



Utvärdering 10mila 2009 och kickoff Jukola

Protokoll från möte i klubbstugan 090602

## 10mila 2009

### Synpunkter om det praktiska:

- Bra med genomgången/träffen vi hade innan tävlingen
- Avresan blev lite för sen för ungdomarna. Hade fler hjälpt till vid klubbstugan och att bära från parkeringen och sätta upp material på TC hade det gått fortare.
- Vi bör försöka åka lite mer samlat. Det är omöjligt att få alla att åka samtidigt men alla borde komma så man kan ha en gemensam genomgång åtminstone.
- Det var ganska bra med lagledare och andra medhjälpare, men det kunde ha varit fler. Det är bra om löparna inte behöver fundera på att väcka andra löpare, få hjälp vid växling så man inte missar den som ska växla till en, få hjälp med reservkompass och reservlampor ifall något krånglar, hjälpa till med vätska och mat.
- Maten var bra ordnad.
- Vi borde ha en uttagningstävling som man försöker få alla att springa, allt uttagningsträningar som är meriterande för laguttagningen. Gärna i relevant terräng men det är inte alltid så lätt, huvudsaken är att många är med på uttagningstävlingen.
- Laguttagning riktigt tidigt (december?) för att få alla motiverade så att man tränar för långa sträckor.

### Nådde vi våra mål?

- Damlaget: Ja! (Jämna lopp och (lite inofficiellt?) slå herrarna i placering)
- Herr förstalag: Nej (skulle varit under 80 men kom 87)
- Herr andralag: Ja! (Näst bästa Västbolag. Det hade vi blivit även om Gisle inte felstämplat)

### Genomgång av loppen:

- Damerna: Alla sprang väldigt stabilt, få bommar vilket gjorde att placeringen i princip blev så bra som den kunde bli. Lisa bommade några minuter.
- Herr förstalag: Rasmus lopp var mycket bra. I övrigt var det många som kunde ha gjort bättre lopp även om det inte var någon katastrof.
- Herr andralag: Pannlampsmissarna gjorde att vi blev lite avhängda tyvärr. Annars var det blandat med bra lopp och vissa som var missnöjda med sina lopp pga. för mycket bommar. KW gjorde det klart bästa loppet i andralaget.

## Jukola 2009

Nästa år får vi försöka ordna resan på något annat sätt. (obs, måste börja planera i god tid, december/januari!) Det bästa kan vara att boka tåg till/från Stockholm och hänga på OK



Lalles resa därifrån. Då måste man boka tåg exakt 3 månader innan resa (med nuvarande regler från SJ) för att få bra pris.

Alternativt så ordnar man egen buss/minibuss-resa.

Laguttagning och praktiska detaljer: Se annat dokument

Träna hårt fram till Jukola, bli inte sjuka, tänk på att det är en lång resa.

### **Målsättningar:**

- Förstalaget: Under 100, och topp-3 i Småland.
- Andralaget: Topp 350.