

NEWS #2 - 2004

Hej alla!

Februari..... Nu är det på gång att bli allvar på riktigt, tävlingssäsongen närmar sig med stormsteg. Den fina inledningen vi hade med hög träningsnärvaro har fortsatt, som mest har vi haft 19st på en träning, veckan som gick var det 15st på alla pass.....

Aktuell statistik finns alltid på hemsidan, efter de första 20 passen har vi 9st som har över 80%, det ska bli kul att fortsätta och följa utvecklingen.

Överlag är det fruktansvärt kul och motiverande och uppleva vilket lyft vi fått och vilken fantastisk stämning det är. Svenne & jag var som de flesta av er vet i Västerås och tävlade i helgen. En timme efter vi gått i mål fanns det gratulationer på vår hemsida och Joel hade dessutom lagt in resultaten. Joel gör verkligen ett kanonjobb, jag undrar om någon annan klubb har en sådan aktiv och uppdaterad hemsida???

En liten idé är att ni alla förser Joel med aktuella digitalfoton när det händer något, tänk om vi kunde ha nya aktuella foton på startsidan varje vecka? Jag förväntar mig några avslöjande bilder från träningslägret på Lanzarote.

Lägret har bara fått positiva kommentarer av de som hört av sig till mig. Många har gjort sin tuffaste träningsvecka någonsin, detta kommer förhoppningsvis ge resultat....

Tävlingar

Jakten på SM medaljer enligt klubbmålet började hyfsat. Visst hade både Svenne & jag förhoppningar om medaljer på 1 500m också. Men vår tunga träning plus bilfärden på 6 timmar samma dag är inte riktigt rätt för att vara snabba. Att vi har blivit starka visade vi dock genom vår dubbelseger på 3 000m.

Tyvär fick Anders ställa in sin medverkan, hade han varit hel hade vi haft två medaljer till. Vårt mål med 5 SM medaljer kommer vi dock slå med hästlängder om alla som har möjlighet hänger på ute SM och terräng SM.

Den 21/2 är det dags att börja samla DM medaljer, 800m för veteraner i Helsingborg. Jag har anmält Svenne, Tony, James, Niklas och mig själv. 5 nya medaljer???

När det gäller terräng SM har jag bokat två stugor i Ånnabodarna och redan nu är det klart att det blir ett damlag som tar hand om den ena stugan. Tänk vilket lag vi har, Lotta, Liivi, Hanna & Gabriella ska slå om de tre platserna i laget. På killsidan har vi Tobias, Anders & Lasse i seniorklassen, vi skulle behöva någon till som täckte upp som fjärde person. Veteranklassen har Anders, Peter & Svenne anmält intresse för. Ingemar vill med och coacha. Tävligen går den 1-2 maj – är DU också intresserad??? Hör av dig.

Något som jag ser fram emot med stora rysningar är DM i terräng. Detta är årets första utetävling, man träffar alla och ser vad de hittat på under vintern. Vi ska fullkomligt krossa alla... Lägg in den 27 mars i kalendern, efter tävlingen stannar vi och tar en pizza och firar längs vägen hem. Jag vill ha minst 15 deltagare..... Anmäl er till mig senast den 7 mars.

I övrigt när det gäller tävlingar så har vi inte fått någon förteckning ännu så de ni fick i förra numret är fortfarande de enda vi känner till. För er som är nya så kommer det ut en lista på sanktionerade lopp, dessa lopp betalar klubben startavgiften till. Vill man springa lopp utöver dessa är det förhandling med mig som gäller.

Medlemsavgift

Påminner ännu en gång även om jag tror att de flesta betalt in. Postgiro nr: 32 49 75 – 2, Idrottssällskapet GÖTA. Ange friidrott och namn.

Målen

Nu har huvuddelen lagt in sina mål för 2004. Bifogar listan som jag har ändrat 4 gånger när det gäller vår nya storlöpare, Peter. Nu är han på en nivå som kanske fortfarande är för lätt men som ny och oprövad på tävlingar så blir det dessa mål som gäller.

Jag och Svenne har redan börjat samla pengar till nästa års träningsresa, bifogar även denna uppföljningslista.

IS Göta Individuella Mål 2004

Namn	800	1 500	3 000	5 000	10 000	1/2 Mara	Mara	Spring-time	Yddinge
Andersson Christer		4,57	10,42	18,29	38,59	1,28	3,19	39,15	48,59
Andersson Lars	2,02	4,04	8,45	15,09	31,39	1,09	2,34	31,39	40,29
Barkholz Camilla			13,59	24,59	51,59	1,58		51,59	30,59
Eklund Liivi	2,35	5,05	10,49	18,59	39,15			39,29	24,59
Gullbrandsson Jan		5,19	11,39	19,59	41,29	1,39	3,39	41,29	49,59
Hagdal Lars									
Hagman Malin			13,29	23,59	49,59	1,54		49,59	29,59
Hansson Gabriella									
Hansson Lars									
Hinsell Peter	2,14	4,27	9,34	16,29	34,49	1,19	2,59	34,59	44,29
Hultin James	2,28	4,54	10,29	18,19	38,59	1,28	3,26	39,15	48,59
Israelsson Hanna	2,39	5,17	11,12	19,29	39,29	1,35		39,59	25,45
Jansson Tobias		4,19	9,29	16,19	33,59	1,17	2,54	34,15	42,59
Kviding Anders	2,09	4,19	9,15	15,59	32,59	1,13	2,59	32,59	41,29
Lavesson Tony	2,18	4,31	9,45	16,31	34,49	1,17	2,45	34,59	43,29
Lewis-Jonsson Joel	2,01	4,02	8,45	15,29	32,59			32,59	41,29
Lewis-Jonsson Lotta	2,38	5,15	10,59	19,15	39,29	1,32	3,29	39,45	25,19
Lind BG	2,38	5,15	10,59	19,29	39,59	1,32	3,25	39,59	49,59
Lindeberg Sven	2,11	4,22	9,26	16,14	33,45	1,15	2,48	33,59	43,29
Ljungner Bengt	2,14	4,29	9,39	16,49	34,59	1,18	2,52	34,59	44,29
Malmberg Susanne									
Mellbris Ingemar	2,38	5,15	10,59	19,29	40,29	1,38	3,55	40,59	49,59
Nilensjö BG	2,12	4,23	9,33	16,29	34,49	1,18	2,55	34,59	44,29
Persson Tomas									
Seger Ulla									
Stenström Niklas	2,27	4,54	10,29	18,19	38,29	1,27	3,14	38,29	47,29
Thomasson Lina			12,59	22,29	48,59	1,49		48,59	28,59
Wifvesson Anders	2,06	4,19	9,39	16,59	36,59			37,29	46,29

Strategiska mål 2004

Vem?	Pers. mål	Lag tävling Yddinge	Skånes GP Herrar	Skånes GP Damer	Pallen Veteran cup	Bland 20 Spring-time	Terräng SM	Lidingö-loppet	DM Medaljer	SM Medaljer	Utdel SEK	Antal införande i HD	Antal införande i RW	Nya medlemmar
Andersson Christer														
Andersson Lars														
Barkholz Camilla														
Eklund Liivi														
Engevall Viveca														
Gullbrandsson Jan														
Hagdal Lars														
Hagman Malin														
Hansson Gabriella														
Hansson Lars														
Hinsell Peter														
Hultin James														
Israelsson Hanna														
Jansson Tobias														
Kviding Anders														
Lavesson Tony														
Lewis-Jonsson Joel														
Lewis-Jonsson Lotta														
Lind BG														
Lindeberg Sven										1	500			
Ljungner Bengt														
Malmberg Susanne														
Mellbris Ingemar														
Nilensjö BG	1									1	500			
Persson Tomas														
Seger Ulla														
Stenström Niklas														
Thomasson Lina														
Wifvesson Anders														
TOTALT	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1 000	0	0	0

S2R

Vi har fått ett hedersuppdrag av Szalkai och Nike. De har dragit igång ett projekt som heter Start To Run (S2R). Föregångare är ett liknande projekt i Holland där man nu har 5000 medlemmar. I Sverige börjar man med 5 orter, vi ansvarar för Helsingborg. Det blir teori & praktik under 5 onsdagar –14, 21, 28/4 & 5, 12/5. Tiden är kl.18.30-20.00. Jag är huvudansvarig och sedan kommer Svenne, Lasse, Ingemar & Hanna att vara hjälptränare.

Syftet är att få igång fler att börja löpträna. För Nike som marknadsledare handlar det i min värld om att utveckla marknaden och genom sitt engagemang ta en stor del av den nya marknad som växer upp. Vi som klubb har chansen att marknadsföra oss och locka till oss nya medlemmar på sikt.

Ni som inte är engagerade kan naturligtvis också passa på att få ett extra träningspass och lite teori.

Till sist

Vi håller nu på att avsluta 2003 och ska sätta ny styrelse i sektionen för 2004. Jag bifogar vår verksamhetsberättelse för 2003 som är klar till 90%. Här ser Du vilka olika sysslor vi har i klubben, ser Du något som intresserar dig? Vi behöver nytt blod, nya tankar och infallsvinklar. Vi ska ha årsmöte den **15/3 kl.18.00** på mitt kontor. Alla är välkomna och eventuella frågor som ni vill vi ska ta upp mailas till mig senast en vecka innan.

Vi ses i spåret ikväll, 3-5 x 2000m....Tufft och stärkande!

Vid pennan/BGN