

6,25%



Steg 1 På Poseidons botten

- Gamla projektet 2007
- Blandat intresse
- Ej överrens – vad vill vi – vad krävs?
- Avsaknad av ett "Elit Göteborg"

Steg 2 Intresse dyker upp över ytan

- Vi måste göra något!!
- Fler juniorer
- Fler tränare
- Elit Göteborg – en vision

Steg 3 Mot trappan med GFIF, SISU

- Intresse från GFIF att stödja processen och ett ev. projekt
- Johan engageras att leda processen
- SISU stödjer processen

Steg 4 Första trappsteget

- 15-20 deltagare
- Ett steg i taget
- Dra åt samma håll
- Vad krävs? – 10 Framgångsfaktorer

Framgångsfaktorer för att Göteborg i framtiden kan bli bättre inom grengruppen medel- och långdistanslöpning:

- Att vi sätter gemensamma mål, har gemensamma värderingar, stor öppenhet samt visar respekt för varandra.
- Att vi TROR på att vi kan arbeta tillsammans, att vi TROR på utveckling, att vi TROR att vi kan bli bättre.
- Att vi skapar en än mer positiv miljö för löpning i Göteborg.
- Att vi arbetar tillsammans över förenings- och tränargränserna.
- Att vi verkar för att de aktiva tränar tillsammans och att vi genomför gemensamma lokala aktiviteter.
- Att vi värnar om våra befintliga "arenor" och skapar bästa möjliga yttre förutsättningar.
- Att vi skapar kvalitativt, bra tävlingsutbud i distriktet.
- Att vi genomför utbildning för tränare och aktiva med inslag av gästtränare.
- Att vi utvecklar stödet inom medicin, tester, mental träning etc.
- Att vi ser över övriga former av stöttning såsom ekonomi, arbeten, boende, sponsorer m.m.

Steg 5 Vi följer fyra ledstänger

- Värderingar, Mål, Miljö
- Samarbete
- Tävlingar, Arenor
- Support

Steg 6 Ett avstamp i Ljungskile

- Peter Alterling – ”Jaget & Laget”
- Redovisning & diskussion - arbetsområden
- Samstämdhet
- Vi vill, vi tror!!!

Steg 7 Nästa steg?

Ansökan skrivs

- Tidsomfång
- Arbetsomfång
- Budgetomfång
- Avstämning med grupperna
- Avstämning med GFIF

Steg 8 Först avsatsen - Presentation

- Ordförandekonferensen
- Föreningarnas beslut
- Övriga grengrupper
- Gemensamt skapar vi en attraktiv miljö

Vad blir nästa steg? (1/4)

Mål



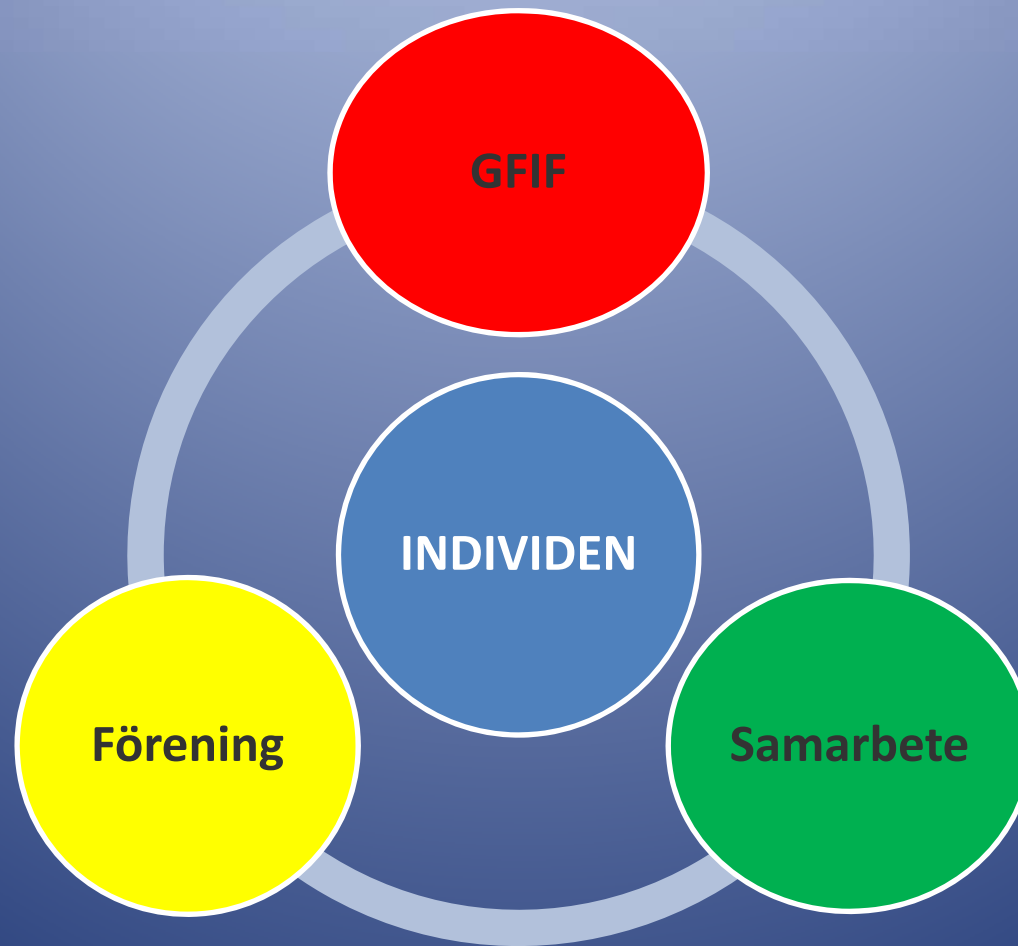
Vad blir nästa steg? (2/4)

Målgrupp

- Medel- och långdistanslöpare
- Medel- och långdistanstränare
- Löpare i Göteborg
- 17 år →
- Elitinriktning

Vad blir nästa steg? (3/4)

Organisation



Vad blir nästa steg? (4/4)

Åtgärder - Tidsperspektiv

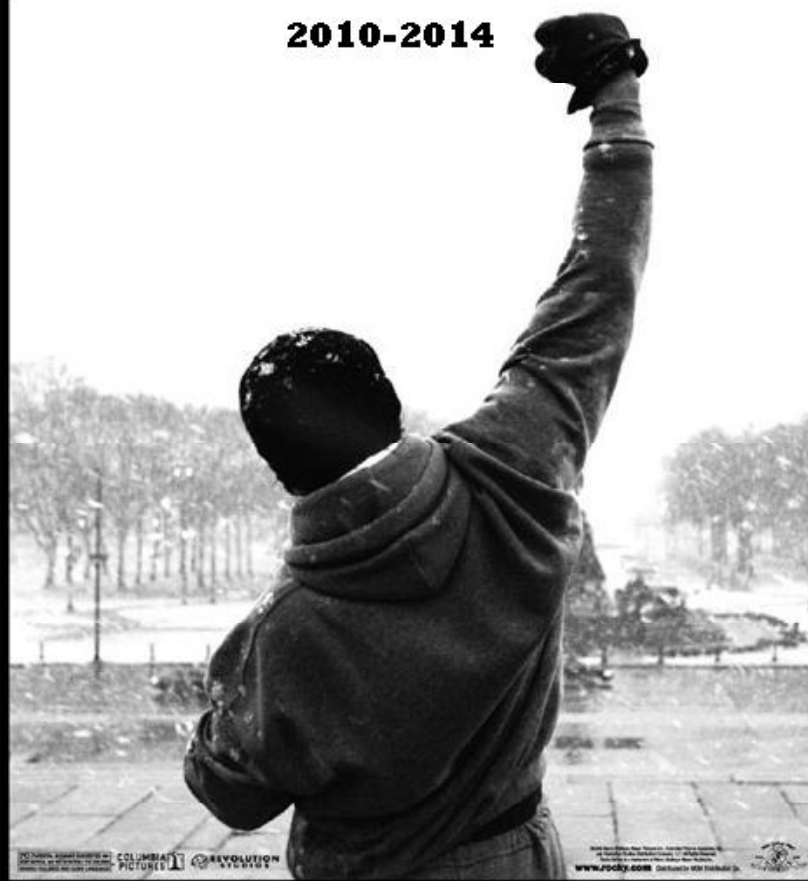
- 5 år
- Jämn budgetering
- GFIF – Externt – Egeninsats
- Aktivitetsstyrt
- Gemensamt ↔ Individualiserat
- Miljö
- Internt – Externt utbyte
- Kunskap
- Mervärde

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											█	X
Träningsredskap F-Hus, löpband, cyklar, lactatmätare	█											X
Träningsspår Slottsskogen					█							X
Träningsspår/ belysning Änggården						█						X
Belysning Ruddalen						█						X
Markeringar Ruddalen		█										X
Tillgänglighet Ullevigången		█		█		█		█		█		X
Skotta "åttan"		█		█		█		█		█		X
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	█		█		█		█		█			X
Bra harar		█		█		█		█		█		X
Finalloppet uttagningslopp till NM		█		█		█		█		█		X
Göteborg attraktiv tävlingsort	█		█		█		█		█			X
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 våtvästar m.m.	█											
Prestationsbaserade stipendier												
Studie- och arbetsvägledningsstöd			█									X
Summa:												
	2010- ca 250'	2011- ca 250'	2012- ca 250'	2013- ca 250'	2014- ca 250'							

MEDEL- LÅNGDISTANSLÖPNING I GÖTEBORG

2010-2014



© 2010 REVOLUTION PICTURES
COLUMBIA
PICTURES
REVOLUTION
PICTURES

www.ody.com