



Gottsunda IF informerar

Januari, februari och mars 2013

Gottsunda IF önskar alla sina medlemmar ett gott 2013!

Inneträning

i Växthuset skolas gymnastiksal (f.d. Stenhammarskolan).

Vi tränar på **tisdagar** (8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3) i **tre grupper**:

- 17.15-18.00 födda 2006 eller senare. Lekbetonad träning.
- 18.15-19.15 födda 2003-2005. "Allmän konditionsträning".
- 19.15-20.15 födda 2002 eller tidigare. "Allmän konditionsträning".

Åldersindelningen bör hållas.

Utträningen

börjar på Gottsundagipen torsdag 21/3 och vi tränar sedan tisdagar och torsdagar kl. 18.30. Vi tränar ca 1 timme. Sista träningen är torsdag 27/6.

Extraträning på lördagar kl. 11.00 vid klubbstugan i Graneberg fr.o.m 23/3 t.o.m. 15/6.

Mer om detta i nästa utskick.

Vårens aktiviteter i övrigt

- # Tävlingar i distriktet (se nedan).
- # Minimaran i Stockholm.
- # Terrängserie (öppen för alla) i maj.
- # Minitränningsläger vid klubbstugan i Graneberg några helger (lördag & söndag) som anpassas tidsmässigt till tävlingsprogrammet.
- # Tränningsläger med övernattnig en helg i juni (Fjällnora?).
- # Öppet hus (och träning) vid klubbstugan på lördagar.

Tävlingar

Klubben betalar anmälningsavgiften för ungdomarna i tävlingar i distriktet samt Mini-maran och Lilla Lidingöloppet. När det gäller arenatävlingar betalar klubben endast deltagande i löpningar.

Om man anmäler sig själv: kvittot på anmälningsavgiften lämnas till kassören för återbetalning. Ev. efteranmälningsavgift får man betala själv.

Terräng

	Datum	Sista anm.-dag	Plats/Arrangör
Brukslunken	söndag 7/4	27/3	Rånäs/Rånäs 4H
Roslagsbroloppet	datum saknas f.n.		Roslagsbro/Roslagsbro IF
UDM Terräng	datum saknas f.n.		?
Slottstafetten	är flyttad till hösten (prel. 13/10)		Uppsala/Upsala IF
Stadsloppet	datum saknas f.n.		Östhammar/Östhammars IF
Ottarloppet	datum saknas f.n.		Vendel/IK Rex
Mini-maran	söndag 2/6	6/5	Stockholm
Roslagnatta	torsdag 4/7	26/6	Norrtälje/Rånäs 4H

Till dessa tävlingar sker anmälningar lämpligast vid våra träningstillfällen några dagar före ovan angivna sista anm.-dag (alt. ring Roger 71 33 50). Vi tar upp detta på träningarna men vi kommer inte att ringa runt och fråga. Var och en får bevaka detta. Vuxna anmäler sig själva direkt till arrangören.

Till Mini-maran anmäler du dig själv senast 6/5: se www.minimaran.se
Spar kvittot för senare återbetalning av anmälningsavgiften!

Arena (inomhus)

	Datum	Sista anm.-dag	Plats/Arrangör
Inlagda Gurkspelen	26-27/1	18/1	Västerås/Västerås FK
UDM	2-3/2	21/1	Västerås/Rånäs 4H

Till dessa tävlingar anmäler man sig själv.
Spar kvittot för senare återbetalning av anmälningsavgiften!

Elisabeth Sunding (tel. 401876, 073-6484913) och Anders Ternström (tel. 399396) har ansvaret för "arena-sektionen" och svarar på frågor om denna verksamhet.

Årsavgift 2013

Hela familjen (oavsett antal barn)	300:-
Enskild medlem	150:-

Pengarna sätts in på postgiro 59 92 88 – 8, Gottsunda IF. Skriv namn på varje medlem med födelseår, adress, telefonnummer och ev. mejladress.

Nästa styrelsemöte är torsdag 10 januari 2013 kl. 18.30 på Evolutionsmuseet, Norbyvägen 16 (vitt kvadratisk hus; "Botanik och Administration").

Alla medlemmar är välkomna!

Nästa utskick kommer i mitten av mars.

Denna information kommer även att läggas ut på klubbens hemsida www.gottsundaif.se

Tävlingsåret 2012

Under året har vi deltagit i 9 terränglöpningstävlingar i distriktet samt Minimaran och Lilla Lidingöloppet i Stockholm.

Totalt har 37 barn och ungdomar tävlat i dessa tävlingar. 18 av dem har stått på prispallen.

Förstaplatser	27	
Andraplatser	19	
Tredjeplatser	17	Totalt 63 pallplatser.

Distriktsmästerskapet i terränglöpning:

Marie Ebbestad (F12) blev distriktsmästare.

Vi tog även ett silver och tre brons.

Minimaran:

Ida Wallin tog förstaplatsen i sin klass (F8).

Lilla Lidingöloppet:

Marie Ebbestad (F12) var bäst med en femteplacering.

Ottarsloppet:

Vi tog, för fjärde året i rad, en inteckning i vandringspriset Vikingen som bästa förening i tävlingen.

Slottsstafetten:

Vårt mixade lag tog överraskande en seger i P13. I laget ingick: Rasmus Ternström, Knut-Erik Vassvik, Marie Ebbestad, Arvid Schön, Amie Jammeh, Björn Ternström.

Under året har våra ungdomar uttryckt en önskan att även tävla på arena. Vi fick då inte mindre än fem distriktsmästare:

Marie Ebbestad (F12)	600 och 1500 meter
Sandra Boström (F13)	1500 meter
Sara Mannoun (F13)	600 meter
Rasmus Ternström (P13)	1500 meter

Marie och Sara blev dessutom uttagna att representera Uppland i tävlingar i regionen.

Stort beröm till alla ungdomar för fina prestationer och kämpatakt i alla dessa tävlingar.

Årets utmärkelser

Årets löpare Flickor	Marie Ebbestad
Årets löpare Pojkar	Arvid Schön
Årets GOIF-are Flickor	Marie Ebbestad
Årets GOIF-are Pojkar	Arvid Schön

En mycket bra säsong!