

JULROSEN

UTBY IK's klubbtidning

2010

December

Utby IK

Friidrott - Orientering – Gamla UIK-are



Foto från en fantastisk utvecklingsträff i Karlstad med stora delar av friidrottsektionens aktivaste personer för tillfället dvs. styrelse, tränare och elitaktiva.

Utby IK
Friidrottens Hus
414 76 Göteborg

Tel: 031 – 410808
E-Mail: utby@ullevi.nu
Besöksadress: Viljo Nousiainens Gångväg 10

Fax: 031 – 827611
Org.nr: 857203-1113

TACK alla funktionärer



På bilden några av våra över 200 funktionärer på Midnattsloppet. Fr.v Hasse Schäfer, Ronny Schäfer, Johan Schäfer, Sanna Hagelin, Anna Johansson, Sara Larsson o Anna Larsson.

TACK till er och alla andra som hjälpt vår kära föreningen på diverse arrangemang under året.

Vi tar oss friheten att redan nu meddela vilka datum vi hoppas ni kan hjälpa till nästa år 2011.

21 maj GöteborgsVarvet där vi behöver över 150 personer
27 augusti MIDNATTSLOPPET där vi behöver ca.200 personer.

Ett tips är att redan nu notera i nästa års almanacka !!

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

ÅRSMÖTE 2010

Onsdagen den 23 FEBRUARI 2011 Kl: 19.00

I Utbys klubbstuga vid Geråshallen

Eventuella motioner inlämnas till styrelsen senast en månad innan Årsmötet

ORDFÖRANDEN HAR ORDET.....

Året börjar ta slut och vad ska vi då minnas från detta år 2010 ?

Det har hänt många saker bl a vann vår Kaddhi Sagnia guldmedalj vid Ungdoms OS, Lotta Fougberg har representerat Sverige vid ett flertal landskamper, Midnattsloppet blev en ”dundersuccé”, vi renoverar klubbstugan. Det finns fler saker.

Friidrottssektionen har ”kommit igång” riktigt bra under ledning av Cerry och vi hoppas att fortsättningen kommer att visa goda resultat och framsteg.

Renoveringen av klubbstugan blev ”lite mer än vi tänkt”. Nytt kök och två st luftvärmepumpar finns på plats och f n arbetas det med våtutrymmet vid bastun. Där upptäckte vi tyvärr att taket var mycket dåligt och vi tvingades lägga nytt tak.

70-talisterna har vi tyvärr ännu inte ”hunnit med” men det kommer.

Jag återkommer nu till nysatsningen inom friidrotten. Jag läser i ett styrelseprotokoll att vår nyanställda tränare på halvtid, Peter Johansson, har planerat en ”strategiplan” för Sandeklevshallen och området runtomkring vilket, hoppas jag, betyder Bergsjön, Kortedala och Gamlestan. Det byggs många nya lägenheter i området vilket också betyder många ungdomar och i detta läge är Peters arbete mycket viktigt. Vad som också är mycket intressant och glädjande att notera är att Arne Holm har återkommit och har tagit på sig några mycket viktiga arbetsuppgifter. Han kommer att var ovärderlig i arbetet med 70-talisterna och att han försöker engagera de som var aktiva under hans egen karriär till olika uppgifter inom klubben. Det kommer att behövas nytt friskt blod inom en relativt snar framtid och där har han mycket att jobba med. Jag tror att han, med stöd från övriga, kan göra mycket gott !!

Passar på att avsluta med att TACKA ALLA FÖRÄLDRAR, AKTIVA, KOMPISAR, STYRELSER M FL FÖR GJORDA INSATSER VID ARRANGEMANG OCH ANDRA TILLFÄLLEN DÄR NI ALLA HAR STÄLLT UPP !

ÖNSKAR ALLA EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR !!!!

Håkan Bäckström
Ordförande



Träningsläger söderut till Våren 2010

Vårens traditionella träningsläger går i år till Albin Garden 6 mil norr om Alicante på Spaniens ostkust. Alla klubbens olika grengrupper är representerade. Anläggningen är inspekterad på plats av en i styrelsen (Bittan Wentzel) som intygar att hotel, mat och idrottsanläggningar är väldigt bra. Vi blir ett 40-tal som åker iväg direkt efter terräng-SM den 19 april och kommer hem igen den 26 april. Som vanligt väljer vi Påsklovsveckan för att ungdomarna inte skall behöva vara borta från skolan alltför många dagar. Vi

kommer att åka lastbil (se bilden) ut till Säve flygfält för att sedan byta till flyg. Som ni ser är det tyvärr fullbokat så vi kan inte ta emot några fler anmälningar om ni inte kan ordna transport dit själv förstås.

Curt-Roland Ljung

KHADDI SAGNIA en fantastisk idrottstjej.



Prisfallen UNGDOMS – OS med ”vår egen” Khaddi SAGNIA i mitten dvs som segrare.

Vilken fantastisk resa det har varit för Khadijatou ”Khaddi” Sagnia under 2010. Först vann hon ”naturligtvis” Ungdoms-SM inomhus i längd, 60m Häck och 3-steg. Sedan blev det en ”liten” resa till OS-kvalet i Moskva i maj där Khaddi vann 3-steget och kvalificerade sig till den stora OS-finalen i Singapore. Tyvärr, i alla fall för oss här hemma, innebär det att Khaddi missade stora delar av utomhussäsongen i Sverige med bl.a Ungdoms-SM, Stora-SM och Finnkampen. Men själv var hon nog inte speciellt ledsen att få vara i varma Singapore. Friidrotten pågick ”bara” en vecka men alla olika idrotterna var ”tvungna” att åka och komma hem samtidigt vilket gjorde att Khaddi var borta i hela 3 veckor. Måste varit en fantastisk upplevelse att ta med sig hela livet.

I själva OS tävlingen var Khaddi favorit eftersom hon noterat det längsta hoppet inför tävlingarna. Även denna hårda press klarade hon av med glans och hade längsta hoppet även i försöks- hoppningarna med ett hopp på 1321 vilket var nytt personligt rekord. Finalen gick sedan hela 3 dagar senare och en ”normal” människa skulle säkert vara riktigt nervös och spänd. I finalen startade Khaddi med 12.94 i första hoppet och en fransyska tog ledningen med 13.04. Då fick Khaddi ta i lite extra och landade i hopp nr 2 på nytt personligt rekord och dessutom nytt Svensk Juniorrekord med hela 13.56 i lagom medvind (+0,4). Det kunde ingen av medtävlande tjejer svara på utan segern gick till Khaddi.

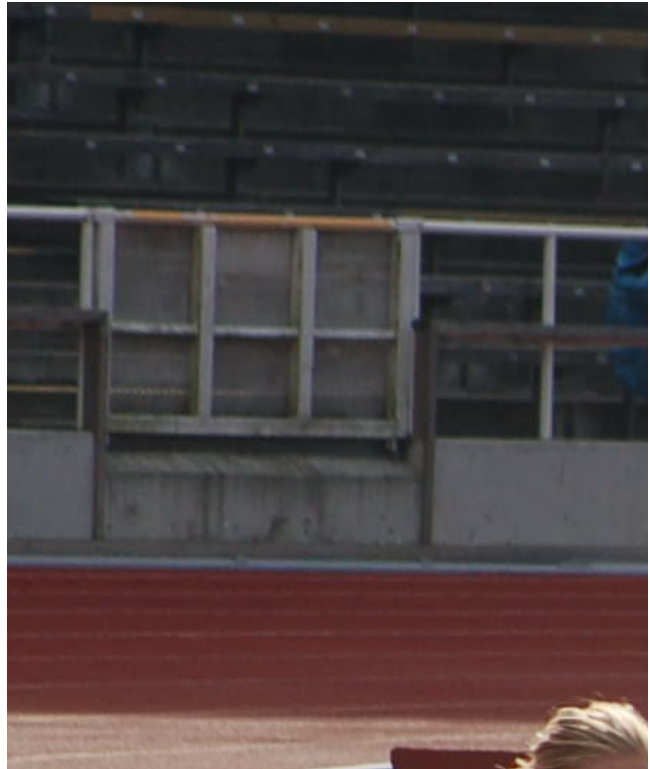
Det fina med Khaddi är att segern inte på något sätt har stigit henne åt huvudet. Nej hon var samma goa, glada, spontana tjej som alltid när hon kom hem till Sverige och hennes kompisar. Och är så fortfarande nu ett halvår efter seger. Vi hoppas att hon får utvecklas i lugn o ro så hon kan fortsätta att vara sig själv i framtiden.

Tycker Curre Ljung

UTBY IK – är verkligen på gång.

Det finns många sätt att bedöma en friidrottsföreningens kvalitet. Ett är att räkna hur många s.k. SM-poäng föreningen tagit under 2010. Då visar det sig att Utby IK tillsammans med IK Vikingen i vår tävlingsallians Ullevi är 2:a i Sverige. Om vi räknar Utby IK separat ser det ut som nedan.

1. Hässeby IK	33.25
2. Ullevi FK	32.75
3. Spårvägens FK	31.75
4. IF Göta	22.75
5. Huddinge AIS	19
6. Hammarby IF	16.25
7. Malmö AI	16.25
8. Örgryte IS	16
9. IFK Växjö	15,75
10. Rånäs 4H	13.25
11. Turebergs FK	12.75
12. Gefle IF	12.5
13. Västerås FK	11.75
14. Utby IK	11.1
15. Falu IK	11.0
16. Mölndals AIK	10.75
17. KFUM Örebro	10.5
18. Sävedals AIK	9
19. IFK Lund	8.75
20. Ka2 IF	7,5
Hälle IF	5.25
GKIK	5.25
IF Kville	3.25
Lerum FK	2.5
IFK Göteborg	0.5
Kongahälla AIK	0.5



Jennifer Czerapowicz bidrog med SM-poäng, ovan på 400m Häck i Lag-SM

Till höger ytterligare en av våra många fantastiska ungdomar, Julia Eriksson, som bidrog med SM-poäng genom USM-seger i Spjut F16. På bilden iförd landslagsdräkt under Ungdoms-finnkampen. Julia har även varit med i handbollslandslaget 2010.



Men Utby IK nöjer sig inte med detta utan har startat ett arbete för att bli ännu bättre. Tanken är i stora drag att få fler av våra medlemmar engagerade lite mera för att bli mycket bättre. Naturligtvis är helt nya medlemmar också välkomna att vara med på resan.

Styrelsen har direkt efter årsmötet våren 2010 samlat tränare och styrelse på ett första möte för att försöka förankra och få med alla på styrelsens nya tankegångarna. Därefter gjorde vi en konferensresa med samma gäng plus elitaktiva till Karlstad för att påbörja processen på riktigt. Resan blev oerhört positiv med bl.a. besök på Karlstad arena och en visningstur och information hur Färjestad ishockeyklubb organiserar sin verksamhet. Om den entusiasm och positiva framåtanda medverkade klubbmedlemmar visade och om vi kan omsätta detta i handling kommer vår förening ta ett stort steg i utvecklingen att bli en ännu bättre förening.

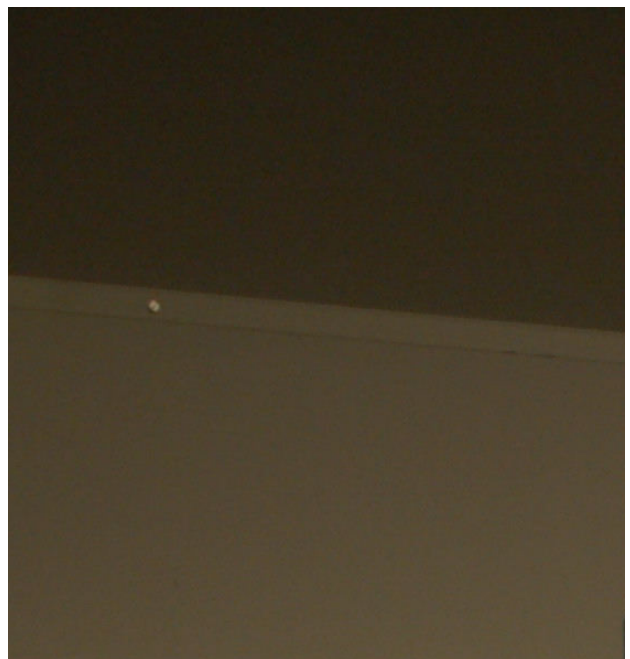
Ett uppföljningsmöte på Svenska mässan den 27 november var nästa anhalt på resan. Efter att ha lyssnat på en både rolig och tankvärt föreläsning av Babben Larsson försökte vi mera konkret dela upp oss i arbetsgrupper med preliminärt huvudansvariga i respektive arbetsgrupp enligt nedan:

Träning/aktiva	Rose-Marie Olsson, Kjell Larsson
Rekrytering-medlemsvård	Arne Holm,
Arrangemang	Kenneth Johansson, Mikael Romell
Information-Hemsida	Josua Gustavsson
Visionsgruppen	Arne Holm
Marknad-Ekonomi	Cerry Holmgren, Per Olsson
Sponsoransvarig	Thomas Blåder

Nu är nästa steg ”bara” att få riktig fart på arbetet. Av erfarenhet tar det lång tid att sjösätta denna typ av arbete. Vi pratar om år innan man kan förvänta sig några stora förändringar-förbättringar.

Men på vägen till ”slutmålet” har vi utsett en grupp (Fredrik Johansson, Emelie Larsson och Mattias Abulu) att titta på en ny klädprofil. Arne Holm har tagit på sig att kontakta ”gamla” aktiva-ledare och försöka få dom att bli delaktiga i vår älskade förening. Vi har fått en ny sponsoransvarig i Thomas Blåder som redan har ett antal presumtiva nya sponsorer på gång. Så visst händer det saker redan nu.

Vi har också engagerat en utomstående (Martin Lamprecht) som gör en



utvärdering av föreningens verksamhet genom olika frågeställningar via internet till aktiva-tränare etc. Detta för att få ytterligare kött på benen och möjlighet att åtgärda ev. brister i föreningen och förbättra verksamheten i UTBY IK friidrott.



Från konferensen i Karlstad med Mattias Abulu på första raden.

Text o foto: Curt-Roland Ljung

Lite av varje - lite av varje - lite av varje

Vår styrelsemedlem Jenny Kågebäck har fått barn nr 2 som då ”automatiskt” blir förenings yngsta medlem. En riktig bamse blev det på 4 kg och 54 cm lång. Lukas blir troligtvis killens namn och till höger kan du skåda mästerverket. Vi GRATULERAR....

Khaddi Sagnia fick årets Idrottsordensstipendium. Vi GRATULERAR... även till det.



Intressanta hemsidor att besöka för Utby-iter och friidrottsintresserade:

Utby IK håller på att utveckla en egen hemsida men under tiden får ni kolla;

www.ullevi.nu
www.currestrunningteam.se

www.gfif.se
www.gamla-uikare.nu

Sammanställning SM 2010 Utby IK

SM-placeringar=SM poäng=bland de 6-bästa i respektive ålderklass

Varje aktiv kan bara räknas 1 gång oavsetta antal placeringar

Stora-SM ger 1 poäng per aktiv

Junior-22 0,75

17/19-åringar 0,5

15/16-åringar 0,25

Inomhus SM

KS	800m	2	Lovisa Lindh	2.10,94
	800m	5	Charlotta Fougberg	2.15,62
	1500m	1	Charlotta Fougberg	4.36,26

Inomhus-JSM

M22	60m häck	3	Josua Gustavsson	8.18
P19	Längd	5	Mattias Abulu	13.71
F19	1500m	1	Lovisa Lindh	4.43.27
F17	60m häck	2	Rebecca Nilsson	7.83
	60m häck	6	Jennifer Czerapowicz	9.07
	3-steg	4	Jennifer Czerapowicz	11.96

Inomhus-USM

P16	1500m	1	Jens Petrusson	4.09,75
P15	3-steg	2	Jacob Flisak	12.59
	Kula	4	Jacob Flisak	13.57
F16	60m häck	1	Khaddi Sagnia	8.51
	Längd	1	Khaddi Sagnia	5.89
	3-steg	1	Khaddi Sagnia	12.57
F15	60m häck	2	Jenny Carlsson	8.89

Terräng-SM

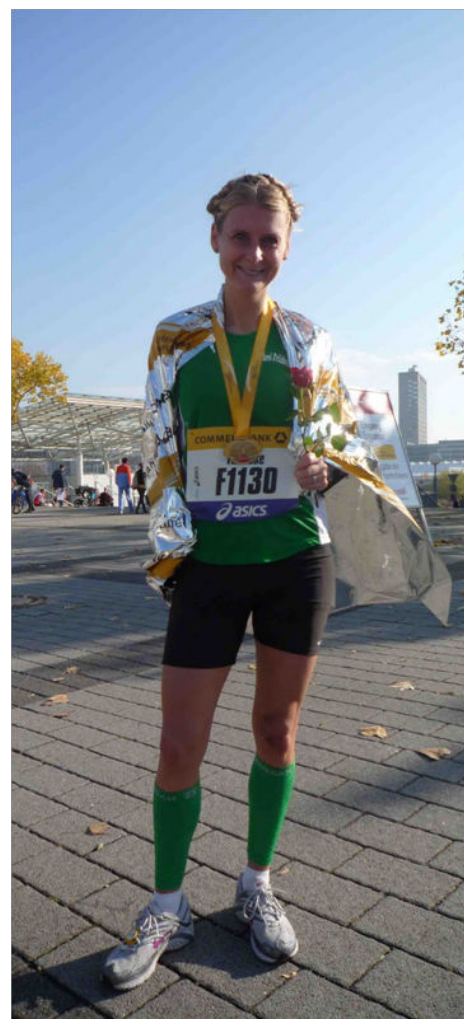
P16	4 km	2	Jens Petrusson	12.57
-----	------	---	----------------	-------

Stora SM

M	10.000	5	Fredrik Johansson	30.45,05
	3000m Hi	5	Mathias Borg	9.00,73
	1/2 maraton	4	Mathias Borg	1.08.13
K	1500m	3	Charlotta Fougberg	4.28,72
	3000m Hi	1	Charlotta Fougberg	10.42,40
	Spjut	4	Emelie Larsson	51.11
	1/2 mara	6	Therese Nordström	1.21.08

Stafett-SM

			Hanna Nilsson, Charlotta Fougberg, Marie Nilsson,	
K	4x800m	2	Lovisa Lind	2a-9.11,53
	3x1500m	2	Maria Larsson, Lovisa Lindh, Ch Fougberg	2a-14.01,46



*En av föreningens nyaste aktiva
Therese Nordström (f.d Hagesjö)
Som länge valt att vara klubblös
men har bestämt sig att nu börja
bära den vackra gröna Ullevi-
singel. På bilden i samband med
Frankfurt Maraton*

JSM-USM utomhus

M22	110m häck	3	Josua Gustavsson	15.29
P19	3-steg	5	Mattias Abulu	13.48w
P17	3-steg	6	Daniel Flisak	12.28
P16	800m	2	Jens Petrusson	2.00,75
	3000m	2	Jens Petrusson	8.46,59
P15	1500m Hi	4	Benjamin Akyol	4.48,78
	3-steg	3	Jacob Flisak	12.69
	Slägga	4	Jacob Flisak	47.59
K22	800m	6	Mary Alenbratt	2.15,78
	1500m	4	Mary Alenbratt	4.36,79
F19	400m	4	Lovisa Lindh	58.81
	800m	2	Lovisa Lindh	2.13,88
	Spjut	1	Emelie Larsson	46.23
F17	100m	2	Rebecca Nilsson	12.61
	100m häck	3	Jennifer Czerapowicz	14.98
	3-steg	3	Jennifer Czerapowicz	11.84
	Slägga	4	Stephanie Ericsson	42.64
F16	Spjut	1	Julia Eriksson	46.30
F15	80m häck	3	Jenny Carlsson	11.97
	Spjut	2	Jenny Carlsson	53.28



Benjamin Akyol tog sin första SM-placering under året och förhoppningsvis kommer det flera de kommande åren..

LAGSM
K 1a
M 6a



Supernöjda Damer som vann LAG-SM för 3:a året i rad

Landslagsuppsdrag

K		
F19	Lovisa Lindh	Junior-VM
F19	Emelie Larsson	Nordiska M
F17	Julia Eriksson	UngdomsFinnkamp
F17	Khaddi Sagnia	UngdomsOS
K	Charlotta Fougberg	Finnkampen

Götalandsmästerskapen

Inomhus

P14	Höjd	5	Tobias Jansson	1.60
	Stav	4	Esa Hiltunen	3.10
P13	Kula	6	Viktor Johansson	10.56
F13	200m	2	Maria Valenzuela	27.94

Utomhus

P14	Stav	3	Esa Hiltunen	3.40
	3-steg	6	Alfred Englund	10.90
P13	3-steg	2	Viktor Johansson	11.15
	Spjut	1	Viktor Johansson	46.26
F13	Diskus	5	Jasmin Manninen	24.93

Till höger Esa Hiltunen en av våra duktiga ungdomar som har stavhopp som specialgren men även en väldigt duktig spjutkastare.



Två av våra många fantastiska ungdomar i föreningen. Bröderna Jacob och Daniel Flisak är verkligen föredöme bl.a. genom att ställa upp när det behövs, hjälper till med nybörjar träning, tävla med stora framgångar och uppträder som goda kamrater.

Sammanställning: Curre Ljung

Dallas, November 22, 2010

Rapport från Dallas



*Lovisa o Mary under ett stort stort
Texas-parisehjul .*

Vi är två tjejer döpta till Lovisa Lindh och Mary Alenbratt. Vi går på Southern Methodist University (SMU) i Dallas, Texas. Lovisa kom till SMU nu i augusti 2010 för att tävla och träna för skolans Cross country och Track and Field lag. Hon är i grund och botten 800meterslöpare men eftersom det är terrängsäsong i USA på hösten har Lovisa nu ägnat sig åt detta. Terrängen är också ett steg mot bättre uthållighet i 800meters Mary som är ny Ullevi FK sedan i somras, har redan studerat ett år på SMU. Hon planerar

att ta en major i business och en minor i kinesiska. Bredvid studierna satsar Mary främst på 1500m men har även sprungit bra i terräng.

SMUs medel- och långdistans lag består av sexton tjejer, främst amerikanskor men också tre norska tjejer samt en tredje svensk, Klara Bodinson (IFK Lidingö). Träningen sker vid sjutiden varje morgon innan skolan börjar. Trots att det är november tvingar Texasvärmen vinterkläderna att stanna hemma, något vi inte klagat över. Vi tränar åtta pass i veckan och många av passen åker vi iväg till parker eller en stor sjö som har en omkrets på 16 km. Träningarna känns strukturerade och välplanerade. Vi kör alla pass tillsammans vilket ger en härlig lagkänsla och



*Här ger vi lagkänslan en kick när vi har
vår cheering-sång inför ett lopp
i Notre Dame, Indiana.*



*Lovisa och Mary på en av alla sköna
sommardagarna i Dallas*

sammanhållning. Vår Coach, Cathy Casey, är en förstående och nytänkande kvinna. Förutom bra träning är hon även mån om vår hälsa och trivsel. Hon tycker det är viktigt att vi lyssnar på våra kroppar. Bland annat uppmuntrar hon till alternativa pass om kroppen inte är på topp. Efter varje pass finns möjlighet till behandling och is-värmebad i vår fräcka rehabavdelning. Som vi nämnde är det terrängsäsong nu på hösten och totalt har vi ställt upp i sex tävlingar. Det tycker vi är lagom med tanke på att de mindre tävlingarna i början mest har setts som

träning och det är först nu mot slutet vi har toppat formen. En stor skillnad från terräng i Sverige är att man tävlar som ett lag här i USA. Varje lags fem bästa tjejers placeringar räknas ihop och på så sätt tävlar skolorna mot varandra. Vår avslutande tävling var Regionals, då de drygt 20 lagen i vår region tävlade (totalt finns det nio regioner i USA). Vi slutade på sjunde plats vilket var över förväntan eftersom vi var tippade som nummer tretton före loppet! Mary var även 2 cm(!) från att gå vidare som individuell löpare till universitetsmästerskapen Nationals. Banan var 6 långa kilometer, till skillnad till övriga lopp som varit 5K, och vi snubblade in på tiderna 21.03 respektive 22.40.



Laget som var med när vi sprang vår Conference C-USA. Längst fram ser ni vår rullväska "Baby", som innehåller all slags sjukvård som kan behövas.

Mary fick fint pris efter Conference loppet, 5km terräng på 17.07

På våren ser vi fram emot bansäsongen där vi bland annat åker till två stora tävlingar i Kalifornien. Mary som redan har upplevt en bansäsong i USA kan intyga att det är inspirerande att springa lopp mot många tjejer med samma personliga rekord. Innan utomsäsongen drar igång har vi dock pressat in en kort inomhussäsong med några få tävlingar i januari och februari.

Vi bor båda på skolans campus i samma byggnad, Moore Hall, som är en av alla studentbyggnader på området. Vi är några av de få som har fått lyxen att ha både kök och badrum inne i rummet. Eftersom vi är här på stipendium får vi varje månad pengar att handla mat för. Vi tillagar all mat själva på rummet, vilket är en strålande lösning då ni säkert känner till den amerikanska matkulturen.

Även om SMU grundades redan 1911 är alla byggnader fräscha och byggda i samma stil. Hela campusområdet är väldigt fint och har även vunnit priser för detta. Med våra cyklar kan vi lätt ta oss vart vi vill på bara ett par minuter då allt inom området ligger nära. På fritiden går det även snabbt att ta sig in till Downtown Dallas eller till gallerior för shopping och bio. Detta är perfekt nu när hösten så smått börjat tränga sig på, men för ett par månader sedan var favorithobbyn i stället att ligga och pressa vid någon av SMUs pooler.



Här är Dallas Hall som var det första huset som byggdes på SMU.



En av våra bästa sidor ska ni självklart naturligtvis också få se

Den största sporten i USA, och så även på SMU, är fotboll. Ni alla tänker kanske då på svensk Zlatanfotboll, men så är inte fallet. Fotboll är här i USA det vi på svenska kallar Amerikansk fotboll och soccer är i stället bara fotboll. Amerikanerna ska då alltid krångla till det, ni vet miles och feet, hit och dit. I vilket fall som helst är fotbollsmatcherna för skolans lag en folkfest utan dess like. Campus fylls av människor, musik och mattält och alla skolans elever samlas sedan inne på stadion för att följa matcherna.



Stadion är full med glada, peppande elever och andra rödklädda SMU-hejare.



2 göteborgstjejer som hejar på sin skola

I skrivande stund har vi bara ett par dagar kvar i skolan innan en knapp veckas ledighet för Thanksgiving då vi åker till Houston för att hälsa på en tjej i laget. Efter det är det bara ytterligare ett par veckor innan jullovet då Mary besöker hemlandet och Lovisa reser runt i USA med familjen.

Tack för oss,

Mary & Lovisa

Ps. Är ni nyfikna på mer om vårt liv här borta är ni välkomna att kika in på våra bloggar itssomethingaboutmary.blogg.se samt lovesa.blogg.se Ds.

Tjänare tränare !

Peter Johansson är nyanställd i Utby IK från och med den 1 november 2010. Det är en projektanställning på halvtid till att börja med. Vi har sökt och fått bidrag både av Svenska och Göteborgs friidrottsförbund som täcker ca 50% av hans lön. Peters kommer att i första hand ha ansvaret för verksamheten i Sandeklevshallen men också hjälpa Jorge med nybörjarna i Angeredshallen. Peter är i full gång och har redan träffat rektorer och idrottslärare på 6 skolor i närheten av Sandeklevhallen. Tror inte vi kunnat få en mer kvalificerad tränare än Peter med tanke på hans enorma friidrotts- erfarenhet. Peter har ju nämligen varit ledare/tränare i många år och har varit den drivande i Tingbergs AIS's, verksamhet i många år. Samtidigt har Peter också fortsatt träna och tävla själv.



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

Som 18 åring började jag med friidrott. Under min barn och ungdomstid var det mest ishockey och styrketräning som jag höll på med. Men 1988 ställde jag upp i Sylvesterloppet utan att ha sprungit förut. Det gick bra och en tränare i Tingbergs AIS frågade om jag ville testa på friidrott. Från början var det mest för att ha som ett komplement till ishockeyträningen. Men friidrotten tog över. 1992 blev jag tyvärr långtidsskadad och kunde inte löpa på 5 år. Det var då jag tog en roll som tränare. Gick massa utbildningar och var på uppföljningar runt om i landet med mina aktiva.

Peter utanför sitt nybyggda hus

Hur länge har du varit tränare? 18 år

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

Idag har jag ett samarbete med 6 skolor runt Bergsjön. I Bergsjön finns ca 160 elever i varje årskurs. Jag jobbar med klasserna 4-6 och kommer även att ha ett samarbete i vår med Kortedals skolor. Detta för att vi ska väcka intresset av att friidrotta i dessa områden. Jag är även kvar som tränare i Tingbergs AIS där vi är ca 80 friidrottare och 8 tränare

Hur många dagar i veckan lägger du ner på träning?

Senaste två senaste åren har jag byggt ett hus och rivit ett gammalt. Så det har varit ca 3 pass i veckan. Före jag började med huset var det 7 dagar i veckan

Har du någon "egen" karriär som aktiv idrottare och i så fall vad sysslade du med och på vilken nivå?

Spelat ishockey i 12 år. Har tävlat i samtliga grenar inom friidrotten både inne och ute förutom Marathon. Har ju varit tränare samtidigt som jag utövat egen friidrott. Men jag tycker det är kul att tävla om man är i hyfsad form. Så får man ju även känna på hur det är att utföra samtliga grenar. Tror att man kan förstå sig på de aktiva på ett bättre sätt då. Här är några tider 400m 51.94.

Göteborgsvarvet 1.20.06 (Fick tyvärr kramp i båda vaderna när jag skulle börja spurta sista 150 metrarna inne på stadion. Så det blev till att promenera sista biten hmmm) Mitt mål var att springa under 1.20.

Fick förtroendet att vara ledare i mångkampens landslaget för 15 -16 åringar under några år. Hade en teambildnings träff i Växjö i varje år för de 20 bästa mångkamparna i landet.

Sedan har jag tävlat en del i Roddmaskin både på Svenska o Norska mästerskapen. Det har gått bra och varit väldigt kul ☺. Tävlade även i skytte med hagelgevär när jag var mellan 13-25 år. Detta gick fint det med. Triathlon mm. Som ni ser så älskar jag att tävla och är även en bra förlorare. Försöker se positivt på det mesta. Förresten höll på att glömma en annan idrottsmerit när jag hade gipsskena i ena benet hoppade jag Göteborgsvarvet på kryckor på tiden 2.50.10.

Vad gjorde att du tog jobbet som anställd tränare i Utby IK?

Jag gillar utmaningar. Så älskar jag ju idrott. Vet att det finns duktiga ungdomar som gillar att friidrotta. Så detta jobb passar mig alldeles utmärkt

Vad är det roligast med att vara tränare?

Se glädjen i barn och ungdomar när de utvecklas inom friidrotten.

Vad har du som utomstående för uppfattning om Utby IK ?

Jag vet att Utby IK har en bra verksamhet med många duktiga ledare och aktiva friidrottare. Tror på en fortsatt ljus framtid för Utby IK

Vad är det viktigaste i din roll som tränare?

När vi har fått igång en eller flera grupper friidrottare i träning kommer jag jobba mycket med att stärka individen och även få till bra grupper som jobbar med varandra och på så sätt stärks som grupp och individ och presterar bra på tävlingar. Jag kommer att ge allt vad som behövs för att få de aktiva att trivas och utvecklas inom friidrotten.

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

Jag har stora mål med mina kommande grupp/grupper. Men första målet jag har är att få igång ett 40 tal friidrottare som gillar att träna och tävla.

Har du något annat på hjärtat som du vill framföra?

Jag vill tacka för att jag fått Ert förtroende som anställd tränare i Utby IK. Jag lovar att ni ska få stor nytta av mig i framtiden ☺. Jag har ett stort kontaktnät inom flera områden. Detta kan jag utnyttja till fördel även för Utby IK

Intervjuare:
Curre Ljung



Ps. Mer om Peter. Inte nog med att han har byggt sitt hus "helt själv". På tomten har han bl.a. ett träningsredskap (fotot ovan) och en bassäng 2 m djup som man kan reabträna vattenlöpning i. Hans första styrelseuppdrag fick han som 18-åring som kassör i en styrketräningsförening med 120 medlemmar. Till mötet gick han helt enkelt för att se o lära och "vågade inte säga nej när 5-6 anabolstinna gubbar ville jag skulle ta posten. TiiHii" Ds,

Gemensamma tävlingsresor runt om i Västsverige

Varje år åker Utby's aktiva på en hel del gemensamma tävlingsresor. De elitaktiva åker land och rike för att leta upp tuffast möjliga motstånd och ibland även utanför landets gränser. Våra ungdomar erbjuder vi bl.a. att åka till Laxaspelen i Halmstad, Bohus-spelen i Uddevalla, Strömstadsmilen, Pallaspelen i Malmö etc.



Bild tagen på Laxaspelen i Halmstad 2010. Fr.v. Viktor Johansson, Iman Kadi, Ronja Olsson, The Boss him self (Jorge Cordero) Maria Valenzuela, Sabina Hedhag, Amanda Nordlander, Cindy Lee.

I år har vi tillsammans med ÖIS engagerat ett riktigt proffs (t.v. kiropraktor Johan Andreasson) i medel o lång-distansgruppen under hösten. Detta för att förbättra allmänstyrkan med huvudinriktning på bålträning och hållningsträning.



På bilden t.v. får en av vår nyaste aktiva Andreas Holmer Medbo en omgång.

*Foto – text:
C-R Ljung*

(Presentationer på Gymkedjan Sportlife som sponsrar nedanstående i deras satsning)

Charlotta ”Lotta” Fougberg, Mathias Borg o Fredrik Johansson

Efter att ha testat de flesta friidrottsgrenar visade sig medeldistans falla sig naturligt och i dagsläget fokuserar Lotta främst på 1500m och 3000m hinder. Lotta tränar ca 10



pass i vecka samtidigt som hon läser Logistik- programmen på Handelshögskolan vid Göteborg Universitet och jobbar extra som försäljare. Hennes stora genombrott kom sommaren 2007 då hon blev svensk juniormästarinna på 2000m hinder och deltog i sin första Finnkampen. Sedan dess har hon varit en del av landslaget och erhållit flertalet SM medaljer. Senast i år (2010) blev hon svensk mästarinna inomhus på 1500m och utomhus på 3000m hinder. Hennes förhoppning är att hela tiden förbättra sina resultat och delta i internationella mästerskap med drömmålet Olympiska Spelen i Rio de Janeiro 2016 .



Mathias Borg och Fredrik Johansson är båda 24 år. Båda tillhör Göteborgs och Sveriges bästa långdistanslöpare. Båda har varit med i Juniorlandslaget för några år sedan och varit en hårsman från att ha tagit medalj i Stora-SM under 2010 på 3000m Hinder, ½ maraton respektive 10.000m

De två senaste åren har killarna varit bland de bästa Göteborgarna i Göteborgsvarvet med personliga rekord på 1.08.13 och 1.10.38 på ½ maraton. På lång sikt är målet att delta i Europamästerskapen springande maraton eller terräng 2014.

Insändare – insändare – insändare – insändare

TRÄNA MINDRE ?!!!!

Jag sitter i huset i Leksand och under tiden jag arbetar hör jag på Radio Dalarna. Dom lär ha den högsta lyssnarfrekvensen av alla .

Då kommer det ett längre samtal med en kille som är eller snarare varit jättebra som Iron man. Om jag förstod det hela rätt så var han från Dalarna och hade blivit mästare som junior och skaffat en mängd sponsorer och skulle leva på att vara Iron man. En sådan sport är ju extrem och det är väl det som kan vara intressant.

Men vad hände ? Jo, han sade, att trycket från sponsorer och andra gjorde att han tränade ännu mer och det innebar, att han blev så dålig, att han överhuvudtaget inte kunde gå upp ur sin säng. Nu har han återkommit efter behandlingar och flera års bortovaro och hade vunnit något i Kalmar i somras.

Vad han nu efteråt kom underfund med var, att kroppen har egna varningssignaler, som säger ifrån när träningen inte ger väntat resultat utan i stället bryter ner densamma.

Har vi något att lära av detta ? Jo, man kan verkligen hoppas, då vi historiskt haft en del liknande fall. Det är väl fel att säga vilka det varit, men låt oss hoppas, att våra tränare vet hur mycket träning kroppen tål och att ingen i smyg lägger på litet extra !

Det brukar inte vara bra, att lägga sig i träningen från en ”papperspelle”, men nu är det gjort i bästa välmening.

Per O



Några av våra nyaste aktiva fotade inne i friidrottens hus t.v. Ahmed Gundogud, Alessandra Wall och en nygammal kille i Alfred Englund.



Foto: C-R Ljung

Jorges nya startträningsredskap visas av Jasmin Manninen i Angeredshallen.

Dragapparaten är producerad av vår nya tränare Peter Johansson efter önskemål från Jorge.

Foto: Peter Johansson

25-manna.

Av Malin Hermansson

Efter nästan tre års uppehåll från karta, kompass och ol-skor, var det nu dags för mig att packa väskan för att tillsammans med 24st andra skogsälskande Tolebyare åka upp till huvudstaden för årets 25-mannabudkavle. Tolered Utby, skulle för första gången på 5 år delta med ett helt eget lag.

Ett lag som bestod av den saliga blandning av 11åriga Malin och Petter, drygt 20 år gamla ”återvändare” som Josefin Bergagård, Jonas Larsson och mig själv, några ”gamla veteraner” och självklart även några av klubbens framtids hopp. Varpå vi självklart hade med oss vår trogna lagledare och klubbmamma Britt Birklin. Vi klassades kanske inte som ett elitlag men ett gott gäng från en och samma klubb, som skulle ut i skogen med det goda målet att njuta och ha kul.

För er som inte vet vad 25-manna är för något så är det en budkaveln som arrangeras i Stockholm. Tävlingen hade premiär år 1974, då med 52 st anmälda lag och utan några egentligen krav på laguppställningarna. Tävlingen var upplagd som rak kavel, vilket innebar att alla hade sin egen sträcka och därmed varade tävlingen i princip en hel dag. Sedan 1974 har tävlingsupplägget förändrats en hel del och antalet deltagare ökat. Redan andra året bestämde man att varje lag skulle bestå av minst en dam, för att 1988 utökas till ett krav på minst 6 damer.

År 1978 tyckte man också att det var dags att korta ner tävlingstiden lite. Det gjorde man genom att göra sex av sträckorna till treparallella banor och på detta intjänades sex timmar av tävlingstiden. 1983 deltog för första gången över 100 lag och 1985 över 200 lag. I år deltog 364 lag och numera är sex av sträckorna fyrparallella och det finns ett krav på minst 7 damer i varje lag.

Som jag tidigare nämnt har jag inte orienterat på länge, men då ska vi inte tala om när jag senast var med på en OL-resa av detta slag. Jag måste erkänna att jag glömt av vad det faktiskt innebär. Det var först när vi anlände till sporthotellet i Vallentuna, där vi skulle övernatta under helgen, som det slog mig. Så många minnen och känslor som kom i kapp. Alla GM, DM USM och liknande resor man vart på som Göteborgsungdom.

Till årets tävling var vi 3 fulla minibussar plus två personbilar som åkte upp. Min bil kom fram lite senare än dom andra och lagom till dess hade resterande lagkamrater samlats för att gå igenom PM och taktik inför morgondagen. 25 personer intryckta i ett litet hotellrum och trots våra relativt låga mål kände jag hur nervositeten, spänningen och laganda låg i luften.

Det är en av alla ting som är så fascinerande med denna sporten. Oavsett hur vältränad och skicklig orienterare du är kan du alltid sätta dina egna mål utifrån dig själv och tävla på dina egna villkor. I vårt fall var målet att alla i laget skulle ta sig runt utan några tråkiga och onödiga misstag. Efter genomgången av PM var det dags att nanna kudden och förbereda sig psykiskt för morgondagens tävling. Det var en lyckad budkavel då vi fullföljde våra mål, till och med över förväntan, då även osäkra kort som t.ex Pontus gjorde strålande ifrån sig. På strecka 24 ledde vi över Göteborgslag som Landehof, GMOK (3e lag), Sävedalen AIK (2a lag) och till och med Domnvarvets GOIF.

Något vi kan ta med oss och fundera på till nästa år är huruvida vi ska ta med oss Jonas ”party pooper” Larsson eller inte. Fasat vad vore 25 manna utan vår Östergöta-sjö-expert.

Orienteringsavslutning



I år har det varit många ungdomar på orienteringsträningen i klubbstugan. Det har varit ca 30 stycken, både nybörjare och mer rutinerade ungdomar. För de yngre har Britt genomfört Skogsäventyret. Syftet med Skogsäventyret är att ge barn en positiv upplevelse av orientering och att etablera ett intresse för skog och mark. För de äldre har det varit mer traditionell orienteringsträning. Bilderna är från avslutningen då det bjöds på tipspromenad och korvgrillning. Till allas förtjusning var också skogstrollet Olfar och hälsade på.

Hälsningar Karin Gelotte



FISKETRÄFFEN ÅR 2010

2010-års fisketräff blev återigen, av flera orsaker, förlagd till klubbstugan i Bergsjön.

Programmet var som vanligt. Samling, promenad, bastubad, em fika, social samvaro samt middag. Därefter är man lagom "mör", kryper till "kojs" och sover gott.

Vi var 8 st. som samlades vid klubbstugan vid pass 11-tiden. Vi tog några bilar och åkte till parkeringen vid Bergsjöbadet. Därifrån började vi vandringen. Christer S hade, som vanligt, planerat en tur som skulle ta ca 3 timmar, om man orkade gå hela vägen. Vi började med att gå riunt själva Bergsjön motsols. Det var en lagom fin dag för vandring och i skogen var det skönt. Det är en vidunderlig utsikt man får "uppifrån". Terrängen är kuperad och därmed också "lite jobbig" ibland. Vi var "ute" på två utsiktsplatser varifrån man kan se västerut och österut. Det är också lite roligt att "hitta" olika ställen och försöka bedöma avstånden etc. När vi gått runt var vi åter vid bilarna och kunde man välja att åka hem eller gå vidare enligt Christers vandringförslag. Denna gång höll vi oss på promenadstigarna som det finns otaliga av i Bergsjön. Vi hade ju givetvis med oss karta som vi kunde följa och veta var vi var. Vi fortsatte mot Rymdtorget och, som Christer döpt den till, "Bläckfisken". Detta var ett konstverk som placerats på den stora yta som är framför spårvagnshållplatsen. Den lyste verkligen upp den "gråa och trista yta" där vi befann oss. Det är synd att man inte kan färglägga lite mer för att "glätta upp sinnera". De storea betonghusen på Siriusgatan har ju blivit färgsatta och är verkligen fina. Varför inte försöka göra något liknande här. Jag menar då inte att man ska bygga färglada hus men man kan måla med lite vackrare färger, eller? Här kunde den som ville ta spårvagnen tillbaka till Galileis Gata eller om man orkade kunde man vandra uppför de mycket branta bergen för att så småningom komma till "vattentornet" som väl numera inte är vattentorn men det finns kvar som en "symbol". Vi var några stycken som tyckte att krafterna skulle räcka till detta och började "klättringen mot toppen". Väl där pustade vi ut och fortsatte sedan neråt mot den hägrande fortsättningen i klubbstugan. Vi kollade inte tiden men det var en skön och fin promenad signerad Christer Sjöström. Därefter väntade bastubadet och sedan korv med bröd. "Chef" Gunnar N och Stig H höll till i köket och gjorde en fantastisk middag som bestod av förrätt och varmrätt (fisk som i fisketräff) med tillbehör. Det var, som vanligt, mycket gott.

Vi som fick vara med om vandringen var Gunnar N, Stig H, Håkan B, Christer S, Alfons J, Bengt-Åke S, Arne H och Lars-Erik M. Vid middagen deltog också **Bror A (97) och Nisse H med hustru.**

Det blev ingen dans, trots att det fanns en dam med denna gång, men väl mycket och många historier om hur livet varit, är och kommer att bli. Hur mycket som är sant eller falskt är det ingen som vet. Men kul är det! De som inte skulle stanna tackade för sig och lämnade sällskapet. Man märker inte när John Blund smyger in och tar han om oss men det gör han.

Efter frukost städas det, vi säger hej till varandra och skiljs efter en skön och trevlig samvaro.

Håkan B



Utby-tjejer solar sig i glansen vid Bohusspelen i Uddevalla i somras Fr.v. Lynn Johnson, Julia Eriksson, Khaddi Sagnia, Evelina Hiltunen och Maria Valenzuela.



Svårt att få plats med alla som under året haft landslagsdräkt på sig. Nr 8 Jens Petrusson

Våra traditionella inslag av lite roliga uttalanden

Kvinnodjur är duktigare än männen. De gör mjölk och ungar. Och så kan de både värpa och ryta.
KATJA 6 ÅR

Hönor som får gå var de vill lägger finare ägg eftersom de slipper ha hönsnät runt huvudet.
HANS 6 ÅR

Om man öppnar ögonen och det är alldeles svart, då är man medvetslös.
HILDA 7 ÅR

En svärmor är straffet man får när man gifter sig med någon man inte känner.
PÅL 7 ÅR

**Det man inte vet, har man ingen aning om.
Gammal kärlek kostar alltid.
Har man slagit yxan i båten får man ro som fan.
Liten stuga kallas ofta stort dass.
Den som bara kollar i backspeglarna kör oftare i diket.
Även i de lugnaste vatten drunknar man.
Den som dricker ensam har bara sig själv att fylla.
Man har inte roligare än man köper ut för
Den som spar han har men inte lika roligt.
Det som inte tar död på en... får en i alla fall att må riktigt dåligt.
Man måste kyssa många grodor innan man hittar sitt svin**

**Livet är hårt, men orättvist.
Den man ligger med får bädda.
Framtiden var bättre förr.
Dåliga flickor är inte det sämsta..**

Sponsorer och samarbetspartner är viktiga i dagens idrottsföreningar. Utby IK har några företag som genom åren välvilligt stöttat föreningen enligt nedan vilket vi naturligtvis är väldigt tacksamma för.



Balder

Erik Selin ägare till ett antal Fastighetsbolag var som ung en av Curres aktiva under tiden i IF Kville, har också stöttat oss.



GBGs MÅLERI & Co AB

Kjell Börjesson är ägare till Göteborgs Måleri och har stöttat Utby IK och Curres runningteam i många år.



Städkedjan

Städkedjans VD o ägare Glenn Älveblad är själv gammal friidrottare med höjd(2.14) och 10-kamps som specialitet.



Sportlife sponsrar några av våra allra bästa långlöpare.

Dessutom har vi ett samarbete med deras Kiropraktor Johan Andreasson.

Sedan nu i höst har vi fått en egen sponsoransvarig i föreningen. Nämligen Thomas Blåder, som själv är en aktiv Göteborgsvarvslöpare och dessutom har en egen son (Henrik) i föreningen. Thomas som själv är egen företagare i måleri branschen vill försöka hjälpa föreningen med sponsorverksamheten så i nästa nr av klubbtidningen hoppas vi få se fler logotyper.



GOD JUL
och
GOTT NYTT ÅR