

# VÅRLÖKEN

2012



UTBY IK - Friidrottsklubben i NordOst

# Tack!

Vad vill du skriva här?

## Viktig information

### MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 2012

Midnattsloppet har i 4 år varit föreningens största inkomst och kommer säkerligen att vara så de närmaste åren också. Därför är det oerhört VIKTIGT att alla i hela föreningen ställer upp och hjälper till på tävlingen i år också.

Boka därför **lördagen den 25 augusti** mellan Kl: 20 – ca 24 i din almanacka och låt ingenting annat komma emellan...

Redan i dag närmar sig deltagarantalet 12 000 anmälningar. Taket är 16 000 i år och kommer med mycket stor sannolikhet att vara fullt innan sista anmälningsdag den 1 augusti.

Nu har Trafikkontoret nått sitt mål att inte låta oss ha start och mål på Heden. Så i år är start och mål i Slottsskogens väldigt nära Linneplatsen. Banan är också helt ny med huvuddelen förlagd till sydvästra stadsdelarna. I år är vi dessutom 4 klubbar som delar på arrangemanget eftersom GFIF bjudit in IF Kville och Mölndals AIK också. Det innebär att våra funktionärsinsatser och i förlängningen inkomster kommer att minska. I år är Utby IK's huvudansvar för 3 st. vätskekontroller (Mats Hedhag, Berndt Hallberg, Familjen Geirup); startproceduren (Mikael Romell); en etablering efter banan Mikael o Petra Andersson) och Funktionärs-service Bittan Wentzel. Summa summarum behöver vi ca 125 funktionärer. Ny bansträckning o annat på [www.midnattsloppet.se](http://www.midnattsloppet.se).



# Ordföranden har ordet...

I april 2011 gavs Patrik Sjöberg's bok "Det du inte såg" ut. Det utbröt någon form av panik! I april 2012 gavs tidningen "Svensk Idrott" ut. Denna tidning är den officiella tidningen för RF, SOK och SISU. Där fanns ett reportage "Ett år efter Sjöberg". I reportaget beskrivs hur Örgryte IS kämpat med lite olika problem under en tid och så kom detta! Vad göra? Man arbetade fram en handlingsplan för att i framtiden förhindra o s v. Första punkten, av åtta, i denna handlingsplan säger "att varje ny ledare ska bedömas av ordföranden för att minska risken att olämpliga personer kommer in i verksamheten". Hur tänkte man???

Något annat... Systrarna Bäckström, Catharina och Cecilia, bor numera båda utomlands, Catharina i Shanghai, Cecilia i New Delhi. Vi, föräldrar, barn och barnbarn, firade jul och nyår 2011/2012 tillsammans i New Delhi, Indien. En spännande och fascinerande upplevelse.

Vi reste runt en del och var bl a i Amritsar i Nordvästra Indien vid gränsen av Pakistan. Där besökte vi Sikhernas heliga tempel "The Golden Temple", en gigantisk byggnation. För att få tillträde måste man ta av sig skorna (barfota), täcka håret samt inga bara armar. Då fick toppluvan med UTBY IK's namn samt 21 km Göteborgsvarvet's vindjacka åka på, vilket gör dessa två namn kända långt utanför Sveriges gränser. Vem hade trott detta?

Till sist önskar jag alla aktiva GOD LYCKA denna tävlingssäsong och TACKAR samtliga som "funktionerat" och hjälpt till med de olika arrangemangen som vi haft, och även de som kommer lite senare.

TREVLIG SOMMAR !!!

Håkan Bäckström  
Ordförande



# Senaste nytt!

## Två svenska rekord!

Förra året var det 2 tjejer (Charlotta Fougberg och Mary Alenbratt) i klubben som tävlande om att slå klubbrekordet på 1500m. I vintras var det 2 av våra duktiga tjejer som turades om att slå SVENSKT juniorrekord i 3 steg. Det började i Finland i januari där Lynn Johnson slog till med dunderpersonligt rekord och hoppade fantastiska 13,49 vilket var nytt Svensk juniorrekord (under 19 år).

Redan i nästa tävling som var seniorlandskamp mellan Finland-Norge-Sverige ökade Lynn Johnsons sitt nysattas rekord till 13,54 men Khaddi Sagnia var inte sen att svara och öka Svenska rekordet i samma tävling till 13,57. Placeringsmässigt vann tjejerna dubbelt i själva seniorlandskampen.

Tyvärr skadade Khaddi tyvärr sig illa när hon vid en enkel övning inne i F-Hus drog av yttre ledbandet. Khaddi har precis opererat sig och har tyvärr en lång reaperiod framför sig. Vi håller alla tummar för att hon kommer igång till inomhussäsongen igen. Som tur är det ingen komplicerad skada som alla kommer tillbaka ifrån under förutsättningen att man sköter sin reabträning.



## Bästa kvinnliga klubb

Här är beviset på att Ullevi FK är bästa kvinnliga klubb i Sverige 2011!



1	Ullevi FK	175
2	Hässelby SK	129
3	Spårvägens FK	110
4	IF Göta	52,5
5	IFK Lidingö	42,5
6	IFK Växjö	36
7	Malmö AI	33
8	Ume FI	28
9	FK Studenterna	24
	Hammarby IF	24
	Sävedalens AIK	24
12	Falu IK	20
13	Hälle IF	19
	Orgryte IS	19

Ytterligare bevis är att Ullevis damlag vann lag-sm alldeles nyligen - för fjärde året i rad! (Se bild på framsidan)

## Tre SM-poäng

3 SM poäng till Utby IK redan i första SM tävlingen! Göteborgsvarvet var även SM i halvmaraton i år. Therese Olin heter en ny löpartjej i Utby/Ullevi har förfuttit som dansare och tränat på egen hand i många år. Therese Olin sprang hem en Bronsmedalj gör i sin första tävling i Utby IK/Ullevi FK. Fredrik Johansson och Therese Nordström knep också SM poäng genom sina 5:e plats med tiden 1.0731 och 1.19.39.



Övriga strålande prestationer på Gbg-Varvet och SM:

*Emma Belfort 1.20.21*

*Mathias Borg 1.11,36*

*Katarina Åström 1.21.53*

*Kristoffer Sideby 1.16,39*

*Karin Nilsson 1.24.32*

*Björn Johansson 1.17.06*

...plus ett 10-tal ytterligare som sprang i det gröna lysande fina Ullevi-linnet.

## JSM – USM inomhus

Lovisa Lindh och Maria Larsson var rumskamrater på Sydafrikalägret. Dom var också rumskamrater förra veckan Stora-SM och nu igen på junior-SM. Vad är det med det då undrar någon. Jo dom har blivit riktigt goda vänner och det lyser glädje i dom hela tiden.



De är stora föredömen genom att båda är väldigt seriösa i sin träning och samtidigt alltid verkar ha kul när det kommer till både träning och tävling. Det måste finnas glädje i det man gör som idrottare (och i hela livet förresten) och glädje sprider positiva vibrationer. Maria och Lovisa är i detta avseende stora föredömen i mina ögon.

Övriga framskjutna placeringar i årets inomhus-SM:

*Seger för Lynn Jonson i längdhopp med 5.79*

*Seger för Maria Larsson F19 1500m med personligt rekord 4.39.28*

*Seger för Lovisa Lindh K22 på 1500m med personligt rekord 4.26.15*

*4e plats i längd M22 blev det för Mattias Abulu med årsbästa inomhus 6.94.*

*5e plats för Lovisa Lindh K22 på 400m med 57.40 som uppvärmning inför 1500ms loppet*

*5e plats för Stephanie Ericson F19 i Vikt med nytt pers. på 12.83*

*6e plats för Sabina Hedhag K22 i 3-steg med inomhusbästa 10.61*

*7e plats för Matilda Holm F19 i längd med 5.43*

*8e plats för Joel Zachrisson P19 på 1500m med 4.10.25*

Hemma i Friidrottens Hus genomfördes USM 15-16år och 2 medaljer erövrades av våra pojkar:

*Esa Hiltunen P16 i Stavhopp med 4.12*

*Viktor Johansson P15 i 3-steg med 12.20*

## **Idrott är Livet!**

Många av oss som är engagerade inom idrotten, och även många andra, tycker att idrott är livet. Vi kanske lägger ner många timmar i veckan på att coacha andra, idrotta själva, motionera eller bara sitta framför TV 'n och följa sporten. Hur kärleken till idrotten yttrar sig är olika men vi har ändå samma ämne för vår passion – idrotten. Vi kan vara allt ifrån aktiva i världsklass till sporadiska motionärer via hela registret däremellan, där de flesta av oss befinner sig. Vi kan också vara allt från heltidsanställda tränare till ledare eller bara allmänt intresserade åskådare. De flesta som idrottar strävar efter att uppnå höga resultat men det spelar ingen roll om man är aktiv i världsklass eller "bara" en glad motionär. Man kan ändå ha så mycket glädje och nytta av sitt idrottande att det är värt varenda "blod- svett- och tår-droppe" man fällt på vägen.

Idrotten erbjuder så oändligt många möjligheter att utvecklas som människa och inte "bara" som idrottsman/kvinna. Hur mycket glädje man får av sitt idrottande senare i livet, efter sin idrottskarriär, beror i mina ögon mindre på den nivå man uppnått inom sin idrott än på den attityd man närmat sig idrotten med. Närmar man sig idrotten med en hunger att lära sig så mycket man kan om både sig själv, andra och idrotten är jag övertygad om att man får med sig verktyg som är otroligt användbara inom andra områden i livet såsom skola, yrke och familjeliv.

För att bli bättre som idrottare och få ut så mycket som möjligt utifrån sina genetiska förutsättningar inom idrotten måste man träna på och förbättra många olika kvalitéer. Det handlar inte bara om att utveckla de fysiska förutsättningarna som styrka, rörlighet, uthållighet mm, utan naturligtvis också sin tekniska färdighet. Dessutom måste man, om man skall få ut det mesta av sin talang, lära sig att sätta upp mål och delmål, lära sig hantera stress och nervositet, ha koll på vad man äter och hur det påverkar kroppen.

Det är viktigt att lära sig inte bara att "tagga till" när det gäller, utan också att slappna av för att återhämta sig så snabbt som möjligt mellan passen och tävlingarna. Förutom detta bör man kunna ha en god relation till sina konkurrenter och inte missunna dem framgång, utan försöka se andras framgång som en sporre att prestera ännu bättre själv. Med andra ord måste man utveckla hela sig själv som människa om man skall utvecklas till fullt ut som idrottare. Efter ett antal år som idrottare kan man säga att man har examen från IHS (Idrottens Hårda Skola)

Jag har personligen lagt ner hela min själ i att utvecklas som idrottare i närmare 20 år och som ett resultat av det ett antal meriter i form av rekord, mästerskaps placeringar och medaljer men det är inte det som känns som den stora vinsten med idrotten. Resultat, medaljer och berömmelse är långt från det enda idrotten kan ge oss. Idrotten fyller en så mycket större funktion i dagens samhälle och för oss människor i det är så. Man kan om man bara närmar sig idrotten med rätt attityd ha en enorm glädje av allt det man lärt sig under sin idrottskarriär när man slutar. Och det är kunskaper som man inte bara kan lära sig sådant i skolor och universitet. Därmed inte sagt att man inte bör studera om man har ambition till det. Tvärtom! Idrott och studier är en perfekt kombination där de båda ofta påverkar varandra positivt.

## **Livet är Idrott!**

Med det menar jag att livet och allt vad livet innebär är som idrotten är. Idrotten är som en destillerad variant av livet där allt ställs på sin spets och man mäts i hundradelar och centimetrar hela tiden. I livet i övrigt mäts vi inte på samma sätt men det är ändå så att man mår bättre om man når sina mål och kommer dit man vill i livet. Man mår bättre och uppnår mer av det man vill om man på samma sätt som en idrottsman arbetar med att hålla både kropp, huvud och själ i form genom att precis som en idrottsman sätta upp mål och delmål, lära sig hantera stress och nervositet, tänka på vad man äter, hur man återhämtar sig och hur man kommunicerar på ett bra sätt. Mycket av det man lär sig när man idrottar oavsett på vilken nivå man befinner sig har man nytta av i hela livet.

Det finns många vetenskapliga studier som visar motionens och idrottens positiva effekter på människor. Den ger inte bara starkare muskler och bättre kondition utan också starkare skelett och minskad risk för vissa ålderrelaterade frakturer. Den kan också ge minskad risk för cardio-vaskulära sjukdomar såsom hjärtinfarkt och liknande. Men inte bara det, fysisk aktivitet och idrott har även visat sig ge både minskad risk för cancer och depressioner. Vetenskapen talar alltså för att idrott och motion kan ge ett både bättre och längre liv för många.

Jag vill tacka alla er tränare och ledare i klubben som lägger ner så mycket tid och energi för att ge våra aktiva chansen att inte bara utvecklas som idrottare och uppnå de mål och drömmar de har där, utan också ger dessa en bra grund att stå på för att kunna leva ett fullt liv där de kan uppnå sina mål och drömmar utanför idrotten. Jag är övertygad om att ni gör ert bästa för att vara goda förebilder och att ni står för goda värdegrunder vilka sprider sig till alla våra aktiva.

Till er föräldrar som läser detta vill jag tacka för att vi fått ert förtroende att skapa en positiv miljö för era barn att utvecklas i och hälsar er hjärtligt välkomna att engagera er i föreningens arbete. Det finns så mycket ni kan hjälpa till med för att få klubben att fungera och utvecklas även om ni inte känner att ni "kan idrott". Det finns uppgifter för alla som kan och vill hjälpa till.

Till er aktiva vill jag slutligen säga att oavsett vilken nivå ni lyckas uppnå på era idrottsliga resultat hoppas och tror jag att ni skall ha glädje och nytta av det ni lärt er inom idrotten senare i livet. Bara ni närmar er idrotten med en attityd av att lära er så mycket som möjligt och med respekt för era konkurrenter både på och utanför idrottsplatsen. Lycka till med idrotten och livet i övrigt!

**@Signerat**

Arne Holm, Utby IK



# Tränaren

Vi fortsätter vår presentation av Utby IK's många duktiga och för föreningen oerhört viktiga personer. Denna gången har turen gått till en av våra "nyaste" tränare nämligen Mikael Bentblad.

Mikael är på inget sätt ny som tränare. Han har varit ansvarig ungdomstränare i ÖIS och ett antal år anställd på IK Vikingen med ansvar för ungdomsträningen där. Så det är en rutinerad gentleman som tagit över Peter Johansson ansvar för verksamheten i Bergsjön.



*Vad gör nu mer än att vara tränare nu för tiden?*  
Pluggar till lärare. Validerar till tränare.

*Har du någon "egen" karriär som aktiv idrottare och i så fall vad sysslade du med och på vilken nivå?*  
Började som sprinter när jag upptäcktes av en medeldistanstränare på skol-DM. Fick sedan provträna för Jorge. När vi insåg min begränsning i denna inriktning så började vi prova andra grenar. Man skulle kunna säga att jag var en Jorges första hoppare. Från början var det tänkt att jag skulle bli längdhoppare men även här insåg vi snabbt att jag inte skulle kunna nå mina mål så det blev 3steg istället. Riktig hoppare blev jag när jag sedan började träna i en träningsgrupp med många hoppare. Tyvärr så gick jag över till grenen sent och kände att det nästan var försent och forcerade träningen.

*Hur kom det sig att du började som tränare i friidrott?*

Efter flera års övertalning från även från andra sporter så tänkte jag att jag får väl prova tränarrollen i alla fall. Mina första aktiva var inte speciellt intresserade av friidrott men efter några veckor dök det upp fler och fler drivna personer och jag märkte att jag trivdes bra i tränarrollen. På ett år gick jag från att hålla i 1-2 pass/vecka till ca 7 pass/vecka.

*Hur länge har du varit tränare?*

Blev tränare på riktigt någon gång i slutet av 90-talet men tränargärningen började ca 10 år tidigare. Beror alltså på hur man räknar.

*Hur hamnade du i Utby IK som tränare?*

I höstas uppstod en lucka efter Jorge och i våras ytterligare en efter Peter.

*Vad tycker du är det roligast med att vara tränare?*

Svårt att peka ut något specifikt men det är klart att när poletten trillar ner hos den aktive så är det extra trevligt, speciellt om vi kämpat länge med någon detalj. Formtoppning är en annan detalj som ger tränarskapet en extra krydda. Ibland tror man som tränare att man har börjat toppningen alltför sent men på något sätt så brukar det ändå gå vägen.

## Vill du bli tränare?!

Vill du vara med och hjälpa barn och ungdomar att utvecklas i sin idrott, få en roligare fritid och bättre hälsa? Utby IK söker alltid nya engagerade och glada ledare i klubben!

Kontakta vårt kansli: [utby@ullevi.nu](mailto:utby@ullevi.nu)



Vill också delge er ett speciellt minne. I min första riktiga träningsgrupp fanns den en kille som inte utifrån betraktades som en talang. Han slutade inte bara sist i alla grenar utan han var dessutom alltid långt bakom den som kom näst sist. Men istället för att nedslås så sa han att vi tillsammans skulle se till så att han minsann på ett år skulle vinna sin första medalj. Jag kommer ihåg det så väl när han frågade "Mikael, hur gör de?" och "hur skall jag göra för att bli lika bra". Beslutet han fattade låg i nivå med Sunneborns beslut att bli förste svensk över 8m i längd fast på en annan nivå. Mindre än ett år senare tog också denne unge kille sina första medaljer. Det var otroligt inspirerande att möta en person med en sådan vilja. Just tron på det möjliga är nog det som driver mig eller med andra ord sökandet efter den perfekta prestation.

*Har du något/några speciella minnen som tränare i Utby IK!*

Har inte hunnit vara tränare 1 år ännu så de speciella minnena ligger säkerligen framåt i tiden.

*Vad är det viktigaste i din roll som tränare?*

Nyckelord i sammanhanget blir reflektion, kommunikation och kanske kan man hämta lite inspiration från den hermeneutiska spiralen. Mitt mål är skapa en "sociokulturell lärande miljö" där lärandet sker både inom oss och kollaborativt (=inom gruppen, men där vi också hämtar inspiration utifrån). Svaret på denna fråga skulle kunna bli en uppsats i sig men för att korta ned svaret så menas med ovanstående att jag tror på samlärande.

*Har du några speciella mål för dig och din träningsgrupp det kommande året?*

Självklart vill vi att så många aktiva som möjligt kvalar till olika former av mästerskap och att de fortsätter att utvecklas inom sina respektive grenar.

Jag har också en nollvision gällande skador. Svårt att uppnå men jag strävar ständigt efter att minimera skaderisken.

## Klubbrekord Inomhus (2012-03-13)

Herrar			
Gren	Namn	Resultat	År
60m	Patrik Olsson	7,01	1987
200m	Steffen Fricke	22,53	1986
400m	Klas Rydin	48.00	1973
800m	Jacob Gustavsson	1.51.06	2006
1500m	Heider Hilmarsson	3.49,95	1984
1 engels mil	Jacob Gustavsson	4.01.22	2009
3000m	Heider Hilmarsson	8.23,27	1982
60m häck	Pierre Andersson	8,24	1990
Höjdhopp	Tomas Hansson	2,15	1994
Längdhopp	Jerry Riutta	7.60	1994
Tresteg	Arne Holm	16,97	1996
Stavhopp	Billy Tornström	5.10	1989
Kulstötning	Stig-Lennart Eriksson	16.80	1965
Sexkamp	Tord Bohm	4.546 p	1982
	60m 8,7-Kula 10,65-Höjd 1,95-60mh 8,8-Längd 6,61-Stav 4,8		
Sjukamp	Josua Gustavsson	4876	2012
	60m 7.37 Längd 6.20 Kula 11.75Höjd 1.91 60mh 8.58 Stav 4.24 1000m 3.01.39		

Damer			
60m	Khaddi Sagnia	7.55	2012
200m	Susanna Bergman	24,37	1989
400m	Lovisa Lindh	57.40	2012
800m	Lovisa Lindh	2.08.42	2012
1500m	Lovisa Lindh	4.26.15	2012
3000m	Charlotta Fougberg	9.41.47	2012
60m häck	Khaddi Sagnia	8.60	2012
Höjdhopp	Cecilia Bäckström	1,82	1983
Längdhopp	Christina Sundberg	6,45	1990
Tresteg	Khaddi Sagnia	13.57	2012
Stavhopp	Yordabel Abraham	3.50	2005
Kulstötning	Kajsa Lindskog	13,54	1999
Viktkastning	Kajsa Lindskog	15,21	1999
4 x 200m	Elisabeth Allström, Merja Mankila, Ingeli Kampe Chris- tina Sundberg	1.45,70	1990
Åttakamp	Catharina Bäckström	4.627 p	1980
	60m 8,7-Kula 4,89-Längd 4,89-2*80m 11,6 11,9-60mh 10,0-Höjd 1,62-Spjut 28,16- 800m 2.50,8		

# Rapport från Lotta

**Hej alla klubbmedlemmar!**

Tänkte stilla era frågor lite med vad som händer med mig.

Efter en grym sommar 2011 hade jag höga förväntningar på nästkommande sommar och satte kval till EM på 3000 m hinder som mitt första stora mål. Det var ett rimligt mål och jag ville även göra allt för att lyckas bra där. Jag och Curre ökade träningen stegvis under hela våren. Jag kom i december upp på 16-17 mil per vecka. Blev förkyld innan vinterlägret, lite längre än vanliga fall. Jag åkte på höghöjdsläger i Kenya där jag kom upp i näst intill 190 km en vecka, det var inte tanken men efter att sprungit exakt de minutrar som var inplanerade så blev det så. Utöver det körde jag två skivstångspass för benen och tre bålpass. Jag var seg och hade sömnsvärigheter men tänkte att det är på grund av den höga höjden. Jag fick höra att jag såg stark ut så jag körde på. Men bågaren hade runnit över!

Väl hemma så var det dags för 3000 m test. Mina ambitioner var under 9:30 men avslutade på 9:46. Tanken då var att ibland har jag sega dagar och det här kan ha vara en. Jag ville vara med på landskampen i Norge mellan Sverige/Norge/Finland och visste att jag hade en chans. Jag genomförde därför ett intervallpass om 3\*1000m på tiderna 3:10-3:08-3:06 tisdagen innan tävlingen och tyckte det kändes hyfsat, samma tyckte Curre och Ulf Friberg och jag blev uttagen. Helgen kom och jag kände mig lite småförkyld när vi anlände till Norge. Jag joggade lite lätt men ingen bra känsla infann sig. Pratade med landslagsläkaren som sa att det inte var några problem att springa. Loppet kändes segt och ingen bra tid blev det.

Efter den tävlingen så var jag lite seg hela tiden och vi drog ner på träningen nästkommande veckor men ingen helvila. För att testa lite om jag hade återhämtat mig var jag med på ett av gruppens gemensamma träningspass och körde hyfsat hårda intervaller. Det resulterade att jag inte orkade stå upp resten av kvällen och hade en fruktansvärd ömmande träningsverk dagen efter. Det blev samma efter ett distanspass på 60 min i 4:20 fart.

Vi hade funderat på att jag kanske var övertränad med såg inte hur det skulle blivit så och ingen runt omkring oss tyckte det lät rimligt och alla blodprover jag genomförde visade på toppvärden. Saken var den att så var fallet.



*Lotta vet hur man får till en snygg finish...*

Det var ett tungt och ledsamt besked att inte gå för EM men en sten föll från mina axlar. Det har varit en väldigt tuff vår både fysiskt och psykiskt. Jag kan säga att vara övertränad är 100 gånger värre än en skada på det sätt att hela kroppen inte fungerar och att jag inte kunde köra något som inte gjorde min kropp trött. Vid skada kan man näst intill alltid köra alternativ eller styrka (rehab).

Nu är det juni och jag har äntligen kommit igång med min träning så smått. Nu tränar jag tre till fyra gånger i veckan i form av 30-45 min lätt lätt jogg, ett häckpass med Katrin Klaup och ett stretch/rörlighet/bålpass. För att inte stressa mig mentalt så har jag lagt ner tävlingssäsongen men kommer tillbaka starkare än aldrig förr när jag är redo för det.

Den här tiden har jag lärt mig hur viktigt det är att lyssna på sin kropp och inte köra plikttroget efter ett träningsprogram. Jag hade inte några planerade vilodagar eller lugnare veckor vilket kommer finnas med från och med nu. De flesta tror att man måste köra stenhårt för att lyckas och vågar inte vila. Följ mitt råd att när du känner dig seg under några träningspass så ta en vilodag eller två. Det kommer inte göra dig sämre utan det kommer bara göra att din kropp hinner återhämta sig och bygga upp sig så att du klarar av att köra lite hårdare nästa gång. Jag har även börjat med avslappning/koncentrationsträning för att lära mig att vara här och nu. Det för att få möjligheten att återhämta mig snabbare mellan pass och att kunna hålla uppe koncentrationen på viktiga träningspass och tävlingar.

Lycka till på sommarens tävlingar!  
Charlotta Fougberg



*Vi hoppas få se mer av detta snart!*

# Klubbens sponsorer

Många utomstående tycker det är konstigt att inte vi friidrottsklubbar har mer sponsorer. Vad beror det på? Det är inte lätt att svara på enkelt. Men till viss del att vi inte har några återkommande arrangemang som fotboll, ishockey, handboll som folk betalar för att gå och titta på. Upplever det också svårt att veta vad vi friidrottsföreningar kan erbjuda företagen?

Det vi friidrottsklubbar kan hoppas på är att ha kontakt med människor som antingen gillar friidrott och/eller gillar klubben/personer/vänner och trivs tillsammans. En annan förutsättning är att de presumtiva sponsorerna har lite pengar över som dom kan "leka med".

Vad vi kan ge tillbaka är glädje och trivsel på våra sponsträffar samt lite god mat o dryck. Förhoppningsvis ger det våra sponsrvänner också en tillfredsställelse att dom gör en god gärning för klubben och våra ungdomar.

Vår förhoppning är ju också att VÅRA MEDLEMMAR naturligtvis uppsöker sponsorerna i deras företag när ni behöver ha gjort något hemma med ert hus eller dylikt. Det vore naturligtvis det absolut bästa sättet att ge ren ekonomisk ersättning tillbaka.

**GLÖM INTE** DETTA NÄR DU behöver någon av nedanstående tjänster!



## Balder

Erik Selin ägare till börsbolaget Balder samt ett antal andra Fastighetsbolag har stöttat föreningen ett antal år



## Blåder & Nilsson Måleri AB

Kontakta du när ni behöver all typ av målartjänster  
Ring vår egen Thomas Blåder 0705-228002



## BYGGNOVA AB

Utför allt inom byggbranschen. Kontaktperson Björn Jörgensen 0708-493658



## Färg och Tapetspecialisten

Ny köksmatta, färg, tapeter eller annat har vi på Färg & Tapetspecialisten  
Ring Jonas Adolfsson 0706-399939



## GBGs MÅLERI & Co AB

När ni behöver måla om hemma på jobbet eller var som helt ringer ni 031-81 13 65,  
[www.goteborgsmaleri.se](http://www.goteborgsmaleri.se)



## Gwk Förvaltning



## KIROPRAKTIK at Sportlife

Kiropraktik, personlig träning. Ring Johan Andreasson 0760-106055



## Klarin'S Rör

Behöver du nytt badrum eller andra typer av VVS ring Klarin'S rör Curt Klarin tel:0708-995745



## Sportlife

Går du på gym väljer du naturligtvis en av Sportlifes.  
Vår kontakt är Marknadsansvarig Jaime Hauan



## Städkedjan

Utför alla slag av städtjänster. Ring Glenn Älveblad: 0708-350450

## Jj Mark & Trädgård

Hjälp med trädgården hemma, på jobbet, på landet eller annat ring Jack Johnson på 0709-963575

# Reportaget

Stockholm maraton lördag 2juni 2012

Fick den stora äran att få följa med till Stockholm maraton som turist, med Curre som körde, Fredrik Johansson och Emma Belforth och Catarina Åström. som skulle springa. Vi startade bilfärden på fredag kl 13 mot Stockholm, anlände till Södertälje vid ca 18-tiden där vi bodde på ett Scandic hotell. Vidare in till Stockholm, där nummerlapparna skulle hämtas ut. Tillbaka till hotellet, där Catarina Åström anlant med tåget från Göteborg.

Lördag /tävlingsdagen en ordentlig frukost för ungdomarna som skulle springa. Det stora samtals ämnet vid frukosten var vad dom skulle ha på sig, för regnet stod som spön i backen, det var 5plus-grader och det blåste halv storm. Inte nåt optimalt väder precis. In till Runners Store i Stockholm, där det köptes vantar och mössor.

Ungdomarna blev avsläppta vid mål/mål vid Stockholms stadion. Curre och jag åkte till ett parkerings garage, och klädde på oss så mycket vi kunde, regnkläder och flera lager med tröjor. Vår uppgift var att långa vätska, som sportdryck och energi gel utmed banan till ungdomarna. Vi stod vid 4km, och sen gick vi till 17km markeringen och samma visa på andra varvet dvs vid 29km och 35km. Och det regnade och regnade hela tiden. Tror inte jag nånsin varit så blöt och kall som denna dag.

Fredrik sprang in på personligt rekord och fantastiska 2.29. under rådande förhållande vilket också gav en 4:e plats i SM. Fredrik som började sin idrotts karriär som hockeyspelare en gång i tiden, började med friidrott vid 15års ålder. Och är nu en duktig löpare på längre sträckor. Emma Belforth kommer från Gällivare, och har bott i Göteborg 6år. Har en liten pojk som är 1 år. Emma har tränat mycket själv, och gjort många bra resultat på längre sträckor. Fick en tid på i sin allra första maraton i livet snubblande nära "dröm" 3 timmar (3.00.36). Det tar hon lätt nästa gång. Catarina Åström har sprungit maraton tidigare och gjort en del trialton, med bra resultat. Hon har också ett barn på 3år. Hennes tid blev nytt personligt rekord med 3.01,17.

Efter loppet åkte tjejerna hem, Fredrik hälsade på en kompis i Stockholm. Curre och jag åkte till hotellet, och värmdde oss, med att få torra kläder på oss. Åkte in till Södertälje, och åt en bit mat. Sen var man ganska trött. Blev tidigt i säng, sov gott gjorde man. Hem efter frukost på söndag. Jag hoppade av i Karlstad, och träffade en kompis där. Men det är en annan historia. Alla som sprang ska ha en stor eloge, eftersom vädret var så dåligt, och förutsättningarna inte var dom bästa.

Ett stort GRATTIS till Fredrik, Emma och Catarina, för att ni var så duktiga. Det var en trevlig helg, fast det var sånt busväder, med bra resultat för dom som sprang. Bra hotell och mat.

Lena Ljung



# Orienteringen

## Tolered Utby på 10-mila

I år kunde vi äntligen få ihop både ett damlag och herrlag till 10-mila som i år gick i Kvarn, utanför Linköping. Det sattes upp två militärtält, ett med juniorer och ett med övriga löpare. Juniorerna som kom upp en natt tidigare fick sig ett intressant uppvaknande på tävlingsdagen kl 8 på morgonen då en funktionär ryckte upp dem ur tältet och sa att de hade satt upp tältet på fel plats och gapade någonting om att det skulle komma en massa husvagnar om tio minuter. Konstigt, eftersom de hade sagt åt de stackars juniorerna att sätta upp tältet där kvällen innan.

Det kan också tilläggas att det fältet stod helt tomt resten av helgen. När tälten till slut var på rätt plats var de i övrigt riktigt bekväma att bo i även om det gärna hade kunnat vara ett antal grader varmare. Men med tillräckligt tjocka kläder funkade det ändå. Tävlingsmässigt presterade både damerna och herrarna helt ok och alla gick runt, vilket är huvudsaken.

Damerna slutade på en 293:e plats och herrarna på en 207:e plats vilket vi är mycket nöjda med. Många fick slita riktigt hårt för detta, inte dåligt att gå runt en sådan här stafett!



# Gamla UIK:are

VÅRVANDRINGEN 2012 05 07-09

Årets vårvandring blev tyvärr inte vad vi hoppats på. Flera orsaker och anledningar hindrade flera av oss att inte kunna vara med. Vi konstaterar bara att vi blir äldre och andra prioriteringar får göras. Detta är inget konstigt bara ett konstaterande som vi tyvärr alla måste acceptera.

Vi var 4 st som deltog i vandringarna. Vädret var växlande men för det mesta helt acceptabelt. På tisdagen gjorde vi utflykt till Tjolöholms slott som var en "trevlig bekantskap". Vi vandrade på leden som gick runt slottet efter strand- och vattenkanten. Kul kuperad vandringsled som vi alla gillade. På tisdagskvällen kom det några tillresande som deltog i middagen. Som vanligt trevlig samvaro och god mat, signerad Gunnar Nyberg.

Vi var även i år inkvarterade på RIGORtorpet, strax sydväst om Kungsbacka.. En mycket fin och trivsam anläggning. Bra vandringsleder i fin natur. Förläggning, matsal, kök och omklädning med bastu. Vi badade bastu och det fungerade perfekt. Vi passade också på att "tillverka" några skärmar och Lars-Erik visade film/bilder.

Håkan Bäckström



## Vill du vara med Gamla UIK:are?!

Vi är ett gäng gubbar som träffas varje Torsdag i klubbstugan vid 11-tiden. Vi pratar, promenerar, underhåller stugan och jobbar med att tillverka bl.a orienterings-skärmar som inbringar pengar till föreningen. Dessutom anordnar vi vandringar, kanotpaddlingar och lite annat roligt. Du som tycker det låter kul är mer än välkommen att vara med i gemenskapen. För mer information ring Lars-Erik Martin 0300-272 36.

# Trevlig sommar!

**Några skämt som vanligt:**

(Fyller i här senare)

**Redaktörer: Curt-Roland Ljung, Håkan Bäckström och Josua Gustafsson**  
**Layout: Josua Gustafsson**  
**Foton: DECA Text & Bild, Curt-Roland Ljung, samt olika medlemmar i klubben.**