

Bilaga 3 Tidsplan för medel- långdistansprojektet i Göteborg 2010-2014

(kkkr)

2010v 2010h 2011v 2011h 2012v 2012h 2013v 2013h 2014v 2014h senare Extern:

Mål, Värderingar, Miljö

Skapa en "manual" för vår värdegrunder och mål.
Upprätthållande av värdegrunder och mål.



Samarbete

Kostnaderna faller under aktiviteter i övriga arbetsområden
Tränarsamlingar



Arena, Tävlingar

Träningskort
Vallhamra 400m
Träningsredskap F-Hus, löpband, cyklar, lactatmätare
Träningsspår Slottsskogen
Träningsspår/ belysning Änggården
Belysning Ruddalen
Markeringar Ruddalen
Tillgänglighet Ullevigången
Skotta "åttan"
Informationstavlor vid "löpcentra"
Helgläger, baserat på 1 läger/höst för ca 20st. Totalkostnad
Tävlingsresor baserat på 1 resa för 20st. Totalkostnad
Höghöjdsträning. Utbildning samt genomförande.
Utveckla existerande tävlingar
Bra harar
Finalloppet uttagningslopp till NM
Göteborg attraktiv tävlingsort
Rutinbeskrivningar för tävlingsarrangemang
Samordna resor för kostnadseffektivitet
Kunskapsbank och kontaktnätverk



Support

Besök hos tränare och dennes miljö. 1 resa för 5 tränare/år.
Medicinsk kompetens till löpcentra
Hälsoundersökn. & test 2ggr/år/p.p./ ca 20pers.
Träningslära & Mental & Kostrådgivning. Gemensamt & enskild
Rehabträning, inköp av vätvästar m.m.
Prestationsbaserade stipendier
Studie- och arbetsvägledningsstöd



Summa:

2010- ca 250'	2011- ca 250'	2012- ca 250'	2013- ca 250'	2014- ca 250'
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------