



UTBY IK

Friddrottsklubben i NordOst



Vinternumret 2011

Tack!

Alla funktionärer som hjälpte till med att MIDNATTSLOPPET 2011.

Och naturligtvis tack alla ni som också ställde upp på alla andra arrangemang som vi i Utby IK var delaktiga i under 2011, dvs bland annat:

Göteborgs Inomhus 50-talet

STAV Göteborgsvarvet med ca 50 st

Göteborgsvarvs-starten med ca 160 st funktionärer

Angeredsspelen ca 50 st

Galoppstafetten

MIDNATTSLOPPET 250st

Datum 2012

4-5 februari

10 maj

12 maj

10 juni

27 juni

25 augusti

Midnattsloppet är fest!



Viktig information

ÅRSMÖTE 2012

Tisdagen den 28 Februari 2012 kl. 19:00

I Utbys klubbstuga vid Geråshallen. Eventuella motioner inlämnas till styrelsen senast en månad innan Årsmötet.

Förstasidan:

På bilden ser vi våra fantastiska damer Charlotta Fougberg och Therese Nordström, som under sommaren 2011 slog fem respektive två klubbrekord! Therese slog dessutom klubbrekord i maraton alldeles i dagarna, trots att sommaren är över sen länge...

Ordföranden har ordet...

Det skrivs och "släpps" böcker som aldrig förr. Böcker, böcker och åter böcker. Det lagas mat och spelas musik överallt och det frågas och intervjuas. Är det författare, kockar och musiker, eller?? Jag är tveksam...

Att Ullevi FK's damer, med en flertal UTBY-iter i laget, vann LAG SM är en bedrift och att vi samlat ihop ett stort antal SM-poäng och haft flera aktiva i landslagen är också en bedrift. Som Curre skriver "lilla UTBY IK" är på rätt väg.

På orienteringssidan gör Britt Birklin en strålande insats bland skolorna och tillsammans med Karin G och Jan H arbetar dom med ungdomarna på ett förtjänstfullt och föredömligt sätt. Dom har faktiskt fått sätta stopp för att ta emot fler intresserade ungdomar och sagt åt dom att återkomma till våren när dom startar upp på nytt.

Årets arrangemang har skötts på ett utomordentligt sätt tack vare föräldrar och alla andra som hjälpt till. Ett tack också till våra sponsorer som bidragit på sitt sätt.

Vi hoppas, trots de problem som vi "brottats med", att 2012 blir ett lika bra år, helst bättre.

Än en gång, TACK TILL ALLA SOM BIDRAGIT och LYCKA TILL till de aktiva som ska försvara UTBY IK's färger framöver.

Önskar alla EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR !!!!!

Håkan Bäckström
Ordförande



Senaste nytt!

8 i landslaget!

13.45 SM-poäng är rekord för föreningen. Men som om inte det vore nog kan klubben också konstatera rekordmånga åtta stycken friidrottare från klubben som drog på sig landslagsdräkten under året, varav sju under Finnkampshelgen.

I Finnkampen hade vi:

Emelie Larsson, spjut

Lovisa Lindh, 800m

Charlotta Fougberg, 3000mh och 1500m

Khaddi Sagnia, tresteg

Lynn Johnson, tresteg

Här kan vi även notera härliga vinster av Charlotta på 3000mh och Khaddi i tresteg! Lynn och Khaddi var även med i UVM 17, där vi i kvalet fick se Khaddi sätta svenskt juniorrekord med 13,62. I finalen ville det sig inte helt, men Lynn placerade sig bäst på en mycket fin 5:e plats!

I Ungdomsfinnkampen hade vi:

Maria Larsson, 3000m

Jens Petrusson, 3000m



Lovisa Lindh springer i Finnkampen.

Och sist men inte minst blev Mary Alenbratt uttagen till JEM 22 på 1500m, vilket slutade i ett fint pers!



Bergsjöverksamheten

Den 1 november 2010 anställdes Peter Johansson för att försöka få igång en bra verksamhet i Sandeklevskolan i Bergsjön. Verksamheten var då i utdöende. Peter började med att åka runt till alla skolor i upptagningsområdet. Talade med alla gymnastiklärare och rektorer och presenterade verksamheten. Peter startade entusiastiskt med en friidrottsskolan i mellandagarna. Antal deltagare 2 st. Tro nu inte att Peter gav upp för det. Nej då. Via en mycket välbesökt Fun Athletic Zonfinal med 100-talet ungdomar jobbade Peter vidare hela våren och under sommaren. Nu i höst har det äntligen börjat ge ordentlig utdelning och hallen är full av ungdomar nu med Daniel Flisak och Sabina Hedhag som ledare också. Dessutom har ungdomarna inte bara tränat i hallen utan på Adventsspelen var det hela 20-talet ungdomar som tävlade också.

Utan att börja tävla tror vi inte en verksamhet kan leva vidare och utvecklas. Det kräver naturligtvis ytterligare jobb av ledarena men det sköter dom förträffligt. En mycket stor eloge till Peter, Daniel och Sabina för deras uppoffrande arbete med ungdomarna . Förresten har dom öppnat en egen facebookside **Utby IK Angeredsgruppen**.



Ett halvt sekel

Alldeles i samband med utgivningen av årets klubbtidning fyller vår kära ordförande 50 år (22 december). Arne Holm har nu varit ordförande i nästan ett helt år. Ett år där det hänt väldigt mycket i föreningen. Både mycket positivt inte minst idrottsligt men en del mindre trevliga händelser också. Arne Holm har klarat alla situationer i föreningen på ett MYCK-ET förtjänstfullt sätt, vilket vi alla i föreningen är mycket tacksamma och glada för. Det enda riktigt tråkiga är att Arne flytt landet denna bemärkelsedag. Hela familjen hälsar nämligen på sonen Dennis som studerar musik i varma härliga Kalifornien. Men Arne skall inte komma undan helt, utan hyllningarna väntar honom här hemma när han minst anar det..



Nya tränare

Några av våra duktiga aktiva som tidigare var med i Jorges grupp har nu fått nya tränare! Här följer några exempel:

Lynn Johnson blir i fortsättningen coachad av Mölndals egen Emil Predan (tränare åt bland annat Ebba Jungmark!). Hon blir dock givetvis kvar i Utby IK!



Viktor Johansson och Maria Valenzuela kommer numera vara under den vaksamma blicken hos Mikael Bentblad!



Khaddi Sagnia, Jennifer Czerapowicz och Saga Kullenbäck får hjälp från öst, utav ingen mindre än Katrin Klaup. Katrin har under de senaste åren tränat en liten grupp av främst häcklöpare, men även sin dotter Mari som är en mycket duktig mångkamperska. En utförligare presentation av Katrin kan ni läsa i detta nummers "Tränaren".

Jakten på den försvunna passionen.

En gång i tiden fick man verkligen kämpa för att nå sina mål. Är det lättare idag? En sak är i alla fall helt klart, att det är lättare att ge upp tidigare idag. Har man inte nått sina idrottsmål innan 20-års ålder är det många som lägger av med sitt idrottande. Varför? Jag tror att det kan bero på att man har tappat bort passionen i livet idag och det gäller många saker, inte bara inom idrotten. För mig stavs framtidstro, passion.

Hur många aktiva över 22 år ser vi i dagens friidrott? Inte speciellt många i jämförelse med för bara 20 år tillbaka. Var gårdagens tävlande bättre än dagens? Det var i alla fall en betydligt större bredd i alla grenar. Det är inga lätta frågor att svara på men visst kom man långt med passion för sin idrott och när det inte var så mycket annat som drog. Går det att applicera detta på dagens människa eller är det andra tider som gör det helt omöjligt. Vi får se om vi hittar passionen, så följ med på jakten

Allt ska gå så fort idag så det är lätt att hjulen snurrar för snabbt, finns det tid för rehabilitering, finns orken att göra det lilla extra? Varför denna hysteri? Är idrottslivet slut redan innan man nått senioråldern? Kan man vara 30 år och fortfarande utvecklas? Dessa tankar kretsar i mitt huvud när jag nu startat jakten på den försvunna passionen. Hur många är det som lägger av innan de ens har hunnit fram till målen. Det är precis som det var när jag tittade på en liten fågelunge som försökte flyga men den gav upp för det finns så mycket annat som den kunde göra. Man kan ju t ex matas av sin mamma. Varför anstränga sig när det finns andra som tar ansvaret för ens liv? Fågелungen levde tyvärr inte så länge och framför allt så verkade den inte lika lycklig som sina syskon. De flög runt och jagade varandra och kunde själva fånga insekter och rädda sig i farliga situationer.

Var finns passionen inom dagens moderna människa? Jag har försökt att hitta fram till passionen hos en grupp på 10 personer och kom då fram till att det inte var alla som ville eller kunde pga. av tidsbrist, kanske att man var rädd för att blottas? Vi har alla lika mycket tid till förfogande. En del har så brått, så man tänker vad du skall göra här näst, när det inte finns så mycket mer att göra. En del andra väljer en annan längre väg för att nå till sina mål, genom fokus och passion.

För mig är passionen nyckeln till framgång och att få en bättre relation till sin idrott och göra det betydligt lättare att nå längre och njuta över idrottandet över längre tid.

Ska vi ta det från början hur mina tankar snurrar runt tid. Det finns lite olika tid som vi säkert har ganska klart för oss. Det handlar om dåtid, nutid och framtid.

Dåtid är att se bakåt och här är det alla erfarenheter man skaffat sig som kommer in. Att blicka bakåt ger en erfarenheter och förhoppningsvis har man lärt sig något av att leva och gjort sina misstag. Det kan man ha nytta av i livet.

Nutid är det vi kan påverka och göra något konkret av. Tänk dig ett dygn på 24 timmar, av dessa sover du bort 8 timmar, kanske jobbar eller studerar mellan 6-9 tim, hemarbete eller umgås med kompisar 1-2 timmar, reser 1-2 timmar, shoppar, äter, ja man kan göra listan lång. Hur många timmar har du över till din passion? Inte så många, eller hur? Vad vill du med ditt idrottande? Kanske bara må bra, bli så bra du kan men sedan är det nog, bli så bra du kan och vill fortsätta att se om du kan utvecklas ännu mer. Vi har ju förmåga att tro att vi har nått vår maxnivå rätt långt innan den verkliga maxnivån uppnås.

Det är här både passion, tid och uthållighet kommer in. Till viss del även talang men jag tror inte att det är säkert att talangen tar dig hela vägen. Du måste prioritera för annars blir det inget helhjärtat. Det krävs en full satsning för att hoppa högt/långt, springa snabbt, kasta långt eller vad man nu vill göra.

Framtid är det ingen som vet om man har. Det är så lätt att säga det gör jag sen men ingen vet om sen kommer att infalla, så att man själv får uppleva sen. En del andra har tillgång till reflektionstid och andra har dötid. Reflektionstid skapar en stabilare väg att vandra, man hinner stanna upp och tänka. Hur många gör det idag? Här kan man lära sig mycket för att på så sätt kunna möta nuet med ett större lugn. Dötid är lika med att slösa bort den tid man har. Hur mycket helt onödigt gör vi inte i våra liv eller kanske att vi inte gör något alls utan bara sitter och slappar och sedan undrar man var tiden tog vägen.

Bygg din karriär över tid! En biltillverkare utvecklar, bygger prototyper, testkör en hel del långt innan en bil kommer i produktion för att sedan köras på vägen. Tanken är ju att det ska bli en så bra produkt som möjligt, för att ägaren ska vara nöjd med bilen, inte bara en vecka utan i många år. En del bara utvecklar men bygger inga bilar (ursäkta alla Saabälskare). Stämmer även in på de som bara tränar och inte tävlar. Vi tar Skoda som ett gyllene exempel på att bygga en bil under längre tid och som visat en fantastisk uthållighet. Egentligen borde inte märket finnas kvar. Hur många är det inte som tänkt tanken, aldrig en Skoda! Bilen som välte, rostade och man skämdes för att köra omkring i och framför allt inte äga. Tänk vad mycket ett ägarbyte kan göra (kanske kan det vara likadant inom idrotten när man byter tränare eller för in mer passion). VW tog över ägandet och idag så är Skoda ett aktat namn med oerhört många köpare och ägare som älskar sina bilar.

Hur tar du hand om din kropp! En motor behöver rätt energi, service och skötsel. Om den missköts så är chansen mycket stor att den kraschar, slutar att fungera, hackar och knackar och kanske dör i förtid. Samma sak är det med vår kropp. Vi stoppar i oss massa mat som vi gillar men det är inte alls säkert att kroppen gillar samma saker, vi sover för lite, stressar för mycket och tror att vi kan bygga en superkropp på nolltid. Hört talas om mirakelmetoder? Sammantaget är kroppen som en motor som fungerar bäst med ett mer jämnt varvtal med tillfälliga gaspådrag men inte alltid med konstant fullgas.

Tiden vi har är nu! Utgå alltid från nuet så kommer det bli lättare att göra saker oavsett om det är träning, studier, arbete eller annat. Ett tips är att inte vänta med att tävla till sen utan ta vara på tillfället nu. Med tävling kommer rutin, utveckling och glädje i ett härligt samspel som gör att du kommer att trivas med ditt idrottsliv. Alla kan inte vinna men du kan vinna över dig själv, du kan stärka ditt självförtroende, flytta din resultatnivå, växa mer inombords och känna att du gjorde vad du kunde. Med fokus kommer du långt och kryddat med en stor portion ödmjukhet kommer du ännu längre. Tänk dig en omogen frukt, den är hård, smakar illa och man slänger den snabbt. Tänk dig istället en mogen frukt, den är mjuk, smakar gudomligt och man njuter länge. Det är som en skolbok i hur man bör tänka med sitt idrottsliv för att nå sina mål eller i sitt vanliga liv. När man är mogen för att skörda, det är då man kan njuta och leva länge på sin passion (idrott/frukt).

Jag hittade fram till passionen genom att tänka! Vad vill jag göra med mitt liv, vad är viktigt för mig, hur långt vill jag nå och går det att kombinera mitt idrottande med ett vanligt liv? På dessa frågor fanns det bara ett svar. Helt enkelt att leva här och nu och känna en enorm passion för livet och de utmaningar man möter. Varför ha så bråttom? Lev i nuet så kommer säkert sen, att bli riktigt bra! Tack för ordet och önskan om ett riktigt bra passionsår!

@Signerat: Krister Eliasson



Tränaren

Vi fortsätter vår presentation av Utby IK's många duktiga och för föreningen oerhört viktiga personer. Denna gång har tur gått till en mycket rutinerad kvinnlig tränare. Katrin Klaup har verkligen en gedigen meritlista bakom sig. Har bl.a. tränat Indrek Kaseorg en 10-kampare som varit med i två Olympiska spel och 4 VM och gjort 8200poäng. Detta betyder att hon behärskar många grenar. Det passar ju perfekt med tanke på att mångkampsinriktade Khaddi Sagnia, Jennifer Czera-powicz och Saga Kullenbäck är några av våra aktiva som Katrin numera har hand om tillsammans med sin grupp med aktiva från bland annat IK Vikingen och ÖIS.



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

Började faktiskt med balett i 4-5 års åldern och övergick till friidrott i 10års åldern och höll på med det några år. Provade sedan i 10-talet år en massa olika idrotter på leknivå.

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

Valde mellan juridik och idrott och började på idrottshögskolan som 20-åring och skulle ha praktik i en månad och det blev i en friidrottsgrupp. Fortsatte efter praktiken att träna dessa 15 talet ungdomarna på min fritid. Bland dessa ungdomar fanns en 10 åring som hette Indrek Kaseorg.

Hur hamnade du i Sverige?

Fick ett stipendium att åka till Göteborg Indoor Games 1991 i nybyggda Friidrottens Hus med bl.a. Indrek som på den tiden var 400m Häcklöpare. Det var mycket fattigt i Estland på den tiden så att komma hit till Sverige var nästan som himmelriket. Träffade Pekka Dahlhöjd som hjälpte oss med idrottsmaterial. I den vevan började Indrek med 10-kamp och gjorde hela 7500poäng i sin första tävling. Vi började sedan pendla mellan Sverige och Estland så ofta vi kunde. Pekka var hela tiden hjälpsam både kunskapsmässigt och ekonomisk.

Hur hamnade du i Utby som tränare?

Det var Curre som kom och frågade mig i höstas. I början var jag lite tveksam men lovade att prova under en tid. Det ångrar jag verkligen inte i dag utan tycker att det fungerar jättebra med de nya ungdomarna.

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

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

Främst är det sprint-hoppinriktning och i vissa fall med mångkampsinriktning. Det är ett 10-tal aktiva från Utby, ÖIS, IK Vikingen och min egen dotter Mari. (Mari som har meriter från internationella Juniormästerskap och har som mål att vara med i EM i Helsingfors till sommaren red. anmärkning)

Hur många dagar i veckan lägger du ner på träning?

Alla dagar i veckan.

Vad är det roligast med att vara tränare?

Glädjen det ger att hjälpa aktiva som verkligen vill satsa på friidrott och när man ser att dom utvecklas hela tiden.

Vad är det viktigaste i din roll som tränare?

Faktiskt är det att skapa glädje i livet för alla på sin nivå. Viktigt att gruppen trivs tillsammans och att alla accepterar varandra oberoende på vilken nivå man tränar-tävlar. Jag tycker det är mycket viktigt med gruppkänslan och att vi alla i gruppen gör något tillsammans. Visst är det extra roligt när någon av de aktiva blir riktigt framgångsrik men det absolut viktigaste är att man lär sig något för hela livet.

Vad är det svåraste för dig i Sverige?

Det är absolut att klara sig ekonomiskt. Jag har en 1/4-tidstjänst på FIG-et och lite ersättning för de aktiva som jag tränar i olika klubbar men det är jobbigt att aldrig ha några pengar.

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

Inte mer än att alla skall utvecklas. Har också en dröm om att kunna åka till Estland till sommaren med hela gruppen på träningsläger en vecka eller 2.

Text & foto: Curre Ljung

Jennifer, Sabina och Daniel, tre engagerade aktiva (och tränare) i klubben som nu tränar med Katrin!



“Lilla Utby IK”

Ännu ett helt fantastiskt år i Utby IK's friidrottshistoria är snart fullbordat. Vem kunde tro för 3-4-5 år sedan att "lilla" Utby IK skulle bli en riktig "storklubb" bland de 10-11 bästa i landet? Så är faktiskt i alla fall verkligheten i dag! Vi tar tex mer SM poäng än storklubbarna Mölndals AIK (8,5), Turebergs FK (8), IFK Helsingborg (8,8), IFK Lidingö (10) etc. Det finns naturligtvis inte bara en enkel förklaring till utvecklingen. Men som i allt annat är det en kombination av tillfälligheter, tur och skicklighet. Först och främst har vi haft en stabil gäng duktiga tränare under ett flertal som har tålamod att vänta ut resultaten. Många av våra aktiva har utvecklats sakta men säkert år för år. Dessutom har vi ett antal mycket lovande ungdomar. Jag tror också att våra fantastiska träningsmöjligheter med 2 "egna" hallar och en egen hemmaplan i Angeredsvallen bidraget. Ekonomiskt hade vi turen att få möjlighet att vara en part i Midnattsloppet vilket givit klubben en mycket bra ekonomisk grund att stå på. Många duktiga aktiva kostar ju mycket pengar. I det sammanhanget får vi tacka Tomas Blåder som fått igång en mycket viktig givande och trevlig sponsorverksamhet som också bidragit till klubbens framgångar.

	Klubb	Summa SM-poäng
1	Hässelby SK	38,25
2	Ullevi FK	38
3	Spårvägens FK	32,75
4	Örgryte IS	23,75
	IK Vikingen	23,45
5	IF Göta Karlstad	22,75
6	Huddinge AIS	22
7	Hammarby IF	21,25
8	Malmö AI	19,5
9	Gefle IF	16
10	IFK Växjö	15
	Utby IK	14.35
11	Falu IK	12,25
12	Västerås FK	11
13	IFK Lidingö	10
14	Sävedalens AIK	9,75
15	IFK Helsingborg	8,5
16	Mölndals AIK	8,5
17	GöIF Tjälve	8
18	Turebergs FK	8
19	KFUM Örebro	7,75
37	Lerum Friidrott	3,5
46	Göteborgs KIK	2,75
49	IF Kville	2,5
77	IFK Göteborg	1,5
	Angered's IS	0,25



“Lilla” Utby IK har ju även sett till att skaffa nya fina tävlings- och träningsdräkter i år! Så här kunde det dock se ut för ett ganska bra tag sedan... (Therese Kilenstam som växlar vid stafett-SM i Eskilstuna)

Utbyiter som tagit individuella SM-poäng under säsongen 2011

Plac.	Gren	Aktiv	Klubb	Klass	Poäng
5	4km terräng	Mathias Borg	Utby IK	Män	1
6	10000m	Mathias Borg	Utby IK	Män	
5	4km terräng	Charlotta Fougberg	Utby IK	Kvinnor	1
1	8km terräng	Charlotta Fougberg	Utby IK	Kvinnor	
4	5000m	Charlotta Fougberg	Utby IK	Kvinnor	
1	3000mhi	Charlotta Fougberg	Utby IK	Kvinnor	
3	Spjut	Emelie Larsson	Utby IK	Kvinnor	1
6	Sjukamp	Jennifer Czerapowicz	Utby IK	Kvinnor	1
2	Sjukamp	Khaddi Sagnia	Utby IK	Kvinnor	1
3	Längd	Khaddi Sagnia	Utby IK	Kvinnor	
1	Tresteg	Khaddi Sagnia	Utby IK	Kvinnor	
3	800m	Lovisa Lindh	Utby IK	Kvinnor	1
2	Tresteg	Lynn Johnson	Utby IK	Kvinnor	1
4	Spjut	Marie Barenfeld	Utby IK	Kvinnor	1
5	Längd	Mattias Abulu	Utby IK	M22	0,75
3	Spjut	Emelie Larsson	Utby IK	K22	
1	800m	Lovisa Lindh	Utby IK	K22	
2	1500m	Lovisa Lindh	Utby IK	K22	
4	Sjukamp	Saga Kullenbäck	Utby IK	K22	0,75
4	4km terräng	Frida Johnsson	Utby IK	F19	0,5
2	Sjukamp	Jennifer Czerapowicz	Utby IK	F19	
4	300mh	Jennifer Czerapowicz	Utby IK	F19	
2	4km terräng	Jens Petrusson	Utby IK	P17	0,25
6	400m	Alexander Bernhardsson	Utby IK	P17	0,25
2	1500m	Jens Petrusson	Utby IK	P17	
3	3000m	Jens Petrusson	Utby IK	P17	
5	1500m	Joel Zachrisson	Utby IK	P17	0,25
5	3000m	Joel Zachrisson	Utby IK	P17	
5	1500m	Benjamin Akyol	Utby IK	P16	0,25
5	2000mhi	Benjamin Akyol	Utby IK	P16	
4	Slägga	Jacob Flisak	Utby IK	P16	0,25
1	Längd	Khaddi Sagnia	Utby IK	F17	
1	Tresteg	Khaddi Sagnia	Utby IK	F17	
3	4km terräng	Maria Larsson	Utby IK	F17	0,25
2	3000m	Maria Larsson	Utby IK	F17	
2	1500mhi	Maria Larsson	Utby IK	F17	
4	4km terräng	Sophia Geirup	Utby IK	F17	0,25
3	1500m	Sophia Geirup	Utby IK	F17	
4	3000m	Sophia Geirup	Utby IK	F17	
3	Slägga	Alessandra Wall	Utby IK	F16	0,25
6	400m	Minda Langmoen	Utby IK	F16	0,25
6	Tresteg	Emma Westerlund	Utby IK	F15	0,25
					12.75
Plus del i diverse stafetter-Lag-SM etc					1.95
Totalt					14.35

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 sponsorträffar 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 Måleri AB

Kontaktar ni 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 031-811365. 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 Huan.



Städkedjan

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

Jj Mark & Trädgård

Totalentreprenad inom mark och trädgård från grund till finplanering. Ring Jack Johnson på 0709-963575.

Reportaget

Jacob Gustavsson hårdatsar !

Jacob Gustavsson född och uppvuxen i Göteborg är idag 26 år gammal. Flyttade till USA för ett 10-tal år sedan och har sedan dess bott med sin mor i Kalifornien. De senaste 4 åren i Salt Lake City, Utah har Jacob samtidigt med sina studier till revisor parallellt satsat på löpningen. På somrarna har Jacob ofta kommit hem till sin far i Sverige, den kände OS-silvermedaljören i gång Bo Gustafsson och förstärkt Ullevi speciellt i Lag-SM tävlingarna. Jacob har dubbelt medborgarskap i USA och Sverige. Han personliga rekord som också är klubbrekord i Utby IK skäms inte för sig 800m – 1.49.45, 1000m – 2.23.02. 1500m - 3.43.41. Inomhusresultatet på 300m's bana på 1 engelsk mil med tiden 4.01,22 är kanske det allra bästa resultatet. Förra hösten var Jacob klar med studierna och flyttade till New York för att börja jobba. Löpningen blev då mer av motionskaraktär. Men suget efter löpningen blev stor och Jacob flyttade tillbaka till Salt Lake City och satsar nu på heltid för att se hur bra han kan bli. Har också ändrat inriktning och satsar på 5000m med mål att kvala till EM nästa sommaren i Helsingfors.

Jacob berättar lite från "over there"

Jag springer ungefär 85-90 miles (15 mil) per vecka. Styrketräning två gånger i veckan och styrkehopp (plyometrics) ett par gånger i veckan. Än så länge känner jag mig frisk, och förutom lite problem med mitt knä, så har jag inte haft några större skador. Jag tränar med flera killar som springer under 14min på 5000m. Så det är en perfekt träningsgrupp för mig.

Träningen flyter på bra tycker jag. Har redan sprungit några bra pass på bana. T.ex. förra veckan ett intervall-pass 3200m på 9:40, 1600m på 4:35, 800m på 2:11, 800m på 2:11, och sist 400m på 60s.

Nästa fredag ska jag springa en "time trial" på 3000m. Det kommer att vara på hemmaplan i BYU, så det är höghöjd, men jag hoppas att kunna springa på 8:10, så det motsvarar 7:58 ungefär.

// Jacob

Ps. Satsningen är som vanligt när det gäller familjen Gustavsson 100%-ig. Målet är att till sommaren försöka kvala till EM i friidrott på 5000m. Vi håller tummarna. Ds



Orienteringen

Bra start för nya ungdomsserien!

Intresset för ungdomsserien har ökat. I år var det 16 klubbar som var med och kämpade för att bli den "bästa" och mesta klubben i Göteborgsdistriktet. Det gäller att ha så många deltagare som möjligt på särskilt utvalda tävlingar. Det ingår dag och natt tävlingar samt stafetter. Man får poäng för antal deltagare samt för topp placeringar i tävlingsklassen.

I år var det Landehof som slutade som segrare. Tolered-Utby slutade på en andra plats efter en spänd väntan på den sista deltävlingen.

Tack till alla ungdomar som kämpade och ställde upp, bra jobbat!!!

//Ungdomsledarna i Utby IK

Slutgiltig tabell för ungdomsserien 2011

Göteborgs Ungdomsserie 2011							
Klubb	Ettapp 1	Ettapp 2	Ettapp 3	Ettapp 4	Ettapp 5	Ettapp 6	Ettapp 7
OK Landehof	116	240	137	178	204	133	249
Tolered-Utby OL	154	170	95	132	164	89	111
Sjövalle FK	135	194	69	142	112	61	201
Göteborg-Majorna OK	130	140	65	112	71	106	231
Sävedalens AIK	85	179	68	122	126	46	225
Lerums SOK	70	176	75	128	111	88	168
Frölunda OL	75	116	45	78	54	56	144
Kungälv OK	88	118	65	49	42	48	81
IK Uven	46	63	34	46	56	40	99
OK Alehof	12	67	25	49	78	16	96
IFK Göteborg	40	46	0	23	39	0	18
Göteborgs Skidklubb	20	24	19	28	20	6	15
Mölnåls Outdoor	10	21	4	3	28	0	48
FK Herkules	6	25	22	14	7	7	24
IF Marin Väst	3	18	0	5	12	0	0
IK Stern	3	6	0	0	0	0	0

Glada deltagare i IFK-kaveln;
Isak, Lova, Hilda, Ida och Moa.



Ännu fler glada deltagare i IFK-kaveln;
Hugo, Petter, Albin och Elias



Augustiläger på Herkulesgården i Mölndal

Ett 30-tal ungdomar från Tolered AIK och Utby IK samlades en helg i augusti för att sammansvetsa gruppen och ha en rolig helg tillsammans.

Givande OL-träningar varvades med olika aktiviteter. På lördagseftermiddagen padlade vi kanot genom Stensjöns fina kanaler.



Vid slutmålet väntade en välförtjänt fika och bad för de som ville. Med karta i handen fick vi orientera oss tillbaka genom skogen till Herkulesgården.



På kvällen stod middag och lekar på menyn. Stämningen var på topp. Kvällen avslutades med sång och musik med Fredrik som musikanter. Efter en härlig dag tillsammans var det dags att gå och lägga sig.

På söndagen var det många som var lite sega. Det var dags att gå upp och äta frukost. Sen var det dags att packa och städa. När allt var klart bar det av till Kungälv för att springa "Pepparkaksluffen" som en avslutning på lägret. Trots en intensiv helg med lite sömn så var det många fina resultat.

Tack till alla som var med och gjorde lägret till en härlig start inför höstens alla aktiviteter. Till vår hjälp hade vi det fint vädret med oss hela helgen!

//Britt Birklin

Årets julros

Vill vi ge till Britt Birklin, ungdomsledare i orienteringen. För hennes brinnande intresse för oss ungdomar. Hon hjälper bl.a. till i skolorna med att få fler intresserade för orientering. Hon håller i ungdomsträningarna.

Vilket har gett ett bra resultat. Ungdomsverksamheten har inte varit så stor som den är nu på många år.

Hon kommer till träningarna med ett jättestort leende. Det finns ingenting som inte går att lösa. Hennes kreativitet är något utöver det vanliga. För Britt är det viktigt att alla skall få vara med på sina villkor. Vilket alla uppskattar jättemycket.

//Ungdomarna i Utby IK



Bra resultat i DM

Under det gångna året har det sprungits många tävlingar med många bra resultat.

DM medeldistans:

Albin Söderberg 1:a



Gustav Hindér 2:a



Kenneth Johansson 3:a

DM Sprint:

Johan Hindér 1:a



Ida Friman 3:a



Jan Hindér 2:a

DM Lång;

Karin Gelotte 1:a

Ellen Granath 1:a

Gustav Friman 2:a

Anna-Karin Granath 2:a

Stefan Janslätt 2:a

Tommy Gelotte 3:a

Grattis till alla fina placeringar!!!



Gamla UIK:are

FISKETRÄFFEN 2011

Årets fisketräff blev 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 samlades vid klubbstugan vid 10-tiden. Christer S hade lagt en bana som gick från klubbstugan på elljusspåret ner mot Lärjeåns Dalgång. När vi kom ner till ån gick vi åt höger och gjorde sedan ett "lappkast" och följde ån neråt (på högersidan mot Hjällbo). Vi gick på gamla Västgötabanan som numera är asfalterad och kom så småningom ner till laxtrappan där vi fikade. Det var som vanligt skapligt väder och vi njöt i fulla drag. När vi var mätta och nöjda gick vi över ån, inte efter vatten, utan tillbaka på skogsstigen som löper parallellt med ån på höger sida. Det är spännande att se hur naturen "sköter sig själv" när ingen annan bryr sig om den.

Väl tillbaka i klubbstugan så blev det som vanligt vilket betyder bastubad, fika och middag. Dagens utmärkta kock var naturligtvis Gunnar N och maten smakade riktigt bra. Sedan var det samvaron med historier och berättelser innan vi gick till sängs. Av olika anledningar var vi inte så många som övernattade men samtliga var nöjda med dagen.

Håkan B

Fyra dagars träningsläger/sportlov - helpension för 14 kronor.

Året var 1951 och Utby IK hade en av sina glansperioder med c:a 50-talet löpare av olika slag och vi beslöt oss för att ordna ett träningsläger under påsken sista dagarna i mars. Vi hyrde ett ödehus uppe i Hindås för 110 kr. Snöfall gjorde att det blev ett skidläger i stället. Vi blev 38 personer varav 4 damer. Vi fick elda bra för att hålla värmen. Det gick åt flera säckar koks och ved. Långfredag åt vi korv med blåbärssoppa till efterrätt. De övriga dagarnas huvudrätt köttgrotta, skinkstek och wiener-korv. Jag har inget minne av vem som lagade maten, men förmodligen var det flickorna, som var med. 105 lit. mjölk, 6 kg skinkstek, 8 kg havregryn, 8 kg strösocker, 1 låda apelsiner, 2 pkt Klara tvättmedel m.m. gick åt.

Alla deltagare fick enligt lista hjälpa till med att diska och skala potatis. Vid ingången till matsalen fanns en disk, där vi sålde läsk, karameller, frukt m.m. Vi hade fått varor från Petters speceriaffär på öppet köp och denna försäljning gav ett netto på 5 kr. per person, som kom deltagarna till godo. Dessutom tjänade klubben 13.96. Året därpå hade vi träningsläger i Öjersjö, också på påsk, men då blev det träning på barmark. Trots att det var fler damer med, så hade vi anställt en kokerska för 50 kr. Det gjorde väl att deltagarna fick betala 19 kr, men klubben tjänade 91 kr.

L-E Marting



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 orienteringsskärmar 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.

Galoppstafetten

-både en tävling och en fest

En stafett för företag, kompisgäng och föreningar. Antalet deltagare per lag 4st som springer 2 km var på galoppbana i Säve på Hisingen i Göteborg. Tävlingsdagen blir detta första året strax innan semestrarna den 27 juni.

Initiativtagarna är Tomas Blåder och Peter

Johansson som redan är i full gång med

planering. Förhoppningarna är att skapa ett

årligt arrangemang som skall kunna utveckla

föreningen ytterligare. Så kära vänner notera redan nu datumet i din kalender.

En hemsida under namnet www.galoppstafetten.se

kommer att öppnas där ni kan följa vad som händer.

Kan nämna att man har en hästsko som stafettpinne och att själva växlingen sker i hästarnas startgrindar. Visst låter det spännande!



God Jul!

Nu önskar vi en riktigt skön jul, och ett gott nytt år åt alla i vår kära klubb! Extra lycka till skickar vi även med "gottegrisarna" som åker på träningsläger ner till Sydafrika eller Kenya runt nyår. Nu laddar vi för en fantastisk inomhussäsong!

"...och så startade bråket":

I julklapp gav jag min svärmor kontraktet för en fin begravningsplats på en av stans finaste kyrkogårdar som jag betalat dyra pengar för. Året efter fick hon inget och frågade varför? Jag svarade, du har ju inte använt julklappen du fick förra året. Så startades bråket...

Min fru sa, Till vår bröllopsdag vill jag ha något blankt som går från 0 – 100 på 5 sekunder. Jag köpte en badrumsvåg. Så startades bråket...

Min fru såg sig själv spegeln efter att hon duschat. Hon sa, jag är tjock, gammal, och ful. Snälla säg något snällt. Jag svarade, det är ju i alla fall inget fel på din syn. Så startades bråket...

Jag satt i soffan med fjärrkontrollen och flippade mellan kanaler. Vad är det på TV:n sa min fru. Damm svarade jag. Så startades bråket...



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