



IS GÖTA HELSINGBORG FRIIDROTT

medel- långdistans



#7 - 2004

Hej alla!

Whaaaa.... Vilket gäng vi blivit. Sist var jag överlycklig över våra fina prestationer, det har bara blivit värre och värre. Första tävlingen efter förra infot var Springtime, 10 bland de 15 bästa!!! Perioden avslutades i helgen med Hildesborgsloppet med 4 bland de 5 bästa – vadå dominerande i Skåne????

Vi nådde alltså målet med Springtime, målet var 8 bland de 20 och vi klämde in 10 bland de 15 – helt otroligt. Vi hade sedan ett mål på 15 DM medaljer under 2004, vi är nu efter halva säsongen uppe i 30st!!!! Jag tror att vi hade under 10 ifjol, vad tror ni övriga skånska klubbar tycker om vår dominans?? Utöver DM tävlingarna har vi dominerat Klintenloppet, gjort väldigt bra resultat på Änglamilen där två av våra löpare slog killen som var bäst i Skåne ifjol.

Ska man lyfta fram personer så har Peter gjort en helt otrolig vår. Tänk att ingen i Skåne eller Sverige hade hört talas om honom – nu har han vunnit alla lopp i M35 i Skåne + varit tvåa på SM. Joel har sakta men säkert närmat sig formen, i helgen visade han tom Peter var skåpet ska stå. Svenne har dominerat M40 och var som 40-åring 4:a på Springtime. Liivi gjorde ett suveränt lopp på Änglamilen. Dessa har dominerat i toppen, sedan har många av oss andra nått våra mål, Niklas har redan plockat 5st – ska det bli grand slam i år??? Jag är ganska övertygad om att han blir den som klarar alla sina mål... Tobias var långt under sitt mål på 5 000m, nio tiondelar. Hanna blev DM mästare på 5 000m. Några har inte nått hela vägen fram till de mål som man har. Tittar man på målen så har några hamnat fel med för tuffa mål och några har fått för snälla. Det är dock ni själv som har satt dem till 90%. Kanske ändrar vi på systemet så jag sätter alla mål inför 2005 – eller ger ett förslag....

Jag anser dock att huvuddelen har presterat väldigt bra och utvecklats rejält under våren, se James, DM 2:a på 400m, Janne nytt pers på milen, Gabriella & Lina plockar minuter varje gång, systrarna Åkesson genomförde första milloppet med bravur, Christer drog över halva DM 5000m, Tobias har utvecklats till en riktig långlöpare, Tony är säkerheten

själv, Bengan gjorde pers i Hamburg, Susanne är igång igen, Mikael springer om mig på intervallerna, Ingemar har radat upp bra placeringar och Anders har redan 3 DM medaljer. Det är ett gott gäng och nu ska vi bara fortsätta att motivera och stödja varandra till att ta nya trappsteg i vår utveckling.

Ser vi på måluppföljningen så börjar det bli svettigt att vara ordförande, 13 000:- redan....

Strategiska mål 2004

Vem?	Pers. mål	Lag tävling Yddinge	Skånes GP Herrar	Skånes GP Damer	Pallen Veteran cup	Bland 20 Spring-time	Terräng SM	Lidingö-loppet	DM Medaljer	SM Medaljer	Utdel SEK	Antal införande i HD	Antal införande i RW	Nya medlem-mar
Andersson Christer									1		100			
Andersson Lars						1			1		100			
Barkholz Camilla														1
Carlsson Martin						1								1
Eklund Liivi	1								1		400			
Engevall Viveca														
Gullbrandsson Jan	1										200			1
Hagdal Lars														
Hagman Malin														1
Hallberg Petter						1								1
Hansson Gabriella									1		200			1
Hansson Lars														
Hinsell Peter	4					1			4	1	2 300			1
Hultin James	1					1			1		400			1
Israelsson Hanna									1		300			1
Jansson Tobias	2					1					400			
Kviding Anders									1		300			
Lavesson Tony	2					1			4		1 100			
Lewis-Jonsson Joel	1								1		300			
Lewis-Jonsson Lotta														
Lind BG														
Lindeberg Sven	4					1			4	1	2 200			
Ljungner Bengt	1								1		400			1
Malmberg Susanne														
Mellbris Ingemar	1								2		600			
Mellbris Mikael														1
Nilensjö BG	3					1			2	1	1 400			
Persson Tomas														
Sege Ulla									1		300			
Stenström Niklas	5					1			1		1 100			1
Thomasson Lina	1										200			1
Wifvesson Anders						1			3		700			
Åkesson Caroline														1
Åkesson Christine														1
TOTALT	27	0	0	0	0	11	0	0	30	3	13 000	3	0	15

IS Göta Individuella Mål 2004

Namn	800	1 500	3 000	5 000	10 000	1/2 Mara	Mara	Spring-time	Yddinge
Andersson Christer	2,31	4,57	10,42	18,29	38,59	1,28	3,19	39,15	48,59
Andersson Lars	2,02	4,04	8,45	15,09	31,39	1,09	2,34	31,39	40,29
Barkholz Camilla			13,59	24,59	51,59	1,58		51,59	30,59
Eklund Liivi	2,35	5,05	10,49	18,59	39,15	1,32	3,34	39,29	24,59
Gullbrandsson Jan		5,19	11,39	19,59	41,29	1,39	3,39	41,29	49,59
Hagdal Lars									
Hagman Malin			13,29	23,59	49,59	1,54		49,59	29,59
Hansson Gabriella	2,39	5,17	11,29	19,44	40,59	1,39		40,59	25,59
Hansson Lars									
Hinsell Peter	2,14	4,27	9,34	16,29	34,49	1,19	2,59	34,59	44,29
Hultin James	2,28	4,54	10,29	18,19	38,59	1,28	3,26	39,15	48,59
Israelsson Hanna	2,39	5,17	11,12	19,29	39,29	1,35		39,59	25,45
Jansson Tobias		4,19	9,29	16,19	33,59	1,17	2,54	34,15	42,59
Kviding Anders	2,09	4,19	9,15	15,59	32,59	1,13	2,59	32,59	41,29
Lavesson Tony	2,18	4,31	9,45	16,31	34,49	1,17	2,45	34,59	43,29
Lewis-Jonsson Joel	2,01	4,02	8,45	15,29	32,59			32,59	41,29
Lewis-Jonsson Lotta	2,38	5,15	10,59	19,15	39,29	1,32	3,29	39,45	25,19
Lind BG	2,38	5,15	10,59	19,29	39,59	1,32	3,25	39,59	49,59
Lindeberg Sven	2,11	4,22	9,26	16,14	33,45	1,15	2,48	33,59	43,29
Ljungner Bengt	2,14	4,29	9,39	16,49	34,59	1,18	2,52	34,59	44,29
Malmberg Susanne									
Mellbris Ingemar	2,38	5,15	10,59	19,29	40,29	1,38	3,55	40,59	49,59
Nilensjö BG	2,12	4,23	9,33	16,29	34,49	1,18	2,55	34,59	44,29
Persson Tomas									
Sege Ulla									
Stenström Niklas	2,27	4,54	10,29	18,19	38,29	1,27	3,14	38,29	47,29
Thomasson Lina			12,59	22,29	48,59	1,49		48,59	28,59
Wifvesson Anders	2,06	4,19	9,39	16,59	36,59			37,29	46,29

Titta gärna igenom om jag missat något, har haft taskigt fokus de sista fyra veckorna pga mycket jobb.

Tävlingar

Den 11 juni är det deadline för många tävlingar – anmäl dig snarast.

Tobias håller i Lidingöloppet, ska Du med anmäl dig till honom. Krister håller i HC Andersen marathon, samma sak där – anmäl er. Dessa två lopp sponsrar klubben med 200:-/deltagare + bilresa i vanlig ordning.

Kalvinknatet

Vilken succe – nöjda deltagare och minst 21 000:- i vinst... Jag tackar alla som ställde upp, ni gjorde ett kanon bra jobb. Ni som inte hörde av er om att ni inte kunde komma, skärpning. Jag har full förståelse för att alla inte kan delta men jag måste veta innan. Dessa pengar är grunden till att klubben kan stödja er med startavgifter, körersättningar, etc.

Kläder

3st har inte gjort rätt för sig ännu, kontakta mig och gör klart hur ni vill ha det med pengar/lotter, etc.

2st har ej betalt medlemsavgiften.

Ledsen om jag avslutar lite negativt – men även detta måste fungera.

Ungdomssatsning – repris till mig

HU har en skuld till oss, den kommer vi få tillbaka genom en satsning på ungdomar. Vi öppnat ett konto där vi placerar utgifter vi har för de under 20 år plus att jag tar fram en policy för hur pengarna ska användas. Här ska man bli kunna prestera sig till en plats på träningslägret utan kostnad, etc. Mer information kommer, jag ska ta tag i detta under sommaren.

Till sist

Träningsnittet är nu rekordhögt 14,3!!!!!! Gå in på hemsidan varje vecka, där blir du inspirerad och uppdaterad.

Vid pennan/BGN

