



Nyhetsbrev för IFK Göteborgs medlemmar

Sommaren ligger nu bakom oss och därmed också årets utomhussäsong. I oktober börjar ett nytt friidrottsår och våra barn och ungdomar går upp en åldersklass. Utomhusträningen ersätts nu med träning inne i Friidrottens hus eller Lindåshallen. Tävlingarna och lite ledighet för vissa ersätts nu av uppbyggnadsträning för de äldre och mer allmän grenträning för de yngre inför inomhustävlings säsongen som börjar så mått i november. Utöver våra ordinarie träningsgrupper så har vi även dragit igång 4 nya PEP-grupper med barn födda 2013-2016. Totalt 80 barn är med i grupperna och vi hoppas att vi under våren kan starta ordinarie träningsverksamhet för dem.

Sommarens tävlingar

Vilken sommar vi har haft för våra tävlande ungdomar! Ni som följer oss på Instagram (ifkgoteborgfriidrott1904) har väl inte kunnat undgå att se rapporter om SM-medaljer, landslagsuppdrag och rekord! Klubben är resultatmässigt verkligen på frammarsch, även i de lite äldre åldersklasserna. Här i nyhetsbrevet rapporterar vi mer än gärna om framgångarna på de olika nationella tävlingarna.

Först ut av årets nationella mästerskap var **seniorernas SM i Söderhamn**. IFK hade 5 deltagare, där flera av dem fortfarande är i juniorålder. Bäst gick det för Hanna Jansson som efter några tuffa år har tagit sig tillbaka till Sverigeeliten i stavhopp. Stort grattis till din silvermedalj, Hanna!

Till **USM 16 och 17 år i Helsingborg** hade vi med 12 aktiva som sammanlagt tog 7 medaljer. Guld: Hugo Kündig P17 100 m, Albin Edin P17 110 m häck, Axel Rogö P16 stavhopp, Lisa Erkelde F16 100 m häck. Silver: Rasmus Arnell P16 längdhopp och 300 m häck. Brons: Ebba-Stina Bjuve F16 800 m. Utöver det blev det flera topp 6-placeringar och personliga rekord.

Efter "vanliga" USM åkte Rasmus Arnell till **mångkampss-M i Ljungby** och knep en silvermedalj i P16-klassen.

JSM 19 och USM 15 avgjordes på Tibblevallen i Täby, dit vi kunde skicka 10 deltagare från klubben. Våra 5 medaljer bärgades av Saga Provc i F19 som tog hem dubbla guld i 1500 m och 800 m. Ebba Holmén tog silver i F15 stavhopp och Agnes Thundahl tog brons i F19 2000 m hinder liksom Blessing Ezennaya i F15 tresteg.

Våra **13 och 14-åringar** har tävlat i **Göteborgsmästerskapen** som arrangerades av Trollhättans friidrottsklubb i mitten av september. 37 IFK:are hade kvalat in, ca 30 kom till start. Vi kunde bidra till Göteborgslagets slutresultat genom 26 top-6 placeringar. De IFK:are som tog medaljer var: George Cederqvist 1 guld, 1 silver. Nike Emanuelsson 2 guld, 2 silver. Max Rongård Juhnke 1 guld, 1 brons. Emma Falk 1 guld, 1 silver. Oliver Hedin 1 silver, 1 brons. Alice Lindblad 1 silver, 2 brons. Victor Barck Dahlberg 1 silver. Athina Ringfedt 1 brons.

KOMMANDE HÄNDELSE

Medlemsmöte 8e november:

Styrelse och klubbchef kallar till medlemsmöte för att informera om klubbens planer framåt.

Funktionärstimmar: På

hemsidan finns nu alla våra arrangemang upplagda för bokning. In och välj eran favorittävling innan någon annan gör det!

Friidrottsskola. Höstlovsskola i Friidrottens hus. Hög tid att anmäla sig!

Inomhustävlingarna Drar igång i november. Kika på vår hemsida vilka tävlingar vi sanktionerar.

På Goteborgfriidrott.se hittar ni ytterligare tävlingar om ni vill tävla mer.

Bilderna i nyhetsbrevet är främst tagna av Decabild.se





Till **Kraftmättningsfinalen**, en nationell lagtävling för 14 och 15-åringar hade vi för första gången kvalat in med både ett mixedlag och ett flicklag. Mixedlaget kämpade sig till en fin 5e plats och flickorna en 6e plats. Väldigt bra resultat med tanke på att vi hade en stor del 14-åringar i lagen.

Stafett-SM var årets sista SM-tävling. Vi hade ovanligt få lag med på grund av skador och slitna kroppar. Allra bäst fick det för F19 3x800 med där vi tog hem en guldmedalj genom laget Agnes Thudahl, Ebba-Stina Bjuve och Saga Provc.

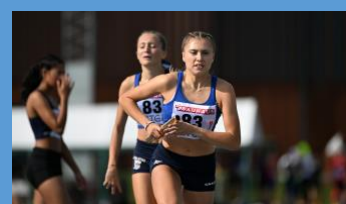
Landslagsuppdrag

Under sommaren blev Saga Provc och Oden Grahm Gøles uttagna till att representera Sverige i Nordiska Juniorlandskampen på 1500 m respektive tresteg. Detta är en lagtävling där varje land är representerat av två deltagare per gren. Saga vann sitt lopp och Oden blev tvåa i trestegstävlingen.

Saga åkte sedan vidare till Jerusalem och U20 EM där hon återigen skulle springa 1500 meter. Med i den svenska truppen var även Kajsa Roth som skulle hoppa stav. Kajsa gjorde ett fint kval och tog sig till vidare till final. Där var hon en liten bit ifrån sitt personliga rekord men slutade på en fin 8e plats i ett startfält där de flesta var ett eller två år äldre. Saga hade inte sin bästa dag i försöksloppet, var en bit ifrån sitt personliga rekord och tog sig tyvärr inte vidare till finalen.

5 IFK-ungdomar blev sedan uttagna till Ungdomsfinnkampen på Stockholms stadion: Hugo Kündig på 100 meter och stafett 4x100 m, Albin Edin 110 m häck och 4x100 m, Kajsa Roth stavhopp, Axel Rogö stavhopp och Lisa Erkelde 100 m häck. Kajsa vann sin gren och Axel persade rejält i stavhoppet. Hugo som under säsongen har haft lite problem med en baksida kunde inte göra sitt bästa lopp 100 meter och fick sedan avstå stafetten. Albin Edin ramlade i häckloppet när han var i ledning men fick lite revansch med en fin andrasträcka i stafetten. Lisa gjorde ett fullt godkänt häcklopp och tog poäng till Sverige. Axel och Lisa har möjlighet att bli uttagna även nästa år.

Hanna Jansson blev också uttagen till att vara med i Stavhoppet i Senior-finnkampen och fick med sig ett fint resultat därifrån.





Sommaren i övrigt

Vår **friidrottsskola** är riktigt populär och i år har vi fått mer beröm än någonsin för den. Över 300 barn deltog under någon av de 4 veckorna som vi hade sommarskolan. Ett 20-tal äldre aktiva var ledare under veckan, ett populärt och roligt sommarjobb för dem!

I september hölls **Göteborgsvarvet Maraton** för första och enda (?) gången som en del av stadens 400-årsjubileum. Klubben ställde upp med cirka 70 funktionärer under loppet. Stort tack till er! Pengarna som klubben får in genom att vara funktionärer på varvet-loppen är ett viktigt tillskott till vår ekonomi

Sponsring

Klubben är alltid i behov av större eller mindre sponsring. Om du eller ditt företag vill göra en större insats, kontakta klubbchef och kansli. Det finns också möjlighet att sponsra i mindre skala. Det som vi exempelvis har behov av att införskaffa inför nästa säsong är:

- En grill
- Ett tält att ta med till våra tävlingar, där aktiva kan vila och förvara sina saker, 3x6 m
- Ihopfällbara bord och stolar. Elvinda. Eldriven kylväska
- Mat att servera på våra evenemang

Kontakta klubbchef Toomas Tartu (toomas.tartu@ifkgoteborgfriidrott.se) om du kan bidra med något ovan.

Klubbchefen har ordet!

Gott Nytt Friidrottsår!

Vårt friidrottsår har precis börjat, som håller på från 1 oktober till 30 september. Och vi kan önska oss alla ett nytt härligt friidrottsår. Det är så mycket att se fram emot!

Vår styrelse har beslutat om en ny vision, en vision som tydliggöra att vi ska ge alla våra barn- och ungdomar möjlighet att utvecklas i både junior och seniorålder. Ni går gärna höra av er med kommentarer.

Vår förädlade vision:

IFK Göteborg Friidrott ska bli Sveriges bästa barn- och ungdomsförening i friidrott, där alla som vill kan växa och utvecklas i junior- och seniornivå.

Det är viktigt att vi förstärker vårt varumärke!

Vi kommer också att fortsätta att arbeta med vår värdegrund. I dagens värld är det extra viktigt att vi har en bra grund att stå på. Vi måste ha ett bra förhållningssätt till varandra. Därför vill jag att vi börjar prata mer i våra grupper om våra värderingar, och ni får gärna höra av er om ni vill ha vår hjälp.

Våra värdeord:

Schysst

Tillsammans

Glädje

Forts nästa sida...





Lisa Rogö, ungdomsansvarig, och jag, har under två helger besökt väldigt många olika träningsgrupper och vilka team vi möter. Även om alla grupperna har olika utmaningar, så är det stor glädje och energi. Vi har fantastiska tränare som tar hand om alla våra aktiva. Det är strukturerat och välplanerat. Det märks att det är stort fokus på löpskolning, koordination och rörelse. Väldigt kul att möta er alla! Och grattis alla aktiva för att ni har så bra tränare. När det gäller tränare har vi också börjat att se över möjligheter att knyta till oss nya tränare. Vi börjar i en liten skala per tränare för att sen se hur vi kan utveckla detta. De nya tränarna vi nu har vi vårt stall är: Katrin och Mari Klaup, Jan From och Ida Kruse.

Förra året var ett väldigt bra friidrottsår, med massor med bra prestationer. Allt ifrån medaljer på SM, USM och GM till andra framgångar, inte minst alla landslagsuppdrag. Och bland de finaste framgångar som finns är alla nya personliga rekord. För ett PB är alltid ett PB, alltså det bästa en aktiv hittills har presterat.

Nu ser vi fram emot ett nytt år med massor med nya möjligheter. Självklart har vi också en hel del utmaningar, men de är till för att övervinnas.

Vi har en hel del planer för att utveckla vår verksamhet. Vi behöver dock bli fler som kan vara med i olika projekt. För är vi fler som blir vi ännu starkare och skapar en ännu bättre klubbkänsla och bygger vårt varumärke vidare.

Jag vore väldigt tacksam om ni kan höra av er, så ska vi dela ut mindre arbetsuppgifter.

Önskar er alla en härlig start på det nya friidrottsåret!
Toomas Tartu, klubbchef

IFK-profilen

I vår serie "IFK-profilen" vill vi lyfta fram anställda, tränare, föräldrar och aktiva som är engagerade på ett eller annat sätt i klubben. Denna gång utgörs IFK-profilen av vår talangfulla stavhoppstjej

Kajsa Roth

Hur gammal var du när du började med friidrott och vad var det som gjorde att du fastnade för det?

Jag började med friidrott som 11-åring för att ha något att göra när jag slutade med gymnastik. Jag fastnade nog mest för att jag älskar att vinna, springa snabbast, vara först över mållinjen, få stå högst upp på prispallen. Den pirrande känslan i magen är svårslagen och jag var fast. Dessutom hittade jag nya vänner och ett ställe där jag verkligen passade in och kunde vara mig själv, det har tagit mig väldigt långt

Vilka grenar gillade du från början?

När jag var liten var häck och kort sprint min absoluta favorit. Det kanske hade något att göra att de var grenarna jag var "bäst" på. Men känslan när man flyter över häckarna är nästan som att gå på moln, helt fantastisk, och något jag saknar ibland.





IFK GÖTEBORG
FRIIDROTT

Blåvita Rader

oktober 2023

Höll du på med andra idrotter också när du var yngre?

Jag har tränat alla möjliga idrotter någon gång i tiden, allt från basket till balett. De två främsta var fotboll som jag spelade väldigt länge och gymnastik som var min favorit under många år.

Vad var det som gjorde att du fastnade för stavhopp?

Jag började med stavhopp efter EM i Berlin 2018 när Mondo vann på 6.05. Grejen med stavhopp var att eftersom grenen är superteknisk fanns det alltid en liten detalj som gjorde att man kunde hoppa högre. Även när jag var skadad och inte kunde springa så mycket gick det att hoppa stavhopp och fortsätta utvecklas, och det fick mig att älska grenen.

Beskriv känslan när man flyger över en ribba 4 meter upp i luften? Och hur mycket hinner man tänka på vägen ner?

Inte för att krossa någons drömmar, men jag tycker inte att det känns som att flyga. Precis när man passerar ribban är jag så fokuserad att jag inte fattar hur högt upp jag är. Sedan när man faller ner hinner man förstå ifall man klarade ribban eller inte och innan man landat känner man verkligen vågen av känslor i kroppen.

Hur ser en vanlig träningsvecka ut för dig?

Jag hoppar stav två träningar, sedan springer jag två träningar och tränar hoppstyrka en gång. Dessutom kör jag mycket styrketräning för både över- och underkropp och en del stavspecifik styrka i räck/rep. Jag går på friidrottsgymnasiet och tränar därför även på morgonen tre gånger i veckan, då är det mycket rehab/prehab och bålstyrka.

Vad gör du när du inte hoppar stav?

Jag går sista året på friidrottsgymnasiet på naturprogrammet. När jag varken tränar eller är i skolan brukar jag oftast träffa mina kompisar och umgås med min familj. Men jag spenderar också en hel del tid hemma i soffan....

Vad är dina bästa tips till yngre barn som friidrottare och till deras föräldrar?

Det viktigaste är att ha roligt, ja alla kanske ger samma råd men poängen med friidrott är ju att ha kul. Hitta en träningsgrupp där du trivs och testa alla grenar tills du hittar dem som är roligast (stavhopp?). Till alla föräldrar, försök att vara så engagerade som möjligt. Kanske genom att fråga hur träningen gick, skjutsa till tävlingar eller att vara tränare. Det spelar så stor roll när ens föräldrar visar intresse, man känner sig sedd och betydelsefull.



Fem snabba:

Matte eller engelska?

Matte

Hamburgare eller pizza?

Pizza

Skidor eller vandring?

Skidor

Bok eller pod?

Bok

Fotboll eller Skidskytte (att titta på)?

Fotboll

