



**IS GÖTA HELSINGBORG**  
**FRIIDROTT**      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!**

**#6 - 2005**

**MÅL 10SM Medaljer (0) & 50DM Medaljer (33)**

**Hej alla!**

Puuhhh..... söndag kväll.... Svenne & Hanna har plockat ännu några DM medaljer under dagen och vi närmar oss med stormsteg årets mål på 50 DM medaljer i löpning. För en månad sedan var det 17, nu är det 33... 800m, 400m, 5 000, 400mh och 10 000m har passerat under en intensiv period.

Det är många att lyfta fram - Janne K fortsätter att plocka guldmedaljer och har nu vunnit alla DM mellan 200 & 800m, fantastiskt tycker framförallt Anders... Kviding blev seniormästare på 5000m, Liivi och Hanna tog tjejmedaljer som vi inte är så bortskämda med, Hanna följde upp med att bli tvåa på 10 000m – starkt. Niklas slog ett nätt rekord på 40 sekunder på 5000m, Göran slog sitt mål med 1,5 sekund, systrarna Åkesson med 0,4 sekunder respektive ca 2 sekunder – vadå stolpe in... Svenne har blivit kortdistansare och plockat guld på 400 meter både med och utan häckar. Peter är tillbaka och gör 15,37 efter 3 veckors träning.....

Som synes en härlig bredd och många suveräna resultat. Tror aldrig att vi haft så många springande så bra samtidigt, huvuddelen ligger väldigt rätt i tränings/tävlingsformen. Janne G visar också att hans form ligger rätt och fortsatte efter Springtime med att slå pers på både halva och hela maran.

En komplett lista med personliga mål & strategiska mål klipper jag in i slutet.

I fjol tog vi 41 DM medaljer på hela året, nu saknar vi 17st till årets tuffa mål. Kvar att genomföras är 1500m på Heden för veteraner, 1/2 marathon, 200m ute, 10 km landsväg + några stafetter, dvs det ser bra ut! Hela vägen in i kaklet.....

## Tävlingar framåt

Ni anmäler er själv till sommarens lopp, Hörby, Wallander, Åhus + Färsingaloppet. Hörby ingår i veterancupen så det blir många som åker dit. Jag tar på mig att anmäla till Öresundsspelen den 8-10 juli & Laxaspelen i Halmstad den 15-17 juli. Här finns allt som man kan vilja ha, jag kommer köra minst två starter i HBG och två i Halmstad – HÄNG PÅ! All info om tävlingarna finns på vår hemsida under sanktionerade tävlingar. Jag vill ha besked om Du ska med och vad du ska springa senast den 28 juni.

## Kalvin!

Vilken fest, jag har skrivit om det tidigare... men visst var det suveränt! Då det inte blev någon grillfest idag pga av regnet så klipper jag in utvärderingen som vi ska diskutera nästa söndag istället. Några kan inte nästa söndag, kanske finns det andra som kan istället... Anmäl ditt deltagande senast på torsdag – vi kör Kl.15.00 som planerat...

Utvärdering i form av SWOT och hur vi kan förstärka våra styrkor + arbeta bort våra svagheter. Det blir alltid mer tips på förbättringar – vi gjorde ett bra jobb men det kan alltid bli bättre:

### STYRKOR

Klasspriserna  
Löpskoledningen innan  
Stämningen & laganda  
Platsen  
Resultat & diplom till alla  
Klassprisdiplomen

### HUR?

Öka antalet  
Erbjud i inbjudan till klasser  
Alla bjuder till!  
Se till att ha bra väder  
Ännu smidigare  
Kanon!

### SVAGHETER

Brist på personal kl.15.00  
Uppvärmning vs startplats  
Banlängden  
För många startande kl.17.00  
För många femmor samtidigt  
För lång tid mellan heaten

### HUR?

Delansvariga bokar upp funktionärer innan tävlingsdagen.  
FIXA så de är vid scenen båda  
Mät upp exakt 1500m  
Dela upp så det blir två starter till  
Dela upp så det blir en start till  
Start var 15:e minut, nu 14 starter, dvs 17.00 – 20.15

Lärostaffetten var för sent

Kör den med start kl.19.00 och parallellt med övriga, 1 funktionär håller koll på växlingar & tid.

Målgången

Målteamet åker och kollar i Malmö på Calvin där, snor idéer, fler fålor, etc.

Pressbevakning

En av oss dokumenterar/fotar under kvällen

Nummerlappsutdelningen

Nummerlapparna veckan innan, alla klasser i klasskuvert. Fler kartonger med nr.lapparna i.

Information

Hänvisning till e-mail i inbjudan, ej telenummer.

### Möjligheter:

#### **Enligt ovan men också:**

Bättre annonsering?

Bättre skyltning?

Skylt till toaletten vid trapporna

Stäng ute folk från banan med snitslar, går ivägen för löparna.

Stäng av scenen som vi gjorde efter halva tiden i år.

Stäng av t-shirts & medalj området, folk kunde gå in och plocka.

Förtryckta målgångsundrag

Klädsel – Göta jacka eller Calvin väst – diskutera med MAI

1000 deltagare 2006!

Engagera publik – dra in pengar???

#### **Anmälan – enligt Niklas:**

Anmälan sker antingen via formulär på hemsidan (enskilda löpare) eller genom att gruppanmälan mailas in (mall finns för nedladdning) - denna möjlighet dras in efter sista anmälningdatum - därefter gäller efteranmälan.

Betalning till PG med obligatoriska uppgifter.

Mailadress [kalvin@isgotafriidrott.se](mailto:kalvin@isgotafriidrott.se) skapas och används för dialog

(Avlastar Christer på kansliet)

Registrerade löpare läggs ut på nätet med jämna mellanrum, definitiv lista efter sista anmälningdatum samt skickas till Christer

På ISG Calvin hemsida finns:

Anmälan-grupp och enskild

Registrerade löpare - startlista

Resultat från loppet

Resultat från klassutlottningen

Diplom

Bilder

#### **Tidsregistrering:**

Måste hitta ett bättre sätt att knappa in tiderna. Använd PC program som ger tider till Excel? Kan sedan göra en ny tabell med Startnummer & Tid som relateras till deltagarlistan. Måste Gå!!!

Hitta bättre format på tiden som gör att man slipper sorteringsproblemet (10.01 kommer före 9.59) - i klock programmet skapas också placering, använd denna

### Hot:

Minispringtime , Happymil & Vädret.

### **Ungdomar**

65st dök upp på ungdomskvällen, 7st veckan efteråt - fler har aviserat att de kommer denna veckan. Vi hade 256 på vår hemsida den 27 maj efter Calvin..... Det rör på sig..... Ni får med detta news även träningsprogrammet för nästa 8 veckor. Jag föreslår att Tobias mailar till alla som hade anmält sig till Heden kvällen, beskriver upplägg, tider, etc och bifogar nya programmet.

## **Träning**

Programmet bifogas som sagt var. Vi kör på i samma tuffa stil som vi gjort under maj i 2 veckor till. Efter det blir det starkt fokus på speed...Nu ska mjölksyran spruta... Janne K ska ner på 56 sekunder på 400m och vi är ett gäng som ska på VSM på Gotland – där måste vi förmodligen plocka våra 10 medaljer.

## **Ekonomi**

I vårt register på 90 medlemmar är det nu 85st som betalt. 2st återkommer kanske som medlemmar under hösten och ligger kvar så länge, familjen Hansson som säljer Binglotter ligger med som sponsrade medlemmar och Lina vet jag inget om. Alla utan en har betalt sina kläder, han vet själv vem han är.... Calvin blev 2 500:- över budget pga stark försäljning av korv ( jag hade alltså räknat med 700pers). Tyvärr blev Ramlösaloppet en dyster affär då Ramlösa ej betalt, plus minus noll som bäst..... i övrigt ser det bra ut och mitt enda problem är att Janne K slår alla sina mål och vinner medaljer hela tiden, ska han med på SM också får jag ta banklån.... Jag kommer redovisa alla kvitton till Thomas i veckan som sedan betalar ut dina eventuella utlägg.

## **Några detaljer från arbetsmötet den 15 april som ska åtgärdas**

### **Öppna träningslopp**

Alla positiva, vi hann dock inte fördjupa oss.

### **Motionsprogram, www**

Bengt & Niklas tittar på detta, bra input i Löplabbets magazine som vi fick i helgen. Projektgruppen tar fram förslag, Joel lägger in och Tobias får PR. KANON!

### **Ekonomi - sponsorer, bidrag, medlemsavgift, etc.**

Peter H har sänt in två ansökningar om pengar för ungdomssatsningen.

Hanna har sänt ut massor av brev om sponsring, ingen träff – starta tidigare inför 2006. Hanna ansvarar för projektgrupp

### **Ragga nya medlemmar**

Ingen fördjupning men allt vi gör påverkar. Tjejerna ska sätta upp anslag i Pålsjö + på hemsidan om tjejmilsresa – locka nya den vägen. Vem ansvarar?

### **Redaktionell satsning**

Tobbe gör ett bra jobb, ge honom input...

## Motivation

Då det är en del nya så tänkte jag idag lägga med lite som motiverar mig och ett system som en del av oss som sprungit några år kör med.

1. Träningsuppföljning – klistrar in mina sista 8år, så här summerar jag i excel mina veckor. Själva träningen skriver jag sedan 20 år tillbaka i en pärm med tre veckor på varje blad. I uppföljningen har jag motiverats av att höja mitt snitt/vecka under dessa år sedan jag startade om. I år är ambitionen att satsa på att nå över 5 pass/veckan och ha mindre fokus på km – de kommer dock ändå som ni ser. Mäter snittpasset, hur många kvalitets/tävlingspass. Kanske något som passar någon av er nya? Vill ni ha mallen hör av er.

W	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
1	25	15	35	34	60	85	150	50
2	23	42	58	21	55	75	110	72
3	24	30	21	60	40	50	90	71
4	28	44	40	47	50	68	90	81
5	26	20	48	53	55	70	114	76
6	36	25	38	43	65	80	57	185
7	40	41	35	66	58	60	100	36
8	10	50	50	60	62	71	109	50
9	45	35	20	61	40	70	100	66
10	35	33	44	70	50	71	100	73
11	34	37	55	40	70	81	61	75
12	32	30	35	51	70	112	100	80
13	28	50	39	51	75	52	78	76
14	32	41	47	60	60	63	68	70
15	30	48	43	55	90	78	120	102
16	33	41	52	51	80	67	88	78
17	41	10	46	61	50	89	72	77
18	50	0	38	77	80	57	78	67
19	44	13	40	49	50	55	53	79
20	15	55	40	49	87	50	63	97
21	42	48	52	69	83	60	88	82
22	45	26	62	62	65	56	65	76
23	22	50	28	75	70	80	54	80
24	42	57	67	57	30	60	55	
25	43	38	38	40	55	70	70	
26	43	66	35	54	54	72	75	
27	53	55	37	64	70	75	57	
28	38	35	27	42	71	62	60	
29	60	35	32	62	55	74	75	
30	57	10	34	61	60	87	73	
31	62	32	37	68	50	64	60	
32	30	38	52	66	68	78	78	
33	38	18	24	40	58	56	60	
34	47	28	40	51	59	0	66	
35	14	36	26	60	45	40	64	
36	31	43	45	100	54	63	57	
37	21	16	28	43	63	51	58	
38	8	10	38	28	55	50	17	
39	36	12	30	52	50	66	27	
40	25	39	41	37	51	48	40	
41	30	38	25	55	59	48	50	
42	10	27	53	52	80	90	70	
43	28	40	46	35	51	50	90	
44	20	37	48	76	34	69	54	
45	0	30	21	49	36	70	40	
46	28	42	32	56	47	88	13	
47	15	26	30	45	54	76	29	
48	25	48	41	22	57	77	46	
49	28	44	41	40	62	76	65	
50	13	48	26	50	23	80	50	
51	10	38	31	53	100	66	75	
52	6	50	89	85	104	94	29	
53	0						57	
<b>Tot:</b>	<b>1 601</b>	<b>1 820</b>	<b>2 080</b>	<b>2 808</b>	<b>3 120</b>	<b>3 500</b>	<b>3 668</b>	<b>1 799</b>
<b>Snitt</b>	<b>30,21</b>	<b>35,00</b>	<b>40,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>67,31</b>	<b>69,21</b>	<b>78,22</b>
<b>Pass</b>	<b>119</b>	<b>134</b>	<b>147</b>	<b>190</b>	<b>209</b>	<b>218</b>	<b>229</b>	<b>123</b>
<b>Snitt</b>	<b>2,25</b>	<b>2,58</b>	<b>2,83</b>	<b>3,65</b>	<b>4,02</b>	<b>4,19</b>	<b>4,32</b>	<b>5,35</b>
<b>S/km</b>	<b>13,45</b>	<b>13,58</b>	<b>14,15</b>	<b>14,78</b>	<b>14,93</b>	<b>16,06</b>	<b>16,02</b>	<b>14,63</b>
<b>Qpass</b>	<b>47</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>79</b>	<b>73</b>	<b>86</b>	<b>52</b>
<b>Q/%</b>	<b>39,5%</b>	<b>51,5%</b>	<b>49,0%</b>	<b>36,8%</b>	<b>37,8%</b>	<b>33,5%</b>	<b>37,6%</b>	<b>42,3%</b>

Jag lägger med en annan fil som jag har för att dels hålla koll på några nyckelpass på träningen. På det sättet blir det tävling även på träningarna + att hålla koll på tävlingarna. Har Du intressanta idéer, etc som du vill delge övriga i klubben eller behöver Du stöd för att hitta system, etc. Hör av dig...

## Till sist

- Över 16 pers i snitt på träningen efter 23 veckor är väldigt kul....
- Jag fick ledarstipendium på HU möte, kul för både mig & sektionen.

Vi pennan/BGN

Klistrar in personliga + strategiska mål + bifogar träningsprogram + tävling/träningsuppföljning.

## Strategiska mål 2005

Vem?	Pers. mål	Lag tävlar Yddinge	Skåne GP	Pallen Veteran cup	Bland 20 Spring-time - H	Bland 11 Spring-time - D	Lag Terräng SM	Lag Lidingö-loppet	DM Medalj	SM Medalj	NM/EM Medalj	Utdel SEK	Antal införande HD	Antal införande RW	Nya medlemmar
Ahlberg Johan									1			200			1
Andersson Christer															
Andersson Lars					X										
Barkholz Camilla															
Bredoff Gabriella	1					X						200			
Carlsson Martin															
Eklund Liivi	1					X			1			400			
Engvall Viveca															
Forsblad Johan															1
Gullbrandsson Jan	3											600			
Hagdal Lars															
Hagman Malin															
Hallberg Petter															
Herdin Goran	1											200			
Hinsell Peter									1			300			
Hultin James															
Håkansson Magnus	1											200			1
Israelsson Hanna									2			300			
Jansson Tobias															
Kviding Anders					X				2			600			
Kopfinger Jan	5								4			1 900			1
Lavesson Tony															
Lewis-Jonsson Joel															
Lewis-Jonsson Lotta															
Lind BG															
Lindeberg Sven					X				6			1 400			
Ljungner Bengt					X				1			100			
Lövén Niklas															1
Lövgren Stella	1					X			1			500			1
Malmberg Susanne															
Mellbris Ingemar															
Mellbris Mikael															
Mellby Thomas	2				X							400			1
Nilensjö BG	2				X				4			1 100			
Persson Tomas															
Seger Ulla									3						
Snygg Ulrik															1
Stenström ML	1					X						200			
Stenström Niklas	2				X				3			1 100			
Thomasson Lina															
Wifvesson Anders									3			500			
Åkesson Caroline	3					X			1			900			
Åkesson Christine	3					X						600			
<b>TOTALT</b>	<b>26</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>0</b>		<b>33</b>			<b>11 500</b>	<b>5</b>		<b>7</b>

# IS Göta Individuella Mål 2005

Namn	400	800	1 500	3 000	5 000	10 000	1/2 Mara	Mara	Spring-time	Yddin-ge
Ahlberg Johan	89,00	3,09	6,29	13,59	23,59	50,59			50,59	
Andersson Christer	71,00	2,29	4,59	10,45	18,29	39,59	1,29	3,20	39,59	49,59
Andersson Lars	57,00	2,03	4,09	8,55	15,15	31,59	1,11	2,34	31,59	40,59
Bredoff Gabriella	72,00	2,29	5,15	11,59	20,29	42,29	<b>1,45</b>	3,59	42,29	25,59
Carlsson Martin	64,00	2,14	4,29	9,57	17,15	35,29	1,17	2,44	35,29	44,59
Eklund Liivi	72,00	2,29	4,59	10,59	18,59	39,59	1,34	<b>3,29</b>	39,59	23,59
Forsblad Johan	65,00	2,16	4,29	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	<b>1,37</b>	<b>3,39</b>	<b>43,59</b>	53,59
Gustavsson Jan	89,00	3,09	6,29	13,59	23,59	48,59	1,49		48,59	62,00
Gustavsson Maria	70,00	2,45	5,29	11,59	21,59	48,59	1,45		48,59	28,29
Hagdal Lars	64,00	2,16	4,35	9,59	17,29	36,29	1,19	2,59	36,59	45,29
Hallberg Petter	62,00	2,12	4,24	9,45	17,10	35,59	1,25	3,12	35,59	44,29
Herdin Göran	67,00	2,24	4,55	10,35	<b>18,15</b>	38,29	1,29	3,20	38,59	47,59
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	61,00	<b>2,18</b>	4,43	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	60,00	2,09	4,19	9,29	16,15	33,59	1,14	2,39	33,59	42,59
Kopfinger Jan	<b>67,00</b>	<b>2,32</b>	<b>5,10</b>	11,59	20,59	42,29	<b>1,45</b>		<b>42,29</b>	51,59
Kviding Anders	58,00	2,06	4,15	9,15	15,59	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	19,45	40,29	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	73,00	2,59	5,59	12,59	22,29	47,29			47,59	59,59
Lövgren Stella	75,00	2,41	5,29	11,59	21,29	45,59			<b>46,29</b>	27,29
Malmberg Susanne	72,00	2,29	5,05	11,05	19,29	39,59	1,35	3,39	39,59	24,29
Mellbris Ingemar	72,00	2,39	5,15	11,59	20,59	42,59	1,45	3,49	42,59	53,59
Mellby Thomas	69,00	2,25	4,55	10,30	17,59	37,29	<b>1,25</b>	3,15	<b>37,59</b>	46,59
Nilensjö BG	62,00	2,10	4,23	9,29	<b>16,39</b>	34,59	1,19	2,48	<b>34,59</b>	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
Snygg Ulrik	62,00	2,11	4,25	9,39	16,55	35,29	1,19	2,57	35,29	44,29
Stenström ML	74,00	2,40	5,25	11,45	20,59	43,29	1,43	3,59	<b>43,29</b>	26,29
Stenström Niklas	64,00	<b>2,16</b>	4,38	9,59	<b>17,29</b>	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	78,00	2,59	<b>5,59</b>	12,29	<b>22,29</b>	49,59			<b>49,59</b>	28,29
Åkesson Christine	75,00	2,49	<b>5,45</b>	12,00	<b>21,59</b>	48,59			<b>48,59</b>	27,59

