



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!

#5 - 2005

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

Hej alla!

WOW..... måndag kväll.... Springtime är över. Det var svårt att sova natten innan och konstigt nog var det lika svårt natten efteråt. Det är många intryck och detaljer som ska bearbetas, är det bara jag??? Min personliga grej är naturligtvis att jag efter 10 år över 35 minuter plötsligt klarade gränsen igen, vilken känsla.... 1995 mitt sista år som aktiv var det 32,51 – en minut över mitt personliga rekord. Det året var det husköp och Amanda föddes, 18 månader utan träning och plus 13kg – går det att komma tillbaka? Det tog 10år att komma under 35 igen– det var det värt...

Den personliga tillfredställelsen är dock inget i jämförelse med vad man känner över klubbens framfart – fantastiskt. Då Peter & Joel inte kunde springa, Lasse var osäker på sin form och sprang med vagn. Nästa tids grupp med Tobias & Tony har skadeproblem, hmmm... förhoppningarna var inte så stora. Dessutom så skadade sig både Niklas och Ulrik i veckan och Anders blev sjuk.... Var skulle detta sluta?? Inte nog med detta – vi hade ett otroligt 2004 att mätas emot.

Resultatet är trots allt detta större för IS Göta i år än det vi gjorde 2004 – jag är djupt imponerad över allas kämparinsats.... I fjol var det 5st som klarade sina mål, i år var det 8st. I fjol hade vi 11st under 40 minuter, i år 8st men en hel flock precis över. Det är i princip bara löpare utifrån Skåne som slår oss, dvs vi dominerar, som vi har för avsikt att göra, i vår landsända.

Tittar vi på bredden så var vi för första gången representerade i minispringtime – inte nog med att vi var där, Johan var först i mål – Helt suveränt. Johan har gjort framsteg som jag inte trodde var möjligt på

denna korta tid. Stort grattis. Utöver Johan så sprang Bengts två barn + Stellas lillebror, kul.

I tjejklassen gjorde vi en helt otrolig insats, Liivi sprang precis över 40 minuter bara två veckor efter Hamburg, otroligt! ML, Gabriella och Stella satte personliga rekord och tjejerna Åkesson slog rekord med ca 10 minuter..... Det kan man kalla utveckling, 10 minuter på ett år..... 6 tjejer under 45,30 och alla bland de 11 bästa..... OTROLIGT!!!

På grabbsidan som måste man lyfta fram Janne G... När det gäller löpare som varit med i några år så är det ganska enkelt att sätta mål, men med Janne så missade jag totalt – han krossade sitt mål med en och halv minut, coolt! Även Thomas Mellby krossade ett ganska tufft mål och tillhör nu topplöparna. När jag & Svenne summerade så var även BG Lind på tapeten, han gjorde ett kanonlopp.... Det var fyra löpare som gjorde stolpeut lopp när det gäller personliga mål, mest synd var det om Niklas – jag tror det saknades en sekund..... BG2, Liivi och Kviding var också ruskigt nära.

När det gäller tiderna så är det trist att konstatera att man inte klarar av en sådan banal sak som att ge rätt tider. En differens på 10 sekunder för oss är ju skillnaden mellan succe och fiasko – svårt för en icke löpare att förstå. Jag tror att det är största problemet med IFK och arrangemanget - man har ingen känsla för löparen. Många km markeringar satt också fel. Jag själv vet var km markeringarna ska vara och går på de som finns i mitt huvud + att jag skriver in min egen tid i träningsdagboken, deras tid inom parantes.

För att summera ämnet Springtime så kan jag konstatera att 2006 kan vi ha årets 8 löpare + minst 12 till under 40 minuter.. kan vi inte bestämma oss för att satsa på det – Peter H, Tony L, Joel, Ulrik, Anders, Göran, Johan F, Niklas L, BG Lind, Magnus, James, Tobias, Lasse H, Petter H, mfl + en del tjejer..... Är ni med??? Jag föreslår att vi sätter det som ett tungt strategiskt mål 2006. Finne det någon annan klubb i Sverige som har 20 löpare under 40 minuter????

Jag kan också konstatera att formtoppningen fungerade för huvuddelen, dvs vi kör samma upplägg 2006. Dessutom gjorde ML & Niklas ett fantastiskt arbete med grillträffen efteråt, trevligt. Det fortsätter vi också med i någon form.

Framtid

Det är lätt att luften går ur en efter en sådan urladdning. Nu gäller det att hitta en ny målbild och att fokusera träningen mot nästa mål. Man kan i princip planera in 3 formtoppar på en säsong, övriga tävlingar måste ligga i träningsperioder. Efter Springtime har vi inget stort gemensamt mål, nu måste Du bestämma dig! Har Du funderingar, vill Du prata med någon om

just ditt mål för säsongen, etc – kontakta någon i tränarrådet eller någon annan Du har förtroende för. Enligt träningsprogrammet ska vi nu köra en tuff period under maj. Har Du något mål som är viktigt för dig här så går det att köra med en annan grupp och att anpassa träningen. Det viktiga är att Du vet vad Du vill!

Tävlingar

Det ligger mycket DM & VDM tävlingar framför oss. Jag har idag anmält till VDM 800m. Övriga tar jag nästa vecka så det finns fortfarande chans... Jag pratar om:

8/6 – DM/VDM 400m	Anders W, Svenne, Janne K
DM/VDM 5 000m	Krister A, Anders W, Svenne, BGN, Peter H, Bengt L, Niklas S, James, Liivi, Hanna, 2xÅkesson
12/6 – DM/VDM 400m H	Anders W
DM/VDM 10 000m	Peter H

När det gäller DM så behöver vi 33st medaljer till och dessa veckorna med 5 olika DM är viktiga för oss.

Ni ska själv anmäla er till Lundamilen på lördag – Anders & Lasse ska dit, Änglamilen och Hildesborgsloppet.

Ekonomi

- Göran & Jerry ska betala kläderna snarast.
- Ni ska lämna in kvitto senast den 31 maj.
- Det är än så länge dåligt med Kalvin anmälningar, tryck på era kontakter...

HU

På torsdag är det HU årsmöte efter träningen i tennishallen, där finns duschmöjligheter. Är Du intresserad så är det öppet för alla.. Start kl.19.00. Jag, Svenne och Krister kommer vara med, fler??

Protokoll Arbetsmöte den 15 april

Jag highlightar lite från vårt möte i april och kompletterar med vad som hänt + stressar där det inte hänt:

Våra tävlingsarrangemang - bättre, mer lockande

Svenne diskuterar med IFK när det gäller Ramlösa framtid. Öresundsloppet återkommer vi till, inbjudan är tryckt. Bra idéer med Helsingborgs trippeln, etc.

Löparkväll på heden

Tobias har fått bollen, 6/6 fastställdes och målet var att ragga nya ungdomar till klubben. Inbjudan + faktablad på Calvin. Ligger redan nu på vår hemsida.

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. Jag har en ny förfrågan om stipendium som jag anser vi bör söka, Peter får den på träningen.

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

Krister presenterade en ny lott, undersöker trafik/publiklägen som kan vara intresserade.

En handfull medlemmar som borde vara med har ej betalt eller ej markerat friidrott – IM kollar familjen Hansson + Lina, Göran Herdin saknas?

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?

Ungdomssatsningen

Vid Calvin ska vi ragga + vid Springtime + familjemedlemmar och deras kompisar.

Redaktionell satsning

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

Till sist

16 pers i snitt på träningen efter 18 veckor är väldigt kul....

Vi pennan/BGN

Bifogar personliga + strategiska mål

I S 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	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
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			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

Strategiska mål 2005

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 Lidingsö- loppet	DM Medalj	SM Medalj	NM/EM Medalj	Utdel SEK	Antal Inför- ande HD	Antal Inför- ande RW	Nya medlem- mar
Ahlberg Johan									1			200			1
Andersson Christer															
Andersson Lars					X										
Barkholz Camilla															
Bredoff Gabriella						X									
Carlsson Martin															
Eklund Livi	1					X						200			
Engvall Viveca															
Forsblad Johan															1
Gullbrandsson Jan	1											200			
Hagdal Lars															
Hagman Malin															
Hallberg Petter															
Håkansson Magnus															1
Hinsell Peter															
Hultin James															
Israelsson Hanna															
Jansson Tobias															
Kviding Anders					X				1			300			
Kofinger Jan	2								2			700			1
Lavesson Tony															
Lewis-Jonsson Joel															
Lewis-Jonsson Lotta															
Lind BG															
Lindeberg Sven					X				3			600			
Ljungner Bengt					X				1			100			
Loven Niklas															1
Lovgren Stella	1					X			1			500			1
Malmberg Susanne															
Mellbris Ingemar															
Mellbris Mikael															
Mellby Thomas	1				X							200			1
Nilensjö BG	1				X				2			500			
Persson Tomas															
Seger Ulla									1			300			
Snygg Ulrik															1
Stenström ML	1					X						200			
Stenström Niklas					X				2			400			
Thomasson Lina															
Wifvesson Anders									2			300			
Åkesson Caroline	2					X			1			700			
Åkesson Christine	2					X						400			
TOTALT	12				7	6	0		17			5 600	4		7

