



# I drottsgymnasie- Informationen



Nr 1 2001/02



## INNEHÅLL:

- Detta har hänt....
- Information från de olika idrottsgymnasiegrupperna
- Resultatlistor SM och "Trekamp"
- Föräldramöte och Lucia Open 11 dec.
- Läger

Kontakta oss!  
Telefon: 0278-258 45 (Elisabeth på kansliet)  
Telefax: 0278-244 56  
E-post: [elisabeth.asp@ig.bollnas.se](mailto:elisabeth.asp@ig.bollnas.se)

# Detta har hänt...



När terminen och det nya läsåret inleds, i början av augusti, hade vi nästan all träning gemensamt. Alla grupperna inom Idrottsgymnasiet, sprinters, dis-tanslöpare, hoppare, kastare, fotbollsspelare och simmare, tränade tillsammans som storgrupp.

Vi tränade kondition, spänst och koordination genom att löpa på det lilla elljusspåret vid vattentornet och med gruppövningar, lekar och spel på gräsyrtorna utanför Höghammarhallen.

Tanken med träningen var att alla skulle lära känna varandra bättre och bli sammansvetsade som

idrottsgäng samtidigt som vi förbättrade grundträningsnivån för alla.

I september flyttade vi mer och mer av träningen in i Höghammarhallen och Sporthallen samtidigt som vi började träna med idrotterna var för sig, friidrottarna som en grupp, fotbollsspelarna som en och simmarna mer i simhallen.

I oktober har friidrottarna, minst en gång i veckan, delat upp sig i specialträningsgrupper för sprint-, hopp- och kastträning.

Den 18 september arrangerade vi en liten intern träningstävling, kallad "Orvar Open" (efter den

dagens namnsdag). Då kunde gymnasieeleverna prova på tävling och man kunde också prova lite andra grenar än de man är vana vid.

En ny sådan tävling är planerad den 6 november, på Gustav Adolf-dagen. Den träningstävlingen har följaktligen döpts till "Gustav Adolf Open".

En tredje träningstävling är planerad till **tisdagen den 11 december - "Lucia Open"**.

Till den dagen kommer vi dessutom att inbjuda till **föräldramöte** (se särskild inbjudan).

*Erik Wiger*

*Vik. Idrottsgymnasiechef*



## Det är vi som arbetar på Idrottsgymnasiet!



Telefon  
0278-

Mobil

E-post

**Erik Wiger**

vik. Idrottsgymnasiechef

258 42

070-663 32 31

erik.wiger@ig.bollnas.se

**Elisabeth Å Asp**

Administratör

258 45

elisabeth.asp@ig.bollnas.se

**Magnus Olsson**

Kasttränare

258 43

070-371 92 19

magnus.olsson@ig.bollnas.se

**Anders Olsson**

Sprint/löp/hopp-tränare

258 43

070-371 92 18

anders.olsson@ig.bollnas.se

**Stefan Jonsson**

Fotbollstränare (50%)

070-563 52 87

stefan.jonsson@ljusnan.se

**Anders Modd**

Motionsidrottstränare

(äv. fotboll)

258 44

070-306 60 11

anders.modd@ig.bollnas.se

**Jessica Jansson**

Motionsidrottstränare

(äv. fotboll)

258 44

jessica.jansson@ig.bollnas.se

**Mats Brisenfeldt**

258 44

070-350 56 98

mats.brisenfeldt@ig.bollnas.se

(Magnus, Anders, Anders, Mats och Jessica arbetar 50% då de samtidigt studerar på distans till specialidrottslärare)

## Sprint/löp/hopp-gruppen

Tränare: Anders Olsson och Erik Wiger



**V**i startade höstterminen med gemensam uppbyggnadssträning för hela I drottsgymnasiet (IG). Vi tränade 3 gånger/vecka. Detta dels för att alla skall bygga upp kondition och styrka men också för att sammansvetsa hela IG:et. Efter 6 veckors gemensam träning bröt vi upp i grenspecifika grupper.

För närvarande tränar vi löpteknik, hoppteknik, mycket styrketräning och sprintuthållighet.

Vecka 36 och 49 har vi testveckor. Då tester vi kondition, snabbhet, styrka och spänst.

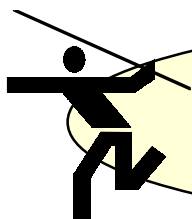
Vecka 38 och 45 har vi träningstävlingar då eleverna kan välja bland 60m, längd, höjd, kula och 200m.

Hela gruppen har tränat mycket bra hitintills under hösten. Det har varit lite skador och de flesta ser ut att trivas mycket bra på IG:et.

Har ni föräldrar några frågor eller funderingar kan ni kontakta:

**Anders O** på tel. 0278-258 43, 070-371 92 18 eller

**Erik W** på tel. 0278-258 42, 070-663 32 31.



## Kastgruppen

Tränare: Magnus Olsson



**Aktiva:** Elvedina Music, Lisa Eriksson, Jeffrey Ige och Björn Asp

**H**östterminen startade med en gemensam uppbyggnadsperiod under 6 veckor. Vi byggde då upp grundstyrka, kondition samt jobbade på att stärka sammanhållningen både i respektive grupp men också på hela I drottsgymnasiet.

Efter den gemensamma grundperioden gick vi över till en kraft/styrkeperiod och sedan under höstlovet var det frivillig träning eller vila.

Flera i gruppen har haft problem med skador och har därför haft egna rehabträningssprogram gjorda i samråd med I drottsgymnasiets läkare,

naprapat och även Höghammarsskolans sjukgymnast.

Vi har även haft en testvecka där vi testade oss i kondition, spänst, snabbhet och styrka under ledning av SUH.

Vi har nu gått in i en Snabbhetsperiod där vi kommer att lägga ner mycket tid på teknik, medicinboll, sprintstarter samt explosiv styrka. Vi kommer att bryta av perioden och köra våra traditionella kasttester tex kulkast, rörlighet m.m.

Innan jullovet kör vi en Uthållighetsperiod och sedan får de aktiva egna individuella program över lo-

vet utifrån vilka träningsmöjligheter de aktiva har på hemmaplan samt om de har personliga tränare eller ej.

Kastarna har även tävlat under hösten, bifogar resultatlistor. Största framgångarna i kastgruppen har Elvedina Music haft med SM-guld i spjut och SM-silver i kula. Överlag har det varit bra närvaro och träningsflit i gruppen.

**Frågor eller funderingar tveka inte att ringa;**  
Magnus Olsson arb. 0278-258 43, hem. 0278-160 22, mobil.



## Fotbollsgymnasiet!

Stefan Jonsson, tel: 070-563 52 87



**P**å fotbollsgymnasiet har vi prioriterat sammanhållningen med övriga idrottsgymnasieelever. Vi har kört gemensam kondition och styrka under hösten. Vi har spelat väldigt mycket för att se "standard" på våra elever och sedan kommer vi under våren att gå in mer på specifik teknikträning

och dessutom göra lite egna program för varje elev. Vi väger våra elever varje torsdag för att hålla koll på hur de tar emot vår träning. Vi har dessutom genomfört konditionstest, snabbhetstest och styrketest för att ha en grund att stå på. Dessa tester kommer vi att försöka hinna med två gånger

per termin. FOG- eleverna har dessutom deltagit i interna friidrottstävlingar och gjort väldigt bra ifrån sig.

Det är en väldigt homogen grupp vi har idag och man kan se hur eleverna växer och blir "bättre" både socialt och fotbollsmässigt.

*Stefan Jonsson*

## MIG

Hösten 2001



**M**ed detta lilla stycke ska jag försöka berätta vad vi sysslar med på MIG-träningen. MIG är en förkortning av motionsidrottsgymnasiet, och det är för närvarande sex elever. Under terminen har jag arbetat mycket

med andning, motorik, och avslappning. Eleverna får ofta syssla med det dom tycker är roligt. Det innebär att vi på MIG:et sysslar med nästan alla sporter som kan genomföras i Höghammarhallen.

På onsdagarna har vi gemensam träning och då

sysslar vi framför allt med bollsporter. På fredagarna har några elever simträning med vår simtränare.

Om ni har några funderingar eller frågor. ring eller maila till Anders Modd [anders.modd@ig.bollnas.se](mailto:anders.modd@ig.bollnas.se) mobil 070 306 60 11, arb. 0278-258 44

## Simgymnasiet SIG



**S**imgymnasiet kom igång med höstens simträning 2 veckor senare än planerat. Detta på grund av arbeten i simhallen. Under denna tid

deltog Filippa och Jenny i friidrottarnas grundträning. När väl simningen kom igång så har vi tränat 3-4 gånger x 1,5 tim per vecka. Filippas träning går

bra och Jenny har gjort stora framsteg de senaste veckorna. I september deltog Filippa vid SSH-sim i Nyköping med flera goda resultat.

*forts. sid. 5*

forts. från sid. 4

Träningen fortsätter nu med en stegrad mängd under november och fram till jullovet i december.

Nästa tävlingstillfälle är i mitten av februari då Malmö Open går av stapeln.

Mats Brisenfeldt  
Simtränare vid IG

# Resultatlista

från Friidrotts-SM för  
handikappade som ägde  
rum lördag 25 aug. hittar  
du sombilaga!

## "Trekamp"

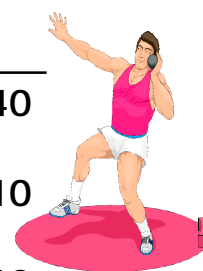
Kula - Längd - 60 m + frivilligt 200 m lopp

Träningsstävling 18 september 2001



Namn	60m	Längd	Kula	200m				
Danho Gandhi	9,09	3,35	3,51	<b>3,65</b>	5,50	4,73	<b>6,08</b>	Bröt
Evertz Magnus	8,03	-	4,47	<b>4,72</b>	8,49	8,74	<b>9,40</b>	
Fetahi Enis	8,66	2,68	2,91	<b>3,38</b>	7,31	7,10	<b>7,72</b>	
Fulgencio Jazar	7,71	<b>4,68</b>	4,34	4,63	-	8,76	<b>9,10</b>	26,68
Gustavsson Tobias	8,94	3,90	<b>4,06</b>	4,01	6,60	<b>6,66</b>	6,55	
Nilsson Daniel	8,57	<b>3,07</b>	-	2,64	4,00	5,35	<b>5,58</b>	30,70
Samuelsson Daniel	8,25	<b>4,19</b>	-	-	-	<b>8,15</b>	-	
Söderberg L-G	9,25	<b>3,75</b>	-	3,07	-	<b>7,24</b>	7,09	
Karlsvåg Johnny	8,50	3,29	-	<b>3,39</b>	2,42	<b>3,49</b>	-	28,78
Hillgren Daniel	7,96	4,23	<b>4,54</b>	4,36	-	7,68	<b>8,10</b>	27,81
Frizen Daniel	8,35	-	<b>3,98</b>	-	<b>6,65</b>	4,70	5,08	29,18
Grip Micke	8,12	4,86	<b>4,88</b>	-	6,35	7,11	<b>7,45</b>	27,49
Ige Jeffery	8,27	3,86	3,95	<b>4,00</b>	<b>9,29</b>	8,60	-	
Svensson Gustav	9,13	<b>4,29</b>	4,08	3,73	6,41	6,22	<b>6,69</b>	
Sohlberg Kenneth	8,28	4,25	<b>4,57</b>	4,35	-	6,68	<b>6,98</b>	27,71
Lundqvist Phillipa	13,75	2,17	<b>2,23</b>	2,08	2,55	-	<b>3,74</b>	
Eriksson Lisa	12,74	1,26	1,12	<b>1,31</b>	-	4,66	<b>4,75</b>	
Music Elvedina	10,33	-	3,10	<b>3,19</b>	7,01	<b>7,36</b>	-	Bröt
Nyman Monica	-	3,05	<b>3,17</b>	3,15	5,01	5,52	<b>5,57</b>	
Post Josefin	10,05	2,49	<b>2,64</b>	2,43	-	-	<b>3,87</b>	34,66
Berglund Jenny	11,36	2,31	<b>2,57</b>	2,49	-	2,58	<b>3,14</b>	
Eriksson Jenny	10,40							
Eriksson Rose-Marie		10,33						
Ganz Erika					5,30	<b>5,55</b>	5,45	

	<b>Namn</b>	<b>Kula</b>		
1	Evertz Magnus	8,49	8,74	<b>9,40</b>
2	Ige Jeffery	<b>9,29</b>	8,60	-
3	Fulgencio Jazar	-	8,76	<b>9,10</b>
4	Samuelsson Daniel	-	<b>8,15</b>	-
5	Hillgren Daniel	-	7,68	<b>8,10</b>
6	Fetahi Enis	7,31	7,10	<b>7,72</b>
7	Grip Micke	6,35	7,11	<b>7,45</b>
8	Söderberg L-G	-	<b>7,24</b>	7,09
9	Sohlberg Kenneth	-	6,68	<b>6,98</b>
10	Svensson Gustav	6,41	6,22	<b>6,69</b>
11	Gustavsson Tobias	6,60	<b>6,66</b>	6,55
12	Frizen Daniel	<b>6,65</b>	4,70	5,08
13	Danho Gandi	5,50	4,73	<b>6,08</b>
14	Nilsson Daniel	4,00	5,35	<b>5,58</b>
15	Karlsvåg Johnny	2,42	<b>3,49</b>	-

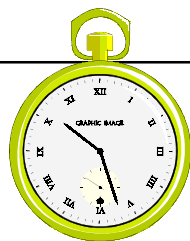


1	Music Elvedina	7,01	<b>7,36</b>	-
2	Nyman Monica	5,01	5,52	<b>5,57</b>
3	Eriksson Lisa	-	4,66	<b>4,75</b>
4	Post Josefin	-	-	<b>3,87</b>
5	Lundqvist Phillipa	2,55	-	<b>3,74</b>
6	Berglund Jenny	-	2,58	<b>3,14</b>
	Ganz Erika	5,30	<b>5,55</b>	5,45

	<b>Namn</b>	<b>Längd</b>		
1	Grip Micke	4,86	<b>4,88</b>	-
2	Evertz Magnus	-	4,47	<b>4,72</b>
3	Fulgencio Jazar	<b>4,68</b>	4,34	4,63
4	Sohlberg Kenneth	4,25	<b>4,57</b>	4,35
5	Hillgren Daniel	4,23	<b>4,54</b>	4,36
6	Svensson Gustav	<b>4,29</b>	4,08	3,73
7	Samuelsson Daniel	<b>4,19</b>	-	-
8	Gustavsson Tobias	3,90	<b>4,06</b>	4,01
9	Ige Jeffery	3,86	3,95	<b>4,00</b>
10	Frizen Daniel	-	<b>3,98</b>	-
11	Söderberg L-G	<b>3,75</b>	-	3,07
12	Danho Gandi	3,35	3,51	<b>3,65</b>
13	Karlsvåg Johnny	3,29	-	<b>3,39</b>
14	Fetahi Enis	2,68	2,91	<b>3,38</b>
15	Nilsson Daniel	<b>3,07</b>	-	2,64

forts. fr. sid 6 Längd

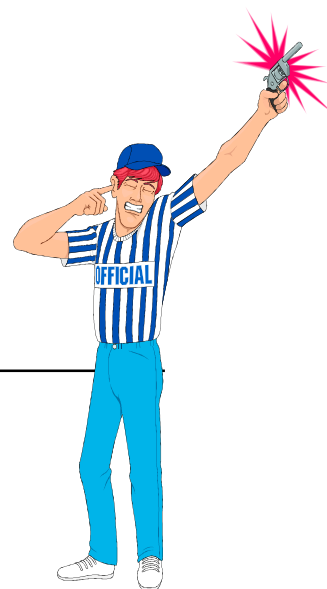
	Namn	Längd		
1	Music Elvedina	-	3,10	<b>3,19</b>
2	Nyman Monica	3,05	<b>3,17</b>	3,15
3	Post Josefin	2,49	<b>2,64</b>	2,43
4	Berglund Jenny	2,31	<b>2,57</b>	2,49
5	Lundqvist Phillipa	2,17	<b>2,23</b>	2,08
6	Eriksson Lisa	1,26	1,12	<b>1,31</b>



	Namn	60meter
1	Fulgencio Jazar	7,71
2	Hillgren Daniel	7,96
3	Evertz Magnus	8,03
4	Grip Micke	8,12
5	Samuelsson Daniel	8,25
6	Ige Jeffery	8,27
7	Sohlberg Kenneth	8,28
8	Frizen Daniel	8,35
9	Karlsvåg Johnny	8,50
10	Nilsson Daniel	8,57
11	Fetahi Enis	8,66
12	Gustavsson Tobias	8,94
13	Danho Gandi	9,09
14	Svensson Gustav	9,13
15	Söderberg L-G	9,25
1	Post Josefin	10,05
2	Music Elvedina	10,33
3	Berglund Jenny	11,36
4	Eriksson Lisa	12,74
5	Lundqvist Phillipa	13,75
6	Nyman Monica	-
	Eriksson Rose-Marie	10,33
	Eriksson Jenny	10,40

---

	Namn	200m
1	Fulgencio Jezar	26,68
2	Grip Micke	27,49
3	Sohlberg Kenneth	27,71
4	Hillgren Daniel	27,81
5	Karlsvåg Johnny	28,78
6	Frizen Daniel	29,18
7	Nilsson Daniel	30,70
8	Danho Gandi	Bröt
1	Post Josefin	34,66
2	Music Elvedina	Bröt



## Sammanställning

	Namn	60m	Längd	Kula	=
=					
1	Evertz Magnus	3	2	1	6
2	Fulgencio Jezar	1	3	3	7
3	Grip Micke	4	1	7	12
3	Hillgren Daniel	2	5	5	12
4	Samuelsson Daniel	5	7	4	16
5	Ige Jeffery	6	9	2	17
6	Sohlberg Kenneth	7	4	9	20
7	Svensson Gustav	14	6	10	30
8	Frizen Daniel	8	10	12	30
9	Fetahi Enis	11	14	6	31
10	Gustavsson Tobias	12	8	11	31
11	Söderberg L-G	15	11	8	34
12	Karlsvåg Johnny	9	13	15	37
13	Danho Gandi	13	12	13	38
14	Nilsson Daniel	10	15	14	39
1	Music Elvedina	2	1	1	4
2	Post Josefin	1	3	4	8
3	Nyman Monica	6	2	2	10
4	Berglund Jenny	3	4	6	13
4	Eriksson Lisa	4	6	3	13
5	Lundqvist Phillipa	5	5	5	15

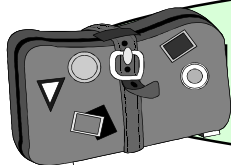


# Föräldrarmöte Lucia Open

för hela Idrottsgymnasiet  
(se bifogad inbjudan)

Glöm inte bort vår årligen återkommande  
träff i Höghammarhallen den 11 december!  
Tid? Klockan 17.00-19.00 förstås!

**Vi ses!**



**Malaga! Malaga! Malaga!**

**Glöm inte heller bort att anmäla  
dig till vårens läger i Malaga på  
spanska sydkusten!**



**Du kan välja mellan en och två veckor**

**Vi åker den 9 mars 2002 från Arlanda**

**Sista anmälningdag är 21 december!**

**Läs bifogad inbjudan!**

Kika också i senaste numret av tidningen  
FUB-Kontakt (nr 5, 2001). Där finns en  
artikel om Idrottsgymnasiet i Bollnäs!