



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!

#3 - 2005

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

Hej alla!

Mars månad redan... Tyvärr måste man säga fast det är vackert, men snö är inte bra för oss.... Många av passen är helt enkelt omöjliga att genomföra och vi blir plötsligt tvungna att träna på asfalt, etc. Nu tror jag dock att det vänder och det blir ju faktiskt ljusare för varje dag och vi kommer närmare vår utesäsong med många spännande tävlingar.

Det jag tycker känns kul att lyfta fram från februari är vårt läger på Lanzarote, trots dåligt väder blev det runt 20 mil för de som sprang mest och allt från 8-14 pass på denna vecka. Man kan konstatera att hade man fått fokusera på bara löpningen så tål man mer än man tror. Jag ser flera av de nya ungdomarna som har utvecklats rejält, systrarna Åkesson, Johan, mfl. Både Nicklas & ML har gått fram oerhört mycket och det känns inte som om det finns någon gräns för hur de kan utvecklas. Flera av de nya seniorerna visar också att det blivit mer fart på intervallerna, marathondlöparna visar att de snart är mogna för 42km. Vassaste tror jag att Bengt & Nicklas är för tillfället.

Vi har fortfarande en del skadade löpare, det måste verkligen sägas att det är viktigt att man tänker till om man nu varit sjuk eller skadad. Det går inte att gå in och köra som tidigare, en del har missat uppbyggnadsträningen och får helt enkelt tänka om när det gäller säsongsplanering & tävlingsmål. Själv kan jag konstatera att ett av mina stora mål för säsongen blir inte av, IVEM nästa vecka. Hoppas att Svenne & Anders kan försvarar våra färger.

Det finns inga resultat att rapportera för februari då det inte har varit några tävlingar men nu närmar det sig. Vi genomförde ett testlopp den 5 februari och resultaten där var långt över förväntan rakt över, kul. Testloppet den 5 mars flyttas till den 19 mars, det står snabbdistans i

programmet. Den 19/9 samlas vi kl.08.30 hos Lasse precis som vi brukar inför testloppen.

På träningsprogrammet har jag dessutom gjort fel helgen vecka 10. Crossmästerskapet är på lördagen och backträningen på söndagen.

ÄNDRA DESSA TVÅ FÖRÄNDRINGAR PÅ DITT PROGRAM!

Tävlingar

Jag har börjat ta fram ett dokument med sanktionerade tävlingar, jag kan dock inte göra klart det innan jag fått spring i Skåne. Bifogar ett preliminärt. Viktigt att anmäla sig till nu är:

- 12/3 **Crossmästerskapen**, ni anmäler er på plats. Ingen avgift men alla som kan ska hjälpa till.
- 2/4 **Kretsmästerskap** för seniorer på 1 500m.
Detta lopp går i hallen och jag anmäler er, ge mig besked innan den 20 mars.
- 3/4 **Ramlösaloppet**, inbjudan med klassindelningar, etc finns på vår hemsida. Jag anmäler, ge mig besked senast den 20 mars.
- 10/4 DM & VDM i terräng – mellan Näsum & Bromölla.

Första start är kl.10.00

Klasser:

- 1 – F/P 11 2km
- 2 – F/P 13 2km
- 3 – F/P 15 4km
- 4 – F/P 17 4km
- 5 – F/P 19 4km
- 6 – M22 6km
- 7 – K22 4km
- 8 – KS 4km
- 9 – MS 4km
- 10 – KS 8km
- 11 – MS 12km
- 12 – K35-80+ 4km
- 13 – M35-55 8km
- 14 – M60-80+ 4km

Vi åker från Helsingborg kl.08.00 och kommer vara där fram till ca kl.13.00. På vägen hem bjuder klubben på en lättar lunch för att fira alla medaljer. Jag vill att så många som möjligt deltar & ni anmäler er till mig senast den 20 mars. I fjol var vi 13 startande, vi vann 10 DM medaljer + lagtävlingen. I år ska vi vara 20 pers och ta fler medaljer...

Årsmöte

Lägger in protokollet från vårt möte här:

- § 1 Räkningar in , **CA, TP, IM, TJ, SL, BGN, NS**
- § 2 Kallelsen godkänns - **OK**
- § 3 Dagordningen godkänns eventuella tillägg som kommit till mig skriftligen tas upp som delar i programmet - **OK**
- § 4 Mötesordförande fastställs - **BGN**
- § 5 Sekreterare under möte fastställs - **BGN**
- § 6 Två justeringsmän tillika rösträknare väljs, **CA, TJ**
- § 7 Verksamhetsberättelse för 2004 presenteras av BGN
DENNA LIGGER MED SOM BILAGA
Resultat & balansräkning presenteras av Thomas
RESULTAT + 4000:-
Ska lägga in ungdomskonto (tävl, träning, kläder, resor, etc)
Revisionsberättelse presenteras av gänget enligt ovan
Dessa tre ämnen godkänns - **OK**
- § 8 Ansvarfrihet för styrelsen beviljas eller avslås, **beviljades**
- § 9 Val av ordförande – valberedningen – **OMVAL BGN**
- § 10 Val av kassör – valberedningen – **OMVAL TP/BGN**
- § 11 Val av sekreterare – valberedningen – **OMVAL BGN**
- § 12 Val av två ledamöter – valberedningen – **OMVAL JLJ, CA**
- § 13 Val av två suppleanter – valberedningen – **OMVAL SL, NS**
- § 14 Val av valberedning – valberedningen – **OMVAL IM + NY TJ**
- § 15 Övriga frågor

Pålsjö Cross

TJ går ut med info till alla medlemmar, fördelar arbetsuppgifter. Om inget speciellt händer, engångsföreteelse.

Ramlösaloppet

SL fördelar ansvar och går ut med info om våra åtagande till alla medlemmar. BGN tar in anmälningar.

Kalvinknatet

Annonser i HD som i fjol, fler inbjudningar, vi måste distribuera själv, BG går på Melander, BG tar fram organisation för tävlingen. Kuvertarbetet i samband med arbetsmöte enligt nedan.

Öresundsloppet

Material iväg till Spring i Skåne, nyheter – tipsrunda + lagtävlan. BGN ansvarar, NS skuggar och tar över ansvaret till 2006.

Kläder

BGN kollar sponsor + tar in beställningar, se nedan. Lasse ombesörjer beställning.

Sponsorer

BGN ordnat två, HI har fått ansvaret att arbeta vidare – finns något på gång. TJ kollar med Löplabbet – det ska kosta att vara med!

Personliga & strategiska Mål

Målen spikades efter några synpunkter från CA. Se nedan.

Träningsfunderingar

Diskussioner från december mötet fungerar, vi kör vidare. Mer Statistik pass.

Tävlingsfunderingar

Ett första utkast se nedan. Ny kolumn för ungdomstävlingar.

Ungdomssatsning

Arbetar vidare vid arbetsmötet enligt nedan.

Ekonomi 2005

Budgeten för 2005, 100 000:- Styrelsen sa OK!

Arbetsuppgifter

Alla på listan kallas till ett arbetsmöte, även övriga är välkomna. Måste stämma av vid 3 tillfällen/år. Decembermöte, arbetsmöte + årsmöte. Se lista nedan.

Redaktionell satsning

TJ arbetar vidare, nu fokus på Rune & Ramlösaloppet, mer på arbetsmötet.

INFO om läger

Inkommit önskemål om tidigare besked om när. Beslut, vecka 5 2006 är det värmeläger. ALLA – lägg in i kalender.

Joels Blogg

Joel drar igång en Blogg på vår hemsida, uppmanar alla till med inlägg, tar upp det på arbetsmötet.

Medlemsregister

Tar bort Mikael + Margit. IM går på Hanssons, Lina + Johan. NS går på Forsblad. Gabriella & Ljungner har betalt

Svennes möte

Mer under arbetsmöte

Info från HU

Inget nytt

Innovationer

Mer under arbetsmöte

§ 16 Mötet avslutas

Protokollet justeras:

Ekonomi

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

Friskis & svettis

Det finns en pärm med olika föreningar. I denna pärm finns ett register som ni fyller i när ni tränar.

Arbetsmöte fredagen den 1 april hos Svenne kl.18.00

Följande har nu arbetsuppgifter:

ARBETSUPPGIFTER 2005	
Ordförande	BGN
Sekreterare	BGN
Kassör	BGN, TP
HU representant	CA
Träningsprogram	BGN huvudansvar
Tränare	BGN, SL, IM
PR/Mediakontakter	TJ
Interninformation	BGN
Adm. Bingolotter	SL
Sälja Bingolotter	ALLA
Söka bidrag	PH
Ragga sponsorer	HI
Ramlösaloppet	SL/TJ
Kalvinknatet	BGN
Öresundsloppet	BGN/NS
Statistik	BGN
Hemsida	JLJ
Motionsprogram, www	
Tävlingsanmälningar DM	BGN
Tävlingsanmälningar SM	Olika
Tävlingsanmälningar övrigt	Alla
Resledare olika tävlingar	Olika
Resledare Lanzarote	SL/LA

Samtliga dessa kallas till ett arbetsmöte hos Svenne enligt ovan, **vi bjuder på käk så anmäl dit deltagande**. Alla andra medlemmar är också välkomna att hjälpa till och kanske bidra till att listan växer. Mötet har följande mål:

- Förpacka Kalvin inbjudningar
- Stämma av uppgifter enligt ovan
- Arbeta sig igenom innovationsområdena som vi diskuterade på årsmötet: Ekonomi, Nya medlemmar, Ungdomssatsningen, Redaktionella satsningen, Våra arrangemang & Tävlingsresultaten.

Det som kom upp under årsmötet som vi ska gå vidare med är:

- Modernisera Ramlösaloppet
- Löparkväll på Heden för Kalvindeltagare
- EM 2006?
- Öppna träningslopp under vintern
- Företag, friskvård?
- Motionsprogram, www
- Motionsgrupp, S2R?

Kläder

Det är dags för årets beställning. Vi beställer linne, kortbyxa/kort tights och overalljacka.

Du som är intresserad lämnar in storlekar, kolla med någon av de som har i din storlek vad den har. Paketet kostar enligt följande:

Linne 200:-	Du betalar 150:-
Kort byxa/tights 200:-	Du betalar 150:-
Jacka med tryck 450:-	Du betalar 350:-

Du har även möjligheten att finansiera detta genom att sälja/köpa bingolotter. Principen är en lott i veckan under hösten 2005 + våren 2006. tar Du 2st blir det enbart en termin.

Jag vill ha besked om storlek och hur Du vill lösa det ekonomiska senast den 20 mars.

Individuella mål är nu spikade!

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
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	19,15	39,29	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

Tävlingar

Preliminära tävlingar 2005. denna ska kompletteras med bantävlingar och ungdomstävlingar.

IS Göta friidrott sanktionerade tävlingar 2005									
När	Vad	Var	Anmält	Status					
				SM	VSM	DM	VDM	SGP	SVC
22-jan	Inne VDM 800m	HBG					X		
28-jan	Inne VDM 200 + 3000m	Malmö					X		
12-feb	Inne VSM	Bollnäs			X				
10-mar	Inne VEM	Eskilstuna							
02-apr	NSI 1500m	HBG	20/3-BGN						
03-apr	Ramlösaloppet	HBG	20/3-BGN						X
10-apr	DM/VDM Terräng	Ryssberget	20/3-BGN			X	X		X
16-apr	Heleneholm Marathon	Malmö	SJÄLV						X
24-apr	Hamburg Marathon	Hamburg							
24-apr	Ystadterrängen - 10km	Ystad	SJÄLV						X
30-apr	SM/VSM Terräng	Öland	Peter H	X	X				
01-maj	Bokskogsrundan-11,2km	Torup	SJÄLV						X
05-maj	Klintenloppet - 10km	Genarp	SJÄLV						X
08-maj	Springtime	HBG	23/4-BGN						
14-maj	Lundaloppet - 10km	Genarp	SJÄLV						
25-maj	VDM - 800m	Heleneholm	7/5-BGN				X		X
26-maj	KALVINKNATET	HBG	ALLA SKA HJÄLPA TILL!						
28-maj	Änglamilen	Ängelholm	SJÄLV					X	
05-jun	Hildesborgsloppet -7,3km	Landskrona	SJÄLV						X
08-jun	DM/VDM 5 000m	Eslöv	7/5-BGN			X	X		X
08-jun	DM/VDM 10 000m	Trelleborg	7/5-BGN			X	X		X
06-jul	Hörby Marknadslopp-12,6km	Hörby	SJÄLV						X
08-jul	Wallanderloppet	Ystad	SJÄLV						
14-jul	Färsingaloppet-10km	Sjöbo	SJÄLV						X
23-jul	Åhus by night-5,6km	Åhus	SJÄLV					X	
30-jul	SM i 1/2 marathon	Skanör	14/7-BGN	X					
04-aug	VSM i Friidrott - helgen	Gotland	14/7-AW		X				
06-aug	DM/VDM Marathon	Bromölla	14/7-BGN			X	X		
11-aug	VDM 1 500m	HBG	21/7-BGN				X		X
12-aug	JSM i Friidrott - helgen	Söderhamn	JLJ	X					
14-aug	DM/VDM 10km landsväg	Malmö	21/7-BGN			X	X		X
18-aug	VDM arena del 5???	Lund							
19-aug	SM i Friidrott - helgen	Helsingborg	21/7-BGN	X					
27-aug	Trelleborgsloppet-5km	Trelleborg	SJÄLV					X	
04-sep	Septemberloppet-12,6km	Bromölla	SJÄLV					X	X
11-sep	DM/VDM 1/2 marathon	Veberöd	20/8-BGN			X	X		
17-sep	Segeberundan-10km	Malmö	SJÄLV					X	
18-sep	Öresundsloppet (även funktionär)	Helsingborg	20/8-BGN						
24-sep	Lidingöloppet, helgen	Stockholm	SJÄLV						
09-okt	Eslövsloppet-9km	Eslöv	SJÄLV						X
30-okt	Yddingeloppet-12km	Torup	SJÄLV					X	X
06-nov	Skanelloppet-16,8km	Åstorp	SJÄLV						X

SM = Svenska mästerskapen, VSM = Veteran SM
DM = Distriktsmästerskap, VDM är distriktsmästerskap för veteraner
SGP = Skånes grand prix, SVC = Skånes veteran cup

IS GÖTAS STRATEGISKA MÅL

I samband med tävlingarna är det lämpligt att visa våra strategiska mål:

- Vinna lagtävlingen i Yddinge
- 2 seniorer i Skånes Grand Prix, både herr & dam
- 4 pallplaceringar i Veterancupen
- Dominera Springtime på både herr/damsidan
- 2 lag på terräng SM
- Deltagare i friidrotts SM, junior, senior, veteran
- Delta i Lidingöloppet med 8 löpare
- Summera året med 10 SM medaljer & 50 DM medaljer
- Vara en klubb med en stabil ekonomi som ger utrymme till resor & tävlingar
- Utveckla våra tre tävlingsarrangemang
- Vara en omtalad & positiv klubb som lockar nya medlemmar på alla nivåer

Till sist

Påminner om den 20 mars, du ska ha anmält dig till en massa tävlingar plus beställt kläder.

Bilaga:

VERKSAMHETSBERÄTTELSEN

Vid pennan/BGN

