



IS GÖTA HELSINGBORG FRIDROTT medel- långdistans



IS Göta ska vara dominerande i Skåne och tongivande i Sverige inom medel- och långdistanslöpning. När vi går in i 2006 ska vi vara 80 medlemmar!

#2 - 2005

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

Hej alla!

Tiden går fort när man har roligt, redan februari... Januari har varit bra, några detaljer att lyfta fram:

- All time high på ett träningstillfälle, den 27 januari var vi 25 personer!
- Vi har tagit vår första medalj någonsin på 60m, Jan K!
- Vi har tagit guldmedalj i kula, James!
- Både James & Jan har dessutom tagit medaljer i längdhopp och James dessutom i höjdhopp.
- Vi har tagit totalt 10 DM medaljer i löpning ????? Frågetecknen handlar om tävlingen i Malmö – inga resultatlistor, inga DM medaljer, ingen info... Väldigt dåligt arrangemang men vi utgår från att vi plockade 5 medaljer.
- Janne K gjorde 27,44 på 200m, Anders W 27,55.....
- Vi har fått klartecken av våra två sponsorer från 2004
- Jag vet att Hanna & co jobbar aktivt med att få in nya också.
- Hanna är den enda med 100% träningsnärvaro efter 4 veckor – se statistik på hemsidan.

Med andra ord en bra start på 2005. Lite smolk i bägaren är det med skadorna, Peter H, Tony L, BG Lind, Tobias, Josefin, Jerry och (Lina?). Christer var också sänkt i en vecka men är med i matchen igen, Nicklas har haft ryggsproblem men är också på G igen.

Det är viktigt att vara med på vinterträningen, det man inte tränar då är det svårt att ta igen efteråt. Nu är en del av våra skadade otroliga talanger och jag vet också att det tränas en del i vattnet, mm. För att öka motivationen tror jag det är bra att nui dyker upp på inneträningen och känner pulsen åka upp.....

Lanzarote

På måndag åker vi 17st från klubben + 4st femkampare till en veckas värmeläger. Följande gäller:

Avresa från IH kl.04.50 (just det tio i fem på morgonen och vi kan inte vänta)

I Stenströms bil – Nicklas, ML, Hanna + systrarna Åkesson

I min buss – Peter H + dotter, Gabriella, Jerry, Lasse & Ingemar.

Det är tigt så vars en kompakt väska är att föredra. Svenne, Kviding & Hanna åker med femkamparna. Liivi tar flygbussen (tror jag) och Petter åker från Kastrup. Svenne tar massagebänken.

Fligheten till Lanzarote heter DK 345, vi lyfter kl.07.00 och landar kl.11.05.

Vi bor på Sol Morromar.

Hem åker vi kl.12.10 lokal tid och landar på Sturup kl.19.55 den 14/2.

Flight DK 346.

Träningsprogrammet ser ut enligt följande:

Måndag	Kvällsjogg 6-12km
Tisdag	Morgonjogg 6-12km Kvalitet club Lazante
Onsdag	Morgonjogg 6-12km Distanslöpning
Torsdag	Morgonjogg 6-12km Kvalitet club Lazante
Fredag	Morgonjogg 6-12km Snabbdistans
Lördag	Morgonjogg 4-10km Kvalitet club Lazante
Söndag	Morgonjogg 6-12km Stafett
Måndag	Morgonjogg 6-12km

Mer info på plats.

Ett underbart citat att ha med sig denna vecka och alla andra också för den delen:

"Hellre 10% för lite tränad än 1% övertränad!"

Träningen här hemma

Det är en tuff vecka i Helsingborg också. Då jag inte kan kolla statistiken hoppas jag att Janne G & Christer tar huvudansvaret för detta.

Testlopp 5 februari

Denna vecka är det 15km testlopp i Lasses regi. Samling precis som vanligt kl.08.30 hos Lasse, första start är kl.09.00. Starten är ca 1 km från Lasse, över stora vägen som vanligt och sedan på andra sidan är där ett företag som pysslar med sportpriser. Vi har passerat stället de andra gångerna på väg till starten. Där finns vissa möjligheter till parkering om ni vill komma direkt.

Banan är en 15km slinga, ni som inte önskar springa hela kör 10 alt 5km, stannar egen klocka och joggar tillbaka eller fortsätter jogga mot mål. På det sättet får ni nedjogg också. Det kommer bli ett antal startgrupper med 4min intervaller. Ska ni inte springa alls kom och hjälp till, det är statistiknärvaro på det också.

Tävlingar

Jag kommer sätta ihop ett nytt träningsprogram nästa vecka, redan nu kan ni dock notera några viktiga datum:

10-13/3	3-4st åker på IEM för veteraner
3/4	Ramlösaloppet
10/4	DM i terräng – ALLA!

Nu är vi precis som ifjol en del nya. Många av oss andra har dubbla uppsättningar av tävlingslinne. Vi köper in nya senare i vår, till dess lånar vi av varandra. Ni som inte har – gå på någon av de erfarna.

Inbjudan till Öresundsloppet har gått till Spring i Skåne, dvs det finns inte utrymme för fler sponsorer till den. Nytt i år är att vi kör en lagtävling plus en tipsrunda. HD kommer sponsra med annonser då IFK valt att lägga tjejpärlan på is. Med andra ord det kan bli väldigt mycket folk....

Kalvinkantet är också på gång, inbjudan med våra ändringar ska komma till mig inom en vecka...

Årsmöte

Härmed kallar jag styrelsen för sektionen till årsmöte den **28 februari kl.17.30 på mitt kontor, stortorget 16**. Alla medlemmar är välkomna. Temat blir förutom den vanliga agendan – INNOVATIONER & NYTÄNKANDE! Här ska vi i en workshop se till att komma på många kreativa idéer som ska fortsätta att utveckla vår klubb. Har Du något Du vill ta upp, maila mig senast en vecka innan mötet.

Till möte har vi följande agenda vilket medför att några måste förbereda sig:

- § 1 Räkna in , alla är välkomna
- § 2 Kallelsen godkänns
- § 3 Dagordningen godkänns eventuella tillägg som kommit till mig skriftligen tas upp som delar i programmet
- § 4 Mötesordförande fastställs
- § 5 Sekreterare under möte fastställs
- § 6 Två justeringsmän tillika rösträknare väljs
- § 7 Verksamhetsberättelse för 2004 presenteras av BGN
Resultat & balansräkning presenteras av Thomas
Revisionsberättelse presenteras av gänget enligt ovan
Dessa tre ämnen godkänns
- § 8 Ansvarfrihet för styrelsen beviljas eller avslås
- § 9 Val av ordförande – valberedningen
- § 10 Val av kassör – valberedningen
- § 11 Val av sekreterare – valberedningen
- § 12 Val av två ledamöter – valberedningen
- § 13 Val av två suppleanter – valberedningen
- § 14 Val av valberedning – valberedningen
- § 15 Övriga frågor Kalvinknatet
Ramlösaloppet
Öresundsloppet
Kläder
Sponsorer
Personliga & strategiska Mål
Träningsfunderingar
Tävlingsfunderingar
Ungdomssatsning
Ekonomi 2005
Arbetsuppgifter
Redaktionell satsning
Info från HU
Innovationer
- § 16 Mötet avslutas

Ekonomi

Jag hoppas att alla har betalat in medlemsavgiften. Postgiro nr: 32 49 75 – 2, Idrottssällskapet GÖTA. Ange friidrott och namn.

Friskis & svettis

Håller på och jagar ansvarig där, fortfarande inget besked. Läger ut det på gästboken när det kommer. För nya handlar detta om att vi haft förmånen att kunna träna där via kort som jag fixade klart subventionerat, bra för rehabilitering.

Arbetsuppgifter 2005

Glöm inte bort er interna arbetsuppgift....

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
Tävlingsanmälningar övrigt	Alla
Resledare olika tävlingar	Olika
Resledare Lanzarote	SL

Till sist

Jag eftersöker flera mailadresser och några har inte ens lämnat adresser. Det är ca 70 som betalt in medlemsavgiften, alltså behöver vi 10st till för att nå årets mål – alla hjälper till att ragga.

En artikel som kom från Lasse...

Ulf Friberg har varit grengruppchef för medel- och långdistans på Svenska Friidrottsförbundet sedan 2001. Han är också tränaren bakom svensk långlöpnings stjärna Mustafa Mohamed.

Av Jan Ahlström

Ulf Friberg ser hellre möjligheter än begränsningar. Han förtvivlar inte ens över 2004 års dystra utfall för manligt 1500 meter. Något som allt fler har börjat göra.

För snart 30 år sedan, 1974 för att vara exakt, sprang Ulf Högberg och Anders Gärderud 1500 på 3.36. Endast Johnny Kroon har underskridit deras tider sedan dess – men det var för tio år sedan ...

– Men självklart kan vi komma dit ner igen, hävdar Ulf Friberg.

På långdistans ser det ljusare ut med Mustafa Mohamed, Erik Sjöqvist och Henrik Skoog liksom det gör på 800 meter med Mattias Claesson, Rickard Pell och Rizak Dirshe.

Varför ser bilden ut så?

– Svårt att säga exakt och det kan vara en tillfällighet. Kan bero på att långdistansarna är mer seriösa personligheter.

Vad skulle du helst vilja ändra på träningsmässigt för de som satsar på 1500 m?

– Jag skulle vilja se mer volym. 1500 handlar till 90% om uthållighet. Vi måste komma dithän att vi får 20–22-åringar som efter successivt stegrad mängd klarar 14–15 mil i veckan.

Hur ser det ut i de yngre åldrarna?

- Jag vill inte att folk specialiserar sig på löpning alltför tidigt. Då är det viktigare att skaffa sig en bred bakgrund med andra idrotter som fotboll, tennis eller badminton. En sån som Mustafa Mohamed började inte med löpning på allvar förrän han var 16 år.

MED ANDRA ORD ÄR MÄNGD ETT NYCKELORD!

Vid pennan/BGN

