

# Höstlövet



Klubbtidning för Utby IK

September  
**2016**



*Tre Utbyiter som var med vid Olympiska Spelen i Rio de Janeiro 2016:  
Khaddi Sagnia, Charlotta Fougberg och Lovisa Lindh (foto Mattias Abulu).*



**klubben i NordOst friidrott - orientering**

# Internationella mästerskap



Av föreningens tolv (!) landslagsdeltagare under 2016 har fem av våra aktiva varit med i internationella mästerskap under året. "Lilla" Utby IK hade tre deltagare i Olympiska spelen i Rio. Helt otroligt! Är det någon som fattar vad stort det är?

**Lovisa Lindhs** säsong började lite halvknackigt och vem kunde då tro att 2016 skulle utveckla henne till en riktig världsstjärna. Efter ett antal bra tävlingar under sommaren var det klart att Lovisa kvalat till Europamästerskapen men OS var fortfarande lite tveksamt på grund av att hon inte klarat den stenhårda kvalgränsen på 1.59.50.

Men efter Europamästerskapen, där Lovisa gick från klarhet till klarhet genom att sätta personligt rekord ner till 2.00.37 och vinna ett EM-brons, var saken klar att hon skulle få åka till OS. Innan OS-resan hann Lovisa med att slå svenskt rekord hemma på Slottsskogsvallen på 1000m.

Formen visade hålla i sig. Först genom att gå vidare till semifinal och i semi gick hon nu under OS-kvalgränsen i absolut rätt tillfälle och spurtade till "dröm 2" 1.59.41. Denna gång räckte det inte hela vägen till final men ack så nära. Helt fantastisk prestation av "vår egen Lovisa"!

Att Lovisa sedan vann SM och Finnkampen och visade ett enormt självförtroende och styrka visar bara att detta bara är början av en helt grym karriär.

**Khaddi Sagnia** – som under vinterhalvåret tränat helt enligt planen ända fram till inomhus-VM där hon fick känningar i låret och avbröt tävlingen. Men efter några veckor var hon igång med träningen för fullt igen. Med några fina hopp innan var det dags för Europamästerskapen för henne. Khaddi gick vidare från försöken och förväntningarna var stora inför finalen. En fin 6:e-plats blev det denna gången med 6,59. Hem ett par veckor och vidare till det stora äventyret i Rio.

*forts. nästa sida*

## Egna arrangemang

Använd vår Funktionärlänk på hemsidan för att anmäla dig till varje arrangemang!

### 2016

Lö	18 juni	Angeredsspelen	Angeredsvallen	50 st	friidrott
Lö	20 augusti	Midnattsloppet	Slottsskogen	125 st	friidrott
Lö-Sö	19-20 nov	Adventsspelen	Friidrottens Hus	50 st	friidrott

### 2017

3-4 februari	Göteborg Inomhus	Friidrottens Hus	50 st	friidrott
prel. 8 maj	Våruset	Slottsskogen	40 st	friidrott
16 maj	TrailVarvet	Slottsskogsvallen	60 st	friidrott
20 maj	Göteborgsvarvet	Slottsskogsvallen	200 st	friidrott
maj/juni	Angeredsspelen	Angeredsvallen	50 st	friidrott
26 augusti	Midnattsloppet	Slottsskogen	125 st	friidrott

Redaktörer Höstlövet: Curt-Roland Ljung, Roger Andersson

Ansvarig utgivare: Stefan Janslätt      Layout: Roger Andersson

Foton: om inte annat står angivet DECA Text & Bild.

web: [www.utbyik.se](http://www.utbyik.se)

mail: [utby@ullevi.nu](mailto:utby@ullevi.nu)

tel: 031-410808, kansli

Förväntningarna från press-radio-TV var högt ställda eftersom Khaddi hoppat riktigt bra i ett antal tävlingar. Så här i efterhand kanske förhoppningarna och förväntningar blev lite för höga och Khaddi fick inte till det alls på tävlingen. Men här visar Khaddi ännu en storhet genom att analysera igenom med sin tränare Katrin vad som gick fel och sedan var det ingen ide att hålla på och deppa längre.

Avslutningen på säsongen blev lysande eller vad sägs om SM-guld på 100m med nytt distriktsrekord på 11.48 och 6.74 i Finnkampen. Khaddi kommer tillbaka ännu starkare och hon har också en lysande karriär kvar i måååånga år. Sanna mina ord.

**Charlotta Fougbergs**, som många hade tvivlat på att kunna komma tillbaka i samma fina form som 2015, visade belackarna genom att redan tidigt kvala till EM och OS med fina 9.30,11 på 3000m Hinder. Men sedan började motgångarna. Först lyckades Charlotta ramla på ett hinder under träningen och få en spricka i revbenet som sabbade träning ett par veckor. Tillbaka igen när nästa motgång uppenbarade sig bara fyra veckor innan OS – en bristning i vaden som gjorde att Charlotta var tvungen att hoppa över EM. Nu var det verkligen spännande om Charlotta över huvud taget skulle hinna bli frisk innan OS. Maken till otur får man leta efter... Men Charlottas mål de senaste 6-7-8 åren har varit att springa final på OS i Rio. Inget skall stoppa henne!! Utan dessa skador är jag 100% säker på att hon gått till final. Nu han hon tyvärr inte reparera alla skador och komma tillbaka och missade tyvärr finalen med ynga 0,62sek till 9.31.16. Ändå lite mer än en halv dröm förverkligades! Stort Charlotta!

Även två av våra yngre aktiva gjorde starter även i Internationella juniormästerskap.

**Suldan Hassan** går från klarhet till klarhet och det trots att han på inget sätt tränat hårt med forcerad träning. Suldan är en mycket klok ung man som fattat att med den stora talang han har så är det ännu viktigare att skynda långsamt och se långsiktigt.

Med tiderna på 8.06,64 (3000m) och 14.10,12 (5000m) är Suldan tvåa genom alla tider i Sverige som 18-åring. Vid årets U20 VM i Polen var Suldan inte i närheten av de östafrikanska forcerade löparna. Men vänta några år när dom är slutkörda och Suldan kommer seglande förbi dom då kommer även Suldan vara med i internationella seniormästerskap som våra tre supertjejer var i år.

**Fatima Koné** är den femte och yngsta av våra aktiva som kvalificerade sig till internationella mästerskap, i år igen. Fatima hoppade 12.61 i Världsongdomsspelen som var absolut sista dagen att kvalificera sig. Därför fick hon åka till UEM som för första gången genomfördes i 17-årsklassen i Tbilisi i Georgien,. Med resultatet 12.34 i tresteg blev hennes placering åtta i tävlingen.

*Curt-Roland Ljung*



Foton från vänster: Lovisa Lindh (OS, EM), Khaddi Sagnia (EM), Charlotta Fougberg (Finnkampen), Suldan Hassan (U20 VM 19/7) och Fatima Koné (UEM 20/7).

# Arrangemang under sommaren



Tack alla funktionärer som hjälper till vid våra arrangemang!



Starten för Midnattsloppet 2016 var i år på Dalens grusfält. Foto Midnattsloppet.

## Midnattsloppet 20/8

Närmare 100 funktionärer från Utby IK hjälpte till vid årets lopp. Klubben hade liksom föregående år hand om tre vätskekontroller (Mariaplan, Masthuggskyrkan och mål). Dessutom ställde vi upp med ett 20-tal vakter ute på banan för att bevaka utrustning och annat.

Tävlingen samlade drygt 10.000 löpare och har en mycket speciell atmosfär genom att starten är kl. 21.30 och man springer i skymning/mörker. Det händer mycket utefter banan, till exempel levande musik, jonglörer och ljusarrangemang.

På grund av stor åverkan på gräsytorerna av Way Out West fick inte årets Midnattslopp använda Slotsskogen för start och mål. Reservplanen blev start på Dalens grusfält och målgång på Slotsskogsvallen. Banan var dock i stort sett samma som tidigare. Trots regnigt väder blev det återigen ett lyckat arrangemang.



Målgång på Slotsskogsvallen. Foto Midnattsloppet.



Vätskekontrollen efter målgång för Midnattsloppet. Foto Curt-Roland Ljung.



# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



## Stora SM 26-28/8

I Sollentuna blev det tre guldmedaljer till våra tjejer. Khaddi Sagnia vann överraskande 100m med nya klubbrekordet 11,48. Dessutom blev det vinst i längd med 6,32. Lovisa Lindh sprang övertygande hem segern på 800m med 2.01,25.

Suldan Hassan var nära bronset på 5000m i sitt första seniormästerskap och kom fyra. Marcus Mattisson gick till final i kula och placerade sig som åtta. John Börjesson och Andreas Höje sprang 10000m. Esa Hiltunen fick inget godkänt resultat i stavhopp medan Charlotta Fougberg och Joel Zackrisson var sjuka.

Dessutom kom Kevin Fankl trea i Män på Mångkamp-SM den 10-11/9 i Falun samt tvåa i M22.



*Lovisa Lindh efter SM-segern på 800m den 28/8.*



*Efter SM-segern i längdhopp den 27/8 blev det en stund i soffan för Khaddi. Foton Deca text & bild.*



*Khaddi Sagnia vann 100m på SM i Sollentuna den 26/8, före Sanna Kallur (Falu IK) och Elin Östlund (KFUM Örebro).*

## Lag-SM i Norrköping 13 juli

För andra året i rad vann damerna lagtävlingen som denna gång gick i Norrköping (SM-veckan). Segermarginalen blev hela 7,5 poäng vilket är överlägset – dessutom saknades ju både Khaddi Sagnia och Charlotta Fougberg i laget. För Utby blev det grenseger genom Lovisa Lindh.

För herrarna gick det tyngre. Från att ha blivit trea 2015 blev det nu en sjätteplats. Detta innebär att man via en kvaltävling i maj 2017 får för-

söka komma tillbaka till finaltävlingen. Följande Utbyiter ingick i lagen 2016:

Lovisa Lindh	1500m
Jill Höstman	5000m
Saga Kullenbäck	2000m hinder
Mathilde Sjöstedt	spjut
Joel Zachrisson	1500m
Fredrik Johansson	5000m
Suldan Hassan	3000m hinder
Kevin Fankl	110mh, längd, stafett
Esa Hiltunen	spjut



*Sejer för damerna den 13 juli.*

# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



## Finnkampen 2-4/9

Årets landskamp gick i Tampere, Finland. Stavhoppet tjuvstartade redan på fredagen men övriga grenar var som vanligt lördag-söndag. Utby IK hade hela sju deltagare med, fyra på seniorkampen och tre ungdomar.

Lovisa Lindh tog en dubbelseger genom vinst i både 800m (2.03,43) och på 1500m (4.16,94). Lika säker segrare var Charlotta Fougberg på 3000mh på tiden 9.57,10. Den fjärde segern för Utby-tjejerna tog Khaddi Sagnia i längdhopp med 6,74. Dessutom blev hon fyra på 100m. 18-årige Suldan Hassan gjorde debut i seniorkampen med att bli fyra på 5000m.

I ungdomslandskampen kom Fatima Koné tvåa i tresteg, samma placering som Abdikhalaq Nooh fick på 3000m. Ahmed Abdullahi kom dessutom trea på 1500m.



*Charlotta Fougberg vann ohotad 3000mh på årets Finnkamp i Finland.*



*Lovisa Lindh hade starkast spurt på både 800m (bild ovan) och 1500m vid årets Finnkamp.*



*Segerresultatet i Tampere – 6,74 i längd – blev utäsångens längsta hopp för Khaddi Sagnia.*



*Suldan Hassan med sina lagkompisar på 5000m: Jonas Leandersson och Staffan Ek.*



# Notiser om lite av varje...

Resultat, rekord, aktiva och träning



En trio Utbyiter i 2016 års Ungdomsfinnkamp den 3-4/9. Från vänster Fatima Koné (tresteg), Abdikhalaq Nooh (3000m) och Ahmed Abdullahi (1500m).



## Två juniorlandskamper

Tre av klubbens juniorer fick möta nordiskt motstånd i två landskamper under augusti.

**Nordiska 19-årskampen** den 12/8 gick på Island dit Suldan Hassan var uttagen på 5000m. Tiden blev 15.13,30 som räckte till en femteplats.

**Nordiska-Baltiska 22-årsmästerskapen** gick i år den 20-21/8 i Albergå, Finland. På 5000m sprang Joel Zachrisson på tiden 15.06,31 och placerade sig fyra.

Jens Petrusson gjorde comeback i dom större sammanhangen på 3000m. Tiden blev 9.37,09 och en femteplats.



Joel Zachrisson (överst) och Jens Petrusson var med på Nordisk-Baltiska 22-årsmästerskapen.

# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



## JSM och USM 5-7/8

Junior-SM gick i Hässleholm där Utby fick åtta medaljer varav tre guld. Fatima Koné (F17) vann tresteg med 12,46. Ahmed Abdullahi (P17) vann 3000m med tiden 9.02,89 före klubbkompisen Abdikhalaq Nooh. På 5000m vann Hussein Ibrahim (P19) med 15.01,98.

Silvermedaljer blev det för Suldan Hassan (P19) på 1500m och för Ahmed Abdullahi (P17) på samma distans. Abdikhalaq Nooh (P17) kom trea på 1500m och Esa Hiltunen (M22) fick en bronspeng i stav. Fjärdeplatser blev det för Jill Hötman (K22) på 1500m, Mathilde Sjöstedt (K22) i spjut och Jens Petrusson (M22) på 2000mh. Joel Zachrisson (M22) blev femma på 5000m och Sophia Geirup (K22) 800m. Mohamed Mohamoud (M22) kom sexa på 5000m.

På Ungdoms-SM kom Favour Chidison (P15) trea i tresteg. Dessutom blev det femteplatser för Jesper Larsson på 300mh och Abdirahman Ali (P16) på 2000mh.



Hussein Ibrahim (P19) vann 5000m före Adelegn Zewdu (Malmö AI) och Gustav Nordling (Spårvägen). Foton Deca text & bild.



Suldan Hassan (P19) kom tvåa på 1500m där Emil Daniellsson (Dala-Järna) vann med Simon Wallenlind (Mölnåls AIK) på tredje plats.



På P17 3000m blev det dubbelseger för Ullevi FK/Utby IK genom Ahmed Abdullahi och Abdikhalaq Nooh. Trea kom lyuel Ayele (Huddinge).



Esa Hiltunen (M22) fick bronsmedalj i stav. Segrare blev Micael Fagö (Kalmar) före David Kappelin (Örgryste IS).



På P17 1500m kom Ahmed Abdullahi tvåa och Abdikhalaq Nooh trea. Vann gjorde lyuel Ayele (Huddinge).

## Klubbrekord under sommaren 16!

Aicha Koné	60m	8,56	F12, F13
Aicha Koné	200m	28,20	F12
Khaddi Sagnia	100m	11,48	Kvinnor
Lovisa Lindh	800m	1,59,41	Kvinnor
Lovisa Lindh	1000m	2.36,04	Kvinnor
Charlotta Fougberg	5000m	15.55,76	Kvinnor
Aicha Koné	längd	4,99	F12
Suldan Hassan	3000m	8.06,64	P18-Män
Suldan Hassan	5000m	14.10,12	P18-Män
Favour Chidison	tresteg	13,19	P15



# Notiser om lite av varje...

*Resultat, rekord, aktiva och träning*



Till höger: Fatima Koné (F17) vann tresteg på JSM.



Nedan: I USM och P15 tresteg kom Favour Chidison trea efter Carl af Forselles (Hellas) och Thomas Jones (Kyrkhult).



Lovisa Lindh slog det svenska rekordet på 1000m vid Folksam Grand Prix den 15 juli på Slottsskogsvallen. Hennes tid var 2.36,04 vilket även gav henne en prischek på 100 000 kr!

## Långloppshöst

Hösten är terrängloppens tid och Utbys löpare är med på dom flesta tävlingarna. Här bilder från några tävlingar under september 2016.



Bergsjöloppet 17/9 (med start och mål vid Rymdtorget) är något så ovanligt som ett gratislopp. Joel Zachrisson var först i mål på den 5 km långa banan. Foton Curt-Roland Ljung.



Det klassiska Fredsloppet gick i Slottsskogen den 24/9 med omkring 200 deltagare. Foton Curt-Roland Ljung.



Johan Wettergren.

## Tjänare tränare

Vi fortsätter vår presentation av Utby IK's många duktiga och för föreningen oerhört viktiga personer som är tränare. Denna gång har turen gått till ytterligare en inhyrd tränare i Utby IK/Ullevi FK, nämligen ingen mindre än Johan Wettergren. Johan med ett förflutet i den fina Hisingsklubben IF Kville, har tränat många framgångsrika aktiva genom åren. Och i nuläget tränar bl.a. två av klubbens OS-deltagare, nämligen Charlotta Fougberg och Lovisa Lindh.



### Har du själv sysslat med andra idrotter?

Tror jag spelade fotboll i 7 år i Överås BK där en av mina ledarförelbilder Arne Hedlund var tränare för oss de första åren. I övrigt har jag inte hållit på med några andra idrotter.

### Hur såg din egen karriär som aktiv friidrottare ut?

Min första tävling var som 10 år gammal när jag sprang Victorialoppet på Öland. Efter det var jag fast och tävlade fr.o.m. några månader senare för IF Kville. Vi hade en fantastisk grupp för medel-långdistanslöpare under bröderna Sasses ledning. Jag var duktig ungdom/junior och har några medaljer på favoritdistanserna hinder och 3000m. Men framförallt var vi överlägsna som lag och vann alla terräng och stafett-SM från 15-18 års ålder. Jag fortsatte som senior på god nationell nivå med ett personligt rekord på 9,05 på 3.000m hinder och en femteplats på SM som bäst. Så här i efterhand förstår jag att jag tränade alldeles för lite för att bli bättre. Jag avslutade min egen karriär när jag var 27 år då jag parallellt varit tränare under två år. Kom till insikt i att jag var bättre tränare än löpare och framförallt tyckte jag det var roligare att vara tränare.

### Hur kom det sig att du blev tränare i Utby?

Ska jag vara riktigt ärlig så är jag tränare för aktiva som representerar flera olika föreningar i Göteborg. Två av mina aktiva representerar Utby IK/Ullevi FK – Charlotta Fougberg och Lovisa Lindh. Det var för fyra år sedan jag började träna Charlotta och Lovisa. Två väldigt ambitiösa tjejer som är ett nöje att få jobba tillsammans med.

### Vad tycker du är det viktigaste som tränare?

Det viktigaste är nog att ha förståelse för hur komplex situationen är för en elitaktiv. Hur många olika parametrar som påverkar den slutliga prestationen. Insikten om detta och viljan att försöka jobba med helheten ser jag som det kanske viktigaste. Vad har jag som tränare kunskap om och vad måste jag och den aktiva vara så prestigelösa i att vi tar hjälp? Vidare tycker jag att man ska förmedla glädje. Allting är möjligt när man trivs i miljön och har roligt.

### Du har haft många duktiga tjejer i ditt stall.....?

Nja, jag tycker inte att man behöver agera så mycket annorlunda för att de är tjejer. Alla individer har sina sidor vilket snarare är utmaningen. Om man generaliserar är det snarare så att tjejer kan vara mer ambitiösa än killarna vilket



Johan Wettergren, Lovisa Lindh och Richard Mattsson på ett framgångsrikt EM sommaren 2016.



## Bättre förr?

Ja, så vågar man ju knappast säga idag för då blir man betraktat som mossig och ingen varken lyssnar eller läser vad man tycker. Jag tror ändå, att jag skall ta detta som rubrik.

Slottsskogsvallen har varit en plats där jag tillbringat mycket tid. En del tycker säkert att det var för mycket tid. Det fanns på den tiden en sammanslagning av de flesta friidrottsklubbarna som gick under namnet Vallenklubbarna. Som kassör för sommarens tävlingar var undertecknad mer eller mindre tvungen att stanna i vår vackra stad och hålla litet ordning på dem som skulle sköta tävlingarna. Att vi höll till i ett minimalt rum under huvudläktaren är idag nästan otänkbart. Därifrån sköttes dessa tävlingar, som många gånger blev riktigt bra.

Det som jag tänkte berätta om var förberedelserna till John Walkers världsrekord på engelska milen. Det visade sig, att han skulle tävla i Stockholm och då for jag och Karin Larsson upp till Stockholms Stadion och just när John Walker gått i mål så kom det en massa journalister runt honom och litet i bakgrunden en kvinna. Men det var bara henne han brydde sig om. Det återstod, tror jag, omkring en dryg vecka till vår tävling och Karin sade – nu kommer du till Göteborg och förbereder dig i lugn och ro inför vår tävling i stället för att "tävla runt" innan Göteborg.



John Walker satte världsrekord den 12 augusti 1975 med 3.49,4.

Så blev det och resultatet är ganska välkänt. Efter tävlingarna var det ganska kul att bli jagad från så många håll och speciellt från ett TV-bolag som betalade oss pengar för att få visa världsrekordet trots att det var Sveriges Television som gjort reportaget.

En annan tanke som kommit fram senare var våra spärrar för inträdet. Där hände nog mycket som inte gick rätt till. Det gick många år innan en av våra ledare själv kunde se, att vaktmästarna släppte in folk utan att de passerade vändkorsen och då slapp vi planhyran.

Vallenklubbarna kunde notera två världsrekord och vad jag vill påtala var skillnaden på dem som satte dessa. John Walkers glädje var spontan och äkta medan vår kulstötare från Östtyskland i princip inte reagerade alls. Så är i vart fall mitt minne av detta. Jag tror till och med att de som var där och filmade inte fick med rekordstöten. Nu tog mitt utrymme slut.

*Per Olsson*

---

### fortsättning Tjänare tränare

naturligtvis underlättar för en tränare. De är mer benägna att be om hjälp. Fysiskt behöver tjejerna jobba lite mer med styrka än vad killarna behöver men de har å andra sidan lättare rent motoriskt.

### Vad är roligast med att vara tränare?

Det jag främst gillar med att vara tränare är att få vistas i en miljö med positiva och ambitiösa människor. Coachandet av individer och grupper fascinerar mig mer än själva träningsplaneringen.

### Du nämner att du tar hjälp av andra – någon speciell du skulle vilja nämna som är viktig för gruppen?

Absolut - min tränarkollega Richard Mattsson. Jag har huvudansvar för träningsprogrammen men sen har vi olika ansvarsområden och vi täcker upp för varandra när den ene inte kan vara på plats. Richard har stor kunskap i teknik, styrka, skor m.m. och vi hjälps åt mycket när vi ska lägga taktik på mästerskapsloppen. Det är väldigt roligt och inspirerande att få jobba tillsammans med honom.

*Intervjuare: C-R Ljung*

# Utby IK/Ullevi FK:s sponsorer/företagsgrupp



Friidrotten har inte de ofta återkommande arrangemang där folk betalar en slant för att gå och titta (som seriematcher i fotboll, ishockey och handboll). Inom friidrotten kan vi däremot hoppas på att få kontakt med människor som antingen gillar friidrott och/eller gillar klubben/personer/vänner och därmed trivs tillsammans.

Förhoppningsvis kan ett bidrag till klubben ge våra sponsrvänner en tillfredsställelse av att de gör en god gärning för föreningen och våra ungdomar. Vi kan förhoppningsvis ge glädje och trivsel tillbaka på våra sponsorträffar samt lite god mat och dryck. Vår förhoppning är ju naturligtvis också att **VÅRA MEDLEMMAR** uppsöker sponsorerna i deras företag.

**GLÖM INTE DETTA NÄR DU** behöver någon av nedanstående tjänster!



## Balder

Erik Selin ägare till ett antal Fastighetsbolag. Som ung med i en av Currens träningsgrupper under tiden i IF Kville. Erik har stöttat föreningen i många år.



## Blåder Måleri AB

Kontakta du när ni behöver all typ av målartjänster. Ring vår egen Thomas Blåder 0705-228002.



## BYGGNOVA AB

Utför allt inom byggbranschen. Kontaktperson Björn Jörgensen 0708-493658.



## Furulunds Fastighetservice

Furulunds Fastighetservice AB för ett renare friskare boende. Kontakt Jan Edvardsson 0708-444642.



## Färg och Tapetspecialisten

Ny köksmatta, färg, tapeter eller annat har vi på Färg & Tapetspecialisten. Ring Jonas Adolfsson 0706-399939.



## GITAB

GITAB med mer än 30 års erfarenhet inom tryckluftsbranschen kan hjälpa er med allt inom tryckluft.

## Klarins Rör



## Klarins Rör

Behöver du nytt badrum eller andra typer av VVS? Ring Klarin:s rör, Kurt Klarin tel. 0708-995745.

## Connys Rörläggeri

## Connys Rörläggeri

Allt inom VVS, Conny Klarin tel. 0708-992175.



## Ljungdahls Färg

Färg & tapetleverantör sedan 1902. Med tre proffsbutiker i stan finns vi alltid till hands. Kontaktperson Martin Westerèn 0708-113977.



## Nordic Wellness

Går du på gym väljer du naturligtvis en av Nordic Wellness anläggningar. Vår kontakt är Jaime Huan.



## Weiss rör i Källered AB

Rörarbeten inom- och utomhus. Kontakta Johan Weiss, tel. 0703-234242.



## Örgryte Plåt i Kungälv

Takarbeten och annat. Kontakta Urban Forsman, tel. 0707-6091663.