

#9 - 2004

Hej alla!

Nu var det verkligen länge sedan sist, jag håller mycket föreläsningar om konsumenten och olika värderingar. Just nu är jag en spegelbild av det som sker i samhället – Tid = Lycka! Den räcker helt enkelt inte till....

För klubben har det fortsatt med nya framgångar, DM i halvmarathon med Tony & Niklas var riktigt häftigt, Lidingöloppet med Peters fantastiska tid en rysare och så sent som i helgen BG2:s lopp i Växjö, 3,20 på maran....

Vi har även hunnit med att arrangera Öresundsloppet – ett lopp som jag tycker var en riktig fullträff – bra jobbat alla inblandade.

När det gäller våra strategiska mål så kan vi nu sätta punkt för två av dem, SM & DM medaljer - 5 SM medaljer blev 6st... . 15 DM medaljer blev 41st.... Det är inte utan att man känner sig stolt över året som passerat.

Jag skriver som jag skrev sist - Vad tror ni övriga skånska klubbar tycker om vår dominans?? En sak som inte riktigt har fungerat är att nå hela vägen fram, vi har tappat lite de sista månaderna. Det är en tuff säsong som ligger bakom och det krävs en analys för att lyckas ännu bättre 2005. Jag vill verkligen betona vikten av att ni kommer till lägret vecka 49 och att ni tänker till och är engagerade inför vårt möte på lördagskvällen.

Inför det mötet **bifogar jag en lista** på mål för 2005 som jag vill att ni fyller i genast och returnerar till mig.

En kul grej med klubben är att vi nu tagit steget som vi pratat om i flera år – att få igång en ungdomssektion. Det är många nya ansikten på träningarna. Till alla er trycker jag ut detta info och ber er att återkomma med adressuppgifter, mail, etc. **Bifogar en adresslista.**

Uppdaterade strategiska och 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			
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	6					1			5	1	3 000			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	1										200			
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	8					1			2		1 800			1
Thomasson Lina	1										200			1
Wifvesson Anders						1			4		900			
Åkesson Caroline														1
Åkesson Christine														1
TOTALT	34	0	0	0	0	11	0	0	41	6	18 000	6	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

Nu är det bara två tävlingar kvar för huvuddelen, Yddinge & Skanne. Joel kommer dessutom springa en uttagning till nordiska mästerskapen för P19 i Skövde. Tomas ska till New York och springa maran.

Yddinge är ett av våra strategiska mål där vi vunnit lagtävlingen i minst tre år.... Ifjol stannade vi och firade segern med mat i Lund, vi var säker 15 pers. I år har vi stora problem att få lag, hmmm.... Hoppas att vi lyckas hålla sviten

Träning

Bifogar träningsprogrammet för nästa period. Vi tar nu ett stort steg i vår utveckling genom att erbjuda 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. **VAR OBSERVANTA PÅ ATT DET ÄR LITE NYA TIDER!!!**

Nästa träningsläger är planerat till den 4-5 december. Mötet på lördag kväll blir en kombination av att titta i backspegeln och att titta framåt. Jag kommer även att dela ut alla priser, dvs mötet i januari försvinner. Se till att boka denna dag!!!! Inför detta mötet ska jag även ha klart med alla mål så sänd genast in dina funderingar på bifogat underlag.

Min förhoppning är även att vi ska fastställa vilket marathon som vi ska springa, var träningsresan ska gå, etc...

Till sist

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

Vid pennan/BGN

IS Göta Individuella Mål 2005

[illegible]