

# LÖPSEDELN

## 2010:3



### L-sektionen

[www.heleneholmslanglopare.se](http://www.heleneholmslanglopare.se)

**LÖPSEDELN** är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Den utkommer med 4 nummer per år (kontakta red. angående datum för manusstopp). Bidrag till tidningen mottages tacksamt på [fredrik@ordfokus.se](mailto:fredrik@ordfokus.se), redaktionen nås även på tel 0709-39 38 68.

## Juni 2010

Att få springa fritt, att få träna och att kunna tävla, det är för oss alla en självklarhet. Se kompisars glädje efter utförd träning eller tävling, det är härligt. När allt detta ”flyter” på och endorfinerna fritt får studsas omkring i kroppen, då är allt perfekt.

Vad är då motsatsen, hur känner sig alla de som ännu ej tagit ett löpsteg? Fungerar deras kroppar annorlunda, var får de ”kicken” ifrån. Naturligtvis finns det många svar på detta men för en löpare är det svårt förstå. De dagar, veckor eller månader vi inte kan springa kan vara grymma. Det känns som en skada som i och för sig kanske bara varar en månad skall stjälpas och förstöra hela löparkarriären. Ibland är det deprimerande att vara icke-springande löpare. Är det någon mer än jag som känner eller har känt denna deprimerande känsla, kanske kan någon av våra ”springande” läkare svara på detta.

Vår sektion har under våren framgångsrikt genomfört Marathonlopp och VDM 800 m. Resultatmässigt seger i Marathon genom Frédéric Rabenne med tid under 3 timmar, och många medaljer i 800m.

När SM i Terränglöpning gick av stapeln i Borås var vi där. Många sprang, många gjorde bra resultat: guld till Gunnar Nilsson, silver till lag M60 där Magnus Berg, Tord Svanfelt och Bo Tidman ingick och dessutom brons till Karin Ahlkvist – grattis! Med på resan var också ett gäng glada supportrar som hejade och gladdes åt kompisars framfart och framgångar på banan. Det var en mycket trevlig tur, men som vanligt måste någon driva på, boka och ordna. Ylva Jönsson hade fixat detta på ett utomordentligt sätt, god mat och fin bussresa. Hans Jönsson hade som vanligt tänkt till, han hade utrustad bussen med Heleneholmsidentitet och fixat banderoller och samlingsplats för oss alla på

tävlingsplatsen. Tack för detta och tack alla för denna trevliga dag.

Samhörighet – att känna en tillhörighet en känsla av att vi gillar samma saker, att glädjas över varandras framgångar, det är härligt och viktigt. Den känslan finns i vår sektion, det märks när vi ber om t.ex. funktionärshjälp. För Marathonloppet och Blodomloppet, som kräver många funktionärer, ställde alla upp på ett mycket fint sätt. Förresten, ni inte bara ställer upp utan många vet också vad som skall och måste göras – tack alla för detta.

DM-tävlingar – vi har under de senaste åren vunnit totalcupen ganska överlägset, i år ser det tuffare ut för närvarande. Det gäller nu för oss alla att försöka delta i resterande tävlingar. Vi skall komma ihåg att det inte bara är segrar som räknas, varje poäng är viktig.

Ha nu en riktigt skön löparsommar!

*Kenth*

\*

**[www.heleneholmslanglopare.se](http://www.heleneholmslanglopare.se)**  
(länk finns från [www.heleneholmsif.se](http://www.heleneholmsif.se))

Information om sektionen, speciella sidor för våra tävlingar, resultat och länkar till sådant som är intressant för våra medlemmar. Här kan du givetvis också hämta Löpsedeln – även äldre utgåvor – som pdf-fil.

Väljer du 'Läs mer' vid korta nyheter och resultat från tävlingar, så finner du ytterligare information, och får också möjlighet att kommentera den aktuella händelsen. Du kan också logga in på sidan (inloggningsuppgifter kan du få av sekr.) för att bl.a. kunna göra tävlingsanmälningar på ett bekvämt sätt.

I vår nya serie "Medlemsporträttet" presenterar vi i detta nummer två av våra glada medlemmar: Mikael Yllner och Heléne Nilsson. Mikael är först ut.

Namn: Mikael Yllner

Tävlrar i klass: M40

Vanelöpare sedan: 2006

Medlem i HIF sedan: hösten 2006

Bor i: Hjärup

Löpande familjemedlemmar? Nej

Ägnar mig åt ngn annan sport oxå (nu el. tidigare)?

Nu: Triathlon, tidigare: mkt innebandy/fotboll/hockey.

Favoritdistans just nu?

Milen.

Hur är formen jfvt m förra säsongen (bättre/sämre/samma)?

Betydligt sämre (lite skadeproblem; trots fglitigt simmande cyklande svårt springa lika bra)

Ngt träning/tävling 2009-2010 som jag är stolt över?

Egentligen inte, eftersom jag varit skadedrabbad.

Avslöja ngt mål för 2010/2011?

Ska delta i flera triathlontävlingar under 2010, samt Lidingöpremiär 30 km.

Bästa/roligaste löparminne?

St Hans Extreme (10 km i Lund 2007-2008) var en utmaning som hette duga – superbackigt!

Har även sprungit en mara – det var häftigt men gick inte riktigt så bra som jag tänkt (gör det nånsin det? Red:s anm.).

Ngt som gått riktigt tokigt ngn gång på träning/tävling?

Egentligen inte, men jag stretchade för lite de första åren och blev stel i kroppen (skadorna kom sedan som ett brev på posten). Nu är jag jättenoga stretching vid varje pass!

Ngt personligt? (ett mål, intresse eller ngt kuriöst om dig själv)

Jag hde barnen på halvtid, så jag sprang ca 2 mil ena veckan och 6-8 mil nästa (utan barn!).

Upptäckte att det sliter mycket på kroppen med enbart löpträning, det var därför jag tog upp triathlon. Siktat på att bli bättre på framförallt marathon (under 3 timmar är en vision). Men jag kan inte bara träna löpning utan måste komplettera med annan träning. Jag simmar nu 2-4 ggr/v och cyklar 2-3 ggr. Löper kanske bara 10 km. Fokuserar på att bli/vara skadefri nu och långsiktigt. Tror på att överbelasta musklerna för att kunna klara hård belastning på tävling, kanske ska börja "gymma" också. När man blir lite äldre får man kämpa för att behålla de muskler man har. Jag har insett att det krävs en noga uttänkt strategi för att kunna utvecklas långsiktigt (och då exempelvis crossträna med tri/multisport).





## **Ett stort tack till Tommy Törnquist, som nedan delar med sig av inte mindre än två trevliga marathonberättelser!**

### Aten Marathon 2008

Det var planerat att min kompis Jocke också skulle springa i Aten, men eftersom han pajade knäet på sista passet innan resan så var det till slut bara jag som sprang. Jocke följde ändå med till Aten.

När vi kom till Atens flygplats fanns det en informationsdisk där man kunde ställa alla möjliga och omöjliga frågor om loppet. Vi fick också ett frikort som man kunde åka gratis på alla bussar och tåg med under de dagar man var där. Vi åkte in till staden för att hämta nummerlappen på Zappeion, som ligger mitt emot gamla OS-stadion där man går i mål. Vi fick en fräck tygbag full med prylar, inte bara sådant man brukar få, såsom broschyrer om andra lopp, prenumerationer på tidningar och olika produkter som de tycker att man ska köpa, utan här var det också handduk och musmatta med marathonloggan på, penna, T-shirt, poncho, svettband, deodorant, gel, osv. När vi hade gått en runda bland alla utställare stack vi till hotellet och checkade in. På lördagen, dagen före loppet, planerade vi in Akropolis, museibesök, äta pasta, slappa. Och det var 22 grader varmt i solen i början av november.

Den stora dagen började med att bussarna gick från OS-stadion mellan klockan 6 och 7 på morgonen, till staden Marathon som låg knappt en timmes resa därifrån. Bussarna var också gratis. Prick 09.00 gick starten och vi, 4 500 löpare från större delen av världen, började den långa vägen tillbaka mot Aten i kraftig medvind och solen värmande i ansiktet. Underbart. Hela vägen till mål sprang man på en dubbelfilig väg som var avstängd för all trafik. Jag hade i förväg delat upp loppet i tre delar. De första 19 km var på en flack väg, lättsprunget. Lite upp och ner men inte så att det var tungt med backarna. Mer böljande. Däremot efter cirka 20 km-skylden började en backe, ett berg, som vi skulle ta oss över, och detta berg slutade inte förrän efter 11 km. Det var en sådan stigning som inte är så pass brant så den suger musten ur benen, men så lång att det känns som om den aldrig vill ta slut. Det var bara att kämpa på. Jag hade planerat in den i skallen där hemma då jag såg på höjdkurvan, så jag visste att det skulle bli till att jobba sig upp. Men jag får säga så här efteråt att det gick förvånansvärt bra med orken. Då jag passerade 31 km-skylden var jag på toppen och nu var det bara nedför som gällde. Fas tre och den sista delen av loppet: de resterande 11 km mot målet. Samma lutning ungefär fast nedför, och nu sög det lite i låren eftersom man fick bromsa lite.

Under hela loppet från start var det flaskvatten var 2,5 km. Varje halvmil var det sportdryck – och ingen halvblaskig så kallad sportdryck som mest innehåller vatten, utan det var hela flaskor av Powerade. Det bjöds också gel, Coca-Cola, bars och svamp längs banan. Toa fanns det också på alla stationer. Nu var det 11 km kvar och det gick fort den här sträckan.

Skyltarna fladdrade förbi i allt snabbare takt, och så plötsligt såg man stadion framför sig. På den gamla OS-stadion från 1896 där de första Olympiska spelen avgjordes var det målgång för alla löpare, och det var fullt med publik som hejade fram oss. Alltid samma underbara euforiska känsla när man bryter mållinjen efter ett Marathon. Massagen som det bjöds på i målet var ett måste, som gjorde underbart ont.

Det var många olika nationaliteter som sprang loppet men jag kan inte förstå att det inte är fler än 4 500 som har anmält sig till Aten Marathon. Framför allt förstår jag inte varför det var så otroligt glest med svenska löpare. Det var ett kanonupplägg. Anmälan till loppet kostade 80€, och det får jag säga var ingenting med tanke på allt man fick. Allt funkade felfritt från början till slut. Ett mycket bra arrangemang.

Nu var jag en "riktig" Marathonlöpare.

<http://www.athensclassicmarathon.gr>

## Rom Marathon 2010

Det här med att springa Marathon är så mycket känslor. Vid starten i Rom den 21 mars i år, då man står där vid Colosseum och Forum Romanum som är 2000 år gammalt precis bakom sig, och är en av åtta tusen som har laddat för att springa Rom Marathon och det är tio sekunder kvar till start och alla löpare räknar ner från tio högt och ljudligt samtidigt som riffet till Europas "The Final Countdown" går igång i en slinga under hela tiden då man lämnar startområdet. Ja, då är det inte många hårstrån som inte står givakt på en. Man blir så lycklig och man verkligen flyger fram.

Jag älskar marathonstarter. Den här och Berlin Marathon med 40 000 löpare som ger sig iväg är oslagbara. Jag är så glad att jag är en av de som har upptäckt tjusningen med Marathon. Oj, det låter kanske lite religiöst här. Eller så är det så att det är en religion. Nåja, ett Marathon är så mycket mer än en start. Det är 42 km som ska avverkas. Snabbast möjligast. Idag var det perfekta väderleksförhållanden, mulet och 17 grader. Solen tittade fram en stund och det blev riktigt varmt, men den försvann igen efter en knappt timme. Klart det är trångt när alla sticker iväg på en och samma gång men det var inget som störde mig. Jag låg där jag låg och försökte inte göra några spurter. Jag siktade in mig på farthållarna på 3.45, och låg strax bakom fram till 28 km då jag tappade kontakten med dem. Det var 8 vätskedepåer och jag tror nog att det var lika många svampställen. Man fick hela flaskor med vatten eller sportdryck, och ville man ha mugg så fanns det. Banan, apelsinklyftor, kakor, socker och andra matbitar fanns nog på de flesta depåerna. Ett mycket bra arrangemang och jag har nog inget att klaga på. Allt flöt på som det skulle.

Ja, sen var det här med orken. Jag blev lite trött vid 28 km och gick ner i fart. Men hellre det och kunna springa hela vägen för det är riktigt irriterande att behöva bryta. Som alltid är jag nöjd då jag kommer in under 4 timmar men denna gången sprack det med 3.52 enligt min klocka. Men lite konstigt är det att min GPS-klocka visar att distansen var hela 43,84 km. En

diff på ett par hundra meter kan det vara på ett maraton men inte 1,6 km. Nåja, jag har flera ursäkter men jag spar dem till en annan gång. Men eftersom jag var förkyld och sängliggande tre dagar veckan innan loppet så är jag faktiskt nöjd ändå, och det kommer flera lopp. Jag tyckte jag hörde ambulanser hela tiden och de verkade ha mycket att göra. Hade det varit 30 grader så hade jag förstått men jag fattar inte att det var så mycket nu. Men det är nog mycket olyckor som händer när det är trångt. Jag blev själv vittne till ett par läskiga olyckor då löpare krockade med varandra eller när de på slutet inte hade så bra koll på benen alltid.

I målgången var det lite klen med förfriskningar. En påse med ett äpple, en flaska vatten och en sportisflaska fick man. Men med tanke på att startavgiften endast var 35€ och man fick en T-shirt med marathontyck, en ryggsäck med samma tryck och en tung medalj vid målgång, så tycker jag verkligen att man fick valuta för pengarna. Mitt hotell låg 100 meter från målområdet så jag kunde inte ha bott bättre. Det enda som var lite trixigt var att jag bodde på tredje våningen utan hiss. Inget man önskar sig kanske efter ett maraton. Där var det också känslor.

Rom Marathon är verkligen ett lopp som jag kan rekommendera. Av mina 13 avverkade maratonlopp hittills ligger det i topp. Det är den bästa sightseeingturen också. Man springer förbi Colosseum, Fontana de Trevi, S.t Peterstorget, Spanska trappan mm. Jag flög med SAS för 1 500:- tur och retur. Man tar sig från flygplatsen med buss (8€) eller med tåg (12€) in till tågstationen. Förbi tågstationen går en gata som heter Via Cavour, där det finns flera hotell. Lätt att hitta rum under tusenlappen för två per natt oftast inklusive frukost (italiensk frukost). Jag hittade mitt hotell på nätet. Bara att välja. Det här är mitt i smeten av allt: kultur, loppet, kommunikationer, restauranger, caféer osv. Jag bodde på nummer 295 av vad jag tror max 310 på den gatan. Bor du på så höga nummer så har du högst 100 meter hem efter att du har sprungit loppet och kommit ut ur målområdet – perfekt. Från mitt hotell var det strax under kilometern till tunnelbanestationen Colosseum, som man tog till nummerlappsutdelningen, Eur Fermi på 15 minuter (1€).

<http://www.maratonadiroma.it/>



## Redaktionen har ordet

Kontaktuppgifter till sektionens styrelse och en massa annan viktig info finns på:  
[www.heleneholmslanglopars.se](http://www.heleneholmslanglopars.se)

## Tävlingsanmälningar via L-sektionen

Tävlingsanmälningar som går via L-sektionen ska göras senast tre dagar före det sista anmälningdatum som är angivet i tävlingens inbjudan. Du anmäler dig till Marie Elmqvist på något av följande sätt:

- i samband med måndagsträningen
- via e-post:  
goran.marie@bahnhof.se
- via vykort eller brev
- per telefon (men detta bör undvikas)
- Om du loggar in dig som medlem på hemsidan, kan du också anmäla dig under Tävlingar - Skicka anmälan.

Deltagande i tävlingar arrangerade av Heleneholms IF är gratis för våra medlemmar (L-sektionen betalar dock inga efteranmälningavgifter).

Kommer du inte till start i tävling som du anmält dig till, får du betala hela anmälningavgiften.

En sammanställning/räkning för samtliga tävlingar du deltagit i skickas hem till dig i slutet av året.

## L-sektionens träningstider

**Måndag 18:00**, Heleneholms IP: distanslöpning. Öppen träning för alla.

**Tisdag 18:00**, korsningen John Ericssons väg/Baltiska vägen, Pildammsparken  
Längre intervaller m.m.  
Tränarledd träning.  
Gemensamt med triatleterna.  
Veckans träning står under Träning - Träningsprogram på L-sektionens hemsida.

**Torsdag 19:30**  
Stadion: korta intervaller, fysträning, m.m.  
Läs om veckans träning på L- eller T-sektionens gästbok.

**Lördag 10:10**, Stadion.  
(Endast tävlingsfri helg.)  
Långdistanslöpning.

## Påsksmällen

Malmö, 2010-04-03

### 800 m

#### M45

1. Anders Östman-62	Malmö AI	2.28,1
2. Rikard Särvegård-65		2.33,3

#### M60

1. Magnus Bergh-49		2.54,6
--------------------	--	--------

#### Längd

1. Magnus Bergh-49		2,57
--------------------	--	------

#### Höjd

1. Rikard Särvegård-65		1,47
------------------------	--	------

## Tårnby Games

Tårnby, DEN 2010-05-02

### 3.000 m

#### P19

1. Christoffer Madsen-92 Ballerup AK 9.51,35
3. Munti Saleh-92 10.05,50

### Sektionsmästerskap banlöpning, del 1

#### 1.500 m

Malmö 2010-05-10

#### Män

1. Mattias Ohlsson-94 F-sektionen 4.47,0
2. Thomas Persson-67 4.51,1
3. Erik Månsson-68 4.52,2
4. Jörgen Holmqvist-66 4.56,7
5. Rikard Särvegård-65 5.08,1
6. Mikael Zyka-56 5.12,7
7. Nils H. Persson-45 5.25,1
8. Lars-Erik Skans-67 5.45,7
9. Hans-Ingvar Andersson-47 5.58,6
10. Bert Elmqvist-59 5.58,8
11. Lars Löfvall-57 6.03,9
12. Ulf Karlström-47 6.22,9
13. Sven Svanfelt-39 6.44,0
14. Bo Jönsson-49 6.54,4
15. Ulf Agrell-39 7.25,1

#### Kvinnor

1. Helene Nilsson-82 5.44,5
2. Karin Ahlkvist-54 6.28,5
3. Ylva Jönsson-55 6.33,3

## VDM 800 m

Malmö 2010-05-18

#### M35

1. Magnus Söderdahl-73 Björnstorps IF 2.17,2
- Mikael Stagling-75 DNF

#### M40

1. Jens Persson-70 Ystads IF 2.15,0
4. Thomas Persson-67 2.23,9
5. Erik Månsson-68 2.27,3
6. Fredrik Vrang-69 2.28,5
7. Jörgen Holmqvist-66 2.29,1
9. Håkan Sandsten-69 2.31,7
10. Lars-Erik Skans-67 2.40,8

#### M45

1. Marcus Pauckstadt-63 Malmö AI 2.17,5
5. Rikard Särvegård-65 2.25,9
6. Hasan Mosaddegh-62 2.43,7

#### M50

1. Jan Kopfinger-58 IS Göta 2.20,5
3. Mikael Zyka-56 2.29,2
4. Bert Elmqvist-59 2.31,1
7. Göran Kvarnerup-59 2.36,1
11. Hans Jönsson-58 2.55,1
- Tony Pallon-56 DNF

#### M55

1. Kenth Larsen-51 2.37,0

#### M60

1. Börje Hammarstedt Malmö FK 2.40,3
5. Ulf Karlström-47 2.18,0
6. Bo Jönsson-49 3.25,2

#### M65

1. Nils H. Persson-45 2.36,9

#### M70

1. Ingvar Olausson-40 2.57,9
3. Sven Svanfelt-39 3.13,8

#### M75

1. Ingemar Nilsson-32 IS Göta 3.28,6
2. Helge Svensson-33 4.57,6

**VDM 800 m**Malmö 2010-05-18  
(forts.)**M80**

1. Karl Johansson-30	IS Skanne	4.20,6
2. Ezio Franceschi-29		4.26,2
4. Werner Ahlqvist-26		5.43,7

**K Sen**

1. Louise Nilsson-86		2.35,8
4. Helene Nilsson-82		2.48,2

**K55**

1. Marianne Gottlieb-54	Björnstorps IF	3.09,6
2. Ylva Jönsson-55		3.22,6

**VDM arena, del 2**

Eslöv 2010-06-02

**400 m****M45**

1. Rikard Särvegård-65		62,08
------------------------	--	-------

**M50**

1. Bert Elmquist-59		64,47
3. Mikael Zyka-56		67,64

**M70**

1. Ulf Agrell-39		96,41
------------------	--	-------

**M75**

1. Ingemar Nilsson-32	IS Göta	86,48
2. Gunnar Nilsson-33		89,20

**5.000 m****M40**

1. Stefan Pettersson-69	Ystads IF	16.43,10
3. Jörgen Holmqvist-66		17.23,46
6. Thomas Persson-67		18.13,70
7. Erik Månsson-68		18.50,65
8. Håkan Sandsten-69		19.22,97

**VDM arena, del 2**Eslöv 2010-06-02  
(forts.)**5.000 m****M50**

1. Alf Ek-60	Björnstorps IF	18.45,26
3. Göran Kvarnerup-59		18.56,81
8. Bert Elmquist-59		21.52,69

**M60**

1. Ingemar Löfgren-50	IS Göta	19.14,85
4. Bo Tidman-48		21.15,99
5. Ulf Karlström-47		21.48,34
8. Bo Jönsson-49		25.48,31

**M70**

1. Ingvar Olausson-40		21.36,10
5. Ulf Agrell-39		26.39,03

**M75**

1. Gunnar Nilsson-33		23.51,27
3. Helge Svensson-33		33.20,24

**K Sen**

3. Erica Rönnhage-85		18.41,11
6. Helene Nilsson-82		20.59,36
(5:a i DM)		

**K55**

1. Marianne Gottlieb-54	Björnstorps IF	22.39,93
2. Ylva Jönsson-55		24.33,67

**Höjd****M40**

1. Björn Hansson-67	Ystads IF	1,55
3. Erik Månsson-68		1,16

**M45**

1. Rikard Särvegård-65		1,37
------------------------	--	------

**M65**

1. Lars-Erik Granberg-4	Malmö AI	1,43
3. Klas Fjällrot-44		1,22

**VDM arena, del 2**

Eslöv 2010-06-02  
(forts.)

**Höjd****K45**

1. Helen Gestsson-62 1,33

**Diskus****M40 (2,0 kg)**

1. Jonas Forsberg-70 36,79

**M65 (1,0 kg)**

1. Magnus Andersson-45 Malmö AI 31,51  
3. Klas Fjällrot-44 22,46

**K45 (1,0 kg)**

1. Helen Gestsson-62 18,96

**Löptävling (hinder)**

Ystad 2010-06-13

**2.000 m hinder****P19**

1. Munti Saleh-92 6.44,9

**Kasttävling**

Malmö 2010-06-19

**Kula (7,26 kg)****M40**

1. Jonas Forsberg-70 12,59

**Diskus (2,0 kg)****M40**

1. Jonas Forsberg-70 38,28

**Slägga (7,26 kg)****M40**

1. Jonas Forsberg-70 40,59

**Kasttävling**

Malmö 2010-06-19  
(forts.)

**Vikt (15,88 kg)****M40**

1. Jonas Forsberg-70 11,80

**Kasttävling**

Malmö 2010-06-23

**Kula (7,26 kg)****M40**

1. Jonas Forsberg-70 13,70

## Medlemsporträtt: Heléne Nilsson.

Tävlrar i klass (ex: M/K 40): KS

Vanelöpare sedan: 15 år tillbaka.

Medlem i HIF sedan: Först var jag medlem en kort period någongång under 1996-1997 sedan blev jag åter medlem 2007.

Bor i: I Höllviken och i Malmö.

Löpande familjemedlemmar? Hela familjen springer, pappa, mamma, syster Camilla som i sina glansdagar var medlem i HIF och MAI, samt brodern Henric som också är med i HIF. Hans tjej Jenny springer också. (det slog gnistor på måndagsträningen och det kommer en "klubb-bebis" i september!).

Ägnar mig åt ngn annan sport oxå (nu el. tidigare)?

Nu: klättring. Åker ganska mycket utförsskidor. Tidigare: aerobic, badminton. Jobbat som skidlärare.

Favoritdistans just nu?

Allt som är långt! (Jag är nämligen lite lat och när jag springer långt så behöver jag inte springa så fort.)

Hur är formen jfrt m förra säsongen (bättre/sämre/samma)?

Bättre!

Ngt träning/tävling 2009-2010 som jag är stolt över?

New York Marathon. Inget slår när jag är en av de 40 000 som springer över bron till Manhattan och möts av flera tusentals människor som står och hejar på. Gåshud över hela kroppen och jag kände mig som en rockstjärna!

Avslöja ngt mål för 2010/2011?

Berlin Marathon 2010. Vill även bestiga Aconcagua, Sydamerikas högsta berg, som är precis under 7 000 meter högt!

Bästa/roligaste löparminne?

När jag nästan slog brorsan på måndagsträningen!

Ngt som gått riktigt tokigt ngt gång på träning/tävling?

När jag körde tjejvasan 2009 fick jag tekniktips från publiken på hur jag skulle åka. Jag hade ju tränat löpning mer än längdskidor, vilket märktes, och jag tror faktiskt jag ska hålla mig till löpningen.

Ngt personligt? (kan vara: ett mål, intresse eller ngt kuriöst om dig själv)

Besteg Kilimanjaro 2008 och efter det fick jag en drivkraft/längtan att bestiga flera höga berg. Det är något visst med att stå högst upp på en kontinent.

## Terräng- Långlopp 2010

### Resultat:

#### Göta Cross 6 mars 4,8 km

Junior 1. Muntadhar Saleh	17,33
7. Benny Mårtensson	18,53
MS 2. Lars Andén	15,40
M40 3. Thomas Persson	17,39
6. Rikard Särvegård	18,31
7. Håkan Sandsten	18,51
K40 4. Ulrika Särvegård	24,52
6. Birgitta Mårtensson	35,23
M60 2. Tord Svanfelt	19,49
4. Magnus Bergh	20,12
M70 1. Gunnar Nilsson	22,40
2. Sven Svanfelt	25,42
3. Ulf Agrell	27,28

#### Landskrona Crossen 13 mars 4,5 km

KS 1. Kristina Larsson	25,46
K40 2. Ulrika Särvegård	22,11
3. Birgitta Mårtensson	32,26
Junior 1. Muntadhar Saleh	15,38
4. Benny Mårtensson	17,08
MS 1. Frederic Rabenne	15,00
M40 1. Thomas Persson	15,40
2. Håkan Sandsten	17,09
3. Rikard Särvegård	17,16
6. Bo Mårtensson	20,11
M60 1. Tord Svanfelt	18,26
M70 1. Gunnar Nilsson	20,38
2. Ulf Agrell	24,08

#### Skövde 6 timmars 13 mars

54. Csaba Hamsik	54.195m
------------------	---------

#### Maxilöpet 13 mars Bromölla 10 km

Män 2. Lars Andén	33,09
-------------------	-------

#### Nike Test 2 14 mars 15 km

Män 22. Seppo Hiltunen	53,46
249. Magnus Bergh	64,19

#### Ystad cross 20 mars 4,5 km

KS 1. Erica Rönnhage	17,55
4. Kristina Larsson	25,36
K40 3. Ulrika Särvegård	22,53
MJ 5. 1. Muntadhar Saleh	16,53
5. Benny Mårtensson	18,02
M40 3. Thomas Persson	16,41
4. Jörgen Holmqvist	17,03
5. Erik Månsson	17,23
6. Håkan Sandsten	18,03
8. Rikard Särvegård	18,17

11. Fredrik Vrang	19,25
12. Bo Mårtensson	22,08
M60 1. Magnus Bergh	19,19
2. Tord Svanfelt	19,26
4. Sven-Göran Persson	30,43
M70 1. Gunnar Nilsson	21,42
2. Sven Svanfelt	24,26
3. Ulf Agrell	25,36

#### Helsingborgs Terränglopp 28 mars 4 km

K45 6. Birgitta Mårtensson	27,22
K50 4. Susanne Söderberg	18,32
K55 2. Karin Ahlkvist	19,26
3. Ylva Jönsson	19,56
KS 1. Erica Rönnhage	15,15
4. Helene Nilsson	16,55
M60 2. Tord Svanfelt	16,47
3. Magnus Bergh	17,02
4. Gunnar Sterner	17,50
5. Ulf Karlström	18,19
M65 6. Sven-Göran Persson	27,27
M70 1. Sven Svanfelt	20,58
2. Ulf Agrell	21,38
M75 1. Gunnar Nilsson	18,50
2. Helge Svensson	27,54
M80 1. Knut Linse	20,39
3. Werner Ahlqvist	33,00
P19 3. Muntadhar Saleh	14,19

#### 8 km

KS 1. Erica Rönnhage	31,39
M35 9. Mikael Stagling	31,11
M40 4. Thomas Persson	29,24
7. Erik Månsson	30,36
11. Anders Olsen	31,22
14. Fredrik Vrang	34,29
M50 7. Göran Kvarnerup	31,53
14. Hans Jönsson	37,09
16. Bert Elmqvist	37,29
M55 2. Kenth Larsen	34,53
M Motion 13. Magnus Bergh	35,04
19. Kenneth Jansson	36,28

#### Ryssbergsloppet 2 april 4,9 km

M75 1. Gunnar Nilsson	22,58
<b>12,6 km</b>	
M40 2. Jörgen Holmqvist	47,05
5. Erik Månsson	49,46
M50 4. Göran Kvarnerup	51,10
M55 1. Kenth Larsen	56,41

M60 3. Ulf Karlström	58,49
K40 2. Ulrika Särvegård	67,03
K45 6. Marie Elmqvist	71,47
K50 4. Susanne Söderberg	62,51

### Heleneholms Marathon 10 april

M35 1. Frederic Rabenne	2,53,04
3. Csaba Hamsik	3,33,47
M40 2. Jörgen Holmqvist	2,56,16
M60 2. Tord Svanfelt	3,19,13
7. Lennart Hagmar	4,28,41

### Halvmarathon

Män 12. Peter Karlström	1,26,42
13. Henrik Sauer	1,27,51
14. Ralf Schuh	1,28,12
17. Håkan Sandsten	1,28,16
18. Christian Stenqvist	1,28,33
77. Benny Mårtensson	1,47,45

### Ystad Terrängen 18 april

#### 6 km

M60 4. Tord Svanfelt	23,55
6. Bo Tidman	24,50
7. Ulf Karlström	26,13
8. Hans-Ingvar Andersson	26,58
10. Bo Jönsson	31,47
M70 2. Sven Svanfelt	29,29
3. Ulf Agrell	31,59
M75 1. Gunnar Nilsson	27,42
KS 2. Erica Rönnhage	22,09
K45 3. Marie Elmqvist	31,34
K50 4. Susanne Söderberg	27,12
K55 2. Ylva Jönsson	29,20
Motion 6. Mikael Zyka	24,37

#### 12 km

M35 3. Mikael Stagling	42,29
M40 4. Thomas Persson	42,26
5. Jörgen Holmqvist	43,18
6. Erik Månsson	44,15
7. Håkan Sandsten	46,24
10. Lars-Erik Skans	54,58
M50 2. Göran Kvarnerup	44,47
7. Hans Jönsson	52,29
8. Bert Elmqvist	58,08
M55 1. Kenth Larsen	57,52

### Nike Test 3 18 april halvmarathon

Män 3. Seppo Hiltunen	1,15,48
444. Magnus Bergh	1,37,17

### Terräng SM Borås 24 april

#### 4 km

M60 4. Magnus Bergh	16,43
6. Tord Svanfelt	16,56
8. Bo Tidman	17,08

12. Ulf Karlström	18,05
16. Bo Jönsson	23,07
M70 11. Ulf Agrell	22,02
M75 1. Gunnar Nilsson	19,26
5. Helge Svensson	30,01
KS 15. Erica Rönnhage	15,45
K45 11. Marie Elmqvist	21,35
K55 3. Karin Ahlkvist	19,58
4. Ylva Jönsson	20,21

#### 8 km

M40 11. Thomas Persson	30,14
16. Erik Månsson	31,54
M50 15. Mikael Zyka	35,50
16. Lars Löfvall	36,41
Silver i lag M60-M80	

### Sätermaran 24 april

M40 1. Jörgen Holmqvist	2,54,42
-------------------------	---------

### Skryllepuppet 24 april

#### 5 km

12. Bo Mårtensson	24,55
42. Birgitta Mårtensson	35,59
54. Klas Fjällrot	49,56

#### 10 km

M35 2. Mikael Stagling	37,35
9. Ralf Schuh	41,16
M50+ 8. Tommy Törnqvist	46,31
15. Hans-Ingvar Andersson	49,51

### Skövde marathon 24 april

M60 5. Lars Moberg	4,46,58
--------------------	---------

### Hamburg marathon 24 april

Män 296. Peter Karlström	3,00,06
Kvinnor 951. Lis Örnhed	4,13,12

### BT Halvmarathon 25 april

Matthew Prevost	1,36,41
-----------------	---------

### Bokskogsrundan 1 maj

#### 4,5 km

M70 1. Ingvar Olausson	20,24
3. Ulf Agrell	24,04
M75 1. Gunnar Nilsson	21,50
M80 3. Werner Ahlkvist	36,05

#### 11,2 km

KS 2. Johanna Karlsson	59,29
M35 2. Mikael Stagling	42,00
M40 2. Jörgen Holmqvist	41,08
3. Thomas Persson	41,46
5. Erik Månsson	43,37
7. Håkan Sandsten	46,14
9. Lars-Erik Skans	53,37



M50 3. Göran Kvarnerup	44,27
10. Tommy Törnqvist	50,55
11. Hans Jönsson	52,02
13. Bert Elmqvist	54,48
M55 2. Kenth Larsen	51,27
M60 1. Tord Svanfelt	46,41
2. Magnus Bergh	47,11
5. Ulf Karlström	51,24
7. Hans-Ingvar Andersson	55,25
8. Lars Moberg	61,39
11. Bo Jönsson	66,58
K45 2. Marie Elmqvist	60,24
K55 2. Karin Ahlkvist	55,44

#### Lidingö Ultra 50 km 8 maj

Män 94. Tommy Thörnqvist	4,54,05
--------------------------	---------

#### Lundaloppet 8 maj

##### 5 km

Män 19. Keddy Malmberg	19,08
Kvinnor 343. Afroditi Vrang	34,18

##### 10 km

Män 7. Frederic Rabenne	34,18
90. Ralf Schuh	39,41
110. Magnus Bergh	40,30
145. Csaba Hamsik	41,39
149. Fredrik Vrang	41,46
179. Kenneth Jansson	42,22
611. Fredrik Stoltz	48,49
Kvinnor 3. Erica Rönnhage	38,11
59. Karin Ahlkvist	47,02
61. Ann Sterner	47,11
81. Anna Isaksson	48,06

#### Gullviveloppet 13 maj 5 km

Män 1. Erik Månsson	20,26
---------------------	-------

#### Göteborgsvarvet 22 maj

Män Göran Kvarnerup	1,30,59
Martin Alfredsson	1,34,07
Håkan Sandsten	1,41,18
Csaba Hamsik	1,47,59
Bert Elmqvist	1,50,52
Hans Jönsson	1,51,10
Gunnar Sterner	1,52,35
Kalle Christoffersen	1,57,06
Magnus Ahlkvist	1,58,56
Magnus Hansson	2,04,29
Lars Moberg	2,09,36
Kvinnor Anna Isaksson	1,51,56
Ylva Jönsson	2,00,43
Karin Ahlkvist	2,13,42
Marie Elmqvist	2,16,11

#### Köpenhamns marathon 23 maj

Peter Karlström	3,02,59
Seppo Hiltunen	3,04,17
Anders Olsen	3,23,44
Tommy Thörnqvist	3,28,39
Matthew Prevost	3,43,29

#### Blodomloppet 25 maj

##### 5 km

Män 3. Muntadhar Saleh	19,55
41. Bo Mårtensson	25,22
470. Ezio Franceschi	43,08
Kvinnor 113. Marina Stoltz	30,33
465. Anne-Lis Nilsson	34,59
530. Kristina Larsson	35,41
680. Birgitta Mårtensson	37,36

##### 10 km

Män 26. Ralf Schuh	39,52
85. Lars Löfvall	42,18
161. Hans Jönsson	44,05
670. Göran Davidsson	56,48
787. Bertil Pålsson	65,06
813. Helge Svensson	69,47
824. Werner Ahlqvist	79,37
Kvinnor 2. Erica Rönnhage	37,55
27. Lis Örnhed	44,53
112. Tina Persson	50,00
622. Marie-Louise Ek	101,41

#### Änglamilen 29 maj

##### 5 km

48. Susanne Nilsson	23,19
---------------------	-------

##### 10 km

38. Magnus Bergh	41,49
464. Bertil Pålsson	65,28

#### Stockholm marathon 5 juni

412. Peter Karlström	3,05,48
727. Lionel Rieloff	3,13,43
1462. Henrik Sauer	3,26,08
1964. Magnus Bergh	3,31,31
4342. Magnus Ahlkvist	3,53,58
7508. Dan Alterlo	3,53,58
9843. Lars Moberg	4,54,15
529. Ylva Sterner	3,55,23
670. Anna Isaksson	3,59,40
1373. Karin Ahlkvist	4,23,42

#### Hildesborgsloppet 6 juni 7,3 km

M40 4. Jörgen Holmqvist	26,55
9. Lars-Erik skans	33,35
M50 1. Göran Kvarnerup	28,44
9. Bert Elmqvist	32,47
10. Hans Jönsson	34,13

M60 3. Tord Svanfelt	30,57
6. Ulf Karlström	33,16
M70 1. Ingvar Olausson	32,47
3. Sven Svanfelt	38,24
5. Ulf Agrell	41,18
M75 1. Gunnar Nilsson	36,52
K55 1. Ylva Jönsson	39,03

#### **Broloppet 12 juni prel. resultat**

145. Peter Karlström	1.21,32
304. Göran Kvarnerup	1.25,10
378. Håkan Sandsten	1.26,13
401. Martin Johansson	1.26,10
965. Csaba Hamsik	1.32,17
1024. Hasan Mosaddegh	1.32,50
1064. Henric Nilsson	1.32,52
1391. Ulf Karlström	1.35,20
1562. Lars-Erik Skans	1.36,14
1990. Kenneth Jansson	1.36,25
2038. Mikael Yllner	1.37,59
Hans Jönsson	1.38,45
Lars Löfvall	1.39,53
2704. Gunnar Sterner	1.41,14
4480. Hans-Ingvar Andersson	1.47,27
8606. Bo Olofsson	1.51,13
10159. Lars Moberg	1.59,30
10699. Mats Ingers	1.56,14
9099. Fredrik Vrang	2.01,54
13716. Knut Linse	2.13,33
16477. Helge Svensson	2.44,13
16657. Bo Jönsson	2.46,54
16931. Kjell Jönsson	2.27,17
3. Erica Rönnhage	1.20,26
169. Helene Nilsson	1.33,51
1106. Lis Örnhed	1.43,09
506. Ann Sterner	1.46,58
551. Susanne Söderberg	1.47,35
887. Ylva Jönsson	1.50,48
2179. Ulrika Särvegård	1.58,16
1709. Marie Elmquist	1.58,55
4668. Johanna Karlsson	2.06,53

#### **Sala marathon 19 juni**

M40 1. Jörgen Holmqvist	2.53,38
-------------------------	---------

#### **Akademilen 19 juni**

M35 4. Mikael Stagling	37,54
M40 1. Thomas Persson	37,07
3. Lars-Erik Skans	44,26
M50 1. Göran Kvarnerup	39,08
6. Mikael Zyka	42,58
7. Tommy Törnqvist	44,06
8. Hans Jönsson	45,56
M60 2. Tord Svanfelt	41,05
3. Ulf Karlström	44,52
4. Gunnar Sterner	45,46
5. Lars Moberg	53,15
M70 2. Sven Svanfelt	51,31
3. Ulf Agrell	54,57
M75 1. Gunnar Nilsson	50,30

#### **Midsommarsvängen 22 juni 7 km**

1. Thomas Persson	26,24
2. Jörgen Holmqvist	27,12
3. Peter Karlström	27,21
4. Göran Kvarnerup	28,14
5. Anders Olsen	28,34
6. Henric Nilsson	30,03
7. Bert Elmquist	30,38
8. Lars-Erik Skans	30,45
9. Mikael Zyka	30,46
10. Bo Tidman	30,52
11. Ulf Karlström	31,44
12. Magnus Ahlkvist	31,56
14. Gunnar Sterner	32,56
15. Hans-Ingvar Andersson	33,12
16. Hans Jönsson	33,39
17. Kalle Christoffersen	34,22
18. Gunnar Nilsson	35,13
19. Sven Svanfelt	37,15
20. Lars Moberg	37,48
21. Ulf Agrell	39,28
23. Bo Jönsson	41,49
24. Göte Svensson	50,39
25. Helge Svensson	53,37
26. Werner Ahlqvist	59,02
28. Hasan Mosaddegh	73,05
1. Helene Nilsson	31,05
2. Lis Örnhed	32,36
3. Ylva Sterner	32,59
4. Ann Sterner	33,16
5. Susanne Söderberg	35,41
6. Karin Ahlkvist	36,00
7. Johanna Karlsson	39,39

## Främsta VDM-deltagare 2010

### Heleneholms IF

Efter IVDM, terräng-DM, arena-VDM 1, arena-VDM 2

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
<b>Män</b>			
	1. Erik Månsson	6	3 brons
	2. Rikard Särvegård	5	2 guld, 1 silver, 1 brons
	3. Gunnar Nilsson	4	2 guld, 2 silver, 1 brons
	4. Ulf Agrell	4	1 guld, 1 silver
	5. Bert Elmqvist	4	1 guld
	6. Hans-Ingvar Andersson	3	3 guld
	7. Helge Svensson	3	2 silver, 1 brons
	8. Bure Elfström	2	2 guld
	9. Ulf Karlström	3	1 silver
	10. Thomas Persson	3	1 brons
	10. Göran Kvarnerup	3	1 brons
	12. Ingvar Olausson	2	2 guld
	13. Kenth Larsen	2	1 guld, 1 silver
	14. Sven Svanfelt	2	1 guld, 1 brons
	15. Ulf Jakobsson	2	2 silver
	16. Mikael Zyka	2	2 brons
	16. Klas Fjällrot	2	2 brons
	18. Werner Ahlqvist	2	1 brons
	18. Jörgen Holmqvist	2	1 brons
	20. Hans Jönsson	2	
	20. Fredrik Vrang	2	
	20. Håkan Sandsten	2	
	20. Bo Jönsson	2	
	24. Knut Linse	1	1 guld, 1 silver
	24. Tord Svanfelt	1	1 guld, 1 silver
	26. Magnus Bergh	1	1 guld, 1 brons
	27. Gunnar Sterner	1	1 guld
	27. Nils H Persson	1	1 guld
	27. Jonas Forsberg	1	1 guld
	30. Ezio Franceschi	1	1 silver
	31. Mikael Stagling	1	2 brons
	32. Sven-Göran Persson	1	
	32. Anders Olsen	1	

32. Lars-Erik Skans	1
32. Hasan Mosaddegh	1
32. Bo Tidman	1

(Munti Saleh	1	1 brons P19-DM)
(Benny Mårtensson	1	P19-DM)

### **Kvinnor**

1. Ylva Jönsson	3	2 silver, 1 brons
2. Helen Gestsson	2	2 guld
3. Karin Ahlqvist	1	1 silver
4. Susanne H. Söderberg	1	
4. Birgitta Mårtensson	1	

(Erica Rönnhage	3	Senior-DM – 3 guld, 1 brons)
(Helene Nilsson	2	Senior-DM – 1 guld)

OBS! Man kan ha fler medaljer än antal starter på grund av lagtävlingar.

## Bästa VDM-förening Skåne 2010

### Ställning efter IVDM, VDM terräng, VDM arena 1, VDM arena 2

1. Heleneholms IF	265
2. IS Göta	260
3. Björnstorps IF	193
4. Ystads IF, Friidrott	113
5. IFK Lund	66
6. Malmö AI	51
7. GF Idrott	33
8. IFK Helsingborg	29
9. Eslövs AI	24
9. LK Myran	24
11. Ryssbergets IK	23
12. IFK Trelleborg	13
12. IS Skanne	13
14. Klippans FK	12
15. Malmö FK	11
16. IK Pallas	9
17. P7 SKIF	8
18. Hästveda OK	7
18. Båstads GIF	7
20. Ängelholms IF	3
20. FK Snapphanarna	3
22. FK Göingarna	2

## Bli medlem i L-sektionen!

Medlemskap i Heleneholms IF:s Långlöparsektion kostar **600 kronor** per år.

Heleneholms IF består av fyra sektioner:

- Friidrottssektionen
- Triathlonsektionen (Heleneholms TriTeam)
- Multisportsektionen
- Långlöparsektionen

Som medlem Heleneholms IF tillhör du en förening som är ansluten till följande svenska specialförbund:

- Friidrottsförbundet
- Orienteringsförbundet
- Triathlonförbundet
- Gång- och vandrarförbundet
- Skidförbundet
- Cykelförbundet
- Simförbundet

### **Detta får du som medlem:**

Medlemskap i moderföreningen Heleneholms IF (HIF) samt Långlöparsektionen.

Löpträning i grupp året om, den s.k. "måndagsträningen", vanligtvis 25-talet löpare.

Avslutas med duschmöjlighet samt fika i vår trevliga klubblokal. Man kan även delta i mer strukturerad träning tillsammans med triatleterna.

### **För L-sektionens medlemmar:**

- L-sektionen står för 60 kronor av anmälningsavgiften för tävlingar som finns upptagna i "Spring i Skåne".
- L-sektionen står för hela anmälningsavgiften för deltagande i mästerskapstävlingar som Distriktsmästerskap för Skåne och Svenska mästerskap
- Medlemmar deltar gratis i löptävlingar arrangerade av HIF
- Gemensam anmälan till tävlingar
- Möjlighet delta i L-sektionens träningar
- Möjlighet att köpa klubbens kläder till subventionerat pris
- Delta i andra sektioners träningsverksamhet
- Rådgivning angående träning och annat som rör löpning
- Samåkning till tävlingar
- Sektionstidningen "Löpsedeln" fyra gånger per år
- Möjligheten att träffa nya kompisar med intresse för löpning och annan idrott