



## KLUBBMÄSTERSKAPEN 2005!

Vilken fest, vilken wow kväll..... Härligt att vi kan få sådan tävlingskänsla på ett träningspass – det var runt 30 personer från Göta där (inkl. nya som ej är medlemmar ännu) det är nästa i nivå med SM tävlingarna....

Jag kan konstatera att jag har en del att lära om era 400m prestationer – 12 klarade sina mål medan det bara var 2st på 3000m!!! Man kan också tolka det som om att vi har lyckats med vår snabbhetsträning under sommaren...

Det var många som utmärkte sig – värst var nog Caroline Åkesson – jag ringde fyra samtal för att kolla med tidtagarna, fick till sist tag i rätt tidtagare – det var rätt – 65,2!!!! En helt otrolig tid tycker jag, vilken utveckling... Caroline är 5:a (F14) i Skåne på 800m denna säsongen med 2,36, bara två har varit under 2,30.... Med 65 på 400m är man god för 2,20..... KUL!!

I övrigt så var det häftigt att se den nya Yemane i första heatet, ingen erfarenhet och drog iväg på 29 sekunder på första 200m, slutade på 62 sekunder med lite syra.... Magnus gör en suverän uppvisning och vinner hela tävlingen med 55,4 sekunder. Jag var själv sist i det heatet och trodde att jag skulle landa mellan 63-64 sekunder, hade precis över 60 och blev jättenöjd – men ändå så långt efter – COOLT!!

Som sagt var många bra prestationer som kommer sätta press på fortsatt utveckling till 2006, eller hur Petter, James, Niklas, Janne x 2, Thomas, Ulrik, Johan, mfl... Jag var ju inte ens nära i målformuleringarna, Mellby – 10 sekunder under??

På 3000m så var Peter grym, 8,47 i den blåsten.... Mycket imponerande!  
 Precis som Magnus så invigde han sina skor med att bli klubbmästare.  
 Liivi gjorde också en stark insats och vann tjejklassen förre Charlotte som  
 efter 2 veckor träning la sig i ryggen på Ingemar, vilade i 7 varv och  
 sedan sprang om på upploppet! Vilken fight vid 10,40 för 4 grabbar...

Resultat (har ni invändningar, finns det något fel – hör av er):

#### MS 400m

Magnus Håkansson	55,4
Ulrik Snygg	56,7
Jan K	56,9
Petter H	57,1
Thomas M	58,5
James H	58,5
Sven L	58,5
Miro C	59,0
Niklas	59,8
BGN	60,4
Yemane	62,3
Gregor	66,2
Janne G	68,0
Johan A	76,7
Ingemar M	76,7

#### KS 400m

Caroline Å	65,2
Charlotte S	73,0
Josefin L	82,2
Annika	91,2

#### MS 3000m

Peter H	8,47
Miro C	9,45
BGN	9,47
Sven L	10,16
Niklas S	10,25
Magnus H	10,37
Thomas M	10,39
Ulrik S	10,40
Göran H	10,41
Christer A	11,08
Ingemar M	12,37
Johan A	13,12

#### KS 300m

Liivi E	11,18
Charlotta S	12,33
Caroline Å	13,04
Josefin L	14,31

Prisutdelning sker vid årsavslutningen, som vanligt första helgen i december – boka redan in 3-4/12 för Helsingborgs läger och avslutning 2005 + uppstart 2006 på lördagkvällen!

Vill passa på att informera om 2 saker till:

Det finns 4 par Asics DS racer (den gröna skon som vann 400m) i min bil, pris 650:- Storlekarna är 39,5, 42,0, 42,5 & 43,5. Jag behåller dem en vecka till sedan lämnar jag tillbaka dem – passa på!!

## Öresundsloppet

Hade möte igår och har uppdaterat lathunden. Josefin & Susanne skulle ha tipsrundan, Jossan är downunder och SM får jag ingen kontakt med, frivilliga???

Har satt huvudansvariga under olika ämnen – ni får själv ragga bland medlemmarna och säkra upp så att ni har personal så det räcker.

Jag anmäler följande till att springa:

MS 10km	Magnus H Jerry N
KS 10km	Caroline Å Stella L
MS 5km	BGN Lars L Christoffer T Niklas L Thomas M Lars J Janne K
Mini 2km	Johan L Axel J

Dessa är dem jag fått in, saknas Du, vill ha en annan distans, etc. HÖR AV DIG NU!!!!

Ingemar ser till så att inbjudan kommer ut på Lergöksloppet på lördag, alla andra – dela ut på arbetsplatsen, i skolan, bland kompisar – vi måste få upp deltagareantalet!!! Jag har inbjudningar i min bil.

Bifogar lathund

Med vänlig hälsning/BGN