

#1 - 2005

MÅL 10 SM Medaljer (0) & 50 Medaljer (0)

Hej alla!

Tillbaka på känd mark igen, eller.... Jag var ute i Pålsjö skog och kollade läget i söndags kväll efter vi kommit hem, den kändes inte som känd. Jag tycker att jag var hårt drabbad med 16 nerblåsta träd, varav 4st i allén till huset. I Pålsjö tror jag att jag hoppade över eller sprang under 20st bara på 12km slingan. Tror bestämt att vi får avvakta träning där några dagar, jag vet också att den del tycket det är positivt.

Resan till Karibien blev inte riktigt som väntat, 9 av 14 dagar var det rejält med regn och dessutom stundtals rejäla vindar. Löpningen blev lidande och vågen visade 89kg igår efter 2 dagars bantande, dvs förmodligen hade jag varit över 90 kg igen. Sist var 1996.

Mitt nyårslöfte blir alltså – se till att kom ner till matchvikten 83kg snarast, är det någon som vill vara med i brännarelaget? Har någon annan ett nyårslöfte att dela med sig?

Det är alltid en massa ursäkter, regn, blåst, etc. Vill citera Carl Hamilton från senaste RW *"Att inte ha tid för löpning är egentligen en dålig ursäkt. Det finns alltid tid för löpning. Och den tid man lägger ner på löpning, får man tillbaka. Du orkar mer, blir effektivare i arbetet"*.

Med andra ord, nu är det 2005, statistiken är igång och vi har massor av mål att uppnå –

NU KÖR VI!

Eller?

Det första som når en när man kommer tillbaka är skaderapporten, Tony, Peter, Tobias, Niklas, hmm.... Många av våra tänkta medaljsamlare enligt målet som är definierat i rött på toppen på newset. Detta innebär att andra måste kliva fram, visa framfötterna och ta ansvar för våra mål. Rubriken ska vara 10 + 50 när vi summerar 2005!

Då jag ikväll gjorde mitt första pass med klubben på över två veckor kunde jag konstatera främst att det var väldigt kul. Men också att jag saknar en del av de jag räknat med skulle träna kontinuerligt. Vi har ett snitt på 14 efter 4 träningar men var är familjen Gustavsson, Magnus

Håkansson, BG Lind, Bengt Ljungner, Susanne Malmberg, Lina Thomasson, mfl???? Att de skadade saknas förstår jag men detta gänget har jag inte riktigt koll på, ge mig gärna lite feedback.

Personliga mål 2005

Jag har fått feedback från Tågarpsgänget, ingen annan. Hör av er inom en vecka annars låser vi dem. Det gäller både om de är för snälla eller för tuffa. Jag har satt ca 400 mål och förmodar att jag inte har träffat rätt överallt.

Premier 2004

Det är 16st som åker till Lanzarote, det var 9st i fjol. KUL! Ni som inte ska med och som hade premier att hämta ut för 2004 fick två alternativ. Presentkort på Löplabbet eller handla från Sportsupply. En har hört av sig – jag stänger möjligheten den 1 februari. Sedan tillfaller pengarna klubben.

Ekonomi

Jag hoppas att alla betalar in medlemsavgift under januari. Postgiro nr: 32 49 75 – 2, Idrottssällskapet GÖTA. Ange friidrott och namn.

När det gäller sponsorer så hoppas jag att det teamet som fick den uppgiften har dragit igång, gula sidorna är ett bra verktyg. Några idéer är Puma – Rutger Hagstedt eller Ulf Kinnesson, Finax – Åsa Rosén, Zoegas – Ulrika Whalberg, Allers – Henrik Birkefeldt, Öresundskraft, ICA MAXI, bilföretagen och naturligtvis kolla med alla medlemmar om de har kontakter, James har en del, Anders, Jerry, mfl... Här är det bara en sak som gäller – HÅRT ARBETE!

Jag kommer att sända brev till befintliga sponsorer för att söka nytt stöd 2005. Hanna ser till att tillsammans med teamet att jaga tag i några nya, ni får gärna bolla med mig...

Vårmarorna börjar bli definitiva, det är tydligen 6st till Hamburg och något liknande till Rotterdam. Klubben betalar enligt mötet bilresan (körersättning) + 250:- i startbidrag. Är ni 6 + 6 kan ni kanske klara det på en bil per mara??? Vill ni kan ni välja att klubben tar färje alt. brobiljett istället. Respektive ansvarig samordnar.

Arbetsuppgifter 2005

Vi kommer ha ett årsmöte vecka 8 alt. 9, kallelse kommer. Innan dess så delade vi ut lite ansvar på mötet i december, jag hoppas att jag tolkat det rätt och att vi är överens om följande. Några av områdena står det två namn för att någon ska kunna gå sidan om och lära sig under 2005.

ARBETSUPPGIFTER 2005	
Ordförande	BGN
Sekreterare	BGN
Kassör	BGN, TP
HU representant	CA
Träningsprogram	BGN huvudansvar
Tränare	BGN, SL, IM
PR/Mediakontakter	TJ
Interninformation	BGN
Adm. Bingolotter	SL
Sälja Bingolotter	ALLA
Söka bidrag	PH
Ragga sponsorer	HI
Ramlösaloppet	SL/TJ
Kalvinknatet	BGN
Öresundsloppet	BGN/NS
Statistik	BGN
Hemsida	JLJ
Motionsprogram, www	
Tävlingsanmälningar DM	BGN
Tävlingsanmälningar SM	Olika
Tävlingasanmälningar övrigt	Alla
Resledare olika tävlingar	Olika
Resledare Lanzarote	SL

Kalvinknatet

En väldigt aktuell detalj. Vår sponsor Anders Wifvesson har lagt ner sin McDonalds satning och vi behöver ny klassprissponsor till Kalvin. Någon som har någon idé? Behöver lämna besked denna veckan.

Klasspris betyder att vi lottar ut att en klass får en upplevelse i form av ett McDonalds besök eller att man får en kartong med X produkter till klassen, etc. De får som tack sin logo på 8 000 inbjudningar.

Tävlingar

Nu till helgen börjar jakten på DM medaljer, James & Janne K ska representera oss på VDM 100m. En helt ny distans för klubben men båda har de snabba fibrerna och kan säkerligen göra bra resultat. Lycka till.

Nästa helg, den 22 januari är det VDM 800m i Helsingborg. 2004 var det en av de roligaste tävlingarna med massor av framgångar och personliga rekord. Även om en de I av de som var med då nu är skadade hoppas jag att vi kan mönstra en uppställning och plocka medaljer. Jag måste anmäla

på måndag så hör av dig till mig senast på söndag kväll om Du ska vara med. **OBS anmäl innan kl.22.30 den 16/1!**

Helgen efter det är det inomhustävling i Malmö, 800m + 3000m tror jag. Är Du intresserad samordna med Anders Wifvesson.

Till sist

Glöm inte bort att anmäla er till testloppen.

Ett stort grattis till Lottas seger på nyår.

Jag eftersöker flera mailadresser och några har inte ens lämnat adresser.

Nu är det dags att lämna ursäkterna hemma och köra igång. Ha som vana att kolla hemsidan varje vecka, den är superb. Träningsprogrammet är nu enklare att läsa också.

Bifogar brev som går till befintliga sponsorer och aktuellt träningsprogram som någon saknade.

Vid pennan/BGN