

LÖPSEDELN

2010:4



L-sektionen

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 tas tacksamt emot på fredrik@ordfokus.se; redaktionen nås även på tel 0709-39 38 68.

September 2010

Mycket händer nu: nya omklädningsmöjligheter är på väg, vår klubbstuga håller på att fräschas upp och sportsligt ser det ut som om vi skall vinna DM för veteraner. I förra löpsedelns bad vi alla hjälpas åt att ställa upp i återstående DM tävlingar. Många gjorde så, inte minst våra kvinnor som varit väldigt aktiva, så aktiva att vi i Lund kunde ställa upp med ett stafettlag på 4x100m. I samma tävling hade vi inte mindre än fyra herrlag på 4x400 m – strålande. Engagemanget har sedan fortsatt på halvmaran i Veberöd och nu senast arenatävlingarna i Ystad, där många deltagare utövade flera grenar. Rickard Särvegård: 2 Guld, Hans-Ingvar Andersson: 1 Guld, Helen Gestsson: 2 Guld, Bure Elfström: 2 Guld och Gunnar Nilsson: 1 Guld, plus flera silver och brons. Förmodligen har dessa fina resultat gett oss en sådan stor ledning att vi inte kan tappa förstaplatsen i DM. Nu återstår för DM bara 10 km landsvägslöpning i Ystad den 10 oktober, då vi hoppas kunna ställa upp med många deltagare och försvara vår förstaplats.

Träningsmässigt har nu Bert Elmquist fått igång en grupp som tränar snabb-snabbt på måndagar. Tisdags- och torsdagsträning är också igång med Ulf Agrell. Så fort tävlingssäsongen är över börjar vi med långpassen från stadion kl 10 på lördagar. För den vanliga återhämtningslöpningen på måndag är ni alla välkomna, vi som brukar vara med där tycker det är allra roligast när många är med. Tyvärr har vi några löpare som haft olika problem med skador, men ambitionen att komma tillbaka är stark. Själv har jag efter 2–3 månaders skada nu börjat jogga lite grann, en vis man i klubben har gett mig rådet att springa ensam ett tag innan det är tid att träna i en ”tuff” grupp, så om någon vecka är jag med på måndagar igen. Det är jag verkligen sugen på!

Sista söndagen i oktober, den 31:e, har vi vårt viktigaste lopp – Yddingeloppet. Anmälningarna strömmar in och kanske kan vi slå förra årets deltagarsiffror. För detta arrangemang krävs många funktionärer som ställer upp, anmäl gärna intresse till Ylva Jönsson som är ansvarig för funktionärerna.

Hälsingar från en stolt ordförande, som ser medlemsantalet öka från Löpsedel till Löpsedel!

Kenth

*

www.heleneholmslanglopare.se
(länk finns från 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.

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

Medlemsporträttet:

Ylva Jönsson

Tävlingsklass: K55

Vanelöpare sedan: 1993

Medlem i HIF sedan: 2003

Bor i: Malmö

Löpande familjemedlemmar? Man och dotter

Utövar annan sport oxå (nu el. tidigare)? Är med i Friskis o Svettis på gympapass eller spinning.

Favoritdistans just nu? Halvmarathon. Har även prövat på 100 m och 100 m stafett som var kul.

Hur är formen jämfört med förra säsongen (bättre/sämre/samma)?
Denna säsong har varit bra. Skadefri framförallt. Är ganska nöjd.

Något på träning/tävling 2009-2010 som du är stolt över?
Sprang Honolulu marathon i december på 4.18, vilket jag är stolt över.

Avslöja något mål de kommande 12 månaderna?
Nästa mål är 10 km landsväg i Ystad. Har inte planerat in något mål för kommande säsong. Eventuellt till Portugal på Training Camp med Springtime.

Bästa/roligaste löparminne? Det var när jag sprang Kilimanjaro
Halvmarathon i Tanzania där en 10 årig pojke sprang med mig och peppade mig hela vägen.

Något som gått riktigt tokigt någon gång på träning/tävling?
Det var när jag sprang Medoc marathon då jag fick kramp i båda vadera samtidigt. Jag föll som en fura i asfalten, men vips så hade jag två fransmän som lyfte upp mig i varsin arm. Jag hade "bara" 6 km kvar. Haltande med blodet rinnande längs benet kom jag i mål.

Till slut, är det något personligt du vill berätta (ett mål, intresse eller något kuriöst om dig själv)?
Målet är att få vara frisk och att kunna springa tillsammans med likasinnade. Att ha kul med klubbmedlemmarna.

Terräng- Långlopp 2010

Resultat:

Alnarpsloppet 23 juni 5 km

16. Kenneth Jansson	19,53,9
17. Mikael Zyka	19,58,7
76. Bertil Pahlsson	31,15,1
77. Bertil Claesson	31,33,7

Hörby Marknadslopp 30 juni

12,6 km

Ksen 4. Liz Örnhed	57,51
5. Ann Sterner	61,08
K45 5. Marie Elmquist	71,26
K50 4. Susanne Söderberg	63,29
K55 2. Karin Ahlkvist	62,37
3. Ylva Jönsson	67,42
Msen 9. Peter Karlström	49,03
M35 3. Frederic Rabenne	44,23
5. Mikael Stagling	48,42
M40 4. Jörgen Holmqvist	47,27
6. Thomas Persson	48,23
10. Lars-Erik Skans	55,28
M45 8. Kalle Christoffersen	61,48
M50 1. Göran Kvarnerup	49,43
15. Bert Elmquist	59,28
M60 5. Bo Tidman	55,42
6. Ulf Karlström	58,11
8. Gunnar Sterner	58,53
13. Lars Moberg	70,59
14. Bo Jönsson	76,23
M70 1. Sven Svanfelt	66,31
3. Ulf Agrell	69,58
M75 1. Gunnar Nilsson	63,20
2. Helge Svensson	90,03

6,1 km

Kvinnor 66. Birgitta Mårtensson	41,38
Män 11. Mikael Zyka	25,32
16. Bo Mårtensson	26,46

Lappland Ultra 3-4 juli 100 km

Csaba Hamsik	12.39,46
--------------	----------

Vansbrosimningen 11 juli 3.000m

3403. Pehr Carlberg	1.14,56,5
---------------------	-----------

Sövde Triathlon 11 juli

Halv Ironman

M35 8. Mikael Stagling	5.39,20
M motion 64. Mikael Yllner	6.09,48

Kort bana

M motion 20. Hans Jönsson	1.11,44
---------------------------	---------

Wallanderloppet 13 juli 6 km

M elit 24. Thomas Persson	21,58
44. Magnus Bergh	25,15
M motion 22. Csaba Hamsik	24,41
46. Gunnar Sterner	26,37
60. Christian Larsson	27,47
112. Kjell Holmstrand	32,27
113. Bo Jönsson	32,36
K motion 4. Ylva Sterner	26,28
5. Anna Isaksson	26,32
8. Ann Sterner	27,01

Veteran EM Ungern 15-24 juli

Marathon

M45 12. Hasan Mosaddegh	3.49,16
-------------------------	---------

Östersund Marathon 24 juli

1. Jörgen Holmqvist	2.53,23
---------------------	---------

Kullaloppet 8 augusti

11 km

Män 11. Hasan Mosaddegh	46,10
-------------------------	-------

5,2 km

Män 25. Christian Larsson	23,54
83. Sven-Göran Persson	35,03
Kvinnor 3. Anna Isaksson	23,10

Midnattsloppet 14 augusti, 10 km

Män 8762. Kjell Holmstrand	1.05,05
----------------------------	---------

Kvinnor 5722. Kerstin Holmstrand	1.40,35
----------------------------------	---------

Landskrona Marathon 22 augusti

M60 1. Tord Svanfelt	3.18,46
----------------------	---------

Halvmarathon

Män 6. Hasan Mosaddegh	1.34,13
38. Ulf Agrell	2.04,34

VSM Marathon Lidköping 28 augusti

M40 2. Jörgen Holmqvist	2.51,02
-------------------------	---------

M60 8. Lars Moberg	4.39,16
--------------------	---------

Trelleborgsloppet 28 augusti

10 km

Män 15. Mikael Stagling	37,05
-------------------------	-------

46. Hasan Mosaddegh	43,03
---------------------	-------

Kvinnor 15. Karin Ahlkvist	
----------------------------	--

5 km

Män 13. Benny Mårtensson	20,25
--------------------------	-------

98. Billy Mårtensson	28,35
----------------------	-------

Kvinnor 34. Anne-Lis Nilsson	26,55
------------------------------	-------

90. Birgitta Mårtensson	32,55
-------------------------	-------

I Form loppet 31 augusti**5 km**

8. Lis Örnhed	22,07
16. Susanne Söderberg	23,07
44. Marie-Louise Ek	24,42
774. Birgitta Mårtensson	33,33

10 km

9. Helen Nilsson	44,09
15. Anna Isaksson	44,46
112. Johanna Karlsson	51,23

Hässleholmsloppet 4 september 10 km

Män 30. Magnus Bergh	48,19
----------------------	-------

Osby Miniton 5 september 12,4 km

Män 28. Magnus Bergh	57,56
----------------------	-------

Tjejmilen Stockholm 5 september

233. Anna Isaksson	46,01
--------------------	-------

Stockholm Halvmarathon 11 september

Män 266. Lionel Rieloff	1.27,26
6282. Kjell Holmstrand	2.25,33
Kvinnor 919. Marie-Louise Ek	1.56,08

Veberöds Halvmarathon 11 september

K40 4. Ulrika Särvegård	1.54,01
K50 3. Susanne Söderberg	1.46,42
K55 1. Ylva Jönsson	1.58,07
M40 5. Jörgen Holmqvist	1.20,46
9. Ralf Schuh	1.28,46
11. Erik Månsson	1.33,29
13. Lars-Erik Skans	1.41,25
15. Pehr Carlberg	1.43,28
M45 6. Hasan Mosaddegh	1.35,17
M50 3. Göran Kvarnerup	1.27,24
11. Hans Jönsson	1.48,26
M60 2. Tord Svanfelt	1.30,24
3. Ulf Karlström	1.39,48
4. Gunnar Sterner	1.45,29
6. Hans-Ingvar Andersson	1.49,53
M70 1. Ulf Agrell	2.05,51
M75 1. Gunnar Nilsson	2.03,52
M80 1. Knut Linse	1.55,18

Köpenhamn Halvmarathon 12 september

Män 839. Magnus Bergh	1.41,32
-----------------------	---------

Skanör Falsterbo 18 september**5 km**

Män 3. Hasan Mosaddegh	20,07
13. Christian Larsson	22,21
Kvinnor 2. Anna Isaksson	22,04

10 km

10. Mikael Stagling	39,30
---------------------	-------

VDM arena, del 3

Lund 2010-08-18

200 m

M75

- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Bure Elfström-31 | 34,18 |
| 2. Gunnar Nilsson-33 | 39,60 |

M70

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. K-G Holmgren-36 | 34,04 |
| 4. Ulf Agrell-39 | 41,04 |

M65

- | | | |
|--------------------------|----------|-------|
| 1. Erwin Apitzsch-45 | IFK Lund | 31,58 |
| 3. Sven-Göran Persson-43 | | 48,02 |

M60

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 | 32,30 |
| 2. Bo Jönsson-49 | 37,47 |
| 3. Ulf Karlström-47 | 42,41 |

M45

- | | | |
|-------------------------|----------|-------|
| 1. Marcus Pauckstadt-63 | Malmö AI | 28,35 |
| 2. Rikard Särvegård-65 | | 28,40 |

M40

- | | | |
|---------------------|-----------|-------|
| 1. Björn Hansson-67 | Ystads IF | 26,67 |
| 3. Fredrik Vrang-69 | | 28,83 |
| 4. Anders Olsen-69 | | 30,34 |
| 5. Erik Månsson-68 | | 32,29 |

M35

- | | | |
|---------------------|----------|-------|
| 1. Fredrik Lööf-73 | Malmö AI | 26,51 |
| 3. Ulf Jakobsson-72 | | 29,55 |

K55

- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Ylva Jönsson-55 | 39,49 |
| 2. Karin Ahlqvist-54 | 40,70 |

K50

- | | |
|----------------------------|-------|
| 1. Susanne H. Söderberg-59 | 38,69 |
|----------------------------|-------|

K40

- | | | |
|------------------------|-----------|-------|
| 1. Anna Hull-67 | Ystads IF | 30,05 |
| 2. Ulrika Särvegård-68 | | 39,86 |

VDM arena, del 3

Lund 2010-08-18

(forts.)

4 x 100 m

K

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. Ystads IF | 64,81 |
| 3. Heleneholms IF | 73,94 |
- (Ulrika Särvegård-68, Karin Ahlqvist-54, Ylva Jönsson-55, Susanne H. Söderberg-59)

4 x 400 m

M

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. Ystads IF, lag 1 | 4.18,06 |
| 2. Heleneholms IF, lag 1 | 4.21,37 |
- (Bert Elmqvist-59, Hans-Ingvar Andersson-47, Ian Manners-64, Rikard Särvegård-65)
- | | |
|--------------------------|---------|
| 3. Heleneholms IF, lag 2 | 4.41,37 |
|--------------------------|---------|
- (Fredrik Vrang-69, Göran Kvarnerup-59, Erik Månsson-68, Hans Jönsson-59)
- | | |
|--------------------------|---------|
| 6. Heleneholms IF, lag 3 | 5.08,88 |
|--------------------------|---------|
- (Anders Olsen-69, Pehr Carlberg-66, Ulf Karlström-47, Bo Jönsson-49)
- | | |
|--------------------------|---------|
| 7. Heleneholms IF, lag 4 | 5.08,88 |
|--------------------------|---------|
- (Ulf Jakobsson-72, Lars-Erik Skans-67, Ulf Agrell-39, Sven-Göran Persson-43)

VSM arena

Löttorp 2010-08-06--08

M35**100 m, heat 1**

1. Peter Wallin-71	IFK Märsta	12,03
4. Martin Pålsson-75		12,70

M50**400 m**

1. Ingemar Ztorm-60	FK Studenterna	56,81
4. Bert Elmqvist-59		63,59

800 m

1. Anders Dahlström-60	Högby IF	2.11,1
5. Bert Elmqvist-59		2.26,6

M60**1.500 m**

1. Börje Nilsson-47	Lulekamr.	5.26,20
6. Magnus Bergh-49		5.40,44

5.000 m

1. Ingemar Löfgren-50	IS Göta	19.07,72
7. Magnus Bergh-49		20.56,11

10.000 m

1. Åke Palmqvist-46	IK Akele	39.34,78
7. Magnus Bergh-49		43.14,99

K45**80 m häck**

1. Lena Sundberg-61	IFK Tumba	15,38
2. Helen Gestsson-62		22,10

Höjd

1. Barbro Bengtson-63		1,32
3. Helen Gestsson-62		1,24

Kula

1. Barbro Bengtson-63		10,91
4. Helen Gestsson-62		8,15

VSM arena

Löttorp 2010-08-06--08

(forts.)

K45**Diskus**

1. Eva Martinsson-61	Varbergs GIF	28,13
2. Barbro Bengtson-63		27,54
5. Helen Gestsson-62		18,73

Spjut

1. Barbro Bengtson-63		28,73
3. Helen Gestsson-62		23,92

JSM arena

Karlstad 2010-08-13--15

P19**2.000 m hinder**

1. Jonas Legernes-91	Ullevi FK	5.54,84
11. Munti Saleh-92		6.33,77

DM arena

Malmö 2010-08-21--22

MS**3.000 m hinder**

1. Munti Saleh-92		10.20,1
-------------------	--	---------

Sydsvenska Ungdomsspelen

Lund 2010-08-28--29

MS**100 m, heat A**

1. Magnus Nielsen-91	IFK Lund	11,41
2. Martin Pålsson-75		12,08

Sektionsmästerskap, del 3

Malmö 2010-08-16

2.000 m

M

1. Mattias Ohlsson-94	F-sektionen	6.33,4
4. Ian Manners-64		6.50,8
5. Jörgen Holmqvist-66		6.54,1
6. Thomas Persson-67		7.00,0
7. Martin Scharp-68		7.03,4
8. Rikard Särvegård-65		7.12,3
9. Erik Månsson-68		7.15,4
10. Göran Kvarnerup-59		7.18,6
11. Lars-Erik Skans-67		7.38,7
13. Hans-Ingvar Andersson-47		8.08,1
14. Hans Jönsson-58		8.12,0
15. Ulf Karlström-47		8.36,1
16. Gunnar Nilsson-33		8.36,5
17. Bo Jönsson-49		9.50,0
18. Lars Moberg-50		9.50,7
19. Ulf Agrell-39		10.13,7
20. Sven-Göran Persson-43		11.56,7
21. Helge Svensson-33		12.55,6
22. Werner Ahlqvist-26		15.39,5

K

1. Helene Nilsson-82	7.51,4
2. Anna Isaksson-87	8.01,6
3. Susanne H. Söderberg-59	8.49,1
4. Ulrika Särvegård-68	9.22,8

VDM arena, del 5

Trelleborg 2010-09-04

10.000 m

M40

1. Stefan Pettersson-69	Ystads IF	34.33,36
4. Jörgen Holmqvist-66		37.14,61
5. Thomas Persson-67		40.15,88
6. Erik Månsson-68		40.37,13
7. Mikael Yllner-67		41.23,46
9. Fredrik Vrang-69		44.08,99

M50

1. Anders Olsson-60	IFK Trelleborg	36.17,70
Göran Kvarnerup		DNF

M60

1. Ingemar Löfgren-50	IS Göta	38.49,68
4. Hans-Ingvar Andersson-47		47.15,31
5. Ulf Karlström-47		47.21,00

M70

1. Gert Magnusson-38	IFK Trelleborg	46.39,52
4. Ulf Agrell-39		56.25,06

M75

1. Gunnar Nilsson-33		48.14,14
----------------------	--	----------

K40

1. Mia Havinder-69	Björnstorps IF	40.06,51
3. Ulrika Särvegård-68		50.43,52

K55

1. Marianne Gottlieb-54	Björnstorps IF	48.54,06
2. Ylva Jönsson-55		51.43,60

Tresteg

M35

1. Ulf Jakobsson-72		8,31
---------------------	--	------

M40

1. Björn Hansson-67	Ystads IF	11,11
2. Erik Månsson-68		6,29

M50

1. Bert Elmqvist-59		8,65
---------------------	--	------

VDM arena, del 5Trelleborg 2010-09-04
(forts.)**Kula****M50 (6 kg)**

1. Hans Jönsson-58 7,33

K45 (4 kg)1. Barbro Bengtson-63 10,81
2. Helen Gestsson-62 8,34**Spjut****M35 (800 g)**

1. Ulf Jakobsson-72 24,25

M60 (600 g)

1. Hans-Ingvar Andersson-47 18,65

K45 (600 g)1. Barbro Bengtson-63 27,78
2. Helen Gestsson-62 23,04**VDM arena, del 4**

Ystad 2010-09-19

100 m**M35**1. Fredrik Olsson-74 Ystads IF 13,69
2. Ulf Jakobsson-72 14,16**M45**

1. Rikard Särvegård-65 13,80

M501. Håkan Nilsson-58 Ystads IF 14,42
2. Bert Elmqvist-59 14,61**M60**1. Ingemar Månsson-46 Ystads IF 15,21
2. Hans-Ingvar Andersson-47 15,79
3. Bo Jönsson-49 18,44**VDM arena, del 4**Ystad 2010-09-19
(forts.)**100 m****M75**1. Bure Elfström-31 16,38
2. Gunnar Nilsson-33 18,53**K40**1. Anna Hull-67 Ystads IF 15,02
4. Ulrika Särvegård-68 18,68**K45**1. Carina Lloyd-64 Ystads IF 15,86
2. Helen Gestsson-62 17,47
Barbro Bengtson-63 DNF**K50**1. Majvi Wijk-57 IFK Trelleborg 16,3
2. Susanne H. Söderberg-59 17,3**1.500 m****M40**1. Stefan Pettersson-69 Ystads IF 4.28,35
3. Jörgen Holmqvist-66 4.58,44
5. Erik Månsson-68 5.17,74
6. Håkan Sandsten-69 5.33,53
7. Lars-Erik Skans-67 5.40,72**M45**1. BG Nilensjö-63 IS Göta 4.38,92
3. Rikard Särvegård-65 5.09,59**M50**1. Anders Olsson-60 IFK Trelleborg 4.49,27
4. Göran Kvarnerup-59 5.14,87
6. Bert Elmqvist-59 6.06,24**M60**1. Klas Paulsson-47 Eslövs AI 5.47,51
2. Hans-Ingvar Andersson-47 6.03,96
3. Magnus Bergh-49 6.26,67
4. Ulf Karlström-47 6.28,81
5. Bo Jönsson-49 7.02,69

VDM arena, del 4Ystad 2010-09-19
(forts.)**1.500 m****M70**

1. Gert Magnusson-38	IFK Trelleborg	6.27,83
2. Sven Svanfelt-39		6.52,96
5. Ulf Agrell-39		7.31,13

M75

1. Gunnar Nilsson-33		6.35,18
2. Helge Svensson-33		9.24,00

K40

1. Anna Kinch-70	IS Göta	5.30,05
3. Ulrika Särvegård-68		6.43,13

K50

1. Majvi Wijk-57	IFK Trelleborg	5.40,64
4. Susanne H. Söderberg		6.28,31

Längd**M35**

1. Fredrik Olsson-74	Ystads IF	4,63
2. Ulf Jakobsson-72		3,97

M40

1. Björn Hansson-67	Ystads IF	5,09
4. Erik Månsson-68		3,43

M45

1. Rikard Särvegård-65		3,27
------------------------	--	------

M50

1. Håkan Nilsson-58	Ystads IF	4,62
2. Bert Elmquist-59		3,91

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47		3,57
2. Bo Jönsson-49		3,28
3. Ulf Karlström-47		2,60

M75

1. Bure Elfström-31		3,12
---------------------	--	------

VDM arena, del 4Ystad 2010-09-19
(forts.)**Längd****K45**

1. Helen Gestsson-62	3,61
2. Barbro Bengtson-63	3,55

Slägga**K45**

1. Helen Gestsson-62	21,81
----------------------	-------

4 x 100 m**M**

1. Ystads IF, lag 1	56,75
2. Heleneholms IF, lag 1	57,22
(Hans-Ingvar Andersson-47, Ulf Jakobsson-72, Rikard Särvegård-65, Bert Elmquist-59)	
Heleneholms IF, lag 2	DNF

Kasttävling

Malmö/S-K 2010-09-12

M40

Diskus (2,0 kg)

1. Jonas Forsberg-70 38,13

Slägga (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 41,94

Vikt (15,88 kg)

1. Jonas Forsberg-70 12,30

Castorama

Malmö/S-K 2010-09-18

M

Kula (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 12,65

Spjut (800 g)

1. Jonas Forsberg-70 38,21

Diskus (2,0 kg)

1. Jonas Forsberg-70 37,04

Slägga (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 40,62

Kasttävling

Malmö/S-K 2010-09-18

M40

Diskus (2,0 kg)

1. Jonas Forsberg-70 39,89

Sektionsmästerskap, del 4

Malmö 2010-09-27

5.000 m

M

1. Robert Lassing-84	LG Hannover	16.44,5
2. Jörgen Holmqvist-66		18.24,5
3. Thomas Persson-67		19.27,8
4. Martin Johansson-67		19.38,7
5. Rikard Särvegård-65		19.45,7
6. Fredrik Vrang-69		19.58,9
7. Martin Scharp-68		20.06,4
9. Bert Elmqvist-59		20.57,4
10. Gunnar Sterner-48		22.09,1
11. Ulf Karlström-47		22.14,3
12. Christian Larsson-83		22.21,2
13. Hans Jönsson-58		22.23,0
14. Gunnar Nilsson-33		22.56,0
15. Sven Svanfelt-39		25.35,3
16. Lars Moberg-50		26.06,0
17. Bo Jönsson-49		27.05,4

K

1. Anna Isaksson-87		22.16,0
2. Ann Sterner-85		22.52,9
3. Susanne H. Söderberg-59		23.02,7
4. Karin Ahlkvist-54		23.48,8
5. Ulrika Särvegård-68		24.45,6
6. Ylva Jönsson-55		24.46,5

Sektionsmästerskap i banlöping 2010

Män

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	2.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Thomas Persson	10,0	10,0	8,0	9,0	4,0	41,0
2	Jörgen Holmqvist	8,0	6,0	9,0	10,0	4,0	37,0
3	Rikard Särvegård	7,0	9,0	6,0	7,0	4,0	33,0
4	Erik Månsson	9,0	8,0	5,0			22,0
5	Fredrik Vrang		7,0		6,0		13,0
6	Martin Scharp			7,0	5,0		12,0
7	Mikael Zyka	6,0	5,0				11,0
8	Ian Manners			10,0			10,0
8	Bert Elmquist	2,0	4,0		4,0		10,0
10	Ulf Karlström	1,0	1,0	1,0	2,0	4,0	9,0
11	Lars-Erik Skans	4,0	1,0	3,0			8,0
11	Martin Johansson				8,0		8,0
11	Bo Jönsson	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
14	Nils H Persson	5,0	1,0				6,0
14	Göran Kvarnerup		2,0	4,0			6,0
16	Hans-Ingvar Andersson	3,0		2,0			5,0
17	Gunnar Sterner				3,0		3,0
17	Håkan Sandsten		3,0				3,0
17	Sven Svanfelt	1,0	1,0		1,0		3,0
17	Hans Jönsson		1,0	1,0	1,0		3,0
21	Ulf Agrell	1,0		1,0			2,0
21	Helge Svensson		1,0	1,0			2,0
21	Werner Ahlkvist		1,0	1,0			2,0
21	Gunnar Nilsson			1,0	1,0		2,0
21	Lars Moberg			1,0	1,0		2,0
26	Christian Larsson				1,0		1,0
26	Lars Löfvall	1,0					1,0
26	Kenth Larsen		1,0				1,0
26	Hasan Mosaddegh		1,0				1,0
26	Ingvar Olausson		1,0				1,0
26	Ezio Franceschi		1,0				1,0
26	Sven-Göran Persson			1,0			1,0

Kvinnor

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	2.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Helene Nilsson	10,0	10,0	10,0			30,0
2	Ylva Jönsson	8,0	9,0		5,0		22,0
3	Anna Isaksson			9,0	10,0		19,0
4	Karin Ahlkvist	9,0			7,0		16,0
4	Susanne H Söderberg			8,0	8,0		16,0
6	Ulrika Särvegård			7,0	6,0		13,0
7	Ann Sterner				9,0		9,0

Främsta VDM-deltagare 2010

Heleneholms IF

Efter IVDM, terräng-DM, arena-VDM 1-3, marathon, halvmarathon

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Erik Månsson	13	1 silver, 4 brons
	2. Hans-Ingvar Andersson	12	6 guld, 4 silver
	3. Rikard Särvegård	11	4 guld, 4 silver, 2 brons
	4. Bert Elmqvist	10	2 guld, 4 silver
	5. Gunnar Nilsson	9	5 guld, 4 silver, 1 brons
	6. Ulf Jakobsson	9	2 guld, 5 silver, 1 brons
	7. Ulf Agrell	9	2 guld, 1 silver
	8. Ulf Karlström	9	1 silver, 3 brons
	9. Bo Jönsson	7	2 silver, 1 brons
	10. Göran Kvarnerup	6	2 brons
	11. Bure Elfström	5	5 guld
	12. Hans Jönsson	5	1 guld, 1 brons
	13. Jörgen Holmqvist	5	2 brons
	13. Fredrik Vrang	5	2 brons
	15. Thomas Persson	4	1 brons
	16. Lars-Erik Skans	4	
	17. Tord Svanfelt	3	2 guld, 2 silver
	18. Sven Svanfelt	3	1 guld, 1 silver, 1 brons
	19. Helge Svensson	3	2 silver, 1 brons
	20. Sven-Göran Persson	3	1 brons
	21. Håkan Sandsten	3	
	21. Anders Olsen	3	
	23. Knut Linse	2	2 guld, 1 silver
	24. Ingvar Olausson	2	2 guld
	25. Kenth Larsen	2	1 guld, 1 silver
	26. Magnus Bergh	2	1 guld, 2 brons
	27. Gunnar Sterner	2	1 guld
	28. Nils H Persson	1	1 guld
	28. Jonas Forsberg	1	1 guld
	30. Ezio Franceschi	1	1 silver
	30. Ian Manners	1	1 silver
	32. Mikael Zyka	2	2 brons
	32. Klas Fjällrot	2	2 brons

34. Werner Ahlqvist	2	1 brons
35. Hasan Mosaddegh	2	
35. Pehr Carlberg	2	
37. Mikael Stagling	1	2 brons
38. Bo Tidman	1	
38. Mikael Yllner	1	
38. Ralf Schuh	1	
(Munti Saleh	2	1 guld senior-DM, 1 brons P19
(Benny Mårtensson	1	P19-DM)

Kvinnor

1. Helen Gestsson	7	4 guld, 3 silver
2. Ylva Jönsson	7	2 guld, 3 silver, 2 brons
3. Ulrika Särvegård	6	1 silver, 3 brons
4. Susanne H. Söderberg	5	1 guld, 2 brons
5. Barbro Bengtson	3	2 guld, 1 silver
6. Karin Ahlqvist	3	2 silver, 1 brons
7. 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 1-5, VDM marathon, VDM halvmarathon

1. Heleneholms IF	537
2. IS Göta	411
3. Ystads IF, Friidrott	400
4. Björnstorps IF	331
5. IFK Lund	179
6. Malmö AI	104
7. Eslövs AI	61
8. Ryssbergets IK	60
9. GF Idrott	56
10. IFK Trelleborg	50
11. IFK Helsingborg	45
12. LK Myran	39
13. Malmö FK	30
14. IK Pallas	26
15. IS Skanne	16
16. Klippans FK	12
17. P7 SKIF	11
17. Hästveda OK	11
19. Båstads GIF	9
20. Ängelholms IF	6
20. Simrishamns AIF	6
22. Andrarums IF	4
23. FK Snapphanarna	3
24. FK Göingarna	2
25. Friskis & Svettis, Helsingborg	1

Medlemsporträttet:

Fredrik Vrang

Tävlingsklass: M40

Vanelöpare sedan: 1994

Medlem i HIF sedan: 2004

Bor i: Husie, Malmö

Löpande familjemedlemmar? Min fru Afroditi har sprungit periodvis, 4-årige Andreas springer visserligen gärna men inte så långt.

Utövar någon annan sport oxå (nu el. tidigare)?

Förr var det mycket golf. Började i Triathlonsektionen 2004 men la snart tri-planerna åt sidan; för det första gick löpningen bättre och bättre (behövde inte längre alternativträna för att slippa skador), och sen var det det här med simningen... En sämre crawlare än jag får man nog leta efter!

Favoritdistans just nu?

Eftersom jag just satt nytt pers på 5 000 meter, måste jag nog välja den distansen!

Hur är formen jämfört med förra säsongen (bättre/sämre/samma)?

Bättre, men med tanke på hur hårt jag tränat borde den kanske vara ännu lite bättre än den är.

Något i tränings-/tävlingsväg 2009-2010 som du är stolt över?

Har tränat bra, kommit över problemen med löparknä som jag hade förra hösten och vintern och borde komma upp i 210-220 löpta mil i år (nuvarande rekordet, från 2009, är 170 mil). På långloppsfronten har det mest varit besvikelser (men nya perset på 5 000 var förstås en klar höjdare).

Avslöja något mål för 2010/2011?

Försöka att få till en riktigt bra mil eller halvmaran i Bromölla i höst. 2011 ska jag under 40 på milen (men det sa jag även förra året, och året dessförinnan. Och året dessförinnan. Och ...)

Bästa/roligaste löparminne?

Sommaren-hösten 1996 när jag jobbade på Lidingö och ibland tränade på lunchen. Jag hade precis upptäckt intervallträning och körde skönt svettiga pass med toksnabba 400-ingar på Lidingövädden (vilket gjorde mig just toksnabb men inte särskilt uthållig).

Något som gått riktigt tokigt någon gång på träning/tävling?

Jag började åka rollerblades 1997 för att kunna träna mer utan att benen tog stryk. Det äventyret slutade med en praktvurpa med fotfraktur och fem veckor i gips. Det tog runt fem år innan jag kunde träna löpning igen i ungefär samma omfattning som före skadan, och ytterligare sju år innan jag förra säsongen äntligen kunde sätta ett nytt årsmängdsrekord!

Är det något personligt du vill berätta (ett mål, intresse eller något kuriöst om dig själv)?

Ett löpmål som jag haft för ögonen i alla år (förutom sub-40 på milen, he he) är att slå min kompis rekord på två varv runt Pildammsparken (två yttervarv = 5,4 km). Tiden att slå är 20.59 och jag har väl en 35 sekunder kvar att kapa.

* * *

Snart dags för Yddingeloppet!

Hejsan alla Heleneholmare! Det närmar sig Yddingeloppet med stormsteg och mitt stora mål är att vi även i år ska öka antalet startande mot föregående år, och att vi med detta ska få en suverän ekonomisk avkastning. För att detta ska bli verklighet så är det så att vi alla måste hjälpas åt både före, under och efter tävlingen, och detta ska vi alla göra till 200 %. Alltså hoppas jag att alla är med och drar sitt strå till stacken, detta eftersom vi alla vill ta del av den goda kakan och då måste alla hjälpa till (detta gäller inte bara Yddingeloppet). Det är även i år Ylva Jönsson som ansvarar för funktionärerna, så hör själva av er till henne om att ni kan vara funktionär så slipper hon jaga så mycket folk. Sedan så behöver vi alltid hjälp med att få ihop priser och sponsorer till loppet, så om ni känner på er att ni kanske har en arbetsgivare eller någon annan som kan hjälpa till på något sätt (har priser liggande/sponsra oss/ha med loggan på hemsidan) så hör gärna av er till mig.

Nytt för Yddingeloppet i år är att nummerlappar hämtas ut och efteranmälan görs uppe i stallarna vid slottet. Här kommer även omklädning och dusch att finnas i år. Allt detta har tidigare om åren skett nere på den stora parkeringen vid start- och målområdet. Vi kommer att behöva en hel del funktionärer som visar deltagarna tillrätta, så att allt flyter på. Vi kommer även att sätta upp skyltar, anslag

och pilar för att det ska fungera på bästa sätt.

Parkering kommer i år att ske på den stora södra parkeringen, som vi har använt oss av tidigare om åren, och vi kommer även att använda oss av delar av parkeringen vid Torups Friluftsgård så gott det går.

I år ska vi chocka dom som kommer och göra så att Yddingeloppet blir årets tävling i Skåne! Kämpa på nu allesammans och tänk på att vi måste hjälpas åt.

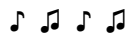
Soliga hälsningar,

Göran Kvarnerup

Tävlingsansvarig, Yddingeloppet 2010

Redaktionen har ordet

Om du endast önskar få Löpsedeln i elektroniskt format, är det bara att skicka ett mejl med rubriken "E-löpsedeln, tack!" till red. på adressen fredrik@ordfokus.se (Tidningen kan även laddas ned från L-sektionens hemsida.)



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, till:
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 efteranmälningsavgifter).

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

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. **Nyhet:** Sprintträning från kl 17 (mer info i gästboken på hemsidan)!

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

Torsdag 18.00
Stadion och/eller Löpargången: korta intervaller, fysträning m.m. Tränarledd träning.

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

Söndag 10:00, Stadion:
Fysträning (varannan gång "kultingpass" och varannan gång "supersprint")