



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 2007 ska vi vara 120 medlemmar & på Springtime 2006 ha 20 personer under 40 minuter!

# 3- 2006

**MÅL 15 SM Medaljer (6) & 75 DM Medaljer (4)**

Hej alla!

Vecka 10 lider mot sitt slut och snön ligger fortfarande tjock och kompakt över hela landet. Jag var helt övertygad om att jag efter mina tre veckor i Sydafrika skulle återvända till våren, men tji fick jag... Vi har idag genomfört Helsingborgs Cross och jag tror bestämt att jag förfrös min näsa och mina händer – något är fel! Tanken på att premiär passet på Heden är om 7 veckor kittlar... När det gäller väder fick jag precis en rapport från värmelägret på Kanarieöarna +26 grader..

Crossen gick bra, ca 40 deltagare varav 30 från andra delar av Skåne. Niklas & Christer har dragit ett stort lass och jag sänder er båda ett varmt tack. Janne & ML tog hand om banan och den fick högt betyg.

Vi sa redan ifjol att vi inte skulle ställa upp och genomföra denna tävling igen. Friidrottsförbundet har dock ingen annan och efter mycket tjat fick vi ännu en gång genomlida en fruktansvärt kylig tillställning. Tanken är att vi ska kunna utnyttja Öresundsloppsrunderna, då hade det varit mer Cross. Vi får ta oss en fundering om vi ska göra detta för att supporta löpningen i Skåne eller om vi ska låta bli. Det finns inga pengar i det utan det är verkligen att ställa upp. Det positiva är att de som vill får ett bra kvalitetspass och att det är hyfsat enkelt arrangemang.

Tävlingen idag var en ren Göta uppgörelse med Viktor Dahl som vinnare i 2km klassen och Peter Hinsell i 4,8km klassen. Bra jobbat! Många andra visade också att vinterträningen har gett resultat.

Innan jag går in på detta nummers olika ämnen vill jag också gratia alla DM medalj vinnare på 800m + övriga som gjorde bra lopp. Dessutom ska Svenne ha en stor eloge för sitt slit på inne SM – 4 starter på två dagar och 4 medaljer – bra början i jakten på våra 15. Jakten på de 75 DM medaljerna är tyvärr inte lika positiv – men det kommer....

## Träningen

Jag har precis summerat de första 10 veckorna - 31pass och ett snitt på 17,77 löpare per pass. Statistiken hittar ni på hemsidan.

Positiv trend ser jag på systrarna Åkesson, vår nya medlem Jenny & Josefin tränar också mycket bra. Överhuvudtaget är det bra snurr i ungdomsgruppen – kul!

En del saknar jag – hela familjen Gustavsson har tagit det väldigt lugnt ett tag, Henrik Jönsson & Magnus Ransheim har inte alls dykt upp??? Jag hoppas att ni som kört lite mindre i klubben har kört själv, det är nu man ska hålla igång för att få en skön sommar...

Jag sände ut nytt program i veckan – det skrev jag i Afrika och hade inte riktigt räknat med detta vädret, vi får vara spontana och leta upp lösningar efterhand. Lördagens testlopp kommer jag mäta upp under veckan.

Träningslägret i Revinge har än så länge lockat 11 Götister + ett stort antal 5-kampare. Du anmäler intresse till Svenne senast den 20 mars så vi kan boka logi & mat – sven.lindeberg@dinbil.se.

Priset för helgen är ca 200:- (innebär att ni betalar maten på plats, övrigt står klubben för)

Då vi kommer bo på ett regemente så behöver de alla 10 siffrorna i ditt personnummer – maila dessa till Svenne. De som har anmält sig nu är Josefin, Martin, Anna, Stellan, Stella, Christina, Caroline, Magnus, Ingemar, Svenne, BG,

Programmet är enligt följande:

Fredagen 7/4

Kl.16.45 Avfärd IH

Kl.18.00 Testlopp 4 alt 8km

Kl.20.00 Kvällsfika

Lördagen 8/4

Kl.07.00 Morgonjogg 5-12km

Kl.08.00 Frukost

Kl.09.15 Löpteknik/styrkeövningar

Kl.10.00 Hinderbanan  
Kl.11.30 Lunch  
Kl.13.00 Inomhusaktivitet – badminton/innebandy, etc.  
Kl.14.30 Löpträning 4-8 x1000m  
Kl.16.00 Middag  
Kl.18.00 Simma i Staffanstorp  
Kl.21.00 Kvällsfika

Söndagen 9/4

Kl.07.00 Morgonjogg 5-12km  
Kl.08.00 Frukost  
Kl.10.00 Löpträna korta intervaller – 6-10x400m  
Kl.11.30 Lunch  
Kl.12.30 Hemresa

Jag kommer åka hem efter simningen på lördagkväll – måste ta hand om barnen. Är det någon annan som vill åka hem då också meddela det när du anmäler dig eller lämnar dina 4 sista siffror på personnumret.

Tävlingar

DM i terräng är flyttat till 23 april. Anmäl till mig om Du ska med eller inte - även om Du redan har anmält dig så behöver jag nytt besked. Jag vill ha besked innan den 26 mars

## Anmälan DM I TERRÄNG YSTAD

Klass	F.år	Namn	Distans
P11	-96	Adam Ahlberg	2km
P13	-93	Johan Ahlberg	2km
P19	-88	Magnus Håkansson	4km
F15	-92	Stella Lövgren	4km
F17	-90	Josefin Lindström	4km
F15	-91	Caroline Åkesson	4km
F17	-89	Christine Åkesson	4km
KS	-78	Liivi Eklund	4 & 8km
MS		Miro Cepciansky	12km
MS	-80	Anders Hultgren	12km
M35	-69	Peter Hinsell	8km
M35	-69	Niklas Lovén	8km
M40	-66	Bengt Ljungner	8km
M40	-63	BG Nilensjö	8km
M40	-63	Sven Lindeberg	8km
M45	-60	Stellan Nilsson	8km
M45	-59	Lars Lövgren	8km
M60	-43	Ingemar Mellbris	4km
K35	-68	Anna Nilsson	4km
K75	-30	Ulla Seger	4km

Helsingborgs terränglopp. Jag har fått några mail av Svenne där ni anmält er till honom. Ni anmäler er via vår hemsida, klicka på arrangemang och där klickar ni på anmälningsadressen. Hjälptill att spridd så vi får många löpare – Svenne har inbjudningar.

Svenne & Tobias håller i loppet – de återkommer med behov av funktionärer – var gärna pro-aktiv och ge dem en signal.

SM i Terräng går den 6-7 maj. Det finns både underlag till ett veteranlag & ett seniorlag. Peter Hinsell håller i detta – återkommer med info.

Jag ska närmsta veckan göra en lista över sanktionerade tävlingar, sänds ut separat.

### Kläder

Kläderna är tryckta och klara, några problem med storlekar och några jackor men huvuddelen finns och ni har en påse att hämta. Jag har med dessa till träningarna fram till DM i terräng – ligg på mig. Betalningen återkommer jag till om några veckor.

Passar inte något lämna tillbaka det så får vi ha det som lagervaror – det blir ingen ny beställning på ett tag. Det finns dock ett lager som jag kommer sända ut när påsarna är utlämnade.

### Årsmöte

Sektionens styrelse har möte den 21 mars (obs – nytt datum). ALLA är välkomna – plats Din Bil på Berga. Vi kör igång efter vår tisdagsträning, dvs ca kl.19.00. Känner Du att du vill bidra genom att ha en uppgift så kom till mötet – vi måste få fler medlemmar som engagerar sig. Har Du något ämne du vill ska in på agendan ge mig ett mail innan fredag, dagordningen är:

- § 1 Räkna in , alla är välkomna
- § 2 Kallelsen godkänns
- § 3 Dagordningen godkännes eventuella tillägg som kommit till mig skriftligen tas upp som delar i programmet
- § 4 Mötesordförande fastställs
- § 5 Sekreterare under möte fastställs
- § 6 Två justeringsmän tillika rösträknare väljs
- § 7 Verksamhetsberättelse för 2005 presenteras av BGN  
Resultat & balansräkning presenteras av Thomas  
Revisionsberättelse presenteras av gänget enligt ovan  
Dessa tre ämnen godkännes
- § 8 Ansvarfrihet för styrelsen beviljas eller avslås
- § 9 Val av ordförande – valberedningen

- § 10 Val av kassör – valberedningen  
 § 11 Val av sekreterare – valberedningen  
 § 12 Val av två ledamöter – valberedningen  
 § 13 Val av två suppleanter – valberedningen  
 § 14 Val av valberedning – valberedningen  
 § 15 Övriga frågor                   Helsingborgs terrängen  
   Kalvinknatet  
   Öresundsloppet  
   Crossloppet  
   Kläder  
   Sponsorer  
   Personliga & strategiska Mål  
   Träningsfunderingar  
   Tävlingsfunderingar  
   Ungdomssatsning  
   Ekonomi 2006  
   Medlemsutveckling, betalt/inte  
   Arbetsuppgifter  
   Redaktionell satsning  
   Info från HU  
   Engagemang & delaktighet
- § 16           Mötet avslutas

## Ekonomi

Jag hoppas att alla har betalat in medlemsavgiften. Postgiro nr: 32 49 75 – 2, Idrottssällskapet GÖTA. Ange friidrott och namn.

## Friskis & svettis

Jag har löst två nya årskort, dvs har du behov av alternativ träning finns det ett alternativ. Svenne går där regelbundet – kolla med honom hur det går till.

## Till sist

Anders Hultgren har fått jobb i Stockholm, kul för honom och ett stort grattis. Trist för klubben och våra träningar. Nu har vi dock tre aktiva medlemmar i Stockholm – samåk ner till viktiga tävlingar så ska vi stödja med milersättning vid några tillfällen.

Adresslista bifogas – vill ha in fler mailadresser + uppgifter på nya löpare.

Ni kommer idagarna även få instruktioner runt vårt samarbete med puma & Team Sporta – här finns det pengar att tjäna..... Upp till 25% rabatt!!!

Vid pennan/BG Nilensjö