

#8 - 2004

Hej alla!

Nu var det länge sedan sist, hoppas att alla haft en trevlig sommar och att det blivit mycket träning, hmm.... Totalt håller vi ett snitt på över 14 personer trots semestrar och skador.

För klubben har det fortsatt att vara framgångar efter framgångar, det finns inte motsvarighet till resultat i vår historia... Sist summerade vi Springtime med 10 bland de 15 främsta.... Det var ett att våra strategiska mål. Ett annat var att ta 5 SM medaljer – det blev 6st... Det som är extra kul är att det är 4 olika personer inblandade. Tidigare år har det bara varit Svenne & jag nu är det även Peter och Joel. Dessutom finns det fler som skulle kunna fixa en medalj...

Joels SM Guld på 5000m i klassen P19 är en prestation som är otroligt bra för klubben, nu är vi inte bara "gubbaklubben" längre. Att han dessutom fick representera Sverige helgen efteråt borde och öppna upp dörrarna för Joels framtida löpsatsning – ståpäls!

Svennes medaljer på VSM var också inspirerande att se, han fick verkligen kämpa. På 3 000m hinder var det 2 hundradelars marginal...

Vi hade ett annat mål, 15 DM medaljer – nu har vi tagit xxst.... Sedan sist har det varit 10km landsväg där vi plockade 5st – Lasse vann hela loppet. I veckan var det nu 1500m på Heden, 6 startande och 6 medaljer, kan man vara mer än stolt??? I helgen följde sedan Joel, Peter och Lasse upp detta fina resultat med att vinna lagtävlingen i Trelleborg. I loppet som ingår i SGP var Joel 3:a, Peter 5.a och Lasse 6:a.

– Vadå dominerande i Skåne och tongivande i Sverige????

Jag skriver som jag skrev sist - Vad tror ni övriga skånska klubbar tycker om vår dominans??

Bifogar uppdaterade listor på strategiska mål & personliga mål:

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			2		400			
Barkholz Camilla														1
Carlsson Martin						1								1
Eklund Liivi	1								1		400			
Engvall Viveca														
Gullbrandsson Jan	1										200			1
Hagdal Lars														
Hagman Malin														1
Hallberg Petter						1								1
Hansson Gabriella									1		200			1
Hansson Lars														
Hinsell Peter	5					1			5	1	2 800			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			6		1 600			
Lewis-Jonsson Joel	2								1	1	1 000			
Lewis-Jonsson Lotta														
Lind BG														
Lindeberg Sven	4					1			6	3	3 500			
Ljungner Bengt	1								2		500			1
Malmberg Susanne														
Mellbris Ingemar	1								2		600			
Mellbris Mikael														1
Nilensjö BG	3					1			4	1	1 700			
Persson Tomas														
Segeer Ulla									1		300			
Stenström Niklas	7					1			2		1 600			1
Thomasson Lina	1										200			1
Wifvesson Anders						1			4		900			
Åkesson Caroline														1
Åkesson Christine														1
TOTALT	31	0	0	0	0	11	0	0	41	6	17 400	4	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									
Segeer 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.

Tävlingar

Vi är inne i en intensiv tävlingsperiod, denna helgen väntar Segerundan för PH och undertecknad, samtidigt springer Lasse marathon i Norge. Näste helg är vi 8st som åker till Septemberloppet och helgen efter det är det SM i militär femkamp för 3st och övriga ska lösa Öresundsloppet. Det mesta börjar falla på plats, jag kommer ha ett avstämningsmöte med Krister & Ingemar som blir huvudansvariga från IS Göta. Då vi har gjort huvuddelen av arbetet innan tävlingsdagen kommer IFK ta ett stort ansvar under tävlingen. Helgen efter Öresundsloppet är det Lidingöloppet, 17 personer ska tävla.... Helt otroligt!

Nästa deadline för att anmäla sig till tävlingar är den 13 september.

Träning

Bifogar träningsprogrammen för två omgångar framåt. Det blir lite förändringar, vi har kontrakterat en tekniktränare som ska lära oss hur man springer. Han kommer vara med varannan torsdag med början i mitten av oktober. Vi kommer sedan från W.46 börja med tre olika träningsgrupper – se program. Juniorer har ett program och för övriga finns det två alternativ, de som vill satsa på kortare sträckor och de som ska springa marathon. Man kan också byta grupp om man tävlat, är sliten, etc.

Nästa träningsläger är också planerat, 4-5 december. Jag vill 2 veckor innan detta möte ha era funderingar runt träning, tävling, klubben, etc. Dessutom ska ni sätta era mål inför 2005 – utgå från mål 2004 och lägg till 400m som också ska finnas med nästa år.

Sista veckan på detta programmet så byter vi ut de långa intervallerna på tisdagen till Backe i Tinkarp, allt för att förbereda Lidingöloppet.

Ungdomssatsning

Ett ämne som funnits med i alla år, hur gör vi? Framfarten för friidrotten i Sverige gör inte ämnet mindre hett, det finns massor av ungdomar som vill börja träna och tävla.

Vårt dilemma har varit att alla i klubben är aktiva och har problem med att hitta tid för sig själv och den träning man behöver. Hur ska vi då lyckas med att ta ansvar för nya också?

Den 19 september är det Öresundsloppet där det också finns en klass för ungdomar, här ska vi passa på att lansera vår satsning. Jag har filat på ett infoblad som vi ska dela ut till barn + föräldrar. Vårt sätt att lösa detta är att vi som aktiva ska alternera att ta hand om träningen för dessa mellan kl.16-45 –17.45 på vardagar. Vår egen träning ska börja kl.17.15 med uppvärmning och passet kör i gång kl.17.45, då ansluter tränarna. Min förhoppning är att IM blir huvudansvarig och att han får hjälp av oss andra. Många av oss har ju faktiskt barn i den åldern

Ungdomar vi ska vända oss mot är i åldern 10-17 år. När man når 18 år ska man kunna gå in i seniorgruppen, detta är naturligtvis helt individ baserat och bara riktlinjer.

Till sist

Träningsnittet är nu rekordhögt 14,2!!!!!! Gå in på hemsidan varje vecka, där blir du inspirerad och uppdaterad.

Vid pennan/BGN