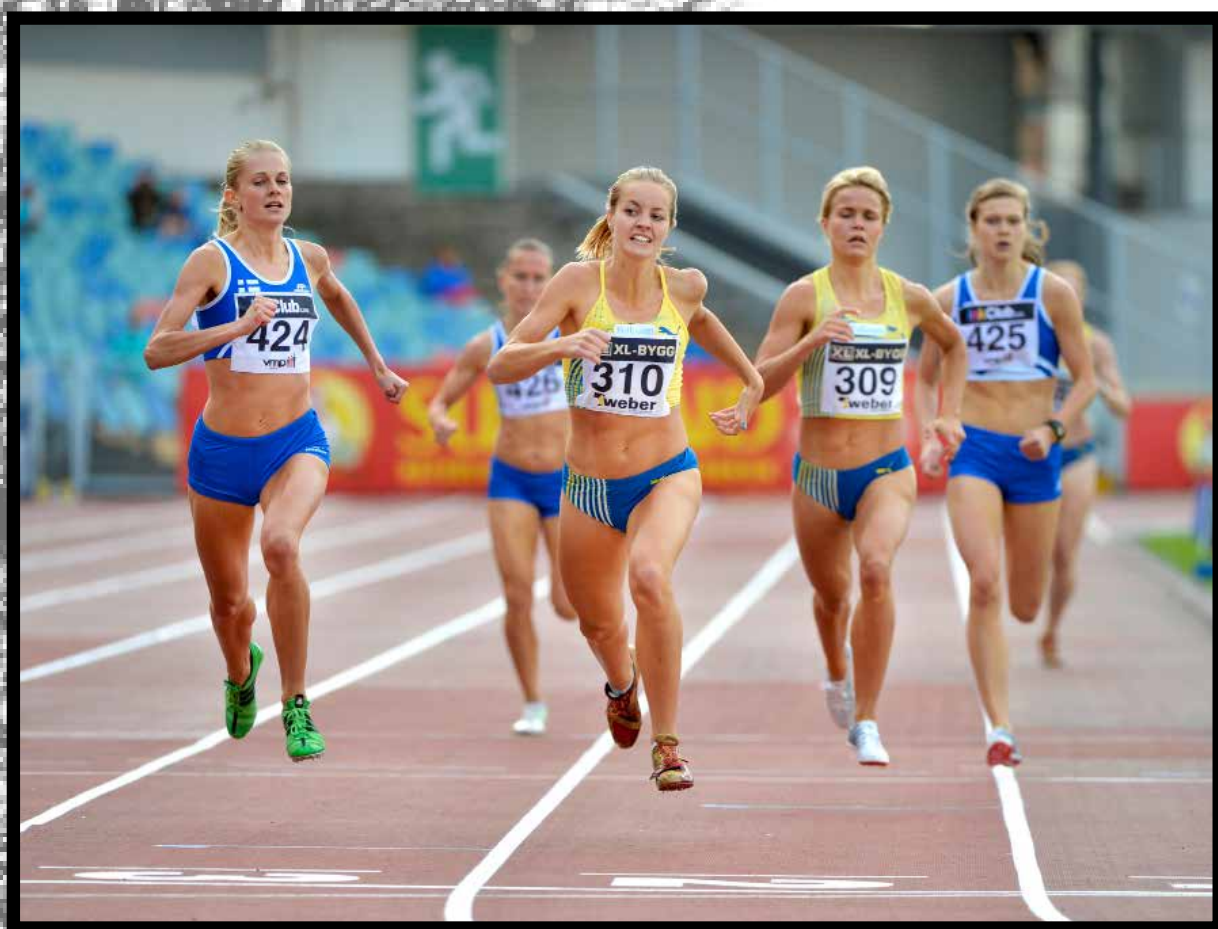


# JULROSEN

2012



UTBY IK - Friidrottsklubben i NordOst

# Tack!

Alla funktionärer som hjälpte till med MIDNATTSLOPPET 2012!

## Viktiga tävlingar 2013:

|            |                      |                          |
|------------|----------------------|--------------------------|
| 1-2 feb    | Göteborgs Inomhus    | ca 50-talet funktionärer |
| 16 maj     | STAV Göteborgsvarvet | ca 60 st                 |
| 18 maj     | GÖTEBORGSVARVET      | ca 160st                 |
| 16 juni    | Angeredsspelen       | ca 50st                  |
| 24 augusti | MIDNATTSLOPPET       | ca 125st                 |

Där vi behöver hjälp av våra fantastiska funktionärer och aktiva! Notera redan nu i era kalendrar!

# Viktig information

## Årsmöte 2013

När? Onsdagen den 25 februari 2013 kl. 19:00

Var? Klubbhuset

## Sprid ordet:



## Förstasidan:

På bilden ser vi en triumferande Lovisa Lindh som gjorde en fantastisk insats under Finnkampen i somras. Seger på 800 meter och en tredjeplats på 1500m med nytt personbästa!

# Ordföranden har ordet...

**Å**ret 2012 börjar närma sig sitt slut. Ett omvälvande år med episoder, händelser och stora idrottsarrangemang. Personligen tycker jag att det finns saker som man minns och saker jag inte vill minnas. Jag tycker att idrotten/sporten under senare år har totalt sparat ur på många håll och sätt.

Jag låter som en sur gammal gubbe men samtidigt anser jag att jag konstaterar fakta. Många tycker naturligtvis inte som jag och tur är väl det. Ibland upplever jag en känsla av "att detta kan väl bara inte vara sant" !!! Men tyvärr är det allt för mycket "som är sant".

Hur som helst vår förening, UTBY IK, kämpar vidare på ett förtjänstfullt sätt. Tack alla som hjälper till på ett eller annat sätt !!  
Om några år fyller vi nittio !!!

Önskar alla en God Jul och Gott nytt år!

*PS. På sista sidan finner ni även en bild på när Utby IK "visas upp" framför Taj Mahal i indien under jul-/nyårshelgen förra året!*

Håkan Bäckström  
Ordförande



# Senaste nytt!

## Klubbrekord!

Efter tre års väntan var det nu äntligen dags för Lovisa Lindh att åter igen slå klubbrekord i Utby IK och personligt rekord på huvuddistansen 800m.

Vid Morton games i Dublin i Irland slog hon till med finna 2,05.77. Det placerar henne som nummer två i Sverige i år och hon tar ett raskt skutt upp till tredjeplats genom tiderna i Göteborg. Passerar namn som Åsa Hedström, Elisabeth Östberg och Katarina Jönnå.

## Nya rekord 2012

Klubbrekord seniorer utomhus förbättrade under 2012:

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Lovisa Lindh      | 800m 2.05.77 *    |
| Lovisa Lindh      | 1000m 2.45.43     |
| Therese Olin      | ½ maraton 1.18.23 |
| Lynn Johnson      | Tresteg 13.46     |
| Fredrik Johansson | ½ maraton 1.07.22 |
| Fredrik Johansson | Maraton 2.25.09   |

\*Även Distriktsrekord!

Therese Olin:



## Utby håller ställningarna

Nu kommer de officiella SM-poängen 2012. Vi i "lilla" stora Utby IK som del i Ullevi FK klarar oss fortfarande galant. Vi hade lite sämre antal SM-poäng i år på grund av allt för många skadade, men det får vi se till att lösa till nästa år.

Noteras kan att Utby IK för första gången passerade storklubben Örgryte IS och har bland annat nästan dubbelt så många SM-poäng som Mölndals AIK! Finns all anledning för Utby IKs tränare, styrelsemedlemmar och funktionärer att sträcka på sig!

|    |                     |              |
|----|---------------------|--------------|
| 1  | Hässelby SK         | 47           |
| 2  | <b>Ullevi FK</b>    | <b>34,25</b> |
| 3  | Spårvägens FK       | 29,75        |
| 4  | Hammarby IF         | 24           |
| 5  | <b>IK Vikingen</b>  | <b>23,47</b> |
| 6  | Huddinge AIS        | 21,5         |
| 7  | Malmö AI            | 19,25        |
| 8  | IF Göta Karlstad    | 17,25        |
| 9  | Gefle               | 16,25        |
| 10 | IFK Växjö           | 15,75        |
| 11 | GöIF Tjälve         | 11,5         |
|    | Sävedalens AIK      | 11,5         |
| 13 | KFUM Örebro         | 11           |
|    | Turebergs FK        | 11           |
| 15 | <b>UTBY IK</b>      | <b>10,78</b> |
| 16 | Västerås FK         | 10,5         |
| 17 | <b>Örgryte IS</b>   | <b>10,25</b> |
| 18 | Upsala IF           | 8,25         |
| 19 | Falu IK             | 8            |
|    | IFK Lidingö         | 8            |
| 21 | Öresund FK          | 7,25         |
| 22 | Hälle IF            | 6,5          |
|    | IFK Umeå            | 6,5          |
|    | <b>Mölndals AIK</b> | <b>6,5</b>   |

## Sverigebäst!

Maria Larsson slog till med fina 6.48.79 på 2000m Hinder på hemmaplan i ASS-open på Slottsskogsvallen vilket är klart Sverigebäst i F19 och bara 5 sekunder från Lotta Fougbergs klubbrekord... Bra jobbat!

## Flera nya i klubben

**Josefin Svensson** är en mycket duktig 7-kampare som bl.a. deltagit i Europacupen. Kommer från Växjö AIS och studerat numera i Göteborg.

**Mari Klaup** (bild nedan) från ÖIS också en framgångsrik 7-kampare med meriter från bl.a Ungdoms-VM och Junior-VM!



**Radyan Mohammed** en ung sprinterkille från Isrum har också valt att tävla för Utby IK/Ullevi FK.

**Pernilla Sävestrand** nyss hemkommen efter en 5 årig sejour med studier i USA. Tävlade för SAIK på 1500m och Hinder innan USA vistelsen men nu tagit sitt förnuft till fånga och valt rätt förening!

**Abdikadir Abdi** (bild nedan) kom från ingenting och Hälle IF och gjorde 8.35 på 3000m och 15 blankt på 5000m sitt första riktiga träningsår.



## Löparskola

Ny löparskola i Angered till våren!

**Abdikadir** befinner sig på träningsläger i Etiopien under de 4 kallaste månaderna och hårdtränar. Till våren planerar klubben tillsammans med **Abdikadir** att starta en löparskola för att lättare kunna få kontakt i första hand med de många afrikanska ungdomarna i Angered. Ett spännande samarbete med Somaliska föreningen som vi tror kan bära frukt!

## Våra "amerikaner"

Det är ju väldigt populärt att tillbringa vintern och studera i USA för friidrottare. Utby IK har faktiskt 5st "over there" för tillfället:

**Maria Augutis** och **Izzy Ileso** har varit där i 4-5 år. **Mary Alenbratt** är inne på sitt 3e, **Emelie Larsson** sitt 2a och **Jennifer Czerapowicz** åkte i väg på sitt första år i somras.

Naturligtvis en mycket spännande upplevelse och klart mycket skönare tillvaro än i kalla vinter-Sverige!



**Mary Alenbratt**  
En bra terrängsåsong i USA och 18e plats i Terräng-EM 2012.

# Krönikan

Vad skall jag kunna bidra med ? Det var min första fråga när redaktör Ljung bad mig skriva något i vår klubbtidning. Då var svaret, att du har ju varit med en hel del och tycker också en hel del. Vad som just nu diskuteras i styrelsen är det kommande träningslägret i främmande land. Då kan man ju minnas en del från tidigare resor.

Vår förening fick väl utstå en del, då vi gjorde resor med många deltagare. Jag talar då om tidigt 70-tal och en mängd år framåt. Jag vill beröra något vi reagerade på i främmande land. Vi landade i Tunisien och ser då några män stå och räta och taga vara på rostiga spik i gammal rivningsvirke. Kanske vi tyckte att de var efter sin tid, men faktum är ju att nu källsorterar vi också. Vi var ju många gånger i det forna Jugoslavien. Vår dåvarande ordförande "tvingade" oss alla att lära oss en del om landet. En annan intressant iakttagelse var när vi tränade i Sousse i Tunisien. Då var det inlagt en utfärd till Kairouan – som för sunnimusslimer är den heligaste staden efter Mekka, Medina och Jerusalem. Då var det inte helt populärt från alla håll att behöva lämna förläggningen. Flera år senare kommer aktiva och tackar för att det gjordes så intressanta inslag i träningen.

Jag tror, att det är viktigt, att man försöker att lägga in fler saker än träningen, när man ändå är ute och reser. Det gäller även resor till tävlingsorter. Tänk så många intressanta platser som de aktiva besöker. Hur mycket har man inte missat ? Vi tillhör det Friidrottsdistrikt som väl har de bästa förutsättningarna för att lyckas. Distriktet är geografiskt inte så stort, vi har fina anläggningar vettigt samarbete m.m., men hur bra har vi blivit? Friidrotten har ju den nackdelen att vi mäter prestationer med måttband och klocka. Därför kan vi ju lätt se, att det inte gått framåt. Är det kanske något fel på vår tävlingssidrott? Hur många slås ut när man testar friidrotten första gången? Kanske vi skall bedöma prestationerna på annat vis? Skall vi inte kunna få några bättre idrottsutövare på våra löparbanor?

Med det enorma intresset för att motionera så borde vi väl få fatt på några som springer 1500 meter eller liknande. Tänk vad kul det var, när vi ordnade världsrekord på Slottsskogsvallen på en engelsk mile. Fullt av folk på läktaren och fina resultat. Detta borde göras om!

Jag var inne litet på ämnet hur bra Distrikt vi tillhör. Styrelsen hade alltid djärva ideer. Det började kanske med att vi hade inomhustävlingar i Partihallarna under synnerligen enkla förhållanden, men det fanns inget bättre då. Undan för undan fanns det alltid tankar på att Göteborg skulle vara bäst på friidrott. Vi tyckte ofta, att allt som skulle arrangeras i Sverige skulle avgöras i Göteborg och det blev en och annan landskamp och mästerskap. Ibland kunde vi även tjäna en liten slant till Göteborg, men det viktigaste var åtminstone då, att skapa intresse för vår idrott.

Vår tidning är gammalmodig, men det tycker jag är en styrka. Hoppas den får leva ett tag till!

God Jul och allt det där,  
Per Olsson – kassör i några år – kanske 50.



# Klubbens sponsorer

Friidrotten har inte några återkommande arrangemang som fotboll, ishockey och handboll som folk betalar för att gå och titta på. Vi friidrottsklubbar kan hoppas på är att få kontakt med människor som antingen gillar friidrott och/eller gillar klubben/personer/vänner och trivs tillsammans. Vi kan förhoppningsvis ge glädje och trivsel på våra sponsorträffar samt lite god mat och dryck. Förhoppningsvis ger det våra sponsorvännar också en tillfredsställelse att de gör en god gärning för klubben och våra ungdomar. Vår förhoppning är ju också att VÅRA MEDLEMMAR naturligtvis uppsöker sponsorerna i deras företag när de behöver ha gjort något hemma med sina hus eller dylikt.

GLÖM INTE DETTA NÄR DU behöver någon av nedanstående tjänster!



## Balder

Erik Selin ägare till ett antal Fastighetsbolag. Som ung med i en av Currens träningsgrupper under tiden i IF Kville. Erik har också stöttat föreningen i många år.



## Blåder & Nilsson Måleri AB

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



## BYGGNOVA AB

Utför allt inom byggbranschen. Kontaktperson Björn Jörgensen 0708-493658



## Färg och Tapetspecialisten

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



## GBGs MÅLERI & Co AB

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



## Gwk Förvaltning



## 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 fin planering. Ring Jack Johnson på 0709-963575.



## Trädgårdskonsult

Trädgårdskonsult för företag, hem o trädgård Tel: 0705-955606 Jan-Olof Rasmussen



## Furulunds Fastighetsservice

Furulunds Fastighetsservice AB för ett renare friskare boende. Kontakt Jan Edvardsson 0708-444642

# Tränaren

Daniel Flisak och hans bror Jacob började träna med Jorge Cordero för några år sedan i Angered. Båda var verkligen lovande men när Jorge försvann ur klubben slutade de sin egen aktiva karriär. Glädjande nog började Daniel som tränare istället. Med början i Angeredshallen-vallen men också nu i vinter när vi "bara" har Sandeklevhallen under nybyggnadsfasen av Angeredshallen.

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

"Karriär", låter nästan som om jag var med i OS-truppen hehe. Förr länge länge sedan började jag träna. Då var jag 13 år vilket är lite senare än de flesta andra men jag kände aldrig att det var något större problem.

När jag började var jag bara intresserad av höjd- och hopp. Vi hade nämligen tävlat i skolan och jag bestämde mig för att ingen skulle få hoppa högre än mig. Det fanns inga andra grenar i mitt huvud. Allt fokus var på bara på att hoppa så högt som möjligt men efter något år provade jag på tresteg och kvalade in till GM på min första tävling och då började jag med tresteg också.

I 14 årsklassen hade jag inga större framgångar men sen när jag blev P 15, 16 och 17 så tränade vi tufft med Jorge och då började det gå bättre. Tack vare det så kvalade in till USM i höjd och tresteg och kom nästan alltid till final. Var 5:a som bäst om jag minns rätt. Sanningen är den att Jorge hela tiden har varit en riktig inspirationskälla för mig och mitt jobb som coach. Han lärde mig

Dessutom har jag även kört 60 meter och 60 meter häck men det var mest för att jag tyckte det var en rolig grej. 100 meter och häck utomhus kom däremot aldrig på tal, det var för långt att springa.

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

Jag började som tränare när jag var 15 år. Sabina Hedhag och Stephanie Eriksson hade nämligen börjat som ungdomstränare i klubben innan mig och det var någon träning de inte kunde vara med på så jag fick hoppa in istället för dem, efter att Jorge frågat mig. Sedan tyckte han väl att jag var bra och så fick jag fortsätta till att bli den coach jag är idag.

*Hur hamnade du i Utby som tränare?*

Började först som aktiv i klubben och sedan fick jag ju frågan från Jorge. Dessutom är det ganska naturligt att man är kvar som coach inom den klubb som man börjar i om allt fungerar som det ska.



## Vill du bli tränare?!

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

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

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

Idag är vi ca 20- 30 aktiva i träningsgruppen varav ca 10 st är där i princip varje träning och kör på. Dessa aktiva är mellan 10- 15 år men självfallet delar vi upp grupperna så att de får träna med andra aktiva i sin egen ålder. Till min hjälp har jag Mikael Bentblad och Sabina Hedhag. Nu har även Maria Valenzuela börjat hjälpa till då och då.

*Hur många dagar i veckan lägger du ner på träning?*

Jag är på vallen/ hallen 3 dagar i veckan. Dessutom är det ofta tävlingar under helgerna så man kan väl räkna in lördag och söndag in i det hela vilket blir totalt 5. Det är ganska mycket men samtidigt känns det värt det. Jag försöker göra mina pass ganska tuffa eftersom jag lärt mig att man inte kommer någonstans om man tar den lätta vägen hela tiden. Detta skiljer nog mina träningar ganska mycket i jämförelse med andra ungdomstränares träningar.

*Vad är det roligast med att vara tränare?*

Det som är kul med att vara coach är att se aktiva som kämpar, kommer till alla träningar och verkligen är där för att de vill lyckas och nå toppen. Detta leder till att gruppen får en grym sammanhållning vilket jag tycker är viktigt. Det roligaste av allt är att åka på de lite större tävlingarna och se sina glada aktiva få ställa sig på pallen, då känner jag att mitt jobb verkligen ger resultat och det är de få stunderna som ger mig motivation i mitt coachande.

Det påminner mig om ett GM i Uddevalla när jag hade 3 aktiva med mig. Min lilla grupp plockade då hem totalt 5 medaljer, flest av alla klubbar i hela Göteborg vilket är lite roligt med tanke på att vissa klubbar hade över 20 aktiva med sig.

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

Det roligaste av det hela är att köra riktigt hårt för att ungdomarna ska känna att de måste kämpa för att nå sina mål inom träningen. Samtidigt lär de sig att det är värt att anstränga sig i livet vilket de sedan har med sig när de blir äldre. Förhoppningsvis visar det även positiva resultat i deras skolarbeten eftersom detta är minst lika viktigt som träningen.

De aktiva är där för att bli bra på friidrott men samtidigt får de så mycket mer, de får många bra kompisar, en tränare som de kan lita på och som de kan prata med om det är något, en fin sammanhållning och en vettig sysselsättning istället för att sitta hemma och spela spel eller sitta inne på Facebook från morgon till kväll.

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

Yes! Långsiktigt mål är att jag skulle vilja åka iväg på tävlingar utomlands med mina aktiva. Detta skulle säkert vara en bra erfarenhet för mig eftersom jag skulle få lära mig hur man tränar i olika länder men även för de aktiva så de får möta nya motståndare och samtidigt lära sig en del nytt om det landet man åker till så man både utvecklas som aktiv men även som person. Sen är det ju fantastiskt att resa.

Mitt mål för det närmaste året är nog att de USM och GM aktuella ungdomarna som tränar flitigt kvalar till dessa tävlingar. Det är viktigt att de hela tiden ser en utveckling i sin träning eftersom det motiverar dem och att få vara med på USM är bra för motivationen.

**Text & foto: Curre Ljung**

# Hänt i klubben

## Internutbildning i Utby IK!

Detta fina initiativ av styrelsemedlemmen Britt-Inger "Bittan" Wentzel att utbilda hela klubben är lite av ett pilotprojekt i friidrottsvärlden och kommer säkert få flera efterföljare i framtiden.

Glädjande nog hörsammades Utby IK's internutbildning av mellan 30-40st Utby-iter i de 3 första gångerna som behandlade Idrottspsykologi. En härlig blandning av unga, äldre, aktiva, och tränare deltog med stor entusiasm.



Utbildningen i Mental Träning leds av Rasmus Tornberg som i vanliga fall undervisar i Idrottspsykologi på Högskolan i Halmstad. Rasmus har verkligen lyckats få åhörare och deltagare att aktivt deltaga i föreläsningarna



Nästa år, under våren, fortsätter vi med del 2 och 3 i utbildningen med Kost/vila och Träningslära.

Datumen för Kost/vila är redan bestämda till 15 jan + 5 feb + 5 mars 2013.

Missa inte det - Boka redan nu!

Foto: Kjell Larsson Text: Curre Ljung

# SM-poäng

1 SM poäng = bland de 6 bästa i Stora-SM

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| Lovisa Lindh       | 1. 800m m.m         |
| Charlotta Fougberg | 1. 3000m Hinder     |
| Maria Larsson      | 4. 3000m Hinder m.m |
| Emelie Larsson     | 4. spjut            |
| Fredrik Johansson  | 4. maraton m.m      |
| Therese Nordström  | 6. ½ maraton        |
| Therese Olin       | 3. ½ maraton        |

0,75 SM poäng = 6-bästa i junior-SM upp till 22 år

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Mattias Abulu   | 4. längd    |
| Saga Kullenbäck | 3. mångkamp |

0,5 SM poäng = 6 bästa i 17-19 år

|                |            |
|----------------|------------|
| Frida Johnsson | 2. Terräng |
|----------------|------------|

0,25 poäng = 6 bästa i Ungdoms-SM 15-16 år

|              |               |
|--------------|---------------|
| Esa Hiltunen | 3. Stavhopp   |
| Lag-SM       | ca 0,5 poäng  |
| Stafett-SM   | ca 1.03 poäng |

Totalt mycket preliminärt: 10.78 poäng

Det var dessutom några som var riktigt nära en SM poäng bl.a. Marie Barenfeld ynka 10 cm från en 6:e plats i Spjut . Men värst var det nog ändå för Emma Belfort som började med att komma 7:a på Terräng-SMs korta bana, dagen efter 8:a på långa banan, någon månad senare 7:a på SM ½ maraton 6 sekunder från SMpoäng och avslutade med att länge ha legat på 4-5 plats i maraton-SM men efter att ha gått in i den berömda väggen och blev 11:e plats till slut...

## Landslagsdeltagande

|                    |                        |                      |
|--------------------|------------------------|----------------------|
| Lovisa Lind        | Finnkampen             | 1. 800m m.m.         |
| Lynn Johnson       | Finnkamp (i)/Junior-VM | 2. Tresteg           |
| Khaddi Sagnia      | Finnkamp (i)           | 1. Tresteg           |
| Charlotta Fougberg | Finnkampen             | 4. 3000m Hinder m.m. |
| Mary Alenbratt     | Junior K22             | 18. Terräng 4km      |
| Maria Larsson      | Junior-EM F19          | 27. Terräng m.m.     |



# Orienteringen

**Gustav Elvmyr tog hem totalsegern i H90 på O-ringen 2012**

O-ringen i Halmstad blev en riktig folkfest med stort deltagarantal och fantastiskt väder. Tävlingarna var utslagsgivande och bjöd på bra banor i olika typer av terräng. Gustav vann 4 av 5 möjliga etapper och blev därmed totalsegrare i H90.

*Vilket är det starkaste minne från 5-dagars?*

Efter första etappen var jag ca 15 minuter efter. Orsaken till det var att jag tog fel vägval. När kvällen började skymma efter den första dagen så bestämde jag mig... det var dags att skärpa till sig. Det resulterade i att jag vann etapp 2, 3, och 4. På 5 etappen är det jaktstart, det betyder att man räknar ihop den totala tiden för alla föregående etapper. Den som har kortast tid startar först. Den som startar som nummer två är den som har näst kortast tid. Så stor som mellanskillnaden är på den totala tiden, så långt mellanrum har man när man startar på den 5 etappen. Den som låg tvåa totalt fick starta en timma och tio minuter efter mig. Tanken slog mig att jag faktiskt kan gå runt kanske till och med krypa runt, men när jag väl kom till start var det alternativet som bortblåst.

*Hur var banorna och terrängen?*

Banorna var lätta, terrängen var varierande.

*Hur var motståndet?*

Det får du se på resultatet...

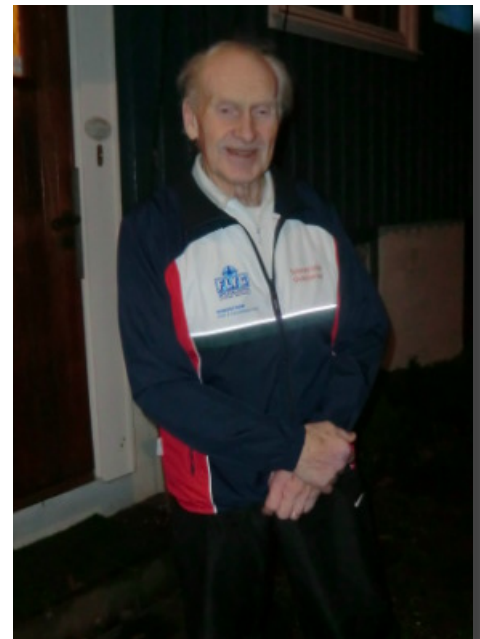
*Hur var det att vinna hela 5-dagars?*

Roligt. Det hade jag inte väntat mig när jag åkte dit. Att få stå på pallen och bli hyllad... det var mäktigt.

*Springer du O-ringen nästa år?*

Nej! Det går i Boden, det blir för långt att åka dit.

Vi gratulerar Gustav till en enastående prestation och på 90-årsdagen som han firade i november!



## Bacho Cup 2012

22-23/9 åkte ett gäng ungdomar, totalt 19 st, samt 6 st ledare till Lidköping. Där arrangerar man tävlingar i dagarna två som endast är till för ungdomarna. Lördagstävlingen genomfördes med blandade resultat. På kvällen var det olika aktiviteter i simhallen. Föreläggningen var i Dalängsskolan. På söndagen var det stafett. Alla våra lag var taggade och genomförde tävlingarna på ett mycket bra sätt. Vilket gjorde att vi avslutade helgen på bästa sätt.



## DM resultat 2012 i orientering

Familjen Hindér tog hem 6 DM medaljer. Gustav tog hem 3 första placeringar. Vilket resulterade att Gustav fick ett fint stipendie ifrån Skogskarlarna som varje år belönar de löpare som har lyckats bäst under årets DM tävlingar. Gustav Hindér tilldelades även årets ungdomspris i klassen H18. Ungdomspriset delas ut av Göteborgs orienteringsförbund.

Grattis Gustav!

Resultat från DM tävlingarna:

DM Natt

H18 1:a Gustav Hindér

D 50 1:a Lisbeth Bergagård

DM Sprint

H20 2:a Johan Hindér

H45 3:a Jan Hindér

DM Medel

H18 1:a Gustav Hindér

H65 2:a Kenneth Johansson

D55 2:a Anna-Karin Granath

D50 3:a Pia Hermansson

DM Lång

H18 1:a Gustav Hindér

H20 1:a Johan Hindér

H65 1:a Kenneth Johansson

D55 3:a Anna-Karin Granath

Johan och Gustav Hindér



## Daladubbeln 13-14 oktober

Daladubbeln är en eftertraktad tävling för ungdomar där man springer i par. På lördagen är det tvåmannastafett och på söndagen är det patrull då nästan alla klär ut sig. Man delar ut priser inte bara efter prestation utan även för bästa utklädning.

Moa Friman tog tåget till Falun för att springa tillsammans med sin kusin Alma Birklin från OK Kåre i klassen D10. "Det var en rolig helg, att få starta i en stafett tillsammans med 94 andra tjejer är häftigt" säger Moa. Banan var 1,7 km lång med 5 kontroller som man skulle leta upp. Moa kom i mål utan några missar. Sen växlade hon över till Alma som även hon kom i mål utan några missar. De slutade på en 33:e plats utav 94 st. Sen blev det bad och disco på kvällen.

På söndagen var det till att gå upp tidigt. Det var dags för en patrullbana på 3,5 km. På med clownkläderna och i väg till arenan. Starten var kl 10:00. De hjälptes åt att läsa kartan. Att hitta kontrollerna var inga problem, det som var jobbigast var att springa med så stora vida byxor och clownnäsa. Men så roligt det var. Mycket nöjda kom de i mål.

När man räknade ihop båda dagarnas resultat kom tjejerna på 42:a plats i D10 trots att de bara är 8 och 9 år gamla. Efter en härlig dusch och lite mat var det bara att sätta sig på tåget att åka hem.

"Daladubbeln är en tävling som jag tycker att fler skall springa. Vem vet... jag kanske ställer upp nästa år igen" säger Moa.



## Närnattcup 18/10

Utby IK arrangerade en natt tävling för ungdomar vid Utbys klubbstuga. Denna tävling är en deltävling i Ungdomsserien. Många förväntansfulla barn skulle ut i skogen och springa sin första natt tävling någonsin. Nu gällde det att lamporna var full laddade så man hade ljus hela banan. 140 barn och ungdomar startade i klasser som är till för de som är 10-16 år. Tolered/Utby ställde upp med 35 ungdomar och vann denna deltävling. Det blev ett bra arrangemang med tuffa banor. Deltagarna var nöjda trots att regnet öste ner. Ett stort tack till alla som var med och hjälpte till!



## Ungdomsserien 2012

Antalet tävlingar som ingick i år utökades från sju till åtta stycken. Samtliga discipliner, natt, sprint, medel, lång och stafett ingår i cupen. Cupen är delad i två olika grenar, en lagtävling del samt en individuell del. I ungdomsseriens individuella tävling omfattar HD14-HD16. Poäng räknas även i kortklasserna. Tolered/Utby gjorde en bra prestation och kom på en fin andra plats i lagtävlingen.

Göteborgs Ungdomsserie 2012 - klubb tävlingen

| Klubb               | Ettapp 1 | Ettapp 2 | Ettapp 3 | Ettapp 4 | Ettapp 5 | Ettapp 6 | Ettapp 7 | Ettapp 8 | TOTALT |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|
| OK Landehof         | 159      | 163      | 204      | 142      | 176      | 129      | 90       | 180      | 1243   |
| Tolered-Utby OL     | 128      | 149      | 178      | 77       | 143      | 114      | 124      | 213      | 1126   |
| Göteborg-Majorna OK | 96       | 72       | 153      | 106      | 106      | 100      | 109      | 213      | 955    |
| Sjöwalla FK         | 101      | 113      | 149      | 84       | 132      | 126      | 80       | 132      | 917    |
| Lerums SOK          | 125      | 108      | 135      | 60       | 65       | 103      | 83       | 156      | 835    |
| Sävedalens AIK      | 86       | 100      | 194      | 103      | 107      | 124      | 3        | 105      | 822    |
| Kungälv OK          | 73       | 100      | 129      | 71       | 61       | 93       | 43       | 120      | 690    |
| Frölunda OL         | 125      | 80       | 103      | 45       | 49       | 61       | 29       | 144      | 636    |
| OK Alehof           | 57       | 58       | 74       | 7        | 58       | 63       | 0        | 90       | 407    |
| IK Uven             | 11       | 36       | 84       | 25       | 24       | 37       | 47       | 114      | 378    |
| IFK Göteborg        | 23       | 38       | 41       | 39       | 33       | 41       | 13       | 57       | 285    |
| Mölndal Outdoor     | 9        | 21       | 68       | 17       | 12       | 24       | 0        | 78       | 229    |
| FK Herkules         | 28       | 23       | 67       | 17       | 15       | 15       | 21       | 21       | 207    |
| IF Marin Väst       | 6        | 12       | 24       | 0        | 3        | 16       | 0        | 0        | 61     |
| Göteborgs Skidklubb | 11       | 3        | 18       | 0        | 0        | 9        | 18       | 0        | 59     |
| IK Stern            | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0      |

Ellen Granath D14K och Albin Söderberg H14K vann sina respektive klasser i den individuella tävlingen. Grattis, bra jobbat!

Tack alla härliga ungdomar för en fantastiskt rolig säsong!



# Gamla UIK:are

## Fisketräffen 2012

Årets fisketräff blev även i år 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.

Tyvärr är det nu så att GAMLA – UIK:are bara blir färre och färre. Årets promenad gjordes i ett strålande väder på det nya elljusspåret i KVIBERG PARK. Vi var inte lika många som förr men vi som promenerade hade det skönt i det vackra höstvädret. Till middagen var vi några fler men den sociala biten och "eftersnacket" samlade inte många deltagare. Men vi som deltog hade det bra !!

Håkan B



## Profiler från förr

Nils Stenmark (1907-2007) var en av de på sin tid i Utby IK berömda brödraskaran Sven, Herman och Nils Stenmark. Dessa bröder kom att förvåna dåtidens friidrottsintresserade i Göteborg, då de visade framfötterna och dessutom kom från en liten förortsklubb i Utbynäs.

Nils, som var yngst i brödraskaran, blommade ut 1927 och uppmärksammades för sina fina placeringar i dåtidens terränglöpningar t.ex. 2:a i Landalas terräng i klass III, 5:a i Ringenterräng i klass III. Dessutom vann Utby IK lagsegern till allas förvåning. Året efter, dvs. 1928, blev Nils 4:a i Landalas terräng och fick samma placering i IFK:s terräng och tillsammans med sina bröder och Nils Andersson vann de lagtävlingen i sistnämna tävling.

Nils var den av bröderna som höll på längst med sin löpning i Utby IK. 1930 var hans sista år som aktiv löpare. Sedan tog vardagslivet över med arbete och familj, Dock kvarstod Nils Stenmark i klubben som tränare för de yngre förmågorna i ytterligare några år.

### Nils personliga rekord

|         |         |      |
|---------|---------|------|
| 800m    | 2.11,7  | 1926 |
| 1000m   | 2.58,3  | 1927 |
| 1500m   | 4.29,0  | 1927 |
| 3000m   | 9.39,4  | 1927 |
| 5000m   | 16.55,0 | 1927 |
| 10 000m | 36.58,9 | 1927 |

### Från vänster:

(9) Gösta Lövgren  
(22) Nils Stenmark  
(27) Sven Ahl  
(11) Gösta Pettersson  
(20) Gösta Hansson  
(25) Harry Sköld  
(23) Herman Stenmark  
(24) Sven Stenmark



Edmond Bäck

## 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.

# God Jul!

Här visas Utby IK upp ända borta i Indien av vår ordförande Håkan Bäckström och hans fru under ett besök hos dottern Cecilia jul/nyår 2011/2012!



## Och sist men inte minst, lite humor som vanligt!

En passagerare knackade försiktigt på taxichaufförens axel. Taxichauffören kissar i brallan, tappar kontrollen och stannade millimeter från att krascha ett skylt fönster. – Wow, du är ju helt galen! Jag knackade ju bara lite försiktigt... – ledsen, första dagen på jobbet. Har kört likbil i 20 år.

En blondin gick förbi en lyktstolpe, på den satt en lapp "Lägenhet uthyres" Blondinen började knacka på lyktstolpen samtidigt som en blond polis gick förbi.

- Vad gör du? sa polisen.
- Jag knackar på för de har en lägenhet till uthyrning, men ingen öppnar...?
- Va lustigt, sa polisen, för det lyser ju!!

Ett par kommer in till BB för att föda sitt efterlängttade barn. Kvinnan visas in i ett förlossningsrum och ombeds ta plats i sängen. Läkaren kommer in i rummet för att ta en första kontroll av läget och frågar henne:

- "Har slemproppen gått?"
- ... "Ja, men han skulle bara parkera bilen . . ."



Redaktörer: Curt-Roland Ljung, Håkan Bäckström och Josua Smedberg

Layout: Josua Smedberg

Foton: DECA Text & Bild, Curt-Roland Ljung, samt olika medlemmar i klubben.