

VIKTIG KLUBBINFORMATION



ÅRSMÖTE



SÖNDAGEN DEN 5 DECEMBER KL. 12 I RODDHUSET

DAGORDNING

- §1. Mötets öppnande. Inledningstal av ordföranden (ca 15 min).
- §2. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
- §3. Fastställande av dagordning.
- §4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
- §5. Val av justeringsmän, samt rösträknare
- §6. Resultat och balansräkning för verksamhetsåret.
- §7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste räkenskapsåret.
- §8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
- §9. Fastställande av medlemsavgift.
- §10. Val av ordförande, sekreterare, kassör samt övriga ledamöter till styrelsen.
- §11. Val av revisorer.
- §12. Val av valberedning.
- §13. Övriga frågor: Ersättning av startavgifter 1994
Träningsstider
Årsfest
Träningsläger
- §14. Mötets avslutande.

**PRECIS SOM VANLIGT KOMMER
RUNE LARSSON ATT BERÄTTA
FRÄCKISAR OCH SNACKA
LÖPTRÄNING EFTER MÖTET
HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

DAN JONSSON, KASSÖR

AFTER RUN

EFTER TRÄNINGEN TISDAGAR & TORSDAGAR

på Café Smulan

FÖRENINGSGATAN, TROLLHÄTTAN

HALVA PRISET OM DU HAR TRÄNAT!

VÄLKOMNA!

Ann-Marie & Lotta

JENSENS RESULTATSPALT

Ring Jensen och meddela dina
resultat. Tel: 0520-820 80

Septembermaran, Vänersborg 11 sep
42,195 km

H21

1. Håkan Eriksson 3.01.10

H35

1. Sune Andreasson 2.49.20

H40

1. Urban Siurua 2.46.58

H55

1. K-G Nyström (årsbästa) 3.33.51

Rädalunken, Lidköping 11 sep

Herrar 18 km

6. Stefan Hult 1.05.50

Damer 10 km

18. A-M Swedberg 44.21

Höstrusket, Trollhättan 25 sep

Herrar 10 km (egenligen ca 10,5 km)

1. Stefan Hult 36.27

4. Björn Stenberg 39.17

8. Lars Carlsson 41.4?

26. Tore Reinholdsson 51.25

Herrar 5 250

5. Arne Karlsson 20.36

Ursandsstafetten, Vänersborg 2 okt
herrar

1. TV88 lag 1: Bengt Norrman, J-E Bergren, Sune Andreasson, Kenneth Jonsson, Stefan Hult 1.06.39

2. TV88 lag 2: Ingvar Larsson, Gunnar Persson, Rolf Lundin, Mats Karlfeldt, Urban Siurua

3. TV88 lag 3: Håkan Eriksson, Jan "Sköfta" Karlsson, Håkan Jensen, Ewert Pettersson, Sören Jonsson

4. TV88 lag 4: Jonas Karlsson, Tore Reinholdsson, Mikael Kroon, Krister Kanisto, Stefan "Dollen" Nordmark

damer

1. TV88: Maria "Mona" Hallheden, Ingela Björklund, "Lelle-Maria" Hallin, Camilla Jonsson, Christina Björnberg 1.22.53

Resultattävlingar, Edsberg aug-sep

1 500 m KM

1. Stefan Hult 4.12.9

2. Håkan Jensen 4.48.4

3. Sören Heikkilä 4.52.7

5 000 m KM herrar

1. Stefan Hult 15.26.0

5 000 m KM damer

1. Maria Hallheden 18.15.2

2. Hillevi Pennholm 19.30.2

("Vi räknade nog fel på ett varv", säger Pelle.)

10 000 m herrar

1. Urban Siurua 33.34.1

2. Rune Larsson 34.35.9

3. Sören Jonsson 35.07.5

4. Håkan Eriksson 35.11.5

10 000 m damer

1. Maria Hallheden 39.02

(Endast TV-löparens resultat har tagits med)

forts. på annat blad

KONSTEN ATT FÅ TID

av Rune Larsson

Tänk er frågan: "Vilket är bästa sättet att använda min tid just nu?" Svaret varierar naturligtvis från stund till stund. Ibland används tiden bäst till att slöa och inte göra något alls. Slöandet kan vila ett slitet psyke och göra oss redo att ta itu med nya uppgifter. Andra gånger är det smartast att ägna sig åt att äta, arbeta, umgås med folk, rasta hunden, läsa klubbtidningen, eller springa ett par mil. Man kan nästan påstå att livet går ut på att använda tiden på bästa möjliga sätt. När det gäller att använda tiden till att träna distans har jag genom åren skaffat mig vissa kunskaper som jag nu tänkte försöka pracka på andra människor.

Grunden till att klämma in det tidskonsumerande nötdandet av mil i ett vanligt harmoniskt liv, ligger i att man gör sig av med alla rutiner som begränsar var och när träningen ska bedrivas. Bestäm dig alltså för att införa flexetid för löpningen, utan några tidsramar. Det är lätt för mig att säga, jag som är lärare och kan lägga en del planering och efterarbete när det passar bäst. Men även en person som är bunden av stämpelklockan kan hitta tid här och där som duger utmärkt till träning.

Resandet till och från arbetsplatsen bjuder på massor av möjligheter för dem som vågar tänka djärvt. Numera finns det en lag som kräver att arbetstagare ska ha tillgång till dusch på jobbet. Snör löparskorna hemma på morgonen och spring iväg mot den väntande stämpelklockan. Är det bara någon kilometer dit och du tycker att en sån stuvbit inte är värd att kalla för träning? Jaså, men då tar du en omväg. Den tiden som skulle gått åt till att resa till arbetet sparade du in med det här lilla tricket. Viss tid går sedan åt till att duscha, men det skulle du väl ändå gjort i dag, eller hur?

Har du så långt till jobbet att du inte hinner eller orkar (om du arbetar i Herrljunga, t ex) springa hela sträckan kan du ta bilen eller cykeln tills du är inom lämpligt avstånd, parkera där (eller kliva av bussen, om det färdmedlet används) och löpa resten. Då får du springa tillbaka till fordonet efter jobbet, men två pass om dagen känner jag ingen som har farit illa av, så det gör nog inte du heller.

Jaså, du menar att du behöver åka med något fordon så att du får med dig lunchpaketet och extrakläderna. Köp dig då en bra ryggsäck av "mulleskolemodell". Självt har jag en optiskt spygrön Karrimor Kimm sac, specialgjord för löpning. Den kostade cirka 600 kro-

nor, men de pengarna tjänar man in eftersom man inte behöver fylla på dyrbar bensin på de 1400 kilo maskineri som kallas för bilen och som nu inte behöver användas till arbetsresor.

Vissa av mina uppehåll mellan lektionerna i skolan kan vara ett par timmar. Innan jag kom på knepet med att använda tiden förbrukades en av timmarna till lunchrast och den andra timman till att jobba med diverse andra uppgifter som hör ett lärarjobb till. Numera klär jag om för löpning så fort jag kan efter lektionen och ger mig ut på en runda. Går allt väl får jag in 15 till 18 kilometer, hoppar in i duschen, äter smörgåsarna jag hade med mig hemifrån och börjar nästa lektion. Jag hävdar att jag är en bättre lärare efter ett träningspass, eftersom löpningen är avstressande och den ger mig tid att tänka. Förberedelserna och skapandet av många av mina lektioner har blivit gjort när jag tränat på hältimmarna.

Den som kan applicera lite flexetid på sin lunchrast på jobbet kan förlägga sin träning då. Om rasten förlängs till, låt oss säga en timma och 40 minuter, alltså 100 minuter, kan man utan vidare springa under 70 av dem, och få tid över att duscha och ta sig ett par smörgåsar. Just detta att rasten nu används till löpning betyder inte att man ska slarva med maten. Visserligen får man ta igen den tiden som användes till att förlänga lunchrasten, men å andra sidan behöver man ju inte ge sig ut och springa på kvällen om det redan klarats av mitt på dagen. Många av oss tycker dessutom att det är trevligare att löpa i dagsljus, vilket blir fallet om vi tränar på lunchrasten.

Jag tar för givet att läsekretsen kan räkna ut helt på egen hand att även hemfärden från jobbet kan bli ett träningspass, så vi ska inte gå närmare in på den detaljen. Istället tänker jag berätta om hur jag under vissa perioder lägger upp mitt eget pendlade till jobbet.

Tisdag morgon blir det en cykeltur från Trollhättan, där jag bor, till Nossebro, där jag arbetar. Det är 39 kilometer och tar halvan timma. På eftermiddagen springer jag hem. Jag har tre leder att välja på och de är mellan 41 och 44 kilometer, så det blir ett hyfsat långpass. Onsdag morgon åker jag bil. Då passar jag på att ta med mig ett ombyte rena kläder att ha i morgon. Efter sista lektionen blir det löpning hem. Mitt schema på torsdag är i år sådant att jag inte har första lektionen förrän ett stycke in på förmiddagen. Nu står både cykeln och bilen i Nossebro, så min enda möjlighet att komma till jobbet är att

springa eller att åka taxi. Det sistnämnda alternativet existerar bara i teorin. Folk som ser mig åka hem från Nossebro dessa torsdagar får titta på en Saab med en cykel påhängd där bak. När jag sedan kommer hem brukar jag sätta mig vid ordbehandlaren några timmar och jobba med diverse skolarbeten, som jag annars skulle gjort på förmiddagen. Inga problem, ty jag är inom räckhåll för familjen och jag behöver inte träna.

Den amerikanske 1800-talsfilosofen Henry David Thoreau mätte alltid kostnaderna för varor och tjänster i hur mycket av livet som gått åt för att producera och köpa dem. För en normalinkomsttagare torde priset av en 39-kilometers bilresa bli ungefär en timma. Alltså en dryg halvtimma till att köra sträckan och ytterligare en halvtimma till att arbeta ihop de ca 40 kronor som krävs för att betala för bensin och slitagekostnader på fordonet. Det tar ungefär tre och en halv timma att springa till Nossebro, men efter avskrivningar enligt Thoreaus modell kommer jag ner i ett netto för tidskonsumtionen på ca två och en halv timma. Vi fattigglappar som inte har pengar att skatteplanera med kan åtminstone manipulera vårt sätt att betrakta tidsåtgången för träningen.

En nackdel som vissa av oss kan se med flexitidsmodellen för träningen är att den inte är särskilt social. Dagens löpning är ju redan klar när klubbens gemensamma träningspass går av stapeln på kvällen. Men för de flesta av oss bjuder familjen på den högst prioriterade sociala samvaron. För att inte tappa kontakten med gamla träningskompisar kan man sätta av en kväll i veckan för gemensam träning.

Den flexitidsmodell jag nu presenterat är så enkel att vem som helst kunnat tänka ut den. "Springa till och från jobbet, det är väl ingen nyhet?" Nej, naturligtvis inte. Men hur många har provat på att sätta det i system? Hur många har övervunnit alla bortförklaringar man tar till för att stanna kvar i den trygga men kanske mindre effektiva träningsrutinen? Hur många tjänstemän med flexitid utnyttjar lunchrasten till att ta sig en löptur?

Alltså, en träning med flexetid och ett djärvt och ohämmat tänkande på alla träningsmöjligheter som bara ligger där och väntar på löparna, kan ge oss mer distanssträning till samma uppoffring av tid, längre sammanhängande tid med familjen efter jobbet och troligtvis ännu mera harmoni i livet. Har du råd att inte utnyttja allt detta?

Träningstider, Roddhuset, Spikön
Måndagar kl.17 OBS!

Tisdagar kl.18

Torsdagar kl.18

Lördagar kl.9.30

AFTER RUN PÅ SMULAN

TISDAGAR & TORSDAGAR

K-G:S MAROR

Nr	Datum	Ort	Tid
259	9 jan	Charlotte, USA	3.51.49
260	24 jan	Berlin, D	4.24.08
261	6 feb	Apeldoorn, NL	3.50.30
262	6 mar	Husum, D	3.49.54

263	13 mar	Bramsche, D	3.57.01
264	20 mar	Steinfurt, D	3.54.59
265	27 mar	Naaldwijk, NL	4.22.48
266	17 apr	Skara	4.09.46
267	25 apr	Biel, CH	3.45.19
268	2 maj	Bovallstrand	4.29.59
269	26 maj	Trollhättan	4.23.58
270	5 jun	Beitostölen, N	4.03.30

forts. på annan plats

LÖRDAGEN 29:e januari 1994

ÅRETS 1:a MARATHON

BANAN: 8-varvsbana längs TROLLHÄTTE KANAL. Så den, som klagar på utsikten kan knappast vara normal. Å andra sidan - finns det normala lagomänniskor bland oss marathonlöpare. Om vädret så inte tillåter - snökaos - flyttas banan in på närmsta plogade väg.
Originalvarvet är 5.225 meter långt. 1:a varvet blir 395 meter längre.
Originalvarvet innebär 60% grus + 40% asfalt.
Ovädersvarvet blir 5.338 meter långt. 1:a varvet blir 509 meter kortare.

KLASSER: Normalo5-årsklasser från och med 35 år.

VÄTSKA: Vid varvningen. Vatten + sportdryck + kaffe coca cola + det, som önskas.

START: 94.01.29 - klockan 12⁰⁰ - Österlånggatan 78(Klaffbron-reservvarvet)

MAL: Österlånggatan 78

OMKLÄDNING: Österlånggatan 78 + TV 88's klubbhus på Spikön. Bastu finnes.

UPPLYSNINGAR: K-G Nyström
Österlånggatan 78
S - 461 35 TROLLHÄTTAN
tel. 0520 - 48 11 77
fax. d:o (3:e signalen)

ANMÄLAN: Senast 94.01.27

STARTAVGIFT: Utan minne 50.-
+ Diplom 60.-
+ MEDALJ 90.-
+ P O K A L 130.-

BETALNING: På plats före start räcker.

Det kommer även att finnas ett SPRING SA MÅNGA VARV NI ORKAR-VILL - lopp.

STARTAVGIFT: 10.- per varv.

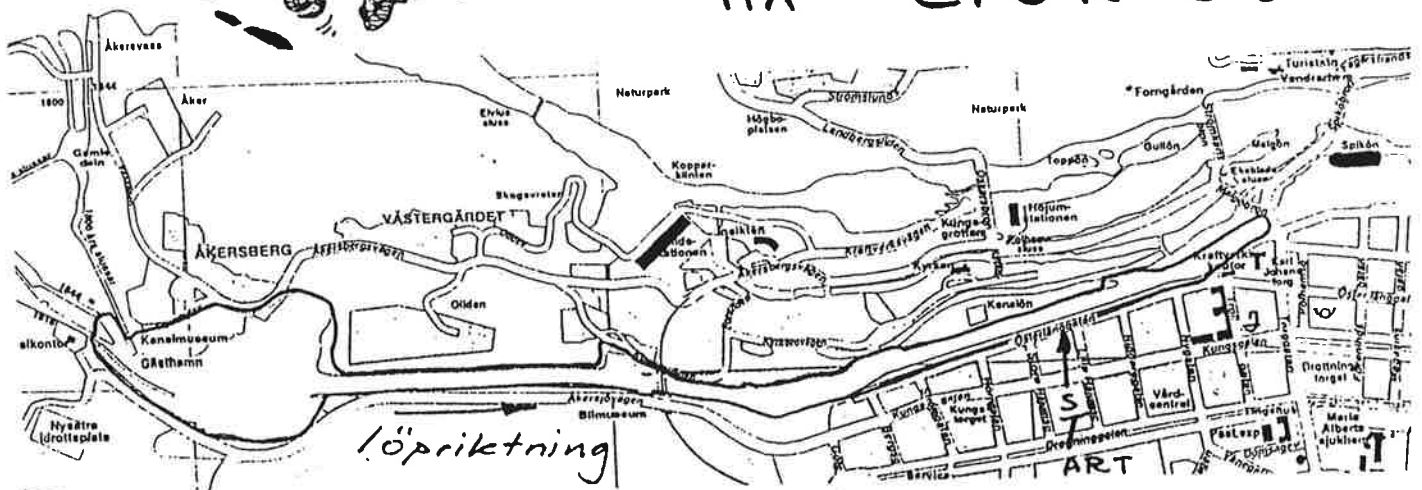
MINNE: Diplom med antal varv + sträcklängd angiven.

PRELIMINÄRA SENARE LÖPSDATUM :

94.12.03
95.01.28



SPRING och MÅ GÖR GÖTT



STYRELSEN HAR ORDET

Käre TV88-medlem,

Vi i styrelsen kom att tänka på att det kanske kan vara av intresse för våra medlemmar att få reda på hur vi på bästa och snabbaste sätt försöker sätta sprätt på dina pengar i klubbkassan. Nej, skämt åsido kan det finnas information vi skulle kunna vilja komma ut med till alla medlemmar. Det kan kanske också vara av intresse för dig att få reda på vad vi sysselsätter oss med på våra styrelsemöten. Därför kommer vi i fortsättningen att sätta in en liten återkommande artikel i Rösterna i TV88. Denna artikel kommer i första hand att vara ett litet referat från våra styrelsemöten.

Vi har faktiskt hunnit med två styrelsemöten sedan sista numret av Rösterna i TV88 kom ut. Våra möten hålls som regel hemma hos någon av styrelsemedlemmarna eller på något trevligt café och ligger på en ganska informell nivå men dock helt enligt vad som gäller för en "riktig" styrelse i en ideell idrottsförening. Mötet inleds alltid med kafferep och tillhörande skvaller. Så småningom kommer vi trots allt fram till något som liknar ett officiellt styrelsemöte. Ibland går debattens vågor höga, men för det mesta brukar vi komma fram till ett gemensamt beslut i enad anda. Bara en enda gång har det begärts och genomförts slutna voteringar (startavgiften för Trollmilen -93).

Styrelsemöte 10 oktober 1993

Nå nu tillbaka till det verkliga ämnet för denna artikel. Det första av de två mötena hölls hemma hos Stefan "Dollen" Nordmark i Vänersborg.

Ekonomi - Till att börja med meddelade Dan "Kassören" Jonasson att klubbens ekonomi aldrig varit bättre än för tillfället. Detta beror i första hand på Bingolottoförsäljningen. Därför skall ett stort tack framföras till alla medlemmar som hjälpt till med att kränga bingoletter. Vidare kan nämnas att även Septembermaran gick med vinst.

Maraton - Vår flitigaste maratonlöpare K-G Nyström kommer att anordna två maror i Trollhättan med start och mål hemma hos honom själv på Österlånggatan. Vi har hos friidrottsförbundet sökt och fått sanktion i TV88:s namn. K-G kommer dock att stå för hela arrangemanget och dessutom springa själv. Den första maran går i januari och den andra sent på hösten.

Trollmilen - Planeringen för nästa års Trollmil har redan startat och sanktion söks för 30 april, d.v.s. Valborgsmässoafton. Det är mycket som skall ordnas och beslutas inför en sån här tävling, t.ex. klassindelning,

sponsring, prisbord, polistillstånd, tidtagningsutrustning, inbjudan, annonsering, kranskulla etc.

Årsmöte - Vi fastlade också datum och program för kommande årsmöte. Detta kommer vi att hålla i Roddhuset den 4 december, klockan 12. Efter det officiella mötet kommer Rune att hålla ett litet föredrag om "Träningsupptakt".

När det gäller förslag till styrelsemedlemmar så vore vi tacksamma om du som medlem skulle kunna kontakta någon i styrelsen eller Lars "Vad-i-helvete-är-jag-med-i-valberedningen?" Hasselqvist med dina synpunkter och förslag.

Ett ärende vi kommer att ta upp på årsmötet är bl.a. ett nytt förslag till ersättning av startavgifter. Detta skulle gå till så att varje medlem betalar sina fem (5) första tävlingar för säsongen. Därefter betalar klubben hela startavgiften.

Styrelsemöte 7 november 1993

Detta möte hölls på Ann-Marie och Lottas "Café Smulan".

Trollmilen - Även denna gång behandlades Trollmilen. Bl.a. har vi efter att ha tagit kontakt med TT-LEP erbjudits rabatt på annonseringskostnader. I gengäld skall t.ex. våra funktionärer agera reklampelare genom att bära reklamkepsar. Vidare har Riksidrottsförbundet återkommit om sanktioneringen. De vill att vi skall tidigarelägga tävlingen en vecka. Så vitt vi i styrelsen kan bedöma innebär detta faktiskt så många fördelar att vi kan acceptera detta.

DM i maraton - Västergötlands friidrottsförbund har erbjudit att Septembermaran 1994 skall få status som distriktsmästerskap för Västergötland. Ett betyg så gott som något på att arrangemanget fungerade bra. Detta inte minst med hjälp av dig som ställde upp som funktionär. Ett stort tack.

Nu visade det sig att några av styrelsemedlemmarna led av sviter efter att med liv och lust deltagit i arrangemanget i och omkring lördagens "Finallopp". Denna tävlingssäsongens "Grand Final" som startar i den oländiga terrängen strax utanför Göteborg och avslutas nattligen i denna världens största småstads djupa djungel. Följaktligen hade vissa personer p.g.a. akut sömnbrist klara koncentrationssvårigheter och för att undvika felaktiga beslut avslutades mötet därför illa kvickt.

STYRELSEN

Dan Jonasson
Färgelandag. 9
461 71 Trollhättan

Lidingöloppet, Stockholm 3 okt

MK30, 30 km

415. Jens Aronsson	2.04.05
750. Klaes Karlsson	2.10.13
1650. Rickard Andersson	2.21.33
1782. Sören Heikkilä	2.22.59
6051. Jan Bergendahl	3.00.32

K15, 15 km

153. Agneta Grahm	1.10.39
-------------------	---------

M50, 15 km

347. Kurt Hellborg	1.15.34
--------------------	---------

Hisingrundan, Göteborg 9 okt

herrar 8 km

4. Stefan Hult	24.43
13. Håkan Eriksson	27.30
14. Sören Jonsson	27.31
19. Mikael Rongemo	28.14
23. Håkan Jensen	29.25

damer 8 km

2. Maria Hallheden	30.41
--------------------	-------

USK-loppet, Uddevalla 16 okt

herrar 13 km

2. Stefan Hult	45.05
7. Håkan Eriksson	49.45

Stenshultsrundan, Stenshult 23 okt

herrar 10 km

5. Klaes Karlsson	40.42
6. Håkan Eriksson	40.53

damer 5 km

3. Maria Hallheden	23.17
--------------------	-------

Mölnålsbroloppet 30 okt

herrar 10 km

20. Rolf Lundin	34.49
24. Håkan Eriksson	35.27
26. Sören Jonsson	35.49
39. Håkan Jensen	36.58

damer 10 km

4. Christina Björnberg	38.36
5. Maria Hallheden	38.40

Finalloppet, Göteborg 6 nov

herrar 20,5 km

Klaes Karlsson	1.18.57
Håkan Eriksson	1.19.57
Sören Jonsson	1.24
Ingvar Larsson	1.25
Jan Bergendahl	1.52

271	19 jun	Forssa, SF	3.39.21
272	3 jul	Bromölla	3.50.01
273	18 jul	Hundseck, D	3.52.27
274	31 jul	Vindelälvsloppet	3.46.46
275	14 aug	Halden, N	3.47.15
276	22 aug	Middelkerke, B	3.38.26
277	28 aug	Borås	3.39.30
278	4 sep	Oslo, N	3.51.12
279	11 sep	Vänersborg	3.33.51
280	18 sep	Patuillac, F	3.46.11
281	26 sep	Nacrum, DK	3.45.00
282	3 okt	Drammen, N	3.33.06
283	9 okt	Rödeby	3.45.24
284	10 okt	Göteborg	3.50.50