

## #3 - 2004

### Hej alla!

Mars..... Nu är det på gång att bli allvar på riktigt, tävlingssäsongen närmar sig med stormsteg. Den fina inledningen vi hade med hög träningsnärvaro har fortsatt, som mest har vi haft 19st på en träning...

Exakt samma inledning som i februari. Det är faktiskt så att glädjen, motivationen, träningsfliten och engagemanget fortsätter att vara på topp. I tisdags var det 18 personer som dök upp till träningen, helt fantastiskt.

Vid VDM på 800m visade vi övriga skånska klubbar vad de har att se fram emot under 2004. Vi var etta, tvåa och trea i klass M35 och etta och trea i M40. Vad tror ni att de andra tänker, kanske som Anders skrev i ett mail – vi förstår vad de har sina doktorer till.....

Glädjen när vi sprang runt och coachade varandra var också något som också satte sina spår våra motståndare..... Gissa om de kommer laddade till nästa DM, terräng i Härlöv.

### Tävlingar

Resultaten på DM 800m har förändrat läget när de gäller de strategiska målen rejält. Många uppnådda mål och många DM medaljer ger följande bild:

### 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  |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Andersson Lars      |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Barkholz Camilla    |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Eklund Liivi        |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Engvall Viveca      |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Gullbrandsson Jan   |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Hagdal Lars         |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Hagman Malin        |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Hansson Gabriella   |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Hansson Lars        |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Hinsell Peter       | 1         |                     |                  |                 |                    |                      |            |                | 1           |             | 500       |                      |                      |                |
| Hultin James        | 1         |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             | 200       |                      |                      |                |
| Israelsson Hanna    |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Jansson Tobias      |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Kviding Anders      |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Lavesson Tony       |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                | 1           |             | 200       |                      |                      |                |
| Lewis-Jonsson Joel  |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Lewis-Jonsson Lotta |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Lind BG             |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Lindeberg Sven      |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                | 1           | 1           | 600       |                      |                      |                |
| Ljunger Bengt       |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Malmberg Susanne    |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Mellbris Ingemar    |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Nilensjö BG         | 2         |                     |                  |                 |                    |                      |            |                | 1           | 1           | 1 000     |                      |                      |                |
| Persson Tomas       |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Segeer Ulla         |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                | 1           |             | 300       |                      |                      |                |
| Stenström Niklas    | 1         |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Thomasson Lina      |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| Wifvesson Anders    |           |                     |                  |                 |                    |                      |            |                |             |             |           |                      |                      |                |
| TOTALT              | 5         | 0                   | 0                | 0               | 0                  | 0                    | 0          | 0              | 5           | 2           | 2 800     | 0                    | 0                    | 0              |

Vi har alltså tagit ett rejält steg mot vårt totalmål redan efter första DM & SM tävlingarna för året. En sak som vi måste jobba med är det redaktionella, artiklar i HD och Runners world kommer inte av sig själv. Inför årsmöte skulle det vara av stort intresse och se om det finns någon som skulle kunna ta på sig rollen som PR ansvarig. Ett kul och inspirerande jobb som vi tyvärr inte har haft resurser att prioritera tidigare. Någon som är intresserad?

Efter Hamburg ska vi skriva en artikel och sända till Runners world, vem av löparna känner sig manade?? Jag tar med mig dator & digitalkamera.

### **Framåt...**

Den 27/3 är det DM i terräng, följande har anmält sig, Lotta, Kviding, Niklas, Svenne, Tony, Jag, Wifvesson, Lasse och Bengt. Jag satte sist den 7 mars som sista anmälningssdag, men tycker att jag saknar många namn..... Efter loppet kommer vi stanna och fira och äta en pizza eller liknande längs vägen hem.

Den 3 april är det NSI 1 500m i tältet . Denna tävling är alltså till för klubbarna i nord västra Skåne och lockar inte många deltagare. I fjol vann jag förre Tony, IFK hade en person på tredje plats och Christer blev fyra – fler var det inte. I damklassen tror jag att det var en deltagare. Under dagen är det jätte mycket ungdomar i tältet, detta är den enda seniortävlingen. Jag tycker att många ska tillfället i akt att prova ett 1 500m lopp. Här finns stor möjlighet att slå det personliga rekordet/målet då träningen är uppbyggd på att vi ska vara på hugget på söndagen.

Den 4 april är det Ramlösaloppet. Inbjudan finns på hemsidan, här ansvarar vi dessutom för banmarkering och nummerlappsutdelning. Svenne återkommer med arbetsfördelning, etc.

Dessa tre lopp ska jag anmäla till nästa vecka och de som önskar tävla ska ha anmält sig till mig innan den **10 mars**. Jag kommer inte hålla på och påminna och fråga på träningar, etc. Ni måste själv ansvara för att ni anmäler er till mig. Fungerar inte det kan ni efteranmäla er men då får ni själv stå för kostnaderna.

Efter dessa tävlingar är det Hamburg som är nästa milstolpe. Där är det Lasse som håller i det praktiska. Vi är 13 personer som åker ner och ska springa plus två anhöriga som ska serva oss.

Väl hemma igen så är det en tävling som jag måste anmäla till redan i slutet av mars. SM i terräng 1-2 maj. Följande har anmält sig till mig, Lotta, Liivi, Hanna & Gabriella på tjejsidan. Tobias, Anders, Lasse,

Wifvesson, Peter & Svenne på killsidan. Ingemar följer med som ledare. Ni åker upp på fredag kväll och jag avser att anmäla er enligt följande:

Lördag kl.13.20 M35-M55 – 8km (Svenne, Peter, Wifvesson)

Söndag kl.11.00 F19 – 4km (Gabriella)

Söndag kl.12.00 K22 – 4km (Lotta)

Söndag kl.13.10 KS – 8km (Liivi, Hanna, Lotta, Gabriella)

Söndag kl.13.55 MS – 12km (Lasse, Tobias, Anders, Peter)

Detta är mina funderingar då jag vet att ex Lotta gärna vill springa K22. Jag tror att både Lotta & Gabriella kan dubblera under samma dag, ni avgör själv. Det är dock ett krav att vi har ett lag i seniorklasserna, vi har medaljchans enligt insatt löparexpertis. Att Peter dubblar är viktigt för laget och han får faktiskt vila ut en natt. Det är även lagtävlingar i alla andra klasser, veteran, etc. Är det fler som är intresserade så kan vi ha lag i M35 exempelvis. Ett sådan lag har klar chans på **SM GULD!!!!**

Jag vill ha accept på ovan och andra som är intresserade senast den **28 mars**.

### **Blandat**

James har lyckats fixa en sponsor, det är Carlsberg som ställer upp med 3 000:-. Suveränt jobbat! Den typen av initiativ är ordförande väldigt svag förr..... Själv har jag också fått min arbetsgivare att ta 3 000:-, dvs 6 000:- plus i kassan. Dessutom har vi fått 10 bingolotter till i veckan via Ingemar, vi ligger fortfarande klart under 2003 men det går åt rätt håll.

Nu när tävlingar drar igång är det viktigt att alla har ett tävlingslinne. Jag har delat ut de 4 som var över efter inköpet i fjol. Dessutom har jag och Ingemar delat ut vår använda (vi har köpt 3 linne på 4 år och en del är nästan oanvända). Ni som saknar måste själv ta en dialog med någon rutinerad i samma storlek, det kan jag inte hålla koll på – hjälps åt alla! Vi kommer köpa nytt inför 2005 och i det ligger även träningsjacka. Som det ser ut nu vill vi dock ligga lite lågt med utgifter, många nya medlemmar och mycket tävlande kommer kosta...

Jag hoppas att ni löser detta!

Via vår eminenta hemsida kan ni klicka er vidare till Skåne friidrotts hemsida, där finns det nu helt ny service i form av resultat på DM, SM, etc. IS Göta ligger trea totalt i inne DM cirkusen, den tar hänsyn till alla friidrottstävlingar med DM status – vi har bara sprungit och ligger ändå trea!!! Här kan ni även se och jämföra era resultat med segrare tidigare år, spännande..

När det gäller tävlingskalender så är Spring i Skåne på gång, återkommer med en uppdaterad lista när den finns ute.

Glöm inte bort att det finns friskvård i form av massage och friskis & svettis.

## Målen

Det har hänt en del så här kommer en uppdaterad lista. De som inte har satt mål ännu – skärpning!!!! Ingemar och Gabriella hjälps åt. Kom ihåg att det ligger som underlag för bidrag till nästa års träningsresa.

# IS Göta Individuella Mål 2004

| Namn                | 800  | 1 500 | 3 000 | 5 000 | 10 000 | 1 / 2 Mara | Mara | Spring-time | Yddinge |
|---------------------|------|-------|-------|-------|--------|------------|------|-------------|---------|
| Andersson Christer  |      | 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   |      |       |       |       |        |            |      |             |         |
| 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       |      |       |       |       |        |            |      |             |         |
| Seger 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   |

## Årsmöte

Responsen har som vanligt varit överväldigad, alla vill arbeta med föreningsuppgifter. Mitt problem är hur jag ska hitta uppgifter till alla som hört av sig efter min uppmaning i förra numret. Det var ett skämt, ingen har hört av sig.....

Jag hoppas dock att det dyker upp lite folk på årsmötet och att det finns ett intresse för hur vi möter framtiden, etc. Tiden är fortfarande den **15/3 kl.18.00** på mitt kontor, Stortorget 16.

Till möte har vi följande agenda vilket medför att några måste förbereda sig:

- § 1 Räkna in , alla är välkomna
- § 2 Kallelsen godkänns
- § 3 Dagordningen godkänns eventuella tillägg som kommit till mig skriftligen tas upp som delar i programmet
- § 4 Mötesordförande fastställs
- § 5 Sekreterare under möte fastställs
- § 6 Två justeringsmän tillika rösträknare väljs
- § 7 Verksamhetsberättelse för 2003 presenteras av BGN  
Resultat & balansräkning presenteras av Thomas  
Revisionsberättelse presenteras av gänget enligt ovan  
Dessa tre ämnen godkänns
- § 8 Ansvarfrihet för styrelsen beviljas eller avslås
- § 9 Val av ordförande – valberedningen
- § 10 Val av kassör – valberedningen
- § 11 Val av sekreterare – valberedningen
- § 12 Val av två ledamöter – valberedningen
- § 13 Val av två suppleanter – valberedningen
- § 14 Val av valberedning – valberedningen
- § 15 Övriga frågor
  - Kalvinknatet
  - Ramlösaloppet
  - Öresundsloppet
  - Hamburg Marathon
  - Kläder
  - Sponsorer
  - Personliga & strategiska Mål
  - Träningsfunderingar
  - Tävlingsfunderingar
  - Ungdomssatsning
  - S2R
  - Ekonomi 2004
  - Redaktionell satsning
  - Info från HU
- § 16 Mötet avslutas

## **Kalvinknatet**

En stor ekonomisk milstolpe för oss närmar sig med stormsteg, kalvinknatet. I år genomförs loppet den 1 juni och vi kommer behöva allas hjälp för att lyckas med arrangemanget. Det är tredje året, första året hade vi 272 anmälningar, ifjol var det 293 och en förtjänst på ca 10 000:- Inför 2004 är det många förändringar som kommer ge en positiv utveckling hoppas jag.

Vi kommer ha två annonser i HD, tidigare Mixen. MAI kommer sända ut brev till alla skolor och begära in hur många elever det finns i aktuella klasser. Det antalet inbjudningar får klassen sedan via post. Vi har 8 000 inbjudningar i år jämfört med 4 000 ifjol, det innebär att vi ska själv bearbeta de kontakter vi haft tidigare men det nya sättet att möta målgruppen på kommer förhoppningsvis ge fler nya löpare. Mellan 2002 och 2003 behöll vi ca 75% av löparna och nådde inte så många nya. Jag sänder brev till alla stora klasser, ni delar ut på skolor, etc.

Målet är 500 deltagare. När vi det kan vi köpa tävlings & träningskläder redan i sommar.

Det är alltså upp till oss själva. Jag återkommer till arbetsfördelning, etc.

Vid pennan/BGN