



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!

#11 - 2005

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

Hej alla!

Först måste jag ännu en gång stolt påpeka att klubben för sjätte gången i rad blev Skånes bästa löparklubb på det prestigefyllda Yddingeloppet. Helt suveränt jobbat....

Påminnelser

Kvitton

Den 13 november ville 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. Har Du missat – Du får veckan på dig.

Lägret

Årsmötets helgen är det läger – nu är det 25st som har anmält intresse. Jag vill ha minst 25st till....

Helgen fungerar enligt följande:

Lördag morgon kl.09.00 träffas vi vid parkering vid HSOK (Öresundsloppet) Vi kör ett distanspass.

Efter det åker man hem och är social med familj, etc. Ni som bor långt från HBG och inte har någonstans att vara får gärna låna min familjs övernattningslägenhet.

Kl.15.00 träffas vi igen, då är det testlopp.

Sedan blir det bastu + middag på HSOK.

Ca kl.17.00 drar själva mötet igång där jag förutsätter att alla engagerade medlemmar vill vara med och påverka 2006. Vi håller på till ca kl.20.00 och det går jättebra att ta med familjen. Vi behöver dock veta det innan den 25/11 för att köpa in mat. Kan Du inte vara med på dagen – försök vara med på mötet...

Viktigt för alla både nya & gamla löpare- nästa års klädkollektion kommer presenteras och Du kan prova på mötet.

På söndag morgon är det sedan distans kl.09.00, vi träffas vid HSOK igen. Efter passet åker de som vill till Filborna, simmar, bastar och pratar igenom helgen....

Individuella mål

Det rasslar inte direkt i inkorgen... Jag kommer ta fram ett utgångsmaterial till lägret, det bygger helt på min känsla och resultat från 2005. Efter möte får ni några veckor på er att reflektera över målen för 2006.

Till sist

Statistiken är nu slut – passa på och njut med några lätta veckor. Både kroppen & knoppen ska vila och ny energi ska samlas inför vinterträningen som är lång men oerhört viktig. Till er som är nya så är det helt optimalt att nu starta den seriösa träningen. Vi börjar lugnt och det är enkelt att vara med och bygga upp sig successivt. Det är dock mellan december – april som man lägger grunden för nästa års resultat – dvs när vi drar igång i början av december så gäller det att vara med på tåget....

Hör av er om lägret & spring med måtta...

Med vänlig hälsning/BGN

