

#10 - 2004

Hej alla!

Årets sista news blir en kort förklaring till alla bilagor.

Jag sänder ut ppt presentationen från mötet i lördags, alla foto, filmer, loger, etc. är borta så den har krympt från 16mb till 300kb, hoppas att ni kan öppna den. Vill ni se den riktiga slingan så finns det 2 cd skivor på cirkulation, ni matar in den, drar ut presentationen på skrivbordet och sedan lämnar ni cd vidare till nästa.

När det gäller mötet vill jag tacka alla för en trevlig kväll. Extra stort tack till Janne som fixade en suverän måltid, James som ordnade huvuddelen av maten. Krister som ordnade de fina blomsterarrangemangen, Lasse som ordnade de fina priserna, Joel som ordnade lokalen och alla som hjälpte till med det praktiska under kvällen. Med andra ord det var många som var med och påverkade den trevliga kvällen och årsavslutningen.

Åter till bilagorna – nytt träningsprogram för W.01-08. Som vi kom överens om så träffas vi från nästa program samtidigt allihop under vardagarna. Distanspassen startar kl.17.15, kvalitetspassen är kl.17.00 och med start av kvalitetspasset kl.17.30. Glöm inte bort att anmäla ditt deltagande till testloppen, Lasse kommer sända ut en vägbeskrivning.

Statistik blir det från och med vecka 1 som vanligt. På det nya träningsprogrammet är passen med S kvalificerade för statistik.

Bifogar också en uppdaterad adresslista. Finns Du inte med, är något fel – maila tillbaka. Är du inte medlem ännu och ej har fått inbetalningskort gäller följande: Postgiro nr: 32 49 75 – 2, Idrottssällskapet GÖTA. Ange friidrott och namn.

Bifogar även en förteckning över de personliga mål jag satt efter funderingar och personliga synpunkter från några av er. Dessa spikas efter W.02 – har Du synpunkter, hör av dig.

Du som får välja premie, presentkort eller Sportsupply – HÖR AV DIG!

SE TILL ATT GÖRA UPP MED SVENNE OCH LANZAROTE!

TACK FÖR 2004 – NU KÖR VI MOT ETT ÄNNU STARKARE OCH MER FRAMGÅNGSRIKT 2005!

Vid pennan/BGN

Bilagor/Ppt – light/Träningsprogram/Adresslista

IS Göta Individuella Mål 2005

Namn	400	800	1 500	3 000	5 000	10 000	1/2 Mara	Mara	Spring-time	Yddin-ge
Andersson Christer	71,00	2,29	4,59	10,45	18,29	39,59	1,29	3,19	39,59	49,59
Andersson Lars	56,00	2,03	4,08	8,55	15,15	31,59	1,11	2,34	31,59	40,59
Carlsson Martin	65,00	2,15	4,30	9,59	17,30	35,59	1,17	2,44	35,59	44,59
Eklund Liivi	72,00	2,29	4,59	10,59	18,59	39,59	1,34	3,29	39,59	23,59
Forsblad Johan	66,00	2,17	4,32	9,59	16,59	34,59	1,16	2,49	34,59	43,59
Gullbrandsson Jan	75,00	2,39	5,29	12,29	20,45	43,29	1,37	3,39	43,59	53,59
Gustavsson Jan	89,00	3,09	6,29	13,59	23,59	51,00	1,49		51,00	62,00
Gustavsson Maria	70,00	2,45	5,29	11,59	21,59	47,00	1,45		47,00	27,59
Hagdal Lars	64,00	2,16	4,35	9,59	17,29	36,29	1,19	2,59	36,59	45,29
Hallberg Petter	63,00	2,15	4,29	9,59	17,29	36,29	1,25	3,15	36,29	45,29
Hansson Gabriella	72,00	2,29	5,15	11,59	20,29	42,29	1,45	3,59	42,29	25,59
Hinsell Peter	56,00	1,59	4,05	8,49	15,15	31,49	1,12	2,39	31,59	40,59
Hultin James	60,00	2,16	4,45	10,20	18,29	38,59	1,29	3,25	38,59	48,59
Håkansson Magnus	65,00	2,19	4,45	10,29	17,59	38,59			38,59	48,29
Israelsson Hanna	70,00	2,29	5,15	11,19	19,29	40,59	1,45	3,59	40,59	24,59
Jansson Tobias	59,00	2,09	4,19	9,29	16,15	33,59	1,14	2,39	33,59	42,59
Kopfinger Jan	69,00	2,39	5,29	11,59	20,59	42,29	1,45		42,29	51,59
Kviding Anders	59,00	2,09	4,19	9,29	16,10	33,29	1,13	2,49	33,29	41,59
Lavesson Tony	63,00	2,16	4,30	9,49	16,37	34,59	1,17	2,43	34,45	43,29
Lewis-Jonsson Joel	55,00	1,59	3,59	8,45	14,59	30,59	1,12		32,29	40,59
Lewis-Jonsson Lotta	72,00	2,32	5,15	10,59	19,15	39,29	1,32	3,29	39,45	25,19
Lind BG	72,00	2,39	5,00	10,59	18,59	39,59	1,29	3,19	39,59	49,59
Lindeberg Sven	59,00	2,09	4,22	9,27	16,09	33,49	1,15	2,39	33,59	42,59
Ljungner Bengt	64,00	2,16	4,30	9,49	16,59	34,59	1,17	2,44	34,59	44,29
Lovén Niklas	69,00	2,25	4,55	10,30	17,59	37,29	1,25	3,15	37,59	46,59
Lövgren Lars	75,00	2,59	5,59	12,59	22,29	47,29			47,59	59,59
Lövgren Stella	75,00	2,45	5,29	11,59	21,29	45,59			46,29	27,29
Malmberg Susanne	72,00	2,29	5,10	11,15	19,45	40,59	1,39	3,45	40,59	24,29
Mellbris Ingemar	72,00	2,39	5,15	11,59	20,29	41,59	1,45	3,49	41,59	53,59
Mellby Thomas	69,00	2,25	4,55	10,30	17,59	37,29	1,25	3,15	37,59	46,59
Nilensjö BG	62,00	2,10	4,23	9,29	16,39	34,59	1,19	2,48	34,59	43,59
Nilsson Jerry	72,00	2,29	5,15	11,59	20,29	42,29	1,36	3,45	42,29	52,29
Palmén Josefin	69,00	2,29	5,15	11,29	19,29	41,29	1,34	3,29	41,29	24,29
Persson Tomas	72,00	2,29	4,59	10,59	18,29	39,59	1,29	3,19	39,59	49,59
Stenström ML	75,00	2,45	5,29	11,59	20,59	44,59	1,43	3,59	44,59	26,29
Stenström Niklas	64,00	2,16	4,38	9,59	17,29	36,29	1,19	2,55	36,29	44,59
Thomasson Lina	78,00	2,59	5,59	12,59	21,59	46,59	1,45	3,59	46,59	27,59
Wifvesson Anders	57,00	2,09	4,26	10,00	17,30	37,30			37,00	46,00
Åkesson Caroline	79,00	2,59	5,59	12,59	21,59	49,59			49,59	28,29
Åkesson Christine	79,00	2,59	5,59	12,59	21,59	49,59			49,59	28,29

