

## Intro till Hälle IF Utvecklingsgrupp "Kärngänget" Göteborg!

Hälle IF är en kvartersklubb ursprungligen från Ljungskele. I vår klubb finns hundratals elit och elitmotionärer, både seniorer och veteraner, som de flesta helt ideellt balanserar, heltidsarbete eller studier samt familj och vänner med träning på absolut toppnivå.

Vår utvecklingsgrupp "Kärngänget" är en grupp för dig som vill utvecklas som löpare eller vill bibehålla en hög nivå som elitmotionär - Flera av våra aktiva har tagit steget till vår Elitgrupp!  
Kärngängets framgång bygger på höga ambitioner och en fantastiskt inkluderande gemenskap - Hos oss skall alla få bli sedda och få ta del av vår gemenskap. Denna gemenskap har vi skapat tillsammans och det är vi som skall fortsätta utveckla detta vidare tillsammans. Vi tror att vår grupp är en bra plats för dig som vill utvecklas som löpare, samt träffa människor med samma intresse – Vänner för livet helt enkelt.

Du provtränar med oss ca. 4 tillfällen – Sen tar du beslut om du vill bli medlem i Hälle IF - läs mer under medlemskap. Vill du provträna med oss kontaktar du våra ledare nedan.

### Ledare

Joel Cederholm – Teamledare. Telefon: 0763040403 Epost: [joel.cederholm@gmail.com](mailto:joel.cederholm@gmail.com)

Daniel Cullin – Ledare och Coach. Telefon: 0723259300 Epost: [danielcullin21@gmail.com](mailto:danielcullin21@gmail.com)

Anders Bergman – Ledare och Coach. Telefon: 0732221851 Epost: [andersbergman88@msn.com](mailto:andersbergman88@msn.com)

Vi ledare publicerar en VLOGG varje vecka på vår Facebooksida!

### Träningar

Vi tränar gemensamt tisdagar och torsdagar. Träningschema och aktuell träningsplats publiceras varje vecka.

#### Träningschema

**Tisdagar**, Intervallpass. Slottsskogen, Säröleden eller Slottsskogsvallen.

En grupp tränar också gemensamt på tisdagar i Skatås eller på Delsjövägen – Passar dig som bor i Östra GBG.

- Intervallstart kl. 18:10 på aktuell plats. Gemensam uppvärmning 17:45 från Slottsskogsvallen.
- Östra gruppen – Info i Messengertråden "Tisdagsintervaller i Öster".

**Torsdagar**, Tröskelpass. Skatås

- Intervallstart kl. 18:10 på aktuell plats. Gemensam uppvärmning 17:45 från Motionscentralen Skatås

### Informationskanaler

Här publicerar vi våra gemensamma träningspass varje vecka och all annan info. Be någon av ledarna att bjuda in dig!

- Facebook gruppen – "Hälle IF utvecklingsgrupp Göteborg"
- Messengergruppen – "Kärngänget Träning."
- Messengergruppen – "Tisdagsintervaller i Öster"
- Messengergruppen – "Kärntruppen" - Öppet forum för medlemmar!

### Medlemskap

För medlemskap hänvisar vi dig till vår hemsida. [www.halleif.nu](http://www.halleif.nu).

Se: [https://www.halleif.nu/?page\\_id=2683](https://www.halleif.nu/?page_id=2683) – Längst ner på sidan finns en länk till ett formulär "Bli medlem"

Medlemsavgifter 2024: [Medlemsavgifter-2024.pdf \(halleif.nu\)](#)

### Klubbshopp

Tränings- och tävlingskläder hittar du på: <https://www.tifosi.se/halleif>