



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!

#4 - 2005

MÅL 10SM Medaljer (0) & 50DM Medaljer (17)

Hej alla!

Så var det april.... Tiden springer verkligen iväg – i detta fallet är det ju skönt, solen strålar, det spritter i benen och tävlingarna är igång. Det märks också på träningarna, snittet under de sista två veckorna är 21 personer på träning/tävlingspassen – helt suveränt! Dessutom och kanske störst av allt – Anders fortsätter som allsångsledare på Skansen....

Vad lyfter vi fram senaste perioden – naturligtvis tävlingarna och att träningsfliten är så hög enligt ovan.

Kretsmästerskapet bjöd på en härlig fight mellan syrrorna Åkesson, tror det skiljde 2 tiondelar av en sekund i mål... Påminde lite om min och Svennes fjät tidigare i år på 800m – känner igen beteendet – viktigare att konkurrera med sitt syskon än alla andra... I övrigt så nådde Jan K sitt mål med råge, nästa gång går han under 5 minuter.

Ramlösaloppet var främst en underbar dag med sol i massor. Arrangemanget var ok, de brister jag såg var att den mesta frukten var kvar och att muggarna tog slut. Sen finns det justeringar att göra här och där. Har Du några synpunkter ge dem till Svenne som har utvärderingsmöte inom några veckor.

Resultaten var generellt sätt väldigt bra. Intressant är att vi nu efter denna korta period med ungdomar har massor av duktiga löpare som inte bara springer bra utan också vinner sina klasser. Ungdomarna tycks ha tagit visionen på allvar, vi ska dominera i Skåne och vara tongivande i Sverige...

Detta märkte vi inte minst på DM i helgen, Stella vann, Caroline vann, Johan blev uppflyttad till P13 och blev trots detta tvåa.... Med andra ord så

tog dessa tre våra första tre medaljer denna soliga söndag. Dagen följdes sedan upp med tre veteranmedaljer och Kvidings seger i M22. Totalt alltså 7 medaljer, mindre än mitt mål innan säsongen men mer än vad jag vågat hoppas på med tanke på att vår senior & veterantopp är ur slag. Resultatet bifogas.

Nu återstår det 33 medaljer för att nå upp till de 50. Jag har i sanktionerade tävlingar tagit med alla de lopp jag känner till och har info om. Ingemar & Krister får gärna forska vidare om det finns ungdoms DM som jag missat.

Framåt

Bifogar nytt träningsprogram som är tufft. Då vi har tränat sämre än vanligt under våren, snön, nedfallna ledningar och träd, förkylningar, etc så väljer jag att ta fram en ganska tuff träningsperiod till. Historiskt har vi dessutom varit som starkast i april och sedan tappat lite.

Vi kör årets första formtopp till Springtime med lite lugnare träning och sedan kör vi hårt igen. Är det någon som har planerat en annan topp så kan man byta träningsgrupp och köra med medel eller ungdomsgrupp för att inte bryta ner för mycket.

När det gäller tävlingar så är det dags att anmäla sig till Ystad & Bokskogen – det är ganska många som ska till Bokskogen så det finns transport. Dessa lopp anmäler ni själv och sparar kvittona som ni redovisar den sista veckan i maj.

Liivi & Petter åker till Hamburg och springer maran, spännande....

Vårens stora tävling är Springtime som verkligen är jätteviktigt för oss, bra resultat ger nya medlemmar och mycket PR. Anmäl dig till mig innan den 23 april.

Efter loppet så ordnar vi en familjedag, är det fint väder grillar vi annars... får vi se.

Arbetsmöte den 15 april kl.18.00

Jag har nu fått inbjudningarna till Kalvin och vi behöver verkligen komma igång så jag hoppas att många kan komma på fredag till Svenne. Agendan är enligt mitt mail:

- Kalvin
- Våra tävlingsarrangemang i övrigt - bättre, mer lockande
- Löparkväll på heden
- Öppna träningslopp
- Företags, friskvård

- Motionsprogram, www
- EM 2006
- S2R
- Ekonomi - sponsorer, bidrag, medlemsavgift, etc.
- Ragga nya medlemmar
- Ungdomssatsningen
- Redaktionell satsning
- Tävlingsresultaten
- Innovationer
- Svennes möte

Dessutom stämmer vi av allas arbetsuppgifter - läget, planer, etc...

Som synes så är det väldigt mycket, vi kör Calvin och sedan stämmer vi av arbetsuppgifterna. I övrigt får vi helt enkelt se vad vi hinner med.

När det gäller Calvin vill jag att ALLA som har kontakter med någon skola, klass, gympalärare, vanlig lärare, klassförälder, etc. ser till att sprida inbjudningar. Jag har 10 000ex... HÖR AV DIG!

Tobias kan redan nu börja ragga PR, succén från 2004 är tillbaka....

Övrigt

Kläderna kommer denna veckan, hoppas att det blivit rätt. Jag har inte fått riktigt klart för mig vad som gäller betalningen av alla, detta har jag noterat:

Namn	Herrlinne 90498	Damlinne 98409	Herr shorts 98408	Damtights korta 99140	Dam shorts 98410	Jacka 90702	Betala	Lotter
Bredoff Gabriella		38						1 höst
Gustavsson Jan	L		L			L	?	
Gustavsson Maria		36		36		S	?	
Herdin Göran						L	350	
Håkansson Magnus	M		M			M	650	
Kopfinger Jan	L		L			L	650	
Ljungnéer Bengt			M				150	
Lovén Niklas	M		M			M		1 höst/vår
Lövgren Stella		36			36	S	650	
Malmberg Susanne		38						1 höst/vår
Mellby Tomas	L		L			L	?	
Nilsson Jerry	L		L			L	650	
Stenström ML		36				S	500	
Åkesson Caroline				36				1 höst
Åkesson Christine				36				1 höst
TOTALT	6st	5st	7st	3st	1st	10st	3600	

Bifogar en ny adresslista, det händer saker hela tiden så om ni har eget mailregister så kolla över eventuella ändringar. Annars kan ni markera mailkolumnen och sända direkt från denna.

Till sist så klipper jag även in personliga mål och strategiska mål, Johan & Göran får gärna reflektera på de mål jag satt på er, för snälla????

Namn	400	800	1 500	3 000	5 000	10 000	1/2 Mara	Mara	Spring-time	Yddinge
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	1,45	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	3,29	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	1,37	3,39	43,59	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	18,15	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	2,18	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	67,00	2,32	5,10	11,59	20,59	42,29	1,45		42,29	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
Löven 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			46,29	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	1,25	3,15	37,59	46,59
Nilensjö BG	62,00	2,10	4,23	9,29	16,39	34,59	1,19	2,48	34,59	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	43,29	26,29
Stenström Niklas	64,00	2,16	4,38	9,59	17,29	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	5,59	12,29	22,29	49,59			49,59	28,29
Åkesson Christine	75,00	2,49	5,45	12,00	21,59	48,59			48,59	27,59

Vem?	Pers. mål	Lag tävling Yddinge	Skåne GP	Pallen Veteran cup	Bland 20 Spring-time - H	Bland 10 Spring-time - D	Lag Terräng SM	Lag Lidingö-loppet	DM Medalj	SM Medalj	NM/EM Medalj	Utdel SEK	Antal infor- ande HD	Antal infor- ande RW	Nya medlem- mar
Ahlberg Johan									1			200			1
Andersson Christer															
Andersson Lars															
Barkholz Camilla															
Bredoff Gabriella															
Carlsson Martin															
Eklund Liivi															
Engevall Viveca															
Forsblad Johan															1
Gullbrandsson Jan															
Haggdal Lars															
Hagman Malin															
Hallberg Petter															
Håkansson Magnus															1
Hinsell Peter															
Hultin James															
Israelsson Hanna															
Jansson Tobias															
Kviding Anders									1			300			
Kofinger Jan	1								2			500			1
Lavesson Tony															
Lewis-Jonsson Joel															
Lewis-Jonsson Lotta															
Lind BG															
Lindeberg Sven									3			600			
Ljungner Bengt									1			100			
Löven Niklas															1
Lövgren Stella									1			300			1
Malmberg Susanne															
Mellbris Ingemar															
Mellbris Mikael															
Mellby Thomas															1
Nilensjö BG									2			300			
Persson Tomas															
Segeer Ulla									1			300			
Snygg Ulrik															1
Stenström Niklas									2			400			
Thomasson Lina															
Wifvesson Anders									2			300			
Åkesson Caroline	1								1			500			
Åkesson Christine	1											200			
TOTALT	3								17			3 800	1		7

Vi ses i spåret..... Glöm inte att anmäla dig till Springtime.....

BG Nilensjö

Bilagor
Resultat DM
Träningsprogram
Adresslista

