



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!

#10 - 2005

MÅL 10SM Medaljer (10) & 50DM Medaljer (61)

Hej alla!

Fredag lunch, sitter bak i bilen med Ingemar och åker fram och tillbaka av Jerrys ryckiga körning... Liivi har lyckats somna och ligger i ett rus och laddar inför söndagens marathon. Mer om loppet på hemresan...

Hemresan – trött & sliten och orkar inte skriva ett bart 2 timmars sömn, gör ett inlägg på vårt forum. Maran finns även med på marathon.se där det finns en förklaring till att jag missade mitt pers – vinden....

Bakom oss har vi Öresundsloppet som jag anser var vårt bästa under dessa år, tack för hjälpen alla.

Några korta grejor inför årsavslutningen av detta, vårt bästa år någonsin.

Kvitton

Den 13 november vill jag ha in alla kvitton & utlägg som ni vill ha ersättning för. Detta för att ni ska kunna få pengar till mötet den 3 december.

Lägret

Årsmötets helgen är det läger – enbart 5st har anmält intresse.... Det blir mat och jag vill verkligen att vi ska vara mer än 5st.

Lägret på Bosön

Här är det stort intresse – det blir alltså av. 15st har anmält sig och jag vet att det finns fler, Kviding kan börja titta på program & logi. En presentation av upplägget sker den 3 december då det också är sista chansen att anmäla sig. Kviding ordnar tekniktränare, smidighetstränare, vi kan köra pass inomhus + distans och simning. Det finns även så vi kan köra innebandy, badminton, etc....

Lägret i Portugal

Även här finns det intresse så Lotta kan börja planera och finslipa på upplägget. 15st har anmält intresse innan tiden gått ut och det finns en chans att femkamparen hänger på också. Med andra ord vi kan bli upp mot 25 personer, kul. Upplägget etc presenteras den 3 december som också blir den definitiva anmälningdagen.

Yddinge

Jag har ingen riktig koll men om jag förstått det rätt så har ca 10st anmält sig, kan vara betydligt fler. Jag hoppas på 15st seniorer som springer 12km och att vi har tre lag.... Det finns också 6km för ungdomar – gå in på www.yddingeloppet.nu om du vill ha mer info. Vi vill verkligen vinna lagtävlingen för sjätte året i rad – tänk på laget och anmäl dig. Tävlingen är även med under personliga mål och kan ge både individuell och lag bonus. Sist men inte minst så blir det IS Göta lunch efter tävlingen....

Skanne

Helgen efter Yddinge är det Skanne på söndagen, även här finns det ungdomsklasser. Ni anmäler er själva.

Helsingör

Dagen innan Skanne är det Helsingörs mästerskapen, 10km. Ifjol blev Joel tvåa på nytt pers, 31,09. Efter att ha bearbetat Peter så känns det som om han kommer att springa + ta familjen med sig, det finns barnklasser, etc. Är jag rehabiliterad efter maran så åker jag också.

Jag har bett Peter lägga ut info på vårt forum, det kommer.

Paris Marathon

Vi fyra som nu är i Amsterdam har bokat in en vårmara – Paris den 9 april. Liivi blir resledare och vi tar lågprisflyg ner. Är Du intresserad anmäl dig på www.parismarathon.com. Innan den 20/10 kostar det 46 euro, sedan går det upp till 60 euro. Som vanligt blir det ett resebidrag.

Till sist

- Fortfarande över 16 pers i snitt på träningen är väldigt kul
- Gå in på svensk friidrotts hemsida och Skåne friidrotts hemsida och kolla statistiken, vi finns med lite här och där.
- Glöm inte lägret den 3-4/12 med kvällsmöte den 3/12!
- Till detta möte ska jag ha förslag på individuella mål för 2006. Lämna ditt förslag senast den 13 november.
- Wifvesson har nu fått bolen och ska boka in ett serielag till 2006 – klart spännande!!
- Kvitton till mig senast den 13 november.