



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!

#7 - 2005

MÅL 10SM Medaljer (0) & 50DM Medaljer (33)

Hej alla!

Söndag kväll, en dag kvar på jobbet sedan är det efterlängtat semester och med det snart Gotland och jakten på SM medaljer... Vi är 4 som åker och vi har bokat in totalt 13 starter – ska vi nå våra 10 medaljer i år så måste det nog ske där.... Snacka om att sätta press!

Det är dock framtid, vad har hänt under juni?? En kort summering av läget innan jag lägger mig i hängmattan och pillar mig i naveln under juli månad...

Efter alla DM i slutet av maj och början av juni så har det varit lugnt på tävlingsfronten men mycket bra och tung träning. Ett backpass var vi 21 personer som sprang upp och ner i Tinkarpsbacken, vadå härlig känsla.... Även torsdagspassen på Heden har varit grymma, mycket folk och härlig stämning – det är som BG2 säger tävling varje gång på träningarna, utvecklande. Generellt sätt så är det fortfarande min känsla att vi har aldrig varit så många som varit i så bra individuell form samtidigt, kul.

En reflektion jag skulle vilja dela med mig av - det är ganska tydligt för mig vem som utvecklas mest och vad som kännetecknar dem, två nyckelord – **VÅGA & KONTINUITET!!!**

Vad menar jag med det:

1. För att utvecklas så måste man våga trycka på och verkligen ta ut sig, man ska vara yr av trötthet och verkligen känna att man har gett allt. Några är lite för snälla mot sig själv. Ett tips är att göra

som många gör, summera tiden på dina intervaller och när Du kör nästa likadana pass så jämför du och ger dig f.. på att du ska springa X sekunder snabbare.... I torsdags måste jag säga var det exakt denna känsla på Heden, alla gav allt.....

2. Det andra nyckelordet jag ser tydligt är kontinuitet – de som verkligen kommer ut regelbundet utvecklas också.. . Vilken nivå man än befinner sig på så är det just kontinuiteten i träningen som gör att man utvecklas. Man kan inte hoppa över en vecka då och då, det är bättre att komma ut och jogga 30 minuter än ingenting men man måste ut. Jag vill inte att ni ska känna att det är en elitinställning, men detta är basalt inom löpningen och gäller alla långdistansare. Jag tror att alla över 18år bör ha minst 3pass i veckan och ni som är under 18år minst 2pass.

Som sagt det är väldigt positivt och lite mer positivt för vissa som vi måste titta på och fundera varför.... Alla måste vi ibland tänka till om hur det kan bli ännu bättre. Jag är ganska övertygad om att alla i Göta är med för att utvecklas som löpare och förhoppningsvis hålla samma nivå trots stigande ålder eller att plocka några sekunder varje år..

En helt annan sak som är väldigt positivt är att vi är ovanligt "hela" och med det mycket folk på träningarna. Det känns naturligtvis väldigt trist att ML tyvärr fortfarande har sviter efter olyckan. Vi önskar dig alla en snabb återkomst, du behövs på träningarna. En härlig inställning att se dig med cykeln i backarna... I övrigt är det Tonys höft som inte blir bra och sedan har Göran åkt på ett löparknä, de som har erfarenhet av detta ge honom ett mail/samtal.

På tävlingsfronten så var vi ett gäng som sprang i Hörby i onsdags, Kviding var 4:a totalt, vann sin klass, jag var 25 sekunder efteråt på en 7:de plats. Ett trevligt lopp som fler borde testa på – 12,6 km i härlig terräng.... Både BG2, Niklas, Kviding och Jerry är övertygade.

Under helgen var det Öresundsspelen & Wallanderloppet, Liivi som var total etta i cupen gjorde ännu ett kanonlopp och blev fyra. Vilken säsong tjejen gör.... Kan hon hålla i detta kan hon sluta tvåa efter Martinez, suveränt.

På Öresundsspele fick vi en ny stjärna, Anders Kviding gjorde i helt oförstånd 4,06 på 1500m.... Det är väldigt imponerande, han var lika många sekunder före mig på 1500m som på 12,6 km i onsdags – gissa hur nöjd jag är, hmmm.... Både Peter och Niklas gjorde också personliga rekord på 1500m. Vi börjar bli en friidrottsklubb!!!!

Som vanligt ser ni alla resultat på hemsidan.

Framåt

Jag ska anmäla till DM/VDM i marathon denna veckan om någon är sugen, det går i Bromölla. Nästa vecka är det dags att anmäla sig till VDM på 1500m och DM/VDM 10km landsväg + SM på Heden. Jag ser gärna att MÅNGA är med på dessa DM tävlingar så att vi når våra 50 medaljer...

Har även fått inbjudan till VDM på 200m i Lund den 18 augusti. Detta anmäler jag också under dessa veckor. I samband med denna tävling är det också 4x400m stafett. Om jag förstått det rätt ska man ha minst 2st som är över 50år, vi har två i klubben – Ingemar + Thomas.... Kul om vi kunde få ihop ett lag – Kan Wifvesson ta på sig att bearbeta och pussla ihop ett laag??!

När det gäller Amsterdam marathon så har jag fått 7 intresseanmälningar, vi gör så att de som ska springa går själv in och anmäler sig via deras hemsida. Länk finns på vår hemsida under sanktionerade tävlingar. Ge mig besked i juli så ordnar jag transport + boende. Hotell kan man få för runt 100 EURO per rum och vi tar min buss ner. Jag anmälde mig i helgen och det ni ska ha klart och få in är följande:

Thanks for your entry.

You automaticaly receive a confirmation by e-mail if you entered a correct e-mailaddress.

Summary

Personal data

Name	Bo Göran Nilensjö
Address	Magnilund 65
Postal code	26038
City / Country	Kattarp (SWE)
Date of birth	10-10-1963
Gender	Man
E-mailaddress	bgn@scandinavianretailcenter.com
Telephonenumber	0046702269995
ChampionChip	Rent
Category	Men 40

Payment

Creditcardnumber	XXXXX
Creditcardholder	Bo Göran Nilensjö
Expiry date	06/2009
CVC-code	XXX

Costs

Entry fee marathon	€	55,00
Rentchip	€	2,50
T-shirt size L	€	0,00
Total	€	57,50

Print Check New >

© 2005 www.inschrijven.nl

Till sist

- Fortfarande över 16 pers i snitt på träningen efter 27 veckor är väldigt kul.... Bra om vi kan hålla uppe snittet trots semestertider.
- Anders Szalkai är med på en del träningar de här veckorna. Motiverande att ha en OS löpare med – på torsdag vill jag att många är med på Heden så kan vi få ett inslag på hans hemsida med bild på alla seriösa Göta löpare...
- Glöm nu inte att anmäla er till DM loppet! Gör det nu när Du läst infot, vänta inte.....
- Ni som har utlägg och inte fått pengar, maila ert bankgironummer till Thomas Persson.

Ha en trevlig sommar....

Vi pennan/BGN

