



Information för IFK Göteborgs medlemmar

Första delen av utomhussäsongen innan ett litet sommarupphåll för de flesta är på sluttampen. I skrivande stund springer våra starka löpartjejer Agnes Thundal (7:e plats på nytt personligt rekord) och Maud de Conninck (14:e plats) i Europamästerskapet för Juniorer i Jerusalem. Både tävlar i 2000 meter hinder.

Utöver Agnes och Mauds fina framgångar så har Saga Provcı klarat kvalgränsen på 1500 meter till Junior-VM i Colombia senare i sommar. Nu håller vi tummarna för att hon ska bli uttagen av Svenska Friidrottsförbundet.

Våra yngre aktiva har deltagit i ett flertal utomhustävlingar de senaste månaderna, inte minst i vår egen tävling Nationaldagskampen. Vi har kunnat se många fina resultat och att många av våra barn och ungdomar gillar att tävla. Det tycker vi är kul.

Två tävlingar sticker ut lite extra som visar att vi som klubb är på stark frammarsch. Dels Sveriges största ungdomstävling Världsungdomsspelen på Ullevi med tävlande från hela Sverige och norra Europa i åldrarna 12 år till senior. Klubben skrapade ihop 16 medaljer (5 guld, 4 silver, 7 brons) och blev därmed 7:a i klubbkampen. 2019 var vi på 19:e plats och 2018 på 91:a plats, så det här är verkligen WOW!

Den andra prestationen som sticker ut är att vi återigen är klara för riksfinal i lagtävlingen Kraftmätningen för ungdomar 14-15 år. Vi tog oss dit genom att bli 3:a av 36 deltagande mixedlag i de regionala kvaltävlingarna. Läs mera om Kraftmätningens finalen nedan.

Sommarens friidrottsskola är i full gång med den tredje veckan, den sista innan sommaruppehållet. Det kommer att anordnas en vecka till innan skolstart. Det har varit lite extra utmaningar i år då Slottsskogsvallen delvis har varit uppbokad för andra aktiviteter, men våra ledare har gjort allt de kunnat för att de deltagande barnen ska få en så rolig vecka som möjligt.

I förra veckan var också bytet av golv inne i Friidrottens hus färdigt, så nu är det fritt fram att åter träna inomhus.

Sanktionerade tävlingar

Tävlingssäsongen utomhus är igång. För att se vilka tävlingar som är sanktionerade ber vi er att läsa informationen som finns på vår hemsida.

Som vi tidigare har meddelat har vi dragit ner på antalet fria starter vid subventionerade tävlingar. Tills vidare gäller två starter per tävling. Givetvis får man starta i fler än 2 grenar/tävling men dessa faktureras till berörd familj i efterhand.

KOMMANDE HÄNDELSER

IFK Göteborg Friidrott:

Friidrottsskola v 32

Final Kraftmätningen
3 – 4 september

IFK-intresse:

Mångkamp-SM, 23 – 24 juli

JVM, 1 – 6 augusti

USM 15 - 16 år, 26 – 28 augusti

JSM/USM 17 år, 26-28 augusti





IFK Göteborg Friidrott arrangerar finalen i Kraftmätningen

För första gången sedan 2009 kommer Kraftmätningsfinalen i Göteborg, och det är vår klubb som får chansen att göra det. Den 3-4 september välkomnar vi 16 mixedlag samt 4 pojk- och 4 flicklag till Ullevi. Varje mixedlag består av 6-16 ungdomar P/F15-13, varav minst tre och högst åtta av respektive kön. Högst en pojke och en flicka får vara P/F13. Ett pojk- eller flicklag består av 3-8 ungdomar P/F15-13 varav högst en P/F13. Man tävlar i grenarna 800 m, 80 m häck, höjd, längd, kula och spjut samt en stafett 6x200 meter (3 pojkar, 3 flickor) och räknar poäng enligt en mångkampstabell.

Vi önskar att så många som möjligt av er som är huvudledare och hjälpledare hjälper oss som grenfunktionärer på Kraftmätningen. Det kommer bli ett stort arrangemang och vi vill göra avtryck. Som huvud- och hjälptränare är man befriad från funktionärsuppdrag, men det vore fantastiskt om ni trots det vill vara med och skapa ett grymt arrangemang tillsammans med oss. Med er där ute på banorna kan vi vara helt trygga med att tävlingarna kommer flyta hur fint som helst. Vi kommer hålla funktionärsutbildning i de olika grenarna så ni får med er alla de grenregler som gäller och som inte kan tummas på.

Vi vill även att ni samlar ihop era träningsgrupper och åker in i gemensam trupp till Ullevi denna helg och ger klubbkompisarna som tävlar det bästa och mest högljudda stöd de kan tänka sig. Så... save the date 3-4 september i kalender. Vi återkommer med mer info.

Information från styrelsen

Styrelsen önskar en Glad sommar och tackar alla funktionärer, tränare och aktiva för en härlig vårsäsong.

Efter en liten ledighet tar vi nya tag i augusti. Önskar ni engagera er mer i klubben som styrelsemedlem, domare, sponsor eller annat så är ni välkomna att kontakta kansliet.

Vi önskar även hitta någon som vill utbilda sig till starter. Hör av er till kansliet om det låter intressant

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 den som kanske besitter störst IFK-hjärta av oss alla. Vår framgångsrika förebild:

Madeleine Björclin-Delmar

På följande sida intervjuar Karin Edin från styrelsen Madeleine som bland annat avslöjar hur många priser det blivit under åren. Mycket nöje!

KOMMANDE HÄNDELSER





Hur gammal var du när du började med friidrott? Gillade du det direkt?

Jag var 8 år när jag började i IFK Göteborg friidrott, men innan dess hade jag provat på flera grenar med min kusin och morfar. Jag tyckte det var roligt med friidrott redan innan jag började i IFK Göteborg friidrott.

När man tittar på klubbens statistiksidor så kan man se att du var duktig i många grenar när du var yngre och har eller har haft flera klubbrekord. Hur kommer det sig att du valde satsa på medeldistans och hur gammal var du då?

Jag tyckte det var roligt att det var många olika grenar inom friidrotten. Det var en drivkraft för mig, att prova på och tävla i så många olika grenar som möjligt. När jag var 13 år tävlade jag i 19 olika grenar. När jag var 16 år började jag satsa mer på medeldistans, på grund av att jag blev skadad i fotbollen. Därför kunde jag inte fortsätta att träna i flera av grenarna. Jag har alltid tyckt att löpning var roligt och jag kände att jag var bra på det, så det var naturligt att jag fortsatte med det.

Vilken är din favoritdistans? Har det alltid varit samma?

Just nu är min favoritdistans 800m, men när jag var yngre var det 600m.

Du har tävlat på många arenor, både i Sverige och utomlands. Vilken är din favoritarena?

Min favoritarena ligger i Belgien, i en liten ort som heter Oordegem. Jag har nästan alltid sprungit bra, när jag har tävlat där. Det är även därifrån jag har mitt personbästa på 800m.

Har du någon tävling som du minns mer än någon annan eller är extra stolt över?

Min första SM-medalj som 15-åring var väldigt speciell. Jag sprang 200m och var inte direkt favorit inför finalen, men jag korsade mållinjen först och tog hem guldmedaljen. En annan tävling jag är extra stolt över är mitt "perslopp" på 800m. Varken jag eller min tränare, Per Skoog, trodde att det skulle gå så bra. När jag gick i mål trodde jag verkligen inte att det hade gått så fort, men det visade sig att jag hade persat med 1,5 sekund.

Du är vår enda elitaktiva senior. Hur kommer det sig att du har stannat i IFK alla år?

Jag har stannat i IFK Göteborg, för att jag känner mig som en IFK:are i mitt hjärta.



Madeleine som vi är vana att se henne

MADELEINE BJÖRLIN- DELMAR



Fem snabba:

Ålder? Var bor du? Vad jobbar du med? Heltid? Medaljer?

Jag är 26 år och bor i Majorna, nära Slottsskogsvallen. Jag jobbar 70% som fysioterapeut. Om jag räknar alla mina priser från när jag var liten till nu är det över 400 medaljer och pokaler. På ungdoms- och junior-SM har jag tagit 16 medaljer. Som senior har jag tagit 6 SM-medaljer.



Vad har du för träningskompisar och hur ser ett ungefärligt träningsupplägg ut för dig?

I min träningsgrupp är vi numera blandade från olika klubbar och springer lite olika distanser, men de flesta springer 800m-3000m. Vi har lite olika träningsupplägg, beroende på om det är grundträning eller tävlingssäsong. Under grundträningen tränar jag cirka 7 gånger/vecka. Jag har tre kvalitetspass i veckan, bestående av grusintervaller, tröskel och sprint. Resterande pass består av distansträning. Rörlighet och styrka tränar jag flera gånger i veckan i samband med de olika passen. När det är tävlingssäsong kör vi oftast kortare intervaller och byter ut tröskelpasset mot banintervaller.

Vad gör du när du inte tränar eller tävlar?

När jag inte tränar eller tävlar arbetar jag som sagt som fysioterapeut, annars umgås jag med släkt och vänner. Mina intressen är bland annat fotografering och redigering. Jag gillar även att lyssna på musik samt titta på filmer och serier, för att koppla av.

Har du några tips eller råd till våra yngre löpare i klubben?

För mig är det viktigt att träna tillsammans med andra och ha en bra gemenskap. Mina tips till de yngre är att prova på många olika grenar, men framför allt ha ROLIGT!

Tack för att du ville vara med och svara på frågorna.

MADELEINE BJÖRLIN-
DELMAR

*Trevlig sommar önskar
IFK Göteborg Friidrott!*