

JULROSEN

2007

December

Utby IK

Friidrott - Orientering – Gamla UIK-are



Utby IK's klubbstuga vid Gerås motionscentral i Bergsjön

Utby IK
Friidrottens Hus
414 76 Göteborg

Tel: 031 – 410808
E-Mail: utby@ullevi.nu

Fax: 031 – 827611
Org. Nr 857203-1113

Glöm inte – Glöm inte – Glöm inte – Glöm inte – Glöm inte

ÅRSMÖTE 2008

Onsdagen den 27 FEBRUARI

Kl: 19.00

I Utbys klubbstuga vid Geråshallen

Eventuella motioner inlämnas till styrelsen senast en månad innan Årsmötet

VÄLKOMNA

ORDFÖRANDEN HAR ORDET.....

Så är det dags att återigen fatta pennan och skriva ner några rader.

Sommaren och hösten har för våra friidrottare inneburit bra resultat, bra placeringar och icke minst ett antal landslagsuppdrag både på ungdoms- och seniorsidan.

Det är mycket meriterande att "lilla UTBY" kan hävda sig så bra. Men goda ledare och tränare gör att det blir bra. Dessutom intresserade och engagerade föräldrar som "stöttar" ungdomarna bidrager med oerhört mycket. Funktionärskap vid tävlingar ej att förglömma. Verksamheten i Angered är mycket imponerande och även verksamheten i Sandeklevs-hallen håller hög klass. TACK ALLA SOM HJÄLPT OCH HJÄLPER TILL !!!

Vi har också heltidsanställt Jorge Cordero, som tränare, vilket känns oerhört bra. Detta betyder att det nu finns förutsättningar för ytterligare utveckling.

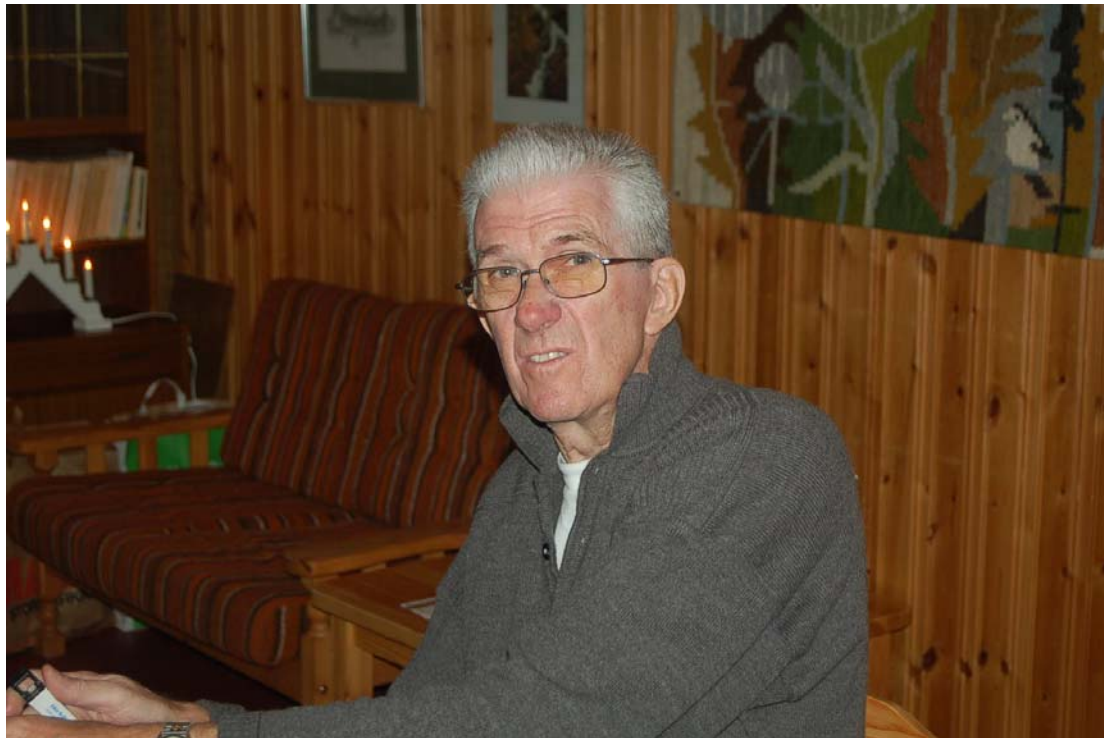
På orienteringssidan har ungdomarna också gjort framsteg vilket bådar gott.

Själv har jag varit ute och rest en del och kan inte undgå att nämna att jag var i Madrid och såg fotbollslandslaget få stryk av Spanien. Det var ju inte roligt men rättvist.

MEN VILKET ARRANGEMANG OCH VILKEN FEST RUNTOMKRING !! Och SANTIAGO BERNABEU STADION, EN SÅN ARENA. Svårt att beskriva så någon förstår, DEN MÅSTE UPPLEVAS !!

På avslutningen den 14 november var det oerhört glädjande och se alla ungdomar, deras föräldrar, kompisar, släktingar, vänner m fl som var närvarande. Det tror jag personligen betyder oerhört mycket för ALLA. GRATTIS till alla pristagare och stipendiemottagare. Till sist önskar jag alla **EN GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR 2008.**

Håkan Bäckström ordförande



Vår kära Ordföranden Håkan Bäckström är en mycket engagerad och entusiastisk ordföranden. Har han bestämt sig för att jobba och engagera sig i något blir det till 100% och han ger sig inte förrän har gjort sitt yttersta. Precis den sortens människor som behövs i en framgångsrik förening.

Sammanfattning av Utby's

Terräng-SM

M22 3:a individuellt Mathias Borg

M22 1:a LAG

Mathias Borg, Fredrik Johansson,
Abdisalam Hassan Yusuf

Junior/Ungdoms-SM

K22 1:a 2000m Hinder Lotta Fougberg

K22 4:a 100m Therese Bohlen-Kinn



K22 5:a 200m Therese Bohlen-Kinn

M22 3:a 2000m Hinder Mattias Borg

M22 4:a 800m Björn Johansson

M22 4:a 2000m Hinder Emil Ryberg

M22 5:a 5000m Fredrik Johansson

K22 5:a 1500m Lotta Fougberg



F19 1:a Tresteg Izehe Ileso

F17 1:a Tresteg Maria Augutis

F17 5:a Längd Maria Augutis

F16 3:a Spjut Emelie Larsson

F15 2:a Slägga Lisa Haag

F15 3:a Diskus Lisa Haag

Text o foto: C-R Ljung

Elit-verksamheten 2007

Stora-SM

M 2:a 1500m Jacob Gustavsson (3.44.50)

M 8:a 10.000 Markus Torgeby (30.31,47)

M 14:a 5.000 Fredrik Johansson (14.57,50)

Landslagsuppdrag

K 3-steg Maria Augutis

K 3000m Hinder Charlotta Fougberg

K20 3-steg Izehe Ileso

P19 Mångkamp Josua Gustavsson

M 1500m Jacob Gustavsson

K22 4x100m Therese Bohlen-Kinn



Junior-Europamästerskapen

Josua Gustavsson 110m Häck

LAG-SM

3:a Herrar 3:a Damer

Nyanställning

Jorge Cordero tränare i Utby IK i 4 år framåt.

Nytt arrangemang 2008

Midnattsloppet i Göteborg 23 augusti

Nyförvärv



Joni Kaartinen JSM 2:a i spjut

Katarina Åström långdistansare

Maria Augutis och Lotta Fougberg vilken TJEJER

Vi gratulerar Maria till en helt otrolig säsong. Seger i Junior-SM följdes upp med seger i STORA-SM och plats i STORA Finnkampen för seniorer bara några dagar efter hon fyllt 17 år. Träningskompisen Izehi Ilseho och Maria har sporrat varandra till stora framgångar och under Krister Eliassons ledning hoppas vi på att fortsättning följer 2008.

Som ytterligare ett bevis på hennes framgång tilldelades Maria **Spar Hotels** stipendium på 5000:- vid förbundets årliga jullunch. **Vi gratulerar !**



Namn	Maria Augutis
Född	29 augusti 1990
Storlek	176 cm och 58 kg
Förening	Utby IK / Ullevi FK
Tränare	Krister Eliasson, Martin Gustafsson och Mikael Bentblad
Grenar	Tresteg 12.95m (13.01w), Längd 5.51 (5.60w), Slägga 39.96m
Familj	Pappa Hasse, Mamma Cecilia och storasyster Kristin 19 år.
Studier/arbete	Läser natur i tvåan på Samskolan
Favoritmat	Sushi
Träningsmängd	6 pass/vecka
Främsta meriter	SM-guld utomhus 2007 samt Finnkampdebut.
Övriga intressen	Vara med kompisar och ha det gött!

Charlotta Fougberg en pånyttfödd löpare.

I juli 2007 sprang Lotta sitt allra första hinderlopp i livet. Ja faktiskt hennes första tävling på ett par år efter resor till Australien. En vecka senare vinner hon JSM på 2000m Hinder. Lotta sprang mest lång häck och 800m i sin "ungdom" med ett personligt rekord på fina 2.11 år 2003. Ytterligare någon vecka senare var det uttagning till Finnkampen på 3000m Hinder och med sina 10.48 blev hon uttagen. Lotta är egentligen inte riktigt tränad för så långa sträckor men med hennes överlägsna häck/hinderteknik och lätta fina steg gick det ändå över förväntan. Nästa år kommer Lotta mest att satsa på 800m och 1500m men om 4-5 år efter att Lotta byggt upp sin syreupptagnings

förmåga hoppas i alla fall jag att det blir mest 3000m Hinder för där tror jag personligen att hon kan bli **riktigt bra!**



Text o foto: C-R Ljung

Mina personliga höjdpunkter 2007

Nr 163 Björn Johansson



Just precis HÄR 200m från mål sätter Björn Johansson in stöten i försöksloppet på 800m på JSM och sveper förbi hela gänget på utsidan. Får en lucka på 10-15 meter och vinner heatet på nytt personligt rekord 1.54.91. OBS att han besegrade nr 53 (Tor Pöllönen) sedermera segrare i stora Finnkampen för seniorer. Synd att Björn blev krasslig strax efter JSM-finalen dagen efter då han blev 4:a. Annars hade hans personliga rekord varit betydligt bättre. Men det sparar han till nästa sommar. Får han tid (läser fysiskt kemi på Chalmers) att träna ordentligt står han på pallen vid nästa års JSM med ett betydligt bättre personligt rekord än i dag.



800m i LAG-SM före Albin Johansson

Jacob Gustavsson hade en makalös säsong som började med dubbelseger i LAG-SM mot landslagsmotståndare. Först seger på 800m genom att ta täten och "bara" hålla undan för gubbarna bakom in i mål. 2 timmar senare på startlinjen igen på 1500m där han mötte nya landslagslöpare. Taktiken var att hänga med i bakvattnet o ge allt på sista varvet. Såg ut att gå åt pipan med 200m kvar på 5:e plats. Men han tog dom en efter en och den sista 1 m före mållinjen. Helt otroligt spännande. Senare noterade Jacob fina 3.44.50 på 1500m och erövrade Silvermedalj på Stora SM på samma distans. Tyvärr var han tvungen att åka tillbaka till USA och börja sin skolgång annars hade vi fått se honom i Finnkampen. Vilken löpare!! Han långtidsmål är OS 2012.

Text o foto: C-R Ljung

ÅRS-avslutning i friidrottssektionen ANGEREDSHALLEN 2007

Onsdagen 14 Nov samlades 100-tal aktiva, tränare, ledare, föräldrar för den årliga avslutningen i Angeredshallen. Prisutdelare i år var Angeredsböns och stavhoppstjärnan Alhagi Yeng.



Några av ungdomar som var närvarande – på de 2 översta bilderna .



Många priser delades ut bl.a till en något gravid tränare av prisutdelaren.

Tjänare tränare !

I detta nummer har vi valt att intervjua Krister Eliasson. Krister är välkänd för oss som är lite äldre från tiden då han tränade bl.a. sveriges förste 17m's hoppare i tresteg Utbyiten Arne Holm. Andra Utby-iter i hans stall under den tiden var bl.a. Christina Sundberg (6,50 då Sv rekord i längdhopp), Jerry Riutta (7.81 i längd), Mathias Lageskog (7.60 i längd), Håkan Malmberg (svensk mästare i tresteg), Pierre Andersson (16.60 i tresteg), Jeanette Wallen (1.87 i höjd som 16-åring), Lars Hedman (bl.a 16,64 i 3-steg), Susanna Bergman (bl.a 53,00 på 400m), samt en hel del lite mindre framgångsrika i Vikingen, MAIK, MAI, Kville, Heleneholm, etc,etc,



Efter några år ifrån friidrotten lyckades jag och Björn Mårtensson locka tillbaka Krister att bli aktiv tränare igen. Resultaten har inte låtit vänta på sig för hans aktiva eller vad sägs om Maria Augutis 16 år Svensk Senormästarinna i tresteg med 12.95 som bästa resultat, Izehi Ileso 17 år Svensk Juniormästarinna och 13.03 som längst under 2007, m.fl.

Har du någon "egen" karriär som aktiv idrottare och i så fall vad sysslade du med och på vilken nivå? Har både spelat fotboll, handboll och varit aktiv friidrottare.

Spelade fotboll för Floda Boif i division 4 redan som 14 åring när Allsvenskan var div. 1 osv. Min position var oftast vänsterytter då jag var lika bra på båda fötterna. Var tvungen att sluta med fotboll som 14 åring pga att jag stukade min fötter oerhört lätt. Handoll spela jag också i Floda och var då målvakt. Inom friidrotten har jag provat det mesta både medeldistans, höjd, längd, tresteg, 400 mh, spjut kastade ex 53 m med 800g spjutet. Placerade mig relativt bra i dom flesta grenarna Fick hoppa in i Ullevis lag i lag-SM 97 och tog då två poäng i 3000 mHinder.

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

Skadade mig svårt när jag var mellan 18-19år och kunde inte fortsätta som aktiv. Kunde inte springa förrän jag var 24 år.

Hur länge har du varit tränare ?

Ca 30 år som elittränare

Hur hamnade du i Utby som aktiv som tränare ?

Var med i Helios och vi var några som tog steget över till Utby för många år sedan. Har därefter fortsatt som tränare där och kände att det var självklart att fortsätta inom klubben.

Vad för typ av träningsgrupp har du idag och hur många är ni i gruppen?

Har nu tagit steget neråt i åldrarna och tränar idag ungdomar mellan 16-20år inom framför allt hoppgrenarna längd och tresteg. Klart intressant att vara med i denna ålder och ta vara på talangerna och fostra dessa på ett målmedvetet sätt. Jag tänker lite grand så här att många talanger fortsätter till man behöver börja träna hårdare. Därefter är det många som inte orkar och vill fortsätta. Jag tänker så att kan man redan i ett tidigt stadium få dom aktiva att lära sig träna hårt så är min förhoppning att dom fortsätter många år till istället för att lägga av. Resultatutveckling tror jag är viktigt och att den fortsätter hela tiden. Det finns nog inte något värre än att utvecklingen avstannar och då kommer ofta frågan varför håller jag på att lägga så mycket tid på träning när jag kunde göra något annat som är roligare. Vi är idag mellan 8-10 i gruppen med en bra mix av tjejer och killar.

Hur många dagar i veckan lägger du ner på träning ?

Är med på träningen två dagar i veckan plus att jag lägger träningsplaneringen. Vi är normalt tre tränare i gruppen och det är Mikael Bentblad och Martin Gustafsson

Vad är det roligast med att vara tränare?

Att se aktiva utvecklas och att dom tycker det är roligt. Det kan vara lika roligt att se en som gör sämre resultat utvecklas likaväl som en som är världsstjärna

Vad är det viktigaste i din roll som tränare?

Att både coacha och skapa en harmoni för den enskilde idrottskvinna/mannen så att man trivs i sin idrott både på träning, tävling och privat.

Att få den aktiva att ta eget ansvar för sin utveckling utan att jag som tränare alltid måste finnas till hands Föregå med gott exempel både i uppförande och leverne

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

Har många mål och det kan exempelvis vara att alla skall trivas i gruppen men självklart har jag mycket höga förväntningar på dessa talangfulla och trevliga ungdomar men jag väljer att inte prata om resultatmål men jag kan säga så pass mycket att målen i mitt huvud är höööögggaaa

Något annan du vill jag skall fråga dig om så ta med det !!!!!

Jag är gift med Anne sedan 21 år tillbaka och vi har tre döttrar på 20, 19 och 16 år och ingen har fått intresse av friidrott så det är ju på sätt och vis ett misslyckande men dom har valt själva utan att jag har försökt påverka dom.

Bor i Kungsbacka och tränar ganska mycket framför allt löpning och nästa år fyller jag 50 år men tänk er att man känner sig som en 30-åring fortfarande.

Intervjuare Curt-Roland Ljung

Mohammed Bashir rapporterar från Afrika

Här kommer en liten rapport från mitt ½ årslånga träningsläger i Etiopien. Jag mår kanonbra och jag trivs verkligen som fisken i vattenet. Efter att ha jobbat ihop pengar hemma på Bosse Gustavsson restaurant beslöt jag mig att satsa helt på min löpning några år. Strarten sker här i utanför huvudstaden i Etiopien dvs Adis Abeba. Här bor ju dom bästa löparna i världen Bekele och Gebrelelasi.

Jag åkte hit för att kunna koncentrera mig på träning och bygga upp mig i lugn och ro och komma tillbaka i gammal god form efter 2 jobbiga år. Det är ju lite annorlunda på hög höjd ca 1800m över havet. När man springer i 4min/km känns det som mycket snabbare. Men träningen har funkade bra hittills och det känns bättre och bättre.

Jag tränar med ett konontrevligt gäng. Det finns inte så mycket maskiner här, så allt styrka sker med sin egen kropp. När det kommer till benstyrka är det trappor som gäller som ni kan se på bilden här under bakom killarna.



Står fr: Dania, Tenisha, Abdi-Aziz(min kusin) Daniel G-R, och Hile.

Sitter fr: Jag själv inringad (**Mohammed**), Adam(min rums kompis/min kusins son) Daniel N, Efrem, Tecka (gängets Emil han bara sover och sover), Abdi-Qadir, och Akim

Jag planerar att stanna här till sent på våren och kommer hem lagom till terräng-SM. Hoppas att går bra där hemma. Ni kan följa mig lite mer på min blogg www.bashir.blogg.se

Mohammed Bashir

Erbjudande FRIIDROTTAREN

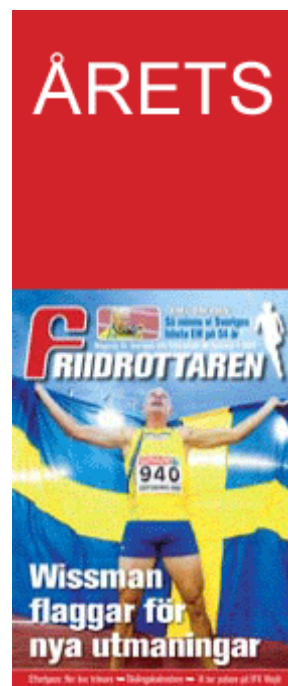
Tidningen Friidrottaren går snart in på tredje årgången och vi har gjort en överenskommelse med dem för din räkning.

Ditt medlemskap i Utby IK berättigar dig till en mycket förmånlig prenumeration för 2008. För endast 76 kr får du fyra nummer av tidningen hem i brevlådan (ordinarie prenumerationspris är 156 kr).

Beställ redan nu en prenumeration genom att klicka på länken nedan. Den leder dig till ett webbaserat prenumerationsformulär. När du väl fyllt i formuläret får du en faktura via e-post.

Din prenumeration börjar inte gälla förrän fakturan är betald. **Tag chansen att läsa lite mer FRIIDROTT och samtidigt stödja ett lovvärt försök att starta en ny friidrottstidning !!!!!**

Ps. Utby IK har beslutat att ge våra tränare och styrelsemedlemmar en prenumeration i julklapp för deras uppoffrande engagemang i våra ungdomar Ds.



www.friidrottaren.se



Några av Rose-Marie aktiva fr.v. Sara Westerlund, Mikael Kelottajärvi, Sandra Johansson Nathalie Åklint, Rebecca Nilsson och Niklas Westerlund

Adventsspelen 24 – 25 November 2007

Varje år de senaste 5-6 åren arrangerar Utby IK med hjälp av IK Vikingen ungdomstävlingen Adventsspelen. I år samlade tävlingen närmare 900 ungdomar 17 år och yngre som gjorde ca. 2200 starter totalt på de bägge dagarna. Tävlingen ger ett betydande överskott till vår kära förening tack vara att ALLA funktionärer i form av aktiva, föräldrar, styrelsemedlemmar etc ställer upp ideellt och helt gratis TACK skall ni ALLA ha



Familjen Larsson- Wentzel ställer alltid upp här representerade av Sara och Britt-Marie.



Johan Schäfer
Löplehare



Kristoffer Sideby
Startuppropare



Mikael Romell
Tävlingsledare

Lite av varje – Lite av varje – Lite av varje

- Utby's äldsta medlem någonsin och dessutom en av föreningens grundare år 1925 **Nils Stenmark** avled den 9 september 2007 sex dagar efter han uppnått den mycket aktningsvärda åldern 100 år. Många medlemmar deltog vid begravningen i Utbys kyrka för att visa sin uppskattning för allt Nils gjort för föreningen.



Berndt Hallberg, även kallad Hällsviksexpressen är far till 2 av våra båda aktiva i Utby IK, dvs Anna och John. Berndt är en av de goaste gubbar jag lärt känna de senaste åren. Ett av mina mål 2008 är att lockas honom till Utby IK's styrelse och att bli medarbetare i vårt nya stora arrangemang Midnattssloppet den 23 augusti.

Rose-Marie Olsson en av våra många duktiga tränare har faktiskt också varit med i landslaget under 2007. Som ledare i Nordiska Juniorlandskampen. Rose-Marie har i höst fått en del nya aktiva i sitt stall från Jenny eftersom hon är höggravid.

Markus Torgeby är en ny medlem och bekanskap i Utby IK 2007. Markus är lite av en rikskändis genom att ha haft ett eget TV-program som beskrev lite av hans ovanliga liv. Markus har nämligen bl.a. bott ensam i en kåta i djupaste Härjedalen under 4 år; han har också bott i Kenya i perioder och tränat med de Kenyanska storlöparna. Allt för att han ville leva ett enkelt liv och hitta sin inre frid långt från välfärdens stress och krav. (i alla fall som jag uppfattat det)

Markus är en mycket duktig löpare och har bland meriterna 1.07. 57 på Göteborgsvarvet och krossat Utby IK's klubbrekord under året ner till 8.21,38 på 3000m och 30,31.47 på 10.000m. I nästa nr av klubbtidningen utlovar vi ett mera utförligt reportage eftersom Curre himself planerar åka upp till deras (hans fru och lilla barn) egenbyggda lilla stuga "in the middle of nowhere" i Härjedalen.

Text o foto: C-R Ljung

DM RESULTAT ORIENTERING 2007

Syskonen Josefin och Johan Bergagård tog hem var sin DM medalj. Josefin vann sin klass D18. Johan blev 2:a i H16

DM Natt

H12 1:a Gustav Hinde'r

DM Lång

D45 1:a Pia Hermansson

D35 3:a Susanne Friman

H14 3:a Johan Hinde'r

H12 3:a Gustav Hinde'r

DM Ultralång

H40 1:a Jan Hinde'r

DM Medel

D18 1:a Josefin Bergagård

H16 2:a Johan Bergagård

D45 3:a Pia Hermansson

DM Stafett

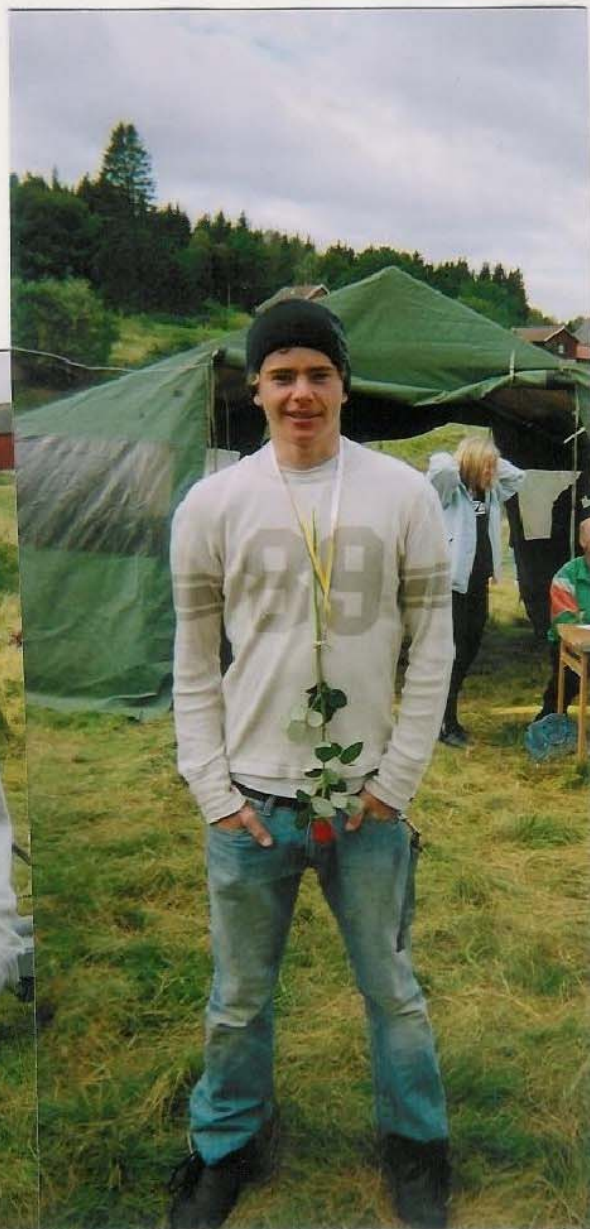
D45 2:a

Karin Gelotte, Anna-Karin
Granath, Pia Hermansson

H55 2:a Sven-Erik Molander,
Jan Vulkan, Jan kuchler



Josefin Bergagård



Johan Bergagård

TOLERED UTBY VANN DIVISION 1 2007

Göteborgs ungdomsserie startade för några år sedan för att kora distriktets bästa ungdomsklubb. Klubbarna är uppdelade i 3 divisioner. Den klubb som vinner division 2 och 3 går upp en division kommande år och den klubb som kommer sist i division 1 och 2 ramlar ner en division. Ungdomar upp till och med H/D16, vid DM t o m H/D20 kan alla samla poäng till klubben. Alla startande får poäng. I år var det 15 klubbar som ställde upp. Tolered Utby tog hem ungdomsserien i division 1. Det skall firas med tårta! Vi ledare är stolta att så många ungdomar ställer upp och kämpar.

Grattis "HOS OSS ÄR ALLA STJÄRNOR" /Karin Gelotte Britt Birklin



Jimmy Gelotte



Johan Douglasson



David Oscarsson

Bahco Cup 2007

Ungdomsresa 15 – 16 september. 18 ungdomar, 6 ledare åkte i väg på lördagsmorgonen till tävlingarna i Lidköping. Individuell tävling på lördag. Gustav Hindér tog hem en seger i H12 klassen, Alexandra Norén Eilertsen 3:a i D18 och Mattias Kuosku 5:a i H14. Efter tävlingen åkte vi till skolan där vi skulle sova i en gymnasal. En febril inkvartering med pumpning av luftmadrasser, testning av alla redskapen. Klockan 18:00 var det dags att sätta sig på bussen för att åka till simhallen. Där fick vi prova på olika aktiviteter. När vi kom tillbaka till skolan var det dags för kvällsfika.

Söndag: Väckning/ frukost/ packning/ städning skulle vara klart till klockan 09:00. Bilarna packade. Det hade regnat hela natten, tältet måste resas alla hjälps åt. Stafett! Vi går igenom lagen än en gång. Regnet slutar, fint arrangemang.

Mattias Kuosku, Bjarne Gelotte, Fredrik Ehrencrona och Johan Hindér slutade på en andra plats i H14. Alexandra Norén Eilertsen, Patrik Skogbäck, Erik Karlsson och Lovisa Ehrencrona slutade på en andra plats i den öppna klassen.

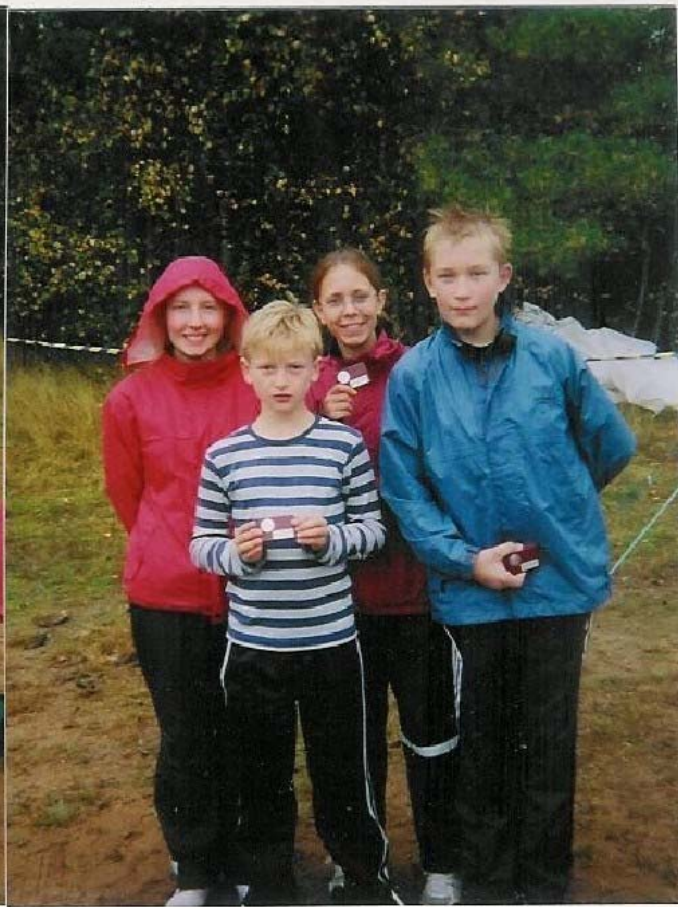
Bra jobbat utav alla som var med och gjorde tävlingarna så spännande.

Tack till alla er som var med på resan och gjorde den till ett oförglömligt minne!

/Karin Gelotte och Britt Birklin



Fr.v Bjarne Gelotte, Matti kuosko,
Johan Hinder, Fredrik Ehrencro



Patrik, Erik, lovisa o Alexandra

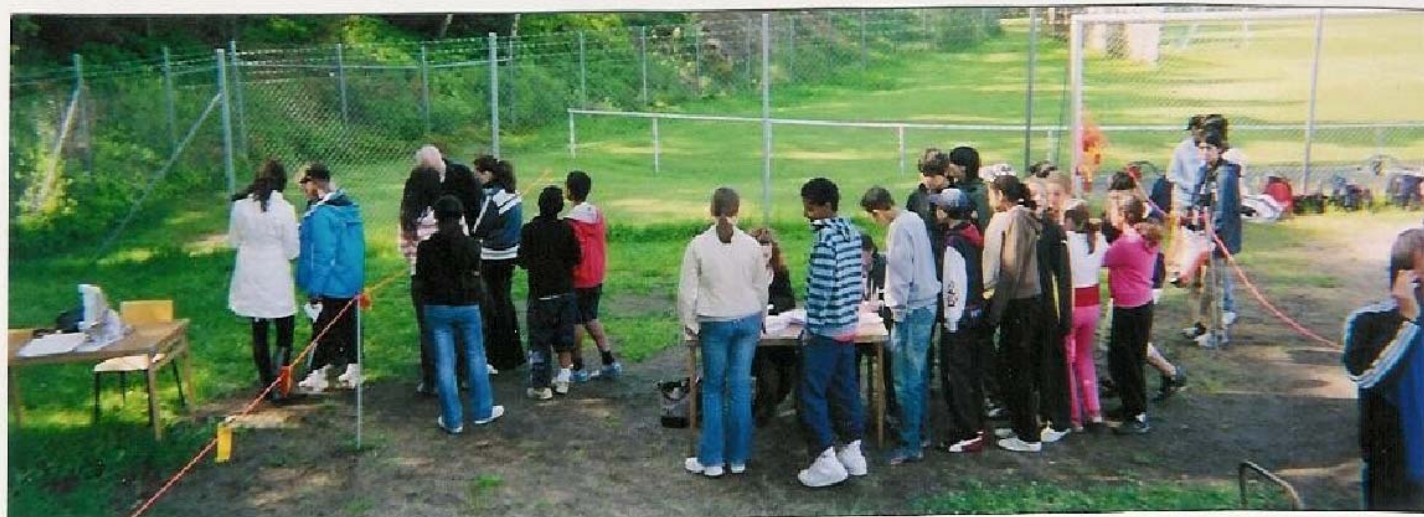
Samverkan med skolorna!

Utby IK orientering har tagit fram kartor och hjälper till med utbildning i orienteringsteknik. Vi vill lyfta in klubben i skoldagens verksamhet. Regelbunden kontakt. Nästa steg blir att locka med ett antal till klubbens ungdomsverksamhet. Klubben hjälper till med friluftsdagar där eleverna får prova på hur det går till på en riktig orienteringstävling, där de själva är de som tävlar.

/Britt Birklin



Samverkan i skolorna med Orienteringstävling med Sandeklevskolan vid Bersjövallen.



O-RINGEN 2008

Nu drar vi till fjällen. 70 st Utbyiter är anmälda. O-ringen i Dalarna 2008 kommer att bjuda på någonting extra. Små stenar stora på fjället. Undvik fjällbjörkar och ha koll på kursen.

Ettapp 4 – lift till starten. En av de vackraste etapperna. Samtliga deltagare får åka lift till starten. Ja, kanske är det den vyn som många tar med sig efter fjärde etappen.

Du har nära till härliga upplevelser både före, under och efter tävlingarna.

PADDLINGEN 2007

Detta år var vi 7 stycken ”friskusar” som gav sig iväg mot sjösystemen i Dalsland. Gunnar N, Stig H, Ingvar H, Arne H, Nisse H, Kjell R och undertecknad. Allt var väl planerat vad gäller hyra av kanoter samt inkvartering. Även ”mathållningen” var noga genomtänkt. Vi började, efter det att vi hyrt kanoter, i södra delen av Ånimmen dag 1. Vi fort-satte dag 2 norr- och österut i Knarreby sjön. Vi avslutade dag 3 med en tur i bl a Råvarpen i Dalslands Kanal norr om Håverud.

Det blir ganska mycket ”bileri” när vi startar på ett ställe och avslutar på ett annat. Men med ett fantastiskt väder alla dagarna gör det inte så mycket. Man kan lägga sig raklång ner och.....

Ett STORT TACK till Gunnar N och hans dotter som lät oss få bo så fantastiskt fint.

Dalsland är så vackert ! Samtidigt som det blir mycket bilåkning får vi se mycket också och det är många gånger värt en hel del.

Några svårare incidenter var inte aktuella utan allt ”flöt” perfekt.

Håkan B

FISKETRÄFFEN 2007

Jag hade själv inte möjlighet att delta vid vandringen som vi gjorde i samband med årets fisketräff. Men jag förstod att denna vandring var lyckad. Bilarna ställdes vid Kviberg och sedan vandrade man längs Sävån bort mot Österlyckan. Där promenerade grabbarna vidare till Fjällbo ängar där det var fika. Därefter hade man några alternativ och välja på. Man valde det man kände för och alla kom fram vilket betydde att ”vägvalet” var rätt.

Förra året var vi i klubbstugan och ”glammade” och likadant i år. Det är flera fördelar med detta. Fler kan delta och vara med när man är på ”hemmaplan” och det är ju vår målsättning att ALLA ska kunna delta. Det är trots detta, numera inte helt lätt. Många faktorer spelar in men vi gör så gott vi kan. Men en sak är klar att ibland saknas det någon även om vi sjunger etc så saknas vissa röster.

Men en sak är klar VI HAR JÄTTEKUL och MYSIGT !!!!

Vi var tio stycken nämligen Nisse H, Alfons J, Ingvar H, Christer S, Håkan B, Lars-Erik M, Bengt-Åke S, Arne H, Stig H Och Gunnar N.

Håkan B

600.000.000 lyckomoment

Steg ett A i orientering är att man skall veta var man är på kartan och i terrängen. Vet man hela tiden var man är missar man inga kontroller. Det gäller att anpassa farten så att man har kontroll på var man är. Har man kunnat ta kontrollerna utan att missa kan man vara nöjd med sitt lopp och kan säga att ingen har tagit kontrollerna bättre än mig. Så även om man är långt efter segraren tidsmässigt så kan man vara tillfreds med sin insats i skogen. Med denna inställning får man ett bra utbyte av orienteringstävlingar även om man inte är snabbast och kan hålla på med orientering från sin ungdom och högt upp åldern.

Torsten Tegnér, som var journalist på Idrottsbladet och var en av orienteringens pionjärer, skrev en gång på 1960-talet att orienteringen hade skapat minst 300.000.000 lyckomoment. Det vill säga varje gång någon hittat en kontroll. Nu har säkert antalet lyckomoment utökats med minst lika många till.

Slutsatsen är: Orientera mera för din egen lyckas och tillfredsställes skull. I din egen takt och efter dina egna förutsättningar.

Christer Sjöström

GAMLA UIK-are ett fantastiskt gäng gubbar !

Gamla UtbyIK-are är en gäng fantastiska gentlemän som består av tidigare aktiva friidrottare och orienterare i pensionsåldern. Man träffas varje Torsdag i klubbstugan vid 10-tiden på morgonen. En del tar en promenad; några fixar med o reparerar klubbhuset både invändigt och utvändigt och andra pysslar med att sätta ihop orienteringsskärmar, etc, etc. Förutom torsdagsträffarna arrangerar man skidresor till Norge, lingonplockningsresor, 3-dagarsvandringar etc, etc, Har själv haft äran att deltaga på några av deras sammankomster och är MYCKET imponerad av deras livskraft, engagemang och glädje i "arbetet. Dom upp för sektionerna närhelst vi behöver hjälp. Tex så hjälper man friidrottssektionen med att bygga upp 4 stora tält vid Tjejjången, river läktare inför Adventsspelen, packar Picknic-påsar på Våruset etc. Utöver detta delar dom med jämna mellanrum ut stipendium till aktiva idrottare vid bl.a säsongsavslutningar! TACK för att ni finns!

Gå gärna in och titta på deras Hemsida där dom mycket förnämligt har dokumenterat Utby's historia: Antingen via www.ullevi.nu eller direkt till <http://www.gamla-uikare.nu/>

Här nedan ser du några av förgrundsmännen bland alla fantastiska gubbarna i G-UIK-are



Bror Andersson
Äldst i gänget med 94 år



Lars-Erik Marting
Ordförande



Ingvar Hedhag
organisatör



Nils Hansson
Fotograf o filmföreläsare



Christer Sjöström
Fixare o "allt i allo"



Bengt Lööf
Världens bästa o roligaste
historieberättare

Text o foto: C-R Ljung

Årsstatistik i Utby IK år 2007

Herrar

60 meter

9.27	Tobias Jansson -96
9.44	Esa Hiltunen -96
9.73	Alfred Englund -96
9.80	Noah Elliott -96
9.87	Viktor Johansson -97

80 meter

11.86	Tarik Voljevica -95
-------	---------------------

100 meter

11.35	Josua Gustafsson -88
11.59	Victor Sundin do Rosario -90
11.85	Mattias Abulu -91
11.95	Christer Phan -90
12.32	Mikael Kelottijärvi -88
12.42	Joel Doung -90
14.06	Daniel Flisak -93
14.16	Youseff Metahni -93
14.06	Rudy Wang -90

Medvind

11.21	Josua Gustafsson -88
12.15	Mikael Kelottijärvi -88

150 meter

18.16	Mattias Abulu -91
-------	-------------------

200 meter

24.54	Mattias Abulu -91
25.33	Christer Phan -90
25.37	Mikael Kelottijärvi -88
28.6m	Tarik Voljevica -95
30.55	Esa Hiltunen -96
32.95	Alfred Englund -96
35.15	Bruno Lima -96
35.3m	Viktor Johansson -97

300 meter

39.11	Mattias Abulu -91
41.34	Christer Phan -90
44.22	Youseff Metahni -93

400 meter

51.66	Josua Gustafsson -88
53.46	Victor Sundin do Rosario -90
58.24	Adas Liberta -90

600 meter

1.46,5m	Tarik Voljevica -95
1.53,6m	Noah Elliott -96
2.19,4	Alfred Englund -96

800 meter

1.51,95	Jacob Gustafsson -84
1.54,49	Mohammed Bashir -87
1.54,91	Björn Johansson -86
2.03,30	Mikael Ekman -88
2.04,66	Johan Blomberg -88
2.09,28	Oskar Bryngelsson -91
2.11,84	John Hallberg -88
2.16,58	Mattias Abulu -91
2.37,21	Youseff Metahni -93
2.45,75	Tobias Johansson -96

1000 meter

3.06,59	Mattias Abulu -91
---------	-------------------

1500 meter

3.44,5m	Jacob Gustafsson -84
3.58,66	Markus Torgeby -76
4.01,06	Björn Johansson -86
4.05,59	Mattias Borg -85
4.10,38	Abdisalam Yusuf-Hassan -86
4.22,89	Johan Blomberg -88
4.28,59	Oskar Bryngelsson -91
4.46,98	Johan Hallberg -88
4.58,63	Josua Gustafsson -88

2000 meter

7.35,0	Patrik Hannoyche -93
--------	----------------------

3000 meter

8.21,38	Markus Torgeby -76
8.47,89	Mattias Borg -85
9.46,74	Oskar Bryngelsson -91

5000 meter

14.48,46	Markus Torgeby -76
15.42,15	Abdisalam Yusuf-Hassan -86

10 000 meter

30.31,47	Markus Torgeby -76
----------	--------------------

Halv-Marathon (21.097,5 m)

1.12.00	Mattias Borg -85
1.14.14	Abdisalam Yusuf-Hassan -86
1.18.03	Björn Johansson -86
1.19.09	Krister Eliasson -58
1.19.27	Kristoffer Sideby -72
1.20.49	Arthur Thiry -60
1.24.17	Johan Holmberg -88
1.27.51	Mikael Ekman -88
1.36.28	Gordon R. Bäck -48

forts. Halv-Marathon

1.37.43 Örjan Emanuelsson -71
1.40.39 Jan Hinder -65
1.45.07 Henrik Grundström -88
1.47.18 Anders Hermansson -87
1.54.45 Jan Herrman -53
2.10.37 Arne Hinder -37
2.51.41 John-Arne Sagdahl

Marathon (42.195 m)

2.49.10 Kristoffer Sideby -72

110 meter häck (91 cm) P17

15.96 Mattias Abulu -91
16.12 Christer Phan -90

110 meter häck (100 cm) P19

14.13 Josua Gustafsson -88

110 meter häck (106 cm)

14.54 Josua Gustafsson -88

Medvind

14.51 Josua Gustafsson -88

300 meter häck P14

46.56 Youseff Metahni -93

2000 meter hinder

5.55,8 Markus Torgeby -76
6.00,0 Mattias Borg -85
6.29,3 Björn Johansson -86
6.39,3 Johan Holmberg -88

3000 meter hinder

9.15,90 Markus Torgeby -76
9.22,10 Mattias Borg -85
9.33,86 Jacob Gustafsson -84

Höjdhopp

1.98 Josua Hgustafsson -88
1.70 Christer Phan -90
1.70 Mattias Abulu -91
1.50 Daniel Flisak -93
1.31 Tobias Jansson -96

Längdhopp

6.44 Alen Rakovic -82
6.14 Christer Phan -90
6.12 Mattias Abulu -91
6.00 Josua Gustafsson -88
4.45 Edmond Bäck -44
4.41 Tarik Voljevica -95
4.23 Youseff Metahni -93
4.18 Esa Hiltunen -96

4.18 Johan Persson -94
3.75 Alfred Englund -96
3.62 Tim Baranbou -96

Medvind

6.31 Christer Phan -90
6.21 Josua Gustafsson -88
4.62 Edmond Bäck -44

Stavhopp

4.24 Josua Gustafsson -88
2.84 Mattias Abulu -91
2.04 Christer Phan -90

Trestegshopp

13.89 Alen Rakovic -82
13.29 Christer Phan -90
13.23 Mattias Abulu -91
10.88 Daniel Flisak -93
9.75 Edmond Bäck -44

Medvind

14.30 Alen Rakovic -82

Kulstötning P19 6.0 kg

12.92 Josua Gustafsson -88

Kulstötning P17 5.0 kg

9.05 Mattias Abulu -91

Kulstötning P12-13 3.0 kg

7.20 Jakob Flisak -95
6.83 Tarik Voljevica -95
6.44 Christopher Toth -95

Kulstötning P11 2.0 kg

10.38 Tobias Jansson -96
8.57 Jimi Kaartinen -96
8.45 Esa Hiltunen -96
6.36 Tim Baranbou -96
5.05 Alfred Englund -96

Diskuskastning P19 1.75 kg

42.80 Josua Gustafsson -88

Diskuskastning P17 1.5 kg

18.18 Mattias Abulu -91
17.78 Christer Phan -90

Diskuskastning P14-15 1.0 kg

25.86 Youseff Metahni -93
25.25 Kevin Hoordal -93

Diskuskastning P11-12-13 0.6 kg

29.69 Markus Vaarala -94
19.15 Christopher Toth -95

Spjutkastning 800 gr

34.77 Josua Gustafsson -88

Spjutkastning P17 700 gr

34.65 Mattias Abulu -91

Spjutkastning P14-15 600 gr

22.20 Youseff Metahni -93

Spjutkastning P11-12-13 400 gr

37.95 Markus Vaarala -94

36.06 Esa Hiltunen -96

29.49 Jimi Kaartinen -96

23.09 Christopher Toth -95

Släggkastning P12-13 3.0 kg

23.13 Markus Vaarala -94

20.26 Jakob Flisak -95

Kast med liten boll 300 gr

41.78 Esa Hiltunen -96

31.48 Tarik Voljevica -95

28.48 Viktor Johansson -97

27.19 Alfred Englund -96

25.80 Bruno Lima -96

Kast med liten boll 150 gr

45.49 Esa Hiltunen -96

45.45 Jimi Kaartinen -96

43.67 Tobias Jansson -96

Tiokamp P19

6736 p Josua Gustafsson -88

Tiokamp P17

6010 p Mattias Abulu -91

Damer

60 meter

10.27 Linn Berggren -97

10.42 Maria José Valenzuela -97

80 meter

10.56 Khaddi Sagnia -94

11.15 Jenny Carlsson -95

11.56 Ronja Olsson -95

11.73 Lynn Johnson -94

11.93 Pernilla Johansson -94

11.98 Evelina Hiltunen -95

12.37 Linnéa Nygren -95

12.48 Gwendeline Andréasson -94

12.77 Yohanna Simon -94

13.10 Wendy Leong -94

13.12 Sara Tefera -94

13.25 Kideest Mekonnen -94

14.39 Amar Senjajji -94

Medvind

11.54 Ronja Olsson -95

100 meter

12.20 Therese Bohlén-Kinn -87

12.99 Rebecka Nilsson -93

13.90 Nathalie Åklint -91

14.06 Jennifer Czerapowicz -93

14.40 Emelie Persson -93

15.33 Stefanie Eriksson -93

15.46 Leonora Lundgren -92

15.59 Isabelle Johansson -92

15.72 Sabina Hedhag -92

14.74 Sara Westerlund -91

300 meter

49.58 Leonora Lundgren -92

52.37 Isabelle Johanson -92

57.89 Sara Senjajji -92

600 meter

1.47,28 Jenny Carlsson -95

1.53,62 Evelina Hiltunen -95

2.09,7m Paulina Hermansson -95

2.10,89 Åsa Huamantumba -95

2.11,78 Wendy Leong -94

2.19,35 Kideest Mekonnen -94

2.21,25 Yohanna Simon -94

2.28,1m Linn Berggren -97

2.46,0m Sara Berggren -97

2.46,5m Linnéa Csok -97

800 meter

2.12,8m Charlotte Fougberg -85

2.45,78 Evelina Hiltunen -95

1500 meter

4.39,23 Charlotte Fougberg -85

5.29,81 Anna Hallberg -86

3000 meter

10.15,94 Charlotte Fougberg -85

5000 meter

18.57,29 Anna Hallberg -86

Halv-Marathon (21.097,5 m)

1.29.41 Anna Hallberg -86

Medvind

14.59 Binta Sagnia -91
15.75 Mbie Sagnia -90

150 meter

18.56 Therese Bohlén-Kinn -87

200 meter

24.74 Therese Bohlén-Kinn -87
27.25 Rebecka Nilsson -93
28.41 Khaddi Sagnia -94
28.59 Nathalie Åklint -91

Okänd vind

29.67 Jenny Carlsson -95
31.1m Ronja Olsson -95
31.6m Paulina Hermansson -95
32.6m Linnéa Nygren -95
34.8m Liliana Fernandez -95

Höjdhopp

1.47 Jenny Carlsson -95
1.40 Emelie Persson -93
1.40 Sabina Hedhag -92
1.38 Khaddi Sagnia -94
1.30 Stefanie Persson -93
1.28 Ronja Olsson -95
1.25 Linnéa Nygren -95
1.25 Sara Tefera -94
1.20 Nathalie Åklint -91

Längdhopp

5.51 Khaddi Sagnia -94
5.49 Maria Augutis -90
5.12 Rebecka Nilsson -93
5.05 Lynn Johnson -94
4.73 Nathalie Åklint -91
4.61 Jennifer Czerapowicz -93
4.54 Jenny Carlsson -95
4.49 Sara Westerlund -91
4.28 Ronja Olsson -95
4.05 Leonora Lundgren -92
3.98 Evelina Hiltunen -95
3.93 Yohanna Simon -94
3.87 Binta Sagnia -91
3.78 Bina Merzai -92
3.98 Sabina Hedhag -92
3.81 Wendy Long -94
3.43 Maria José Valenzuela -97
3.29 Isabelle Johansson -92
3.00 Angelica Sand -96

Medvind

5.60 Maria Augutis -90
5.52 Khaddi Sagnia -94
4.64 Jennifer Czerapowicz -93
4.53 Sara Westerlund -91

1500 meter hinder

5.25,11 Anna Stenbäck -82

2000 meter hinder

7.05,44 Charlotte Fougberg -85

3000 meter hinder

10.48,04 Charlotte Fougberg -85

60 meter häck (76 cm)

10.57 Jenny Carlsson -95
11.20 Ronja Olsson -95
12.95 Linnéa Nygren -95

80 meter häck (76 cm)

15.41 Stefanie Eriksson -93
16.40 Sabina Hedhag -92

Kulstötning 4.0 kg

9.38 Petra Andersson -88
8.65 Lisa Haag -92
7.08 Anna Johansson -89

Kulstötning 3.0 kg F14-15-17

10.59 Lisa Haag -92
10.30 Emelie Larsson -91
9.55 Sandra Westerlund -91
9.51 Bina Merzai -92
8.95 Sandra Johanson -91
7.23 Stefanie Eriksson -93
6.81 Sabina Hedhag -92

Kulstötning 2.0 kg F11-12-13

11.82 Lynn Johnson -94
10.36 Khaddi Sagnia -94
10.05 Jenny Carlsson -95
9.19 Dilan Ahmad -94
9.19 Yohanna Simon -94
7.44 Mathilda Norén -94
7.38 Ronja Olsson -95
6.56 Evelina Hiltunen -95
6.35 Linnéa Nygren -95
6.26 Paulina Hermansson -95
4.88 Liliana Fernandez -95

Diskuskastning 1.0 kg

29.61 Emelie Larsson -91
29.31 Lisa Haag -92
28.62 Sandra Johansson -91
24.65 Sara Westerlund -91
22.46 Anna Johansson -89

Trestegshopp

13.03	Izehi Ileso -89
12.95	Maria Augutis -90
11.82	Doreen Nagawa -82
11.11	Lynn Johnson -94
10.82	Khaddi Sagnia -94
10.16	Jennifer Czerapowicz -93
9.96	Jenny Carlsson -95
8.55	Evelina Hiltunen -95
8.14	Pernilla Johansson - 94
8.09	Isabelle Johansson -92

Medvind

11.01	Jennifer Czerapowicz -93
-------	--------------------------

Okänd vind

11.84	Doreen Nagawa -82
-------	-------------------

Spjutkastning 400 gr F12-13-14-15

37.59	Bina Merzai -92
36.43	Emelie Persson -93
31.35	Jenny Carlsson -95
29.75	Lisa Haag -92
27.64	Lynn Johnson -94
26.28	Pernilla Johansson -94
22.20	Sabina Hedhag -92
21.04	Evelina Hiltunen -95
19.32	Stefanie Eriksson -93
12.06	Wendy Leong -94
11.92	Linnéa Nygren -95

Släggkastning 4.0 kg

37.22	Lisa Haag -92
32.54	Elin Töllberg -86
32.50	Maria Augutis -90
23.94	Sandra Johansson -91
22.88	Sara Westerlund -91
15.87	Anna Johansson -89

Släggkastning 3.0 kg F14-15

49.87	Lisa Haag -92
35.46	Stefanie Eriksson -93
24.03	Emelie Persson -93
18.30	Jennifer Czerapowics -93

Diskus kastning 0.6 kg F11-12-13-14-15

41.88	Lisa Haag -92
31.90	Bina Merzai -92
27.34	Emelie Persson -93
24.88	Lynn Johnson -94
24.14	Jenny Carlsson -95
21.35	Khaddi Sagnia -94

Spjutkastning 600 gr

38.91	Emelie Larsson -91
32.48	Petra Andersson -88
26.62	Lisa Haag -92

Femkamp F12

4563 p	Jenny Carlsson -95
(60 mh (76 cm) 10.86 - höjdhopp 1.44 - kast med liten boll (300 gr) - längdhopp 4.54 - 600 m 1.52,18)	

Castorama med seniorredskap

2282 p	Lisa Haag -92
(kulstötning 8.65 - diskuskastning 29.31 - spjutkastning 26.62 - släggkastning 37.22)	

Släggkastning 2.0 kg F13

30.37	Lynn Johnson -94
29.15	Yohanns Simon -94
27.68	Khaddi Sagnia -94
26.46	Mathilda Norén -94
26.28	Wendy Leong -94
24.37	Dilan Ahmad -94
20.39	Gwendeline Andréasson -94

Kast med liten boll 300 gr F12

40.08	Jenny Carlsson -95
-------	--------------------

Kast med liten boll

31.25	Paulina Hermansson -95
23.94	Evelina Hiltunen -95
16.77	Linn Berggren -97
14.22	Sara Berggren -97
13.76	Linnéa Nygren -97

Nu har vi också uppdaterat våra klubbrekord i olika åldrar

Det får inte plats i klubbtidningen utan det kan du se på

vår hemsida www.ullevi.nu under statistik.

Redaktionen ber att få önska en riktigt:



GOD JUL

och

GOTT NYTT ÅR