



**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!**

**#8 - 2005**

**MÅL 10SM Medaljer (10) & 50DM Medaljer (53)**

**Hej alla!**

*"Söndag kväll, en dag kvar på jobbet sedan är det efterlängtat semester och med det snart Gotland och jakten på SM medaljer... Vi är 4 som åker och vi har bokat in totalt 13 starter – ska vi nå våra 10 medaljer i år så måste det nog ske där.... Snacka om att sätta press!"*

Så började förra newset – hur det slutade i Visby vet förhoppningsvis de flesta redan... 10 medaljer och nu är de klara! Ska jag göra en personlig reflektion så är först och främst Peters prestation helt otrolig, inte oväntad men ändå helt suverän.... 3 starter och 3 guld!!! Ska man lyfta fram något så är det 5000m loppet som är den klart starkaste prestationen, de andra hade han hundra koll på men i detta lopp fick han kämpa och vilken tävlingsinstinkt han har.... . Stort grattis! När det gäller alla loppen så finns de beskrivna på forumet.

Svenne gör sin främsta prestation på 400m häck, 66 sekunder med häckar är klart kaxigt. Även hans 10 000m lopp är bra då han utan motstånd tävlar mot klockan och gör 35.00 – Starkt! Anders prestation ligger i 400m loppet, får Anders vara hel och kan springa med spik gör han lätt 56 sekunder nästa gång – vilket driv!!!

I lagtävlan så samlar alla klubbar poäng efter antal deltagare och placeringar, etc. Ifjol var vi 36:a i år blev vi nummer 15 av 141 klubbar!!!!

Vi hade en suverän vecka och jag ser framför mig att vi nästa år har upp mot 10 deltagare som är med på VSM, stimulerande, kul och bygger laganda. Detta innebär också att vi kommer vara topp 10 i lagtävlan!

När det gäller DM tävlingar så har det varit några sista veckan och resultatet är att vi nu passerat de 50 medaljerna vi satt upp som mål. Jag

har beskrivit Heden tävlingen på vårt forum. Trots att det blir en väldigt personlig beskrivning kan jag inte låta bli att beskriva även 10km loppet.

Jama & Rikard drog iväg i 110 och man undrar hur det är möjligt, redan efter 1km stabiliserades dock avståndet och vi höll ganska jämnt tempo med dem. Vi var jag, Daniel Ekman & Eric F, mellan oss och tattrion sprang Kviding själv och lullade. Jag såg vid 3km att Kviding såg seg och oinspirerad ut så jag bestämde mig för att sätta lite press på honom och dessutom överraska honom – sprang ikapp och drog mellan 4 och 6,3km.... Han berättade efteråt att de gav rätt effekt, va f.. gör BG här..... Kviding hittade tillbaka till ett bra tempo och steg och lämnade mig vid 6,3km, Daniel hängde på och de närmade sig Jama med snabba steg. Daniel släppte vid 8,5 och tyvärr nådde inte Kviding Jama men 34,00 är en bra tid. Det hör till att sista km måste vara lång, själv hade jag förhoppningar om att gå under 34,00 med 16,53 vid 5km och 30,40 vid 9km. Jag spurtade verkligen sista km då jag kände mig stark och inte alls påverkad av de första 9km, trots detta blir det 3,45 (tidigare 3,25 på de flesta..) Kviding hade hoppats att slå Lasses vinnartid sedan ifjol, 33,52, missade också med några sekunder, Niklas missade sitt mål med 12 sekunder, dvs den sista km var egentligen dagens irritationsmoment...

## **Framåt**

Denna veckan är det nytt DM, 200m i Lund, nya medaljer väntar. Till helgen är det sedan stora SM på Heden, på fredag springer Peter H 10 000m och på lördag springer Kviding försök på 1500m – KUL!

Jag ska anmäla till DM i 1/2 marathon och Öresundsloppet, sista dagen är den 20/8. Ni ska själv anmäla er till Septemberloppet. Jag & Bengt ska dit så det finns transport.

Sedan väntar två tuffa utmaningar för många i klubben, Lidingö + Amsterdam och senare i höst Athen för Janne & Christer. Till Amsterdam finns det en ledig plats i bilen + på hotellet..... först till kvarn...

## **Funderingar**

Några ämnen som jag gått och funderat på:

**Damsektionen** har nu 5st som är på vift, Liivi i Malmö, Lotta i Göteborg, Josefin i Australien, Hanna snart i Kina och Gabriella snart i Vänersborg. Vi har ca 10st damer och jag ser en stor potential att växa just på tjejsidan men det behövs aktiva på hemmaplan + att vi marknadsför att vi finns, etc. Hur ska vi göra???? I Pålsjö är det massor av tjejer som är ute och springer, har haft mailkontakt med en idag – hur kan vi locka med dem?

**Ungdomarna** har nu kört några månader som "hang arounds" – nästa steg är att få dem att fortsätta över vintern och bli medlemmar inför 2006. Jag tror att vi måste anpassa träningen ännu mer och göra den mer lekfull och intressant – hur gör vi? Ska vi ha ett ungdomsläger???

Jag tror också att vi måste skapa en tävlingsansvarig som tillsammans med Ingemar tar fram ett intressant tävlingsprogram för dem. I år har jag lagt in de tävlingar som jag känner till, det finns många fler. Jag såg exempelvis tävlingen i helgen, ungdoms DM, vi skulle kunna ha 10 startande där nästa år. Ingemar saknar data så kanske någon förälder skulle kunna bistå och planera 2006 tillsammans med Ingemar?

**Vinterlägret** – vi har preliminär bokat vecka 5 2006 för ett värmeläger. Tävlingsagendan som kommit visar nu att det är inne SM för veteraner nästan på hemmaplan (Karlskrona) vecka 7 och sedan inne NM för veteraner i Malmö vecka 9. Vi är en stor veteranklubb och man kan inte blunda för att det kolliderar ganska rejält för en del. En vecka i värmen innebär mycket km och det kan man inte göra två veckor innan ett SM. Hur gör vi? Är det ett alternativ att köra ett tre dagars läger på Bosön vecka 4 och sedan skjuta på värmelägret till mars???? Eller ska vi erbjuda båda läger alternativen samtidigt?

Jag vill att alla tar ställning och sänder i retur vilket alternativ som passar dig så vi kan planera lägren. Svar senast den 1 september om du vill vara med och påverka. Samma premisser gäller som i år, bonusen går till läger + att det kommer bli ett ungdomsbidrag för medlemmar.

LÄGER VÅREN 2006				
Namn	Läger Bosön 27-29/1	Läger Värme W.05	Läger Värme W.11	Ej intresserad av läger

### Till sist

- Fortfarande över 16 pers i snitt på träningen är väldigt kul.... Bra att vi kunde hålla uppe snittet trots semestertider.
- Öresundsloppet kräver funktionärer – hör av er om ni inte kan annars kommer jag fördela ut ansvar på ALLA! Avsikten är att alla som vill ska kunna tävla dessutom.

Vi pennan/BGN

Bifogar personliga & strategisk mål, saknar Du något – ge mig en signal....

Vem?	Pers. mål	Lag tävling Yddinge	Skåne GP	Pallen Veteran cup	Bland 20 Spring-time - H	Bland 11 Spring-time - D	Lag Terräng SM	Lag Lidingsöppet	DM Medalj	SM Medalj	NM/EM Medalj	Utdel SEK	Antal införande HD	Antal införande RW	Nya medlemmar
Ahberg Johan									1			200			1
Andersson Christer															
Andersson Lars					X										
Barkholz Camilla															
Bredoff Gabriella	1					X						200			
Carlsson Martin															
Eklund Liivi	1					X			2			600			
Engevall Viveca															
Forsblad Johan															1
Gullbrandsson Jan	3											600			
Hagdal Lars															
Hagman Malin															
Hallberg Petter															
Herdin Göran	1											200			
Hinsell Peter									2	3		2 100			
Hultin James									1			200			
Håkansson Magnus	1											200			1
Israelsson Hanna									2			300			
Jansson Tobias															
Kviding Anders	2				X				3			1 100			
Kopfing Jan	5								6			2 300			1
Lavesson Tony															
Lewis-Jonsson Joel															
Lewis-Jonsson Lotta															
Lind BG															
Lindeberg Sven					X				9	3		2 900			
Ljungner Bengt					X				2			400			
Lövén Niklas															1
Lövgren Stella	1					X			2			600			1
Malmberg Susanne															
Mellbris Ingemar									2			300			
Mellby Thomas	2				X							400			1
Nilensjö BG	4				X				6	1		2 200			
Persson Tomas															
Segeer Ulla									5						
Snygg Ulrik															1
Stenström ML	1					X						200			
Stenström Niklas	3				X				6			1 700			
Thomasson Lina															
Wifvesson Anders									3	3		1 000			
Åkesson Caroline	4					X			1			1 100			
Åkesson Christine	3					X						600			
<b>TOTALT</b>	<b>32</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>0</b>		<b>53</b>	<b>10</b>		<b>19 200</b>	<b>7</b>		<b>7</b>

Namn	400	800	1 500	3 000	5 000	10 000	1/2 Mara	Mara	Spring-time	Yddinge
Ahberg 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
Kopfing 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	<b>4,15</b>	<b>9,15</b>	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
Lövén 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	<b>4,23</b>	9,29	<b>16,39</b>	<b>34,59</b>	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>	<b>4,38</b>	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	<b>2,59</b>	<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

