



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!

#9 - 2005

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

Hej alla!

Söndag kväll – årets SM & DM tävlingar är i och med dagens 1/2 marathon avslutade, Som ni ser av rubriken så nådde vi vårt mål – 10 SM medaljer & 61 DM medaljer, att jämföra med fjolårets 6 + 41st – VILKET ÅR!!! Vi har även nått målet med att passera 80 medlemmar – mer om detta den 3/12 på årsavslutningen som jag hoppas att ni alla bokar in i kalendern.

Tävlingen igår var Peters, trots sängliggande hela lördagen så hängde han med – skulle ta det som ett träningspass inför Lidingö.... Tätgruppen bestående av 5 personer passerade milen på 35,40, Peter kände sig lätt och tycket att det barkade åt en pinsam tid. Han lämnade de andra och gjorde mil nummer två på 33,50, hmm.... 1,13,13 och långt förre alla andra. Det var 10 personer som gick under 1,20 i ett blåsigt Veberöd. 4 av dessa var Götister eller snart Götister – Miro var 8:a i mål med 1,18.04, jag var 9:a med 1,18,28 och Johan F var 10:a på 1,19,38. Det bådär gott för mitt nästa ämne. Vill även poängtera att Ingemar slog sitt mål och tog en bronsmedalj i M60 klassen. Resultaten finns på vår hemsida.

Yddingeloppet

Det närmar sig – vi har vunnit lagtävlingen 5år i rad – enligt ambitionerna på årsavslutningen i fjol så skulle vi jobba för att ha två lag på pallen i år. Detta kräver att alla som kan ställer upp och anmäler sig – ge mig ett mail så jag vet vem som hänger på. Efter loppet bjuder klubben på något enkelt att äta på hemresan. Ni vet ju också att förutom att vara med och ta lagmedalj så har Du chans att ta ditt personliga mål och tjäna 200:-

Öresundsloppet

Till helgen är det dags för vårt arrangemang i Pålsjö skog. Ni har fått en lathund – se till och kom och hjälp till. Jag och några andra av de som har nyckelroller finns på plats från kl.08.00 – Övriga bör vara där senast kl.09.00. Kl.09.00 startar tipspromenaden vilket gör att vi behöver ett bord och personal som säljer startbevis till detta. Från kl.09.00 kommer det löpare som vill hämta nummerlappar till första starten kl.10.30. Vi har 3 annonser i HD under sista veckan vilket kommer göra att det blir många efteranmälningar – dvs vi behöver alla hjälp vi kan få. Bifogar pdf på anmälan som du kan maila till dina vänner och bekanta.

Lidingöloppet

Helgen efter Öresundsloppet är det för många en av årets höjdare, Lidingöloppet. Vi har ett starkt lag på plats i form av Peter, Niklas, Tomas M, Johan F och Anders K. Utöver dessa har vi 3 tjejer på startlinjen, systrarna Åkesson & Lotta. Lycka till ALLA!

Kretsmästerskap

För er som inte åker i Stockholm och kanske framför allt för alla ungdomar så hittade jag i veckan en tävlingsmöjlighet på söndagen i samma helg, dvs den 25/9. Jag klistrar in den här – anmäl dig själv:



INBJUDAN KRETSMÄSTERSKAPEN I KLIPPAN DEN 25 SEPTEMBER 2005



Plats: Åbyvallen i Klippan.

Tidpunkt: Söndagen den 25 september kl 10.00.

Spiklängd: Löpning 6 mm och Hopp/Kast 9 mm.

Anmälan: Senast tisdagen den 20 september på e-post: castor@klippan.seths.se

Startavgift: 25:- per deltagare och gren. Fakturering av respektive klubb görs i efterhand.

Efteranmälan: Kan göras i mån av plats mot dubbel startavgift.

Priser: Kretsmästerskapsmedaljer delas ut till de tre främsta i varje gren.

Upplysningar: Gösta Castor (0435 - 134 92 eller e-post: castor@klippan.seths.se).

GRENPROGRAM

Flickor och Pojkar 8 år
60 m och 400 m.

Flickor och Pojkar 9 år
60 m, 400 m, höjd, längd och kula.

Flickor och Pojkar 10 år
60 m och 400 m.

Flickor och Pojkar 11 år
60 m, 400 m, höjd, längd, kula och spjut.

Flickor och Pojkar 12 år
80 m och 400 m.

Flickor och Pojkar 13 år
80 m, 400 m, höjd, längd, kula och spjut.

Flickor och Pojkar 15 år
100 m, 400 m, höjd, längd, kula och spjut.

Kvinnliga och Manliga Seniorer
100 m, 400 m, 1000 m, höjd, längd och spjut

Stafett om IF Kronas vandringspris
12 års: 5 × 60 meter
14 års: 5 × 60 meter
mixade lag, max 3 flickor eller pojkar

Observera att i löpgrenarna är det FINAL direkt och tiderna räknas för placering. I längd, kula och spjut är det 4 försök för alla.

Tidsprogram kommer att finnas tillgängligt på hemsidan (www.klippan.se/kfk/) senaste torsdagen den 22 september.

Vinterlägret

Responserna på frågor i mailen har alltid varit en katastrof. Denna frågan var dock ovanligt intressant, 15 personer har svarat (borde i och för sig varit 50st).

Det är en tydlig inriktning:

85% vill till Bosön – Anders Kviding får nu officiellt uppdraget att ordna ett läger på denna löparmetropol med allt man kan önska sig.

Värmeläget blir W.11, alla utom 2 hade det som önskemål. Jag har tillsammans med Lotta kollat på Portugal och har ett alternativ som kostar ca 1000:- för logi och flygresan kan man få för ca 1500:- Det är i anslutning till en arena. Det känns kanon och nu är nästa steg att boka.

Precis som tidigare år så är det en bonus som gäller som betalning, man tar ut pengarna till detta eller får 50% av bonusen i presentkort eller varor. Ungdomsbidrag i år blir 1 000:- Vi behöver boka i mitten av november så deadline sätter vi till den 13 november om Du vill med eller inte. Svenne sänder även denna info till femkamparna.

Lotta blir resledare (är det ok Lotta?)

SÄND I RETUR

	JA	NEJ
Läger den 27-29/1 på Bosön	-----	-----
Läger W.11 (lutar åt fredag – fredag)	-----	-----

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. Titta igenom och lämna ditt förslag senast den 13 november.
- Glöm inte Öresundsloppet på söndag – det kräver funktionärer!
- Såg på friidrottens hemsida under veteran att det finns 5-kamps SM – längd, spjut, 200m, diskus + 1500m. Årets SM går i Mora på söndag, hmm.....
- Jag och Wifvesson håller på att kolla regler, etc runt att ha ett serielag till 2006 – klart spännande!!
- Bifogar uppdaterat personliga & strategisk mål, saknar Du något – ge mig en signal....
- Bifogar även inbjudan till Skanneloppet.

Inbjudan till 40-års jubileum för
SKANNELOPPET
• storp, söndagen den 6 november 2005

Det individuella loppet utan stress och trängsel är 10 startar varje minut. Löparna i Skånes Veterancup har utsett Skanneloppet till "•rets bästa tving" 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003 och 2004. Loppet utgör final i Skånes Veterancup.



Tvingscentrum, TC: Finns vid väggen mellan • storp och Norra Vram. TC vid Tingvalla Danspalats. Omklädningsrum med dusch för damer inomhus och för herrar i utomhus.

Banlängder o klasser: 16.8 km M-Elit, M 35, M 40, M 45 och Motion-ICEng
7.1 km P 17, P 19, M 22, M 50, M 55, M 60, M 65, M 70,
M 75, M 80+, Motion-kort, F 17, F 19, K 22, K-Elit,
K 35, K 40, K 45, K 50, K 55, K 60, K 65, K 70+.
3.9 km P 15, P 13, P 11, F 15, F 13, F 11 och Jogging.

För deltagande i tvingklasser krävs medlemskap i förening som är ansluten till Svenska Friidrottsförbundet eller motsvarande landsförbund. Maximal tvingstid är 2 timmar.

Anmälan: Skall vara IS Skanne tillhanda senast den 26 oktober genom insättning av startavgift på plusgirot 184 35 69-3. På anmälan anges namn, klass, födelseår, förening, adress och e-postadress.

Startavgifter: 16.8 km 100:-, 7.1 km 80:- och 3.9 km 50:-.

Efteranmälan: Kan ske fram till 9.30 på tvingdagen mot en extra avgift på 40:- på 7.1 km och 16,8 km:s banor. På den korta banan är efteranmälningsavgiften 20:-.

Start: Starttid från 1000 med 10 startande varje minut.

Banor: 3.9 km:s banan är på grusvägar och terrängstig. ...vriga banor är mestadels på grusvägar på asfalt och terrängstig förekommer. Banorna är kuperade särskilt i början.

Premier: Minnesmedalj delas ut till alla som fullföljer loppet. Minnespriser utdelas efter 5, 10, 20, 30, 40 genomförda lopp.

Priser: Priser i form av deltagare i alla tvingklasser. I jogging- och motionsklasser är alla priser utlottade. Den som har snabbaste tid på IEng banan vinner en cykel. Dessutom utlottas två cyklar bland alla som fullföljt loppet. Personlig svar krävs vid prisutdelningen.

Strategiska mål 2005

Vem?	Pers. mål	Lag tavlan Yddinge	Skåne GP	Pallen Veteran cup	Bland 20 Spring-time - H	Bland 11 Spring-time - D	Lag Terrang SM	Lag Lidingo-loppet	DM Medalj	SM Medalj	NM/EM Medalj	Utdel SEK	Antal infor-lande HD	Antal infor-lande RW	Nya medlem-mar
Ahlberg Johan	2								1			600			1
Andersson Christer					X										
Andersson Lars															
Barkholz Camilla															
Bredoff Gabriella	1					X						200			
Carlsson Martin															
Eklund Liivi	1					X			2			600			
Engevall Viveca															
Forsblad Johan															1
Gullbrandsson Jan	4											800			
Hagdal Lars															
Hagman Malin															
Hallberg Petter	1											200			
Herdin Göran	1											200			
Hinsell Peter	1								3	3		2 600			
Hultin James	1								2			600			
Håkansson Magnus	2											400			1
Israelsson Hanna									2			300			
Jansson Tobias															
Kviding Anders	2				X				3			1 100			
Kopfinger Jan	5								7			2 600			1
Lavesson Tony															
Lewis-Jonsson Joel															
Lewis-Jonsson Lotta															
Lind BG									1			100			
Lindeberg Sven	1				X				10	3		3 200			
Ljungner Bengt					X				2			400			
Lovén Niklas															1
Lövgren Stella	1					X			2			600			1
Malmberg Susanne															
Mellbris Ingemar	1								3			600			
Mellbris Mikael															
Mellby Thomas	3				X							600			1
Nilensjö BG	6				X				7	1		2 700			
Persson Tomas															
Seger Ulla									5						
Snygg Ulrik	1											200			1
Stenström ML	1					X						200			
Stenström Niklas	4				X				7			2 100			
Thomasson Lina															
Wifvesson Anders									3	3		1 000			
Åkesson Caroline	5					X			1			1 300			
Åkesson Christine	3					X						600			
TOTALT	47				7	6	0		61	10		23 200	9		7

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
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

