



IS GÖTA HELSINGBORG
FRIIDROTT medel- långdistans



TEAM SPORTIA

IS Göta ska vara dominerande i Skåne och tongivande i Sverige inom medel- och långdistanslöpning. När vi går in i 2008 ska vi vara 140 medlemmar & på Springtime 2007 ha 30 personer under 40 minuter! 2007 är dessutom förnyelsen & förnygringens år!

01- 2007

MÅL 20 SM Medaljer (0) & 80 DM Medaljer (1)

Förnyelsen & förnygringens år har startat... Vi har aldrig haft en bättre uppstart på ett löpår, känns kanon... När jag gick in och skulle öppna en ny mapp i datorn för news 2007 kunde jag inte låta bli att kolla på mina första news 2002. Antalet medlemmar var 23st, träningsnittet lite över 5 personer – Tony var ny, Joel gjorde 4,08 på 1 500m...

Det har hänt mycket, efter 4 veckor i år har vi fantastiska 30 personer i snitt på träningarna – måste vara en unik siffra i hela Sverige.

Förnyelsens år & förnygringens år...

Efter att ha skrivit dessa news i 5 år blir det en nyhet från detta nummer, medlemmars träningsdagbok... Har titta lite på det och jag tycker själv att det är succe redan, kul och motiverande...

Ett helt nytt upplägg på träningstävlingar, GGP – alla har i princip varit där och detta är väl om något ett lyckat förnyelseprojekt...

Morgonpass och extra tisdagspass... Tisdagspassen kl.18.30 har haft mellan 2 & 7 deltagare, kul... Morgonpassen har inte varit lika välbesökta men det har några mornar varit 5 Götister ute i stan innan kl.06.00 – även det är ju helt otroligt...

Ekonomi

Det har även varit tunga inslag under årets början... Våra två sponsorer som gett oss rena pengar NSR & SRC har tackat för sig. Budgeten var lagd och jag kände plötsligt att de gråa fördubblades, samtidigt

meddelade Tomas Person att det var sista året han hjälpte mig med ekonomin... puh! När det gäller ekonomi så har vi en ny sponsor som ger mer än vad de andra två gav tillsammans, plus att vi fått en liten sponsor – med andra ord, yes!! Detta är innan vi sett resultatet av sponsor gruppens arbete, vad de har på gång vet jag inte...Kanske dyker det upp nya friska...

Kassörsrollen har jag snurrat som en tillfällig lösning i tre år, nu känner jag att vi måste hitta en bättre lösning på detta. Vår sektion har årsmöte under andra halvan av mars – då måste vi ha en lösning. Är du intresserad? Innebär att ha koll på våra in & utgifter, att betala olika räkningar som kommer externt, att betala in till olika lopp, att ha koll på interna utlägg och kompensera medlemmarna 2 gånger om året. Jag kommer stödja så gott jag kan.

Till sist när det gäller ekonomin – jag har begärt en lista från kansliet på vem som betalt medlemsavgift, ej kommit ännu – Har du ej betalt din medlemsavgift, gör det a s a p.

Postgiro – 32 49 75-2 Ange namn & friidrott!
Beloppet finns på hemsidan.

Friskis

Friskis & Sveltis avtalet finns inte längre, nya regler gäller – är du intresserad – kontakta Svenne.

Mål

36st har sänt in individuella mål, det brukar vara 4-6 personer – kul! Jag vill dock ha 40st till. Den 7/2 är det absolut deadline om du vill vara med. Jag ska ha målamationer på 400, 800, 1500, 3000, 5000, 10 000, hel & halvmaraton + Springtome & Yddinge. Underlag finns i newsen från 2006.

Träningsdagböcker

Fliten, engagemanget och stämningen är verkligen på topp.. Efter denna inledning lägger jag in träningsrapporterna som blir tre till antalet pga ett gäng skrivit från värmeläget...

Vecka 1-2 Jenny Strandgården

Jaha så var året äntligen igång, vilan är slut och nu är det bara att börja ta allting på allvar igen. Som vi har längtat, nu pumpar riktigt adrenalinet och kroppen vill bara sätta igång.

Håller någon med? Ska väl börja med att hälsa alla ett gott nytt löpår, också får vi hoppas på en riktig kanonsäsong precis som förra året.

På tisdagen var det dags för första tränings och statistikpasset för året och det märktes med 27 löpare som var sugna på att få 100 % i statistiken. HÄRLIGT.

Det var i alla fall distans som stod på schemat denna härliga tisdags kväll med stjärnklar himmel.

Vi började springa och allting kändes riktigt bra i hela kroppen, allting bara flöt på och efter 12 km när passet var slut ville man bara springa vidare. Visst är det en härlig känsla när man kommer igång efter vilan igen.

På torsdagen var det då äntligen dags för vårt första kvalitets pass på riktigt länge.

Det regnade före och efter passet men precis under passet var det uppehåll och perfekt väder.

30 personer kom och det var helt fantastiskt även om de var svårt att hålla i huvudet men jag fick ändå med alla så oroa er inte.

Efter 4 km uppvärmning var det dags för start. Vi hade en grupp som körde start 9 och en grupp som körde start 10. Allting kändes faktiskt väldigt nervöst eftersom vi inte hade kört på så länge. Starten gick och till slut dundrade alla i väg. Allting kändes riktigt bra och de bara flöt på men tanken slog mig att jag var för snäll mot mig själv som vanligt precis som BG har sagt. Det här ska inte kännas bra.

Jag kom in på 6 min blankt och var ganska irriterad eftersom jag visste jag hade mer att ge. Jag har ju kört rundan på 05.47 tidigare.

Det var bara sedan åter att ta sig upp till starten med irritation i kroppen, någonting som jag måste sluta känna eftersom det förstör allt. Som BG säger: 80 % sitter i huvudet.

Det är i alla fall något jag ska jobba på.

Tiden var knapp när jag kom upp till starten och han inte stå mer än i 30 sekunder innan nästa start gick och nu bara dalade tiderna. Vi borde nog ha en grupp som kör start 11 även om den gruppen kanske endast skulle bestå av mig.

De sista tiderna blev 06.10, 06.20, 06.30. Jag tappade ungefär 10 sekunder per intervall och i varje intervall ökade jag riktigt mot slutat. Detta visar att jag kunde ha gett mer redan ifrån början. Men det kommer fler pass man får skärpa till sig ordentligt nästa gång.

Efter 2 km ned joggning kände jag mig i alla fall klar och behöver jag säga att jag somnade riktigt gott redan klockan nio.

De sista passen kan jag nog inte beskriva lika ingående eftersom denna text börjar bli långtråkig när jag har många pass kvar.

På lördagen var det dags för distans. Jag började hemifrån halv 9 och efter 5km kom jag fram till Pålsjöskog cirka fem i nio. Det kändes underbart för det var jättefint väder och många närvarande som vanligt. Vi delade upp oss i tre grupper. Den gruppen jag var med i körde en 14km:ers runda och efter kände jag mig väldigt nöjd. Blev faktiskt ganska trött även om de kändes riktigt bra tidigare. Kan bero på att jag bara hade sovit fem timmar den natten.

På söndagen stod det på schemat att vi skulle samlas klockan 08.00 i Pålsjöskog. Det hade inneburit att jag varit tvungen att springa halv 8 hemifrån om jag skulle dit. Detta gjorde att jag bestämde mig för att springa själv och starta halv 9 istället.

Jag var äntligen utvilad och vädret var fint vilket började bli en fin trend. När jag började springa kändes allt riktigt bra och likadant fortsatte det hela vägen. Det blev en runda på 13 km och jag mötte hela Göta gänget på vägen. De var faktiskt fler än jag trodde för att vara en dag utan statistik.

På tisdagen var det åter igen dags för distans. Hade lite problem för det hade varit en stressig dag så jag var hungrig redan när vi började. Jag halkade snabbt efter eftersom det kändes som alla sprang snabbar än vanligt. Jag var helt enkelt inte på topp. Jag var på riktigt dåligt humör också, mycket att tänka på inför resan och man blir lätt stressad. (Förlåt om jag tog ut det på dig Joakim).

Jag halkade i alla fall snabbt efter. Mellby som alltid är så snäll kom och mötte mig och då kom Cattis också och sa att Mellby kunde springa till de andra igen så kunde vi ta en kortare runda för Cattis var inte heller på topp. Efter några km kändes allt bättre och de tunga började lossna. Cattis och jag hade sagt att vi skulle springa en 12 km men det blev ändå 16 till slut så efter var jag ganska trött.

Jag tänkte på en ganska konstig sak efter. Om man springer 20 km en lördag morgon blir man inte lika trött som när man springer 15 km en tisdag eller torsdag kväll. Undrar vad det beror på?

På torsdagen var det åter igen dags för inomhusstyrka. Det som alla väntar på. Jag tycker det blir en trevlig och härlig stämning när alla kör tillsammans. Vi samlades i alla fall på IH klockan 17.00. Det började med uppvärmning 6,5km och sedan gick vi in för att börja med styrkan.

Det är rätt kul att se hur en del faktiskt myglar. Jag måste erkänna att jag är en av dem när de gäller grodhoppen. Till slut står jag helt enkelt inte ut

med krampen jag får i mina fötter. Det gör ju så ont så man inte vet var man ska ta vägen.

Annars gick passet bra även om Svenne skäller mer än peppar tycker jag. Detta anmärkte Loven också på och jag började genast peppa honom lite så han skulle sluta sura samtidigt som jag hade Joakim som höll på och kaxa med mig bara för att jag var starkare i triceps än honom. (Han tyckte väll bara det var pinsamt).

Efter var det dags för lite ned jogging med en mör kropp, det blev väll en 2km och efter kändes allt bra igen.

Så har vi kommit till den sista dagen jag ska beskriva. GGP morgon och 38 personer på plats. De var en fin solig lördag morgon även om de blåste mycket. Vi startade med uppvärmning och jag måste säga att jag aldrig har varit med om mer syra i benen. Jag ska aldrig mer köra styrka sådär innan en tävling, de kändes ju inte precis skönt. Jag var nog inte ensam om att känna så.

Förts var det dags för de små och gamla att starta och de rusade iväg med Viktor (som vanligt) i täten. Efter två minuter skulle alla andra starta och starten blev väldigt yr. En viss Svenne började räkna ner när det bara var 10 sekunder kvar till start och alla började rusa runt som yra höns. (särskilt Peter som stod uppe vid bron).

Jag räknade varenda 500meter medan mjölksyran sprutade i benen och de kändes tunga som milstolpar. Jag bara längtade till rundan skulle ta slut och jag kände att det inte var min dag. När jag till slut kom i mål stod alla i Göta där och det kändes bara pinsamt för det hade gått så dåligt. Jag tror jag måste lära mig strunta i vad alla andra tycker.

Resultatet blev 2 min sämre än på DM för ett år sedan. Först var jag väldigt besviken men efter att ha snackat med Stenströms och Janne som gav mig några uppmuntrande ord kändes allt bättre. Känns bra att de finns folk som bryr sig de värmer verkligen.

Efter när Svenne hade räknat upp allas tider och vi hade applåderat åt vinnaren Peter Hinsell så joggade vi ner en runda och efter det så sprang jag hem.

Det kändes skönt när jag senare var hemma efter som jag kände att jag hade genomfört en träning som verkligen hade gett något då jag hade kämpat riktigt mycket.

Detta var mina två första veckor på det nya året.

// Jenny

Rapport från Värmen, vecka 3/4 – Svenne & Tobias

Efter många försök att få den utvalde Ola att skriva resedagboken bestämde jag mig till sist för att ta över...jag lägger grunden så får övriga fylla på i efterhand.

Onsdag 17/1

Det började med att vi träffades på IH klockan sex på morgonen för vidare färd till Gran Canaria via Sturups flygplats. Efter att vi checkat in fixade vi mat och handlade hem lite basvaror för veckan. De tre juniorerna (Ola, Joakim och Johannes) gick ner till stranden och omgivningen för att bekanta sig med staden, men deras klart begränsade lokalsinne gjorde att de lyckades gå förbi hotellet fem gånger utan att hitta det.

Övriga sprang sitt första pass på stranden i härlig sol men med ganska mycket vind. Den som överraskade mest var Spårvägens Andreas Carlborg som nyss hemkommen från maraton i Pakistan liknade en skadeskjuten pingvin. Juniorerna, som hittade tillbaka 30 minuter efter träningen skulle börja, sprang en väldigt kort runda längs stranden. På kvällen gick alla ut tillsammans och åt på en thailändsk/indonesisk/kinesisk buffé restaurang, vilket var väldigt trevligt och maten var helt ok.

Torsdag 18/1

Dagen började med att vi tog en uppfriskande morgonjogg som öppnade upp sinnet och startade en stegrande motivationskurva. Dagen bestod annars mest av solning och väntan på vårt första kvalitets pass. Klockan 16 begav vi oss ut på en sex km lång uppvärmning inför en stundande snabbdistans på tre till fem km. Vi var några som inte sprang passet utan istället fixade banan och tog tiderna, det var underbart och stå i målet och ta emot löparna, först kom Peter Hinsell och några sekunder efter Anders Hultgren som var klart irriterad att han inte kunde slå en veteran...Det var lika många som gladdes som bröt av olika anledningar...en tuff vecka hade börjat. Vi bestämde oss för att ta en kortare väg tillbaka pga den tunga sanden. Juniorerna tillsammans med Christine och Josefine ville gå så de fick kartan för att inte gå fel en gång till....När vi två timmar senare skulle gå ut och äta tillsammans hade de fortfarande inte hittat hem, och en viss orolig stämning infann sig i gruppen. Efter ytterliggare 30 minuters väntan gav vi oss iväg men lämnade en lapp så att de kunde ringa oss när de var tillbaka. De ringde en timme senare...Ola och Joakim hade dessutom bara shorts med sig då de var ordentligt trötta och kalla!

Fredag 19/1

Morgonjogg klockan 08.00 igen, solen fortfarande på vår sida och blåsten som varit ganska kraftig börjar avta. Ännu en dag i solen och hemlagad lunch för att ladda inför eftermiddags passet. Dagen hade bara distans på programmet och flera stycken ville komma från stranden och gav sig upp bland bergen, den som studsade mest där uppe var visst Hulken som

verkade trivas ju jobbigare det var. På kvällen delade vi upp oss igen och ännu en gång blev vi av med juniorerna... denna gång var det fest på gång och de kom hem klockan 04.00 och en av dem hade nu sin första fylla, något som jag lovat föräldrarna inte skulle ske! Jag börjar inse att det är svårt att hålla ihop 17 personer i olika åldrar och med olika intressen. Efter ett samtal med dessa lovar de att lugna ner sig och vad de än gör så skall de inte missa några träningspass pga huvudvärk fler gånger denna vecka. På kvällen var det ett gäng som gick till stadium och tittade på fotboll mellan Rosenborg och Shaktar Donetsk (Ukraina).

Lördag 20/1

Samma rutin som vanligt på dagen, eftermiddags passet skulle ske på en löparbana. Peter hade varit i kontakt med dem sedan tidigare och de hade lovat öppna för oss på lördagen och måndagen mot en viss ersättning. Vi prutade en del och kom in för 70 euro. Stegringsloppen kunde börja och som tränare kunde jag bara le åt kalvarna på grönbete. 5-10x800 var planerat och de flesta som startade passet genomförde det på ett bra sätt. Andreas och Peter körde med kortare vila och sprang starkt tillsammans, Hulken körde ensam (eftersom Kviding bröt ganska snabbt) men han gjorde det på ett inspirerande och starkt sätt. Liivi och Kaj överraskade också i ett bra tempo, precis som Ulrik och Tobias. Här bör också nämnas att Ulrik kom hem en timme innan passet efter en cykeltur på tio mil...men är man en Ironman så är man!

På kvällen gav de flesta sig ut för att dansa och uppleva lite av nattlivet på Playa del Ingles. När de ramlade in på natten var de mer svettiga än de varit efter träningspassen, det var visst tufft att dansa. En som glänste extra mycket var Josefine som verkligen bevisade att hon redan är en "Dancing Queen". Senare framkom även andra sanningar som jag förväntar mig att andra skriver mer i klartext...(Kviding, var är du?)

Söndag 21/1

Morgonrutinerna för de flesta i gänget är nu väl fungerande medan en del andra sliter med sitt samvete och eller skador som gör att de inte kan träna. Nu har halva träningsveckan avverkats och flera börjar tala om 20 mil på veckan (och vi pratar inte hyrbil här!)...men kroppen börjar ömma och ett antal blåsor på tårna kan fortfarande förändra planerna.

Eftermiddagens distans genomförs trots allt av de flesta även om det är varierande distanser, Hulken ger sig själv upp i bergen på en 18 km runda. Jag och David som inte springer lika mycket gör vårt andra simpass på 2000m, denna gång med 30x40 meter i vår 20 meters pool. På kvällen är alla (utom Christine som pluggar) samlade för en gemensam middag. Ingemar ansluter till middagen med ett strålande humör efter att han sett sitt Arsenal slå Manchester United.

Måndag 22/1

Vi får idag rapporter från ett snöigt och kallt Helsingborg när vi ligger vid poolen och solar...

Det känns inte vidare inspirerande att tänka på att hemfärden rycker allt närmare. Samtidigt börjar krämporna ge sig tillkänna lite varstans i vårt läger så att stanna ytterligare en vecka hade tagit knäcken på de flesta av oss. Vi har redan börjat splittra oss i olika träningsgrupper.

David håller i Qi-gong med Jenny och Peter, och Ulrik kämpar vidare i bergen på sin cykel. Denna dag följde även David med på cykelturen. Det är härligt att tänka att Göta vilken dag som helst skulle kunna sätta ihop ett mycket kompetent multisport lag!

Eftermiddagspasset var det fruktade 5000 testet (3x600m, 4x500m, 3x400m med en minuts vila mellan loppen). Det märktes tydligt i gruppen att adrenalinet var på topp! Alla kämpade intill sista svettdroppen, och i synnerhet Jenny som efter intensiv övertalning från Sven hade stått över morgonpasset för att kunna ge det lilla extra på testet. Jenny överträffade verkligen sig själv och gjorde ett kanonpass! Vi ska inte heller glömma att nämna Josefine, Christine, Kaj och Joakim som också presterade ett utomordentligt pass. För övrigt fick Hulken än en gång se sig besegrad av veteranen Hinsell.

På kvällen stapplade hela gruppen på mycket ömma ben ner till Kina restaurangens buffé. Ägarna bekymrades säkert över att vi valt deras ställe med tanke på den mängd mat vi pressade ner!

Tisdag 23/1

Näst sista dagen i Playa del Inglés möts morgonjoggsgänget av en pigg och rödkindad Jenny som redan varit ute på sin runda. Jenny kunde inte sova längre än till 05.30 så varför ligga och dra sig i sängen när man kan uppleva soluppgången längs strandpromenaden. Löpning är som sagt minst lika mycket för själen som för kroppen (citat av Sven "the man" Lindeberg)!

Efter lunchen packade våra militära femkampare sina ryggsäckar och begav sig till Maspalomas "Piscina Municipal" där de äntligen skulle få köra det första simpasset i en riktig 25 metersbassäng. Hulken och Tobias hängde också på. Väl på plats så fick de alla göra ett impulsköp av färgglada badmössor då detta var ett hygieniskt krav från badmästaren. Efter passet strålade Sven av glädje; 400 metersbanan och 25 metersbassängen inom ett och samma område bådar gott för en returresa nästa vinter.

Resans sista eftermiddagspass gick längs strandpromenaden med härlig utsikt över Playa del Inglés sanddyner. Passet bestod av ett "lättare kvalitétspass" med stegringar. Detta visade sig tydligen vara svårare än väntat då en del trodde att stegring betydde "börja fort och avsluta långsammare", medan andra inte verkade förmå att växla fart alls efter en veckas malande.

När vi kom tillbaka till hotellet så var det dags att köra det mycket efterlängtade styrkegymnastikpasset. Hela gänget samlades utanför en av våra terrasser och därefter dundrade musiken igång. Dr Carlborg, som innan passet sagt att han skulle visa var skåpet skulle stå, utmärkte sig direkt genom att få kramp i sina närmast obefintliga överarmsmuskler. I

och för sig inget att skämmas över om det gällt armhävningar, men detta var under svikthoppen. Övriga hotell gäster fick minsann extra valuta för sina semesterpengar när de helt gratis fick beskåda "Cirkus Göta" från sina balkonger. Emellertid uppskattades det inte av riktigt alla. Mitt under grodhoppen ringde plötsligt telefonen. Peter rusade in och svarade. Det var från receptionen som lät meddela att någon granne stördes av vår höga musik. Mest troligt är väl att det handlade om någon som blev avundsjuk på vår träningsglädje och sexiga kroppar.

Efter en sista gemensam middag samlades alla och Ulrik fick ta emot priset (en flaska vin) för starkaste insatserna under veckan. Ulrik sprang drygt 17 mil och cyklade 25 mil och ett litet simpass, bra gjort på en vecka. Där var fler som gjorde otroliga insatser, Hulken sprang mest med sina 19 mil, Liivi var den tredje som genomförde alla löppassen och kom upp till 15 mil under veckan. När natten närmade sig och de flesta gick mot sängen försvann Kviding ännu en gång iväg ner mot stranden tillsammans med sin filt...

Onsdag 24/1

De flesta springer ett sista morgonpass för att jämna till siffrorna och för att få uppleva löpning i varm sol en sista gång innan vi åker hem till ett kallt Sverige.

På flygplatsen visar det sig att personalen strejkar och det är mycket besvärligt. En del har för mycket vikt och åker på straffavgift för detta, värst blev det för Jenny som fick betala 70 euro. Det hade varit billigare att slänga ut riset som både Jenny och Kviding tog med sig hem och fick betala 50:- för per kilo...

Tobias och Sven som skrivit det mesta här tackar alla för en bra vecka och ser redan nu fram emot nästa års repris!

Vecka 3-4 Magnus Ransheim

Måndagen 15 januari

Premiär för mina nya skor. I hopp om att kapa de tio sekunder som jag brukar vara efter Sami på testloppen har jag skaffat exakt samma modell (Nike Vomero) som han har. Jag har dock satsat på lite ljusare färger så att ni även i fortsättningen kan skilja oss åt.

Med mina mått mätt gick jag upp i svinottan. Redan klockan 8.00 kutade jag i väg. Jag sprang längs Sofiebergsvägen, vinkade till Stenströms, svängde sedan av mot Jordbodalen, Närlunda och Ramlösa. När jag passerade Brunnsparken lyckades jag välja rätt väg så att jag efter några tvära svängar korsade Rusthållsgatan och hittade den magiska grusstigen som leder till Raus vång.

Benen kändes lätta även om jag inte var bekväm med dojorna.

Trots att jag kände mig rund under fötterna nådde jag Raus vång, varifrån jag sedan utforskade en del nya stigar. Jag undvek den grusgång där Jenny ramlade och slog sig för ett par veckor sedan. På tillbaka vägen genomkorsade jag Ramlösa och Jordbodalen.

När jag kom hem hade jag varit ute i ganska precis 75 minuter (= 16 km). Jag hade hållit cirka 4.40-4.45-tempo, men var väldigt pigg. Jag kände att jag med lätthet hade kunnat springa dubbelt så långt utan att dö.

För ett och ett halvt år sedan hade jag varit halvt förstörd om jag sprungit 16 kilometer i 4.40-tempo, så det går åt rätt håll.

Det var också skönt att kunna sticka till jobbet vid 9.45-tiden och veta att jag redan klarat av dagens pass.

Tisdagen 16 januari

Vaknade klockan 5.30 för att jag behövde gå på toaletten. Funderade på att snöra på mig skorna och springa ett varv runt kvarteret för att sedan, via sms, upplysa BG om min prestation. Jag lät bli och gick och la mig i stället.

Kom loss tidigt från jobbet och kunde därför vara med på 17.15-träningen som denna vecka utgick från Pålsjö och inte IH. Undrar hur många som stack till IH av ren reflex(väst)?

Jag tror aldrig att jag utforskat så många obekanta delar av Helsingborg som denna vinter. Varje distanspass med Göta-gänget känns som en sightseeing med en guide som låter omgivningarna tala för sig själva. Ofta tänker jag "Var i helvete är vi nu?" för att sedan efter ett par överraskande svängar plötsligt befinna mig i ett välbekant område. Denna kväll fick vi stifta nära bekantskap med lummiga Drottninghög och Fredriksdal bland annat. Najs.

4.45-tempo var utlovat och 4.25-tempo blev det. Gruppen höll dock ihop väl, de som avvek gjorde det av egen fri vilja. Tror jag.

När vi närmade oss Pålsjö skruvades tempot upp. Joakim Husberg (jag skriver ditt efternamn bara för att du ska få se det rättstavat) och Viktor rusade iväg som två kalvar på grönbeta. Pelle hakade på och i ett vakuum därefter sprang jag. Det avslutande varvet på tvåkilometersslingan gick riktigt snabbt. Inga mugglarsprång där inte.

Tyvärr kändes inte skorna riktigt bekväma nu heller. Jävla vadderade ankfötter! Men 17 kilometer (hade sprungit två kilometer innan träningen började) är inte fy skam en tisdagkväll. Lite snabbhet på det här och det kan bli riktigt bra.

Onsdagen 17 januari

Hade druckit kopiösa mängder vatten innan jag gick och la mig på tisdagnatten. Vaknade därför 4.00 och behövde kissa. Funderade på att springa ett varv runt kvarteret och sedan ringa och väcka BG. Jag lät bli. För ett år sedan hade det inte funnits en chans att jag gett mig ut och sprungit en beckmörk onsdagkväll i november då det regnar småspik, men nu är jag en ny människa. Jag ägnade en avundsjuk tanke åt gänget som var på träningsläger på Kanarieholmarna, sedan gav jag mig iväg. Jag hade lite lösa planer på att reprisera den runda jag sprang i måndags, men vid Ramlösa Brunnsplan kutade jag vilse i mörktet. Utan att ha järnkoll på hur det gick till passerade jag plötsligt Ramlösa station. Jag hittade sen en cykelbana intill spåren som jag följde tillbaka till

Jordbodalen. För att jag skulle få 12 kilometer sprang jag på hemvägen lite kringelikrokar i villakvarteren på Sofieberg. 4.40-tempo i snitt, sade min inre klocka.

När jag kom i mål var jag blöt som en byracka och halvblind eftersom jag inte använde linser. Passet kändes lite segt, benen var småtunga efter 45 kilometer (totalt) på tre dagar.

Kanske kändes skorna lite bättre denna dag. Ankfotskänslan var inte lika påtaglig. Jag har inte råd att lägga dem åt sidan eftersom jag för mindre än en månad sedan gjorde ett dyrt felköp, ett par Asics som är rena tortyren för mig.

Torsdagen 18 januari

Vaknade 8.00. Sprang inte, och ringde inte BG. Eftersom jag och sambon var bortbjudna på kvällen, jobbade jag extra effektivt så att jag hann få 4 kilometer i benen innan jag kom till IH klockan 17.15.

De vädermässiga förutsättningarna var miserabla - hållregn, blåst och 2,5 plusgrader som kändes som minus. Trots detta anslöt 18 personer (arton!) vid IH. Helt fantastiskt, i synnerhet som 15 klubbmedlemmar var och vilade ut på sydliga breddgrader.

Viktor ville nog helst springa kort och sakta, men han ändrade sig och kutade i kapp BG-gruppen efter några kilometer. Det blev en "vanlig" turistrunda på cykelvägarna genom Dalhem, Drottninghög, Adolfsberg och sedan vidare mot Ramlösahållet.

Tempot hölls på en kristen nivå och ingen verkade behöva kämpa för att hänga med. Eftersom det väntade lite fest på kvällen hade jag bråttom hem. Vek därför av mot Sofieberg när resten av gänget fortsatte mot Lovéns. Det blev 12 kilometer sammanlagt för min del. Jag frös som en hund när jag kom hem. Fingrarna var så kalla att de vek sig när jag skulle låsa upp dörren. Kanske en idé att börja använda handskar?

Fredagen 19 januari

Torsdagkvällens samkväm innebar ingen alkohol för min del eftersom jag körde. Av någon anledning var jag ändå ordentligt seg på fredagsmorgonen. För att hålla sviten vid liv gav jag mig emellertid ut på en lätt morgonjogg. Lunkade 5 kilometer i 4.50-tempo. Det kändes tungt. Bestämde mig redan då för att hoppa över lördagens tröskelträning. Bara för att jag inte skulle ångra detta beslut sundsbuss-turade jag på kvällen med några kompisar.

Lördagen 20 januari

Vaknade 8.30, men orkade inte ta mig över tröskeln. Skippade träningen som planerat. Hade lite dåligt samvete för detta eftersom jag alltid brukar vara med på lördagsträningarna. Med tanke på de ovanligt hemska väderförutsättningarna och mitt allmänna hälsotillstånd kändes det vettigt att stå över.

På eftermiddagen, efter att ha sett Liverpool slå Chelsea med 2-0, började det dock spritta lite i benen. Jag gav mig ut på en fyrakilometersrunda runt Jordbodalen. Sprang första kilometern på 4.30, andra på 4.15, tredje

på 4.00 och fjärde på 3.50. Kanske inget smart upplägg, men jag tog ingen fysisk skada.

Söndagen 21 januari

Att det är samling klockan 9 i Pålsjö verkar de flesta tolka som att man måste springa dit och ha minst en mil i benen innan den riktiga träningen börjar. Hur som helst, uppslutningen var ovanligt klen denna dag och jag var den ende som hade kört bil till Pålsjö.

Jag, Niklas x 2, Mathias och BG sprang till Tinkarpsbacken för att sedan ta kustvägen till Ramlösa station. Inte världens roligaste runda kanske, men vad gör man inte för att BG ska få vara ute i tre timmar (han hade sprungit minst två mil innan träningen började). Vid Ramlösarondellen vinkade vi farväl till Niklas x 2 som sprang hemåt därifrån.

Jag, Mathias och BG fortsatte mot Olympia där vi lämpade av en rätt seg BG. Jag sprang vidare till Pålsjö och bilen (hade sällskap av Mathias en bra bit på vägen). 85 minuter var jag ute i. Jag skäms inte för att skriva 18 kilometer då jag uppskattar tempot till cirka 4.45 min/km.

Den förhållandevis modesta farten kan till stor del skyllas på att BG behövde jogga ner ordentligt.

Sammanlagt sprang jag alltså 84 kilometer vecka 3. Väldigt mycket för att vara mig. Förhoppningsvis har jag nytta av dessa många, förhållandevis långsamma kilometer när våren kommer (jag skriver detta i snöstorm).

Måndagen 22 januari

Det snöade, djävulens mjäll brukar jag kalla denna olustiga form av nederbörd. Vilodag, hade jag bestämt på förhand, men när jag satt på jobbet började jag känna mig rastlös. Inte tillräckligt rastlös för att trotsa vädrets makter dock.

Tisdagen 23 januari

Förbannade snö och kyla. Eftersom jag misstänkte att det skulle bli svårt att springa intervaller i Pålsjö ringde jag BG klockan 16.40 och frågade om han hade en plan B. Det hade han, kiosken på Kadettgatan klockan 17.30. Som den jourhavande medmänniska jag är körde jag till Pålsjö för att kolla om någon förirrat sig dit. Det hade Mathias Mustonen. Tillsammans joggade vi till Kadettgatan, där BG, Pelle, Guy, Niklas och Thomas väntade. Vi möttes av ett dystert besked: slingan runt Västra Berga var högst olämplig för intervallträning (den var täckt av någon vit skit), därför fick vi ägna passet åt att cruisa på cykelvägarna runt stans charmigaste stadsdelar.

När vi stötte på barmark skruvade vi upp farten. Man kan alltså säga att vi ägnade oss åt en form av väderleksbetingad fartlek. Jag gillar både fart och lek, så inte mig emot.

Enda överraskande infallet från BG denna kväll var när han i gränslandet mellan Filborna och Fredriksdal tog initiativ till en rasande snabb kilometer. BG, Mathias och Pelle flög fram medan jag störtdök (inte bokstavligt) efter 600 meter.

Tror att jag hade sprungit cirka 14 kilometer (uppvärmningen inräknad) när jag återvände till Pålsjöparkeringen. Första vinterpasset gick alltså över förväntan.

Onsdagen 24 januari

Jag ville egentligen ge mig ut och springa, men eftersom jag suttit och frusit en hel dag på jobbet ägnade jag mig i stället åt alternativ träning. Jag hyrde en film, asade fram motionscykeln och trampade frenetiskt. Filmen jag hyrt, "Sanna lögner", visade sig vara en thriller med erotiska undertoner, ett slags triangeldrama med Kevin Bacon och Colin Firth bland andra. Trots en del tvära kast och oväntade vändningar funkade filmen betydligt sämre att motionscykla till än "Lilo & Stitch" som jag rekommenderar starkt.

Jag svettades i lite drygt 82 minuter. Enligt min högst personliga formel motsvarar det ungefär 12 kilometers löpning.

Torsdag 25 januari

Jag tror inte att jag någonsin känt mig lika lockad av att springa 10 x 300 meter inomhus som denna kväll. Iskylan och halkan som vi smaka på under uppvärmningen avskräckte betydligt mer än doserade kurvor och hägrande träningsvärk.

Efter att ha hängt med mulen på några träningar var Niklas Lovén åter i sitt esse. Han rann igenom trehundringarna som om han hade medvind. Pelle hade han definitivt i ryggen, kanske var det Pelles nackflås som gjorde Lovén extra yster?

Joakim visade också framfötterna, men att den killen är snabb är ingen hemlighet längre. Över huvud taget rådde god stämning i den trånga hallen. Inte ens IFK-arna verkade ha några problem med att vi tog stor plats.

För egen del kändes passet lite tyngre än jag befarat. Hängde med bra i början, men tappade onödigt mycket mot slutet.

Fredag 26 januari

Hade varit på konsert (Eldkvarn) på torsdagkvällen, som jag recenserade, och hade mycket att stå i på jobbet på fredagen. Gick sedan på ännu en konsert (Eldkvarn igen. Ja, jag gillar dem) på kvällen. Det blev en del nattsuddande, även om Karin (min sambo) såg till att vi kom hem runt midnatt.

Förberedelserna för BGGP 2 kunde alltså ha varit bättre.

Lördag 27 januari

Inte en chans att det blir något BGGP i dag, tänkte jag när jag tittade ut på morgonen. Det hade snöat under natten och var smällkallt. Döm därför om min förvåning när jag såg att drösvis med löpsugna Göta-människor (cirka 35, enligt BG) samlats i Pålsjö. Efter omständigheterna tyckte jag att arrangören lyckats staka ut en anständig femkilometersslinga runt Mariastaden. Men underlaget var högst opålitligt. Bestämde mig för att delta, trots ett inre motstånd.

Första varvet sprang jag med Guy, Kaj, Håkan och Stellan. Vi höll ett rätt anständigt tempo (4.00 min/km, ungefär), även om vissa av klubbens vassare förmågor försvann i fjärran. Andra varvet sprang jag till stora delar i ett vakuum, 40-50 meter efter Kaj Pedersen. Kaj sprang lite fel mot slutet, därför hade jag häng på honom in i mål.

Tiden blev cirka 40.40 för min del. Helt OK om drar bort 45 sekunder för det halkiga underlaget och 45 sekunder för fredagskvällens dåliga leverne :-)

Mest imponerade annars Mathias som jag inte såg till över huvud taget. Enligt BG sprang han in på strax över 35. Otroligt starkt. Tony L dök än en gång upp som gubben i lådan och satte merparten av gänget på plats. Samis 39.20 skäms inte heller för sig. Lovén verkade inte heller direkt missnöjd, och det var skönt.

Josefin med hund och Josefin utan hund såg också spänstiga ut.

Vi saknade Peter H, Ulrik, Catharina P, Pelle, Joakim, Viktor med flera.

Men det kommer fler BGGP, det kan BG garantera.

Mest förvånande var emellertid att Ingemar Mellbris saknades. Hans frånvaro var nästan lika överraskande som BG:s förslag att vi skulle ställa in loppet.

Söndag 28 januari

Jag deltar sällan i de halvofficiella söndagsträningarna (de ger ju inga pinnar...), men denna glashala morgon slirade jag till Pålsjö. När jag kom dit 8.29.58 fanns inte en själ på parkeringen som var helt igenad och bilfri. Men just när jag började tro att jag kunde skita i träningen med gott samvete uppenbarade sig en springande Lovén. Minuterna senare anslöt Maraton-Ljungan och BG, och träningen kunde börja.

Efter att ha rutschat ner för Pålsjöbacken sprang vi söderut, ungefär samma sköna runda som veckan innan. Regnet öste ner och isen gjorde delar av vår väg väldigt chansartad. Vi korsade rondellen vid Ramlösa station och sprang sedan norrut igen.

Förutom ett tillbud i Jordbodalen, där BG sträckte ryggen i en isbacke, klarade vi oss förhållandevis helskinnade. Lovén vek av åt sitt håll medan jag, BG och Ljungan tog sikte mot Pålsjö igen. Jag var rätt nöjd med de cirka 17 kilometer som jag fick i benen, men mina löparkamrater vill ha mer. De vill alltid ha mer.

När jag på hemvägen stannade vid konditoriet på Jönköpingsgatan för att handla frukost höll jag på att köra över BG och Ljungan. När jag handlat klart kom Ljungan springande igen, han såg oförskämt fräsch efter 30-nånting kilometer.

Sammanlagt sprang jag 70 kilometer (cyklingen om- och inräknad) vecka 4. Nu taggar jag ner med lite korptennis, för att sedan satsa på mer kvalitet inför BGGP 3 som är ett 800-meterslopp. Då jävlar.

Fortsättning

Det blir mycket läsning – kul & inspirerande för alla hoppas jag. Denna och nästa vecka är det Pelle som ska skriva, vecka 7/8 är det Niklas Lovén, vecka 9/10 bjuder vi in ML Stenström, vecka 11/12 Magnus Håkansson. Är det någon av er som inte vill eller tiden inte passar ge mig feedback.

Tillsist

Jag sänder med resultat arket från GGP i detta news, några har ej mail eller tillgång till internet och får då detta automatiskt utskrivet & kopierat.

Nu fortsätter vi att ge järnet/ BGN