke Lindkvist	440	12/9	1971
Längd	Christe Jonsson	733	20/7	1968
Tresteg	Christe Jonsson	1497	11/8	1968
Kula	Bengt Bendéus	18,69	15/8	1966
Diskus	Bengt Christiansson	48,24	9/7	1976
Slägga	Sven Broström	55,18	3/9	1980
Spjut	Bertil Gustavsson	78,19	21/9	1963
Femkamp	Sam Johansson	3 371 p	15/7	1972
Tiokamp	Ingmar Johansson	6 600 p e	12-13/9	1981
11,74 - 629 - 11,93 - 190 - 52,13 - 16,48 - 36,12 - 390 - 49,88 - 4.44,46				
Höjd u a	Nils Brundin	158		1930
Längd u a	Peter Engström	313		1961
Stafett 4 x 100 m		41,75	10/6	1978
Jerry Okema - Per Olof Sjöberg - Peter Löfstedt - Thorsten Johansson		1.54,7	16/7	1961
Stafett 1 000 m				
Owe Jonsson - Stefan Barck - Tore Hedner - Cege Johansson				
Stafett 4 x 200 m		1.29,6		1962
Owe Jonsson - Ingvar Claesson - Lars Arvidsson - Cege Johansson		3.14,9	12/6	1977
Stafett 4 x 400 m				
Peter Löfstedt - Paul Lundberg - Bengt Svensson - Per Olof Sjöberg				
Stafett 4 x 1 500 m		16.13,8	20/6	1971
Peter Maurin - Ingmar Johansson - Curt Ove Johansson - Lars Nyqvist				

Klubbrekord män juniorer

60 m	Owe Jonsson	6,9		1958
100 m	Owe Jonsson	10,5		1959
200 m	Owe Jonsson	21,5		1959
400 m	Peter Löfstedt	49,0	27/7	1975
800 m	Per Reinholtz	1.58,3	12/9	1971
1 000 m	Peter Maurin	2.38,0		1969
1 500 m	Bengt Olsson	4.02,7		1962
3 000 m	Bengt Olsson	8.49,8		1962
5 000 m	Roni Salomonsson	15.09,4	12/9	1972
10 000 m	Roni Salomonsson	31.55,2	2/6	1972
Häck 110 m	Sten-Åke Sandström	14,8	27/8	1965
Häck 400 m	Joel Svensson	55,3		1969
Hinder 2 000 m	Inge Pettersson	6.11,6	15/9	1968
Höjd	Kenneth Eriksson	203	2/7	1968
Stav	Urban Andersson	440	14/8	1981
Längd	Christe Jonsson	733	20/7	1968
Tresteg	Christe Jonsson	1497	11/8	1968
Kula	Bengt Bendéus	16,53		1964
Diskus	Bengt Bendéus	39,28		1964
Slägga	Bengt Bendéus	44,93		1964
Spjut	Carl Wilhelm Roos	67,93		1964
Femkamp	Peter Löfstedt	3 029 p	15/8	1975
	652 - 45,86 - 22,4 - 25,20 - 4.32,5			
Tiokamp	Ingmar Johansson	6.185 p	23-24/8	1980
11,56 - 642 - 12,20 - 192 - 52,8 - 17,76 - 33,17 - 370 - 34,92 - 4.53,78				
Stafett 4 x 100 m		43,81	11/6	1977
Tomas Johansson - Paul Lundberg - Martin Wallertz - Jerry Okema				
Stafett 4 x 400 m		3.24,12	7/6	1980
Gert Jönsson - Ingmar Johansson - Paul Lundberg - Mikael Ericson				

Klubbrekord flickor 16

60 m	Christina Svensson	7,7		1963
100 m	Åse Tuvhag	12,5	20/5	1971
200 m	Susanne Andersson	26,3	19/8	1979
400 m	Åsa Roth	60,53	14/6	1980
800 m	Tina Frisk	2.19,7	30/7	1977
1.500 m	Tina Frisk	4.44,3	31/7	1977
Häck 100 m (76)	Susanne Svensson	15,19	2/8	1980
Häck 300 m (76)	Åsa Roth	47,22	3/8	1980
Höjd	Susanne Svensson	182	17/8	1980
Längd	Susanne Andersson	581		1979
Kula (4,0)	Carita Hagberg	10,78	15/8	1976
Diskus (1,0)	Christina Gustavsson	30,74	29/8	1981
Spjut (600 g)	Christina Gustavsson	34,12	20/5	1981
Femkamp	Carita Hagberg	3.444 p	8-9/9	1976
Sexkamp	Christina Gustavsson	3.745 p	10-11/10	1981
		16,4 - 8,98 - 155 - 498 - 28,18 - 2.36,8		
Stafett 4 x 100 m		49,67	7/6	1980
Katarina Esko - Susanne Svensson - Agneta Fransson - Susanne Andersson				
Stafett 1 000 m		2.27,6	15/6	1974
Ingrid Ohlin - Carita Hagberg - Liselotte Bengtsson - Tina Frisk				
Stafett 3 x 800 m		7.22,4	16/6	1974
Carita Hagberg - Liselotte Bengtsson - Tina Frisk				

Klubbrekord flickor 14

60 m	Susanne Andersson	7,7	11/11	1978
100 m	Susanne Andersson	12,40	16/9	1978
200 m	Susanne Andersson	25,8	1/7	1978
400 m	Tina Frisk	60,9	5/7	1974
800 m	Tina Frisk	2.15,8	13/9	1974
1 500 m	Ingela Karlsson	4,51,07		1981
Häck 80 m (76)	Eva Rosenlund	12,2		1965
Höjd	Susanne Svensson	173	9/9	1979
Längd	Susanne Andersson	570	11/11	1978
Kula (3,0)	Gunilla Löthagen	11,42	13/3	1971
Diskus (1,0)	Christina Gustavsson	29,28	3/8	1980
Spjut (400 g)	Christina Gustavsson	34,64	29/6	1980
Femkamp	Susanne Svensson	3 384 p	15-16/9	1979
Stafett 4 x 100 m		52,6	16/6	1974
Anette Engström - Christina Modigh - Ingela Stensson - Ingrid Ohlin				
Stafett 1 000 m		2.27,6	15/6	1974
Ingrid Ohlin - Carita Hagberg - Liselotte Bengtsson - Tina Frisk				
Stafett 3 x 800 m		7.22,4	16/6	1974
Carita Hagberg - Liselotte Bengtsson - Tina Frisk				

Klubbrekord flickor 12

60 m	Christina Modigh	8,2		1972
100 m	Ingrid Ohlin	13,3		1973
200 m	Ingela Karlsson	2.29,11	8/9	1979
1 500 m	Eva Tengstrand	5.17,2	2/6	1973
Häck 80 m (76)	Gunilla Löthagen	14,3	4/10	1969
Höjd	Susanne Svensson	155	18/9	1977
Längd	Lena Larsson	487	11/11	1978
Kula (3,0)	Ulrika Berntsson	8,55	29/8	1981
Diskus (1,0)	Helena Arvidsson	17,10	19/9	1981
Spjut (400 g)	Christina Gustavsson	24,64	13/8	1978
Fyrkamp	Christina Gustavsson	1 848 p	2/9	1978
Femkamp	Ingela Melander	1 825 p	8-9/8	1981
Stafett 4 x 100 m		55,81	6/6	1981
Karin Bohlin - Marie Lutteman - Ingela Melander - Helena Arvidsson				
Stafett 3 x 800 m		8.04,60	7/6	1981
Anette Karlsson - Lena Erixon - Ingela Melander				

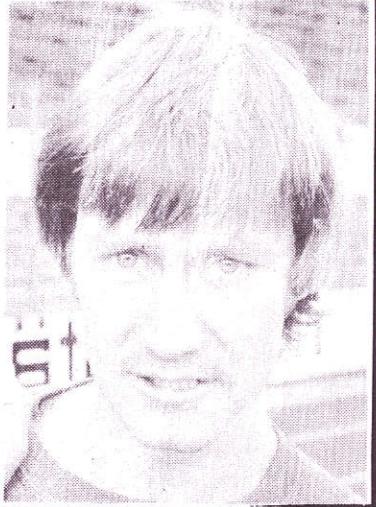
Klubbrekord flickor 10

60 m	Christina Gustavsson	9,0	20/11	1976
100 m	Christina Gustavsson	14,6	16/5	1976
200 m	Anette Karlsson	2.40,1	5/8	1979
1 500 m	Åsa Josefsson	6.20,6	15/9	1973
Höjd	Christina Gustavsson	130	4/12	1976
Längd	Marie Lutteman	405	22/11	1980
Kula (3,0)	Linda Knutson	5,98	28/2	1981
Bollkast (300 g)	Camilla Carlsson	23,96	10/9	1977



CHRISTER NEDSTRÖM
AKTIV I IFK VÄXJÖ

KOM TILL TIGER



ÅKE LINDQVIST
TRÄNARE I IFK VÄXJÖ

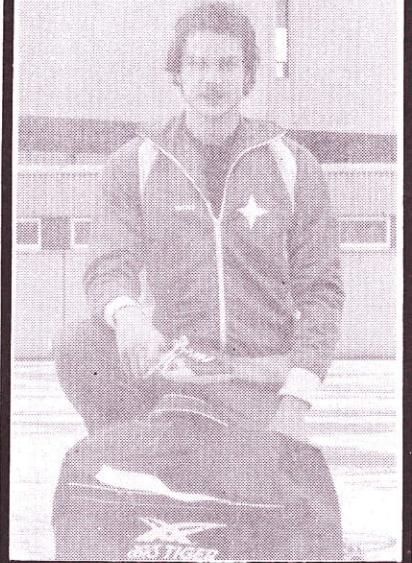


VI HAR ÄVEN

adidas

OCH

KARHU



GERT JÖNSSON

SPORT • VIDEO

RITIDSSHOPEN

TELEBORG CENTRUM

ÖPPETTIDER: MÅN-TOR 9.30-18.00, FRE 9.30-19.00, LÖR 11.00-16.00, SÖN 14.00-17.00

MASSKORSBAND
IFK Växjö, Ringsbergsvägen 5, 352 33 VÄXJÖ

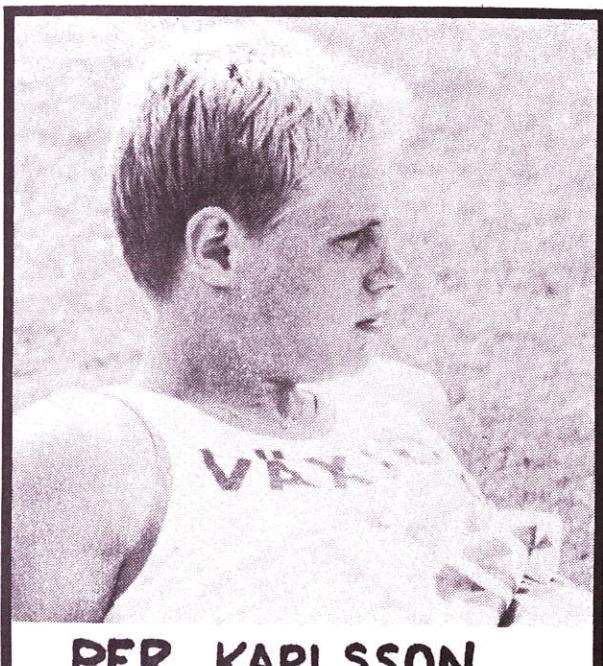


ger bort blommor till

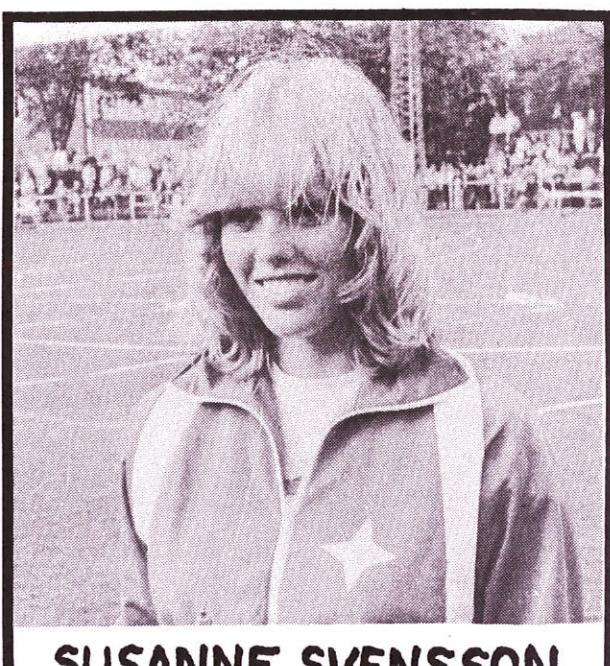


TOMMY URSBY

IFK:s Vandringspristagare



PER KARLSSON



SUSANNE SVENSSON

