

## #6 - 2004

### Hej alla!

Det fortsätter som det startat – oerhört positivt. Att vi är dominerande i Skåne är milt uttryckt, vi syns och vi är på pallen oftare än någonsin tidigare.

Sedan sist har det varit Ryssbergsloppet – Svenne tvåa i hela loppet och Hanna vann korta distansen!!!

Veckan efter det var det Hamburg Marathon – förmodligen klubben starkaste klubbresultat genom tiderna. Sex löpare bland de 150 första av 21 500 startande!!! 10 av 13 gjorde personliga rekord trots att de flesta av oss är i en väldigt mogen ålder. Efter denna tävling fick vi också vår första artikel i HD (2 meningar). Runners world har fått underlag till en längre artikel som vi hoppas kommer med i nästa nummer. En av våra PR ansvariga håller dessutom på att försöka ragga en journalist från HD till Springtime....

Efter Hamburg så kontrade två av de som inte sprang i Hamburg med att göra bra lopp i Ystad, Peter var värst med 32.20 på en kort 10km....

I helgen som gick var det Bokskogen för oss som inte platsar på SM, Tony var trea i hela loppet och jag var fyra. Vi var sex som startade och faktiskt så var det de fyra andra som gjorde de klart starkaste prestationerna, strakt jobbat av James, BG2, Janne & Lina.

Samtidigt var alltså våra tunga löpare på SM, tyvärr fick Kviding & Joel och Lotta lämna återbud pga av skador. De som var där gjorde det med bravur – Peter som gjorde sitt första SM blev TVÅA!!!! Ett helt suveränt lopp och bara 10 sekunder från att vinna. Var ska detta sluta???

Glädjande av den anledning också att det är första gången som någon annan än Svenne eller jag tar SM medaljer (under min tid som ordf.). Vi vet dessutom att det finns fler som är mogna för att komma in i klubben. Nu har vi alltså redan 3 av våra 5 SM medaljer..... Hade vi haft en löpare över 50år som sprungit hade vi vunnit lagguld för veteraner också...

Våra seniortjejer var där för att lära, nu vet ni vad som krävs – med några års träning till och Lotta med i laget så är inte en medalj omöjlig.

Som synes en helt fantastisk start på 2004. Den enda detaljen som känns tufft är att vi har en del skador. Det är oerhört viktigt att ni lyssnar på era kroppar. Det har varit en tuff vinterträning och har man inte grunden via

flera års träning sliter detta väldigt hårt. Man måste våga ligga lågt en vecka och låta kroppen få vila....

De strategiska målen har förändrats drastiskt med många personliga mål:

## 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									1		100			
Barkholz Camilla														1
Carlsson Martin														1
Eklund Liivi	1								1		400			
Engvall Viveca														
Gullbrandsson Jan	1										200			1
Hagdal Lars														
Hagman Malin														1
Hansson Gabriella									1		200			1
Hansson Lars														
Hinsell Peter	1								1	1	800			1
Hultin James	1										200			1
Israelsson Hanna														1
Jansson Tobias	1										200			
Kviding Anders									1		300			
Lavesson Tony	1								2		700			
Lewis-Jonsson Joel														
Lewis-Jonsson Lotta														
Lind BG														
Lindeberg Sven	1								2	1	1 000			
Ljungner Bengt	1								1		400			1
Malmberg Susanne														
Mellbris Ingemar	1								1		400			
Mellbris Mikael														1
Nilensjö BG	3								1	1	1 200			
Persson Tomas														
Segeer Ulla									1		300			
Stenström Niklas	2								1		500			1
Thomasson Lina														1
Wifvesson Anders									1		200			
Åkesson Caroline														1
Åkesson Christine														1
<b>TOTALT</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>7 100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>14</b>

### Tävlingar

Nästa stora utmaning, Springtime den 9 maj. 24st är anmälda!!! Det är rekord så det stänker om det. En viktig tävling för att marknadsföra klubben, vi ska synas, dominera och locka nya medlemmar till klubben. Nummerlappar hämtar ni lämpligast ut på fredag eller lördag i plasttältet.

Starten är kl.11.00 på söndagen.

**Vi träffas kl.09.15** på mitt kontor, ingång sidan om Expert vid målet på Stortorget. På kontoret delar vi ut de nya kläderna, ni som har beställt tights, långbyxor, eller som ska betala hela kalaset, etc. **Ta med pengar.**

Efter att alla fått kläderna så ska vi fotograferas vid **kärnan kl.09.45** i de nya kläderna – vilken bild för hemsidan, sponsorer, etc. Nya heta IS Göta framför Helsingborgs varumärke.... Här ska vi även ha med banderoller eller flaggor för våra sponsorer – främst Lågprisladan som betalar stora delar av kalaset.

Efter detta vill jag att ni är med och delar ut Kalvin inbjudningar till alla barn som ska springa minispringtime.

Kl.10.15 – 10.30 börjar uppvärmningen beroende på hur mycket ni brukar värma, denna sker i grupper utan någon ledning av tränare. Att ni laddar dagen innan, äter rätt, vilar, etc. tar jag för givet. Torsdagens träning denna vecka är planerad till heden – det blir Fredriksdal istället då Heden byggs om. Veckan efter Springtime kommer vi sedan göra så att de som vill åker till Bjuv eller Ängelholm (vi håller på att kolla detta) och tränar på bana. Övriga kör i Fredriksdal. Heden är klar i början av juni.

När det gäller Springtime så var det i fjol 5st som var under 35 minuter (ingen från IS Göta). Tony var 7:a och jag var 8:a. I år är målsättningen att vi ska ha 10st under 35 minuter..... Det låter kanske helt sjukt men faktum är att det finns 11st som kan göra det: Lasse, Peter, Svenne, Tobias, Joel, Anders, Tony, Bengt, Martin, Petter, och jag själv. Tyvärr har Bengt lämnat återbud och Anders & Joel har skador... Hoppas verkligen att de hinner bli hela – tänk 10 under 35 minuter! Dessutom har vi sedan 15st till som tävlar i våra färger och som kommer att göra personliga rekord, tunga prestationer, etc, jag ryser.....

Efter loppet finns det duschmöjligheter på mitt kontor. Kl.12.45 träffas vi för eftersnack – om det ej regnar. Detta blir hos Niklas på Fågelsångsgatan 27 (400 meter från målet). Här är alla med respektive + barn inbjudna till en grillträff med löparsnack... Ni tar mer er något att sitta på (filt)+ något att grilla. Niklas fixar pastasallad att ha till. Ingemar tar med Götagrillen. Se mer infot som Niklas sänt ut.

För att det ska bli rätt mängd pasta behöver vi veta ditt intresse – svar med vändande mail. Jag kommer även prata en del om Kalvin, stämma av vem som ska göra vad, etc.

Till sist när det gäller tävlingar – hälften av Er missade att anmäla sig till Springtime, jag fick påminna, ringa runt, etc. SKÄRPNING!

**Innan den 6 maj** ska ni ha anmält er till Klintenloppet, DM/VDM 5 000m, Änglamilen och DM 10 000m. När ni läst detta, sänd ett mail med en gång så ni inte missar.... **Innan den 10 maj** ska ni ha anmält er till E4 loppet...., 4 lopp ska vara anmälda innan **den 17 maj**....

Det finns intresse för en mara till i år, James har kollat på HC Andersen i Odense den 10 oktober. Det ska vara anmält den 10 augusti. Är Du intresserad så prata med James eller Christer som blir projektledare för detta.

**Kalvinknatet 1 juni**

Det närmar sig med stormsteg. Jag har satt ihop en lathund på allt som ska göras. Efter Springtime måste vi fördela ut uppgifterna så att alla vet vad som gäller, etc. Kolla gärna om jag missat något – detta måste fungera....

## **LATHUND Calvin 2004 06 01 - start kl.17.00**

<b>VAD?</b>	<b>VEM?</b>	<b>KLART</b>
Polistillstånd	BGN	OK
Sponsorer	BGN	OK
Annonser + artikel	BGN	OK
Hyra av Slottsparken	BGN	OK
Boka bord/stolar IP Skogen	BGN	OK
Startlistor	BGN	
Låna högtalareanläggning	BGN	
Hämta nummerlappar 1-800	SL	
Märka ut banan	IM	
Cykla före de tävlande	IM	
Hjälpa MAI med start/mål + staket 4-5st		
Efteranmälningar (2st åk 1,3,5 -2st åk 2,4,6)		
Nummerlappsutdelning (2st åk 1,3,5 -2st åk 2,4,6)		
Speaker	BGN	
Uppvärmning		
Prisutdelare	BGN	
Starter, tidtagare 4st		
Servering/försäljning	CA/SA/JH	
Dela ut t-shirts + medaljer + läkare	TL	
Banvakter 4st		
Hjälpa MAI att packa ihop		
Städa i Slottsparken		
Startpistol	CA	
Avspärningar, markeringar	IM	
Spett & slägga	IM	
Flaggor till bandomare		
Prispall		
Efteranmälningsblanketter	BGN	
Underlag till utlottning av klasspriser	BGN	
Starttidsplansch		
Resultatlistor + mata in resultat	JLJ	
Elkabel 220 + 380	BGN/CA	
Spett till nummerlappsavrivningen	CA	
NSI Flagga	BGN	
Lågprisladan banderoll		
IS Göta jackor	ALLA	
Sponsorpriser, även externa	BGN	
Hämta släp med mtrl på IP Skogen		

**Medlemsavgift 2004**

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. Jag kommer kolla upp detta under våren och ge personlig feedback till de som ej betalt.

### **Ungdomssatsning – repris till mig**

HU har en skuld till oss, den kommer vi få tillbaka genom en satsning på ungdomar. Vi öppnat ett konto där vi placerar utgifter vi har för de under 20 år plus at jag tar fram en policy för hur pengarna ska användas. Här ska man bli kunna prestera sig till en plats på träningslägret utan kostnad, etc. Mer information kommer, jag ska ta tag i detta under sommaren.

### **Till sist**

Vid styrelsemöte med HU så avgick Bertil Altinius efter ca 15år som ordförande, nu ordförande är Mats Holger.

S2R rullar vidare..... Ni som är nya borde passa på – aktiv träningshjälp, teknik, mm. Två onsdagar kvar.

Träningsnittet är nu rekordhögt 13,8!!!!!!

Vid pennan/BGN