

LÖPSEDELN

2011:1



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.

Januari 2011

Skönt – nu är vi igång efter jul- och nyårsfirande. Många av oss har kanske byggt på oss ett eller annat kilo, och det vill vi ju gärna rätta till. 14 av oss hade i alla fall insett detta, kanske fanns även andra anledningar, och sprang årets första långrunda. Långrundan från Malmö Stadion varje tävlingsfri lördag är kanske vårt härligaste pass, i alla fall är det väldigt socialt: vi springer inte fortare än att vi kan prata med varandra. Du som ännu inte provat, tag chansen och kom kl 10.10 en lördag.

Denna vinter är det vinter men det hindrar inte en löpare från att springa, jag har sett löpare som använder skor med dubbar och löpare med broddar, men det ”tuffaste” exemplet upplevde jag under vårt Sylvesterlopp när en av löparna kom springandes in i mål utan vare sig skor eller strumpor. Detta är väl kanske inget att rekommendera, men att lyfta knäna lite högre för att snö finns kan ju inte skada.

I snö och halka har vi genomfört både Klappjakten och Sylvesterloppet, många ställde upp och sprang, naturligtvis inte lika många som förra året. Vi genomförde loppet, vi trotsade vintern, det gillar i alla fall jag.

Jag vill tacka för det gångna året som på de flesta plan blivit väldigt bra. Många väldigt bra individuella prestationer: vi har blivit bästa förening i veterancupen, vi blev bästa VDM förening, vi har ökat medlemsantalet till ca 150 st, vi har skapat fler träningsgrupper och ekonomiskt har vi stärkt oss. Allt detta är strålande, men som ordförande har jag ändå glatts ännu mer åt att så många, så ofta och med sådan glädje ställt upp som funktionärer; tack till er alla. Många behöver vi knappt fråga, de vet redan när det är tävling och vad de vill göra. Någon har uttryckt att det är ett rent privilegium att få vara med i en sådan grupp.

Vår stora succé var genomförandet av Yddingeloppet: allting fungerade perfekt med omklädning, nummerlappar, parkering och bemanning runt banan och i målområdet. Vi förstår nog alla att det inte är någon tillfällighet att loppet successivt ökat upp till denna gång ca 1 500 startande. Mycket planeringsarbete ligger bakom, många samtal har ringts, många bilar och stolpar har blivit ”lappade”, inbjudningar har delats ut i alla möjliga sammanhang och snickeri och målningsarbete har genomförts. Jag vill tacka alla för de fina insatser ni bidragit med och då särskilt framhålla några som tagit lite mera ansvar och lagt ner många timmar på att allt skall fungera. Tack tävlingsledare Göran Kvarnerup, ”personalchef” Ylva Jönsson, ”praktikern” Hasse Jönsson och ”assisterande tävlingsledare” Marie Elmqvist för ert uppoffrande arbete.

Förutom vår största tävling har vi många mindre tävlingar där jag gärna vill tacka och framhålla en för många en lite mer anonym kille som inte springer men som alltid finns med: Claes-Håkan Westesson – tack för ditt engagemang!

2011 kommer också att bli ett spännande år. Det tuffa läget som råder för föreningsverksamhet har ändå fört det positiva med sig att vi insett att samarbete är nödvändigt. Redan igångsatt är vårt samarbete på ungdomssidan mellan Heleneholm, Pallas och Finish. Nu är också ett samarrangemang mellan Heleneholm, MAI och Pallas igång: vi arrangerar den 13 augusti ett halvmarathonlopp i centrala Malmö. Innan dess skall naturligtvis mycket hända, först vårt årsmöte den 16 februari, och så vår egen mara och halvmara den 9 april.

På årsmötet skall det förrättas val till vakanta styrelseposter, bland annat ordförandeposten. På grund av tuff belastning i min civila karriär känner jag att jag inte räcker till. Det blev en kort

period, i alla fall i relation till mina företrädare, men precis som tidigare kommer jag ställa upp som funktionär när så behövs och det finns möjlighet. Jag tackar för det förtroende jag haft och önskar nästa ordförande lycka till.

Kenth Larsen



Skånes Veterancup 2010

Jag skall återge i stora drag vad som hänt under säsongen när det gäller Skånes VeteranCup 2010.

Vår verksamhet detta år bestod av 19 tävlingar runt om i Skåne, med första tävlingen den 28 mars med Helsingborgs Terränglopp och den sista tävlingen den 14 november med Bromölla Marathon. I denna verksamhet ingick 8 st VDM-tävlingar. Av dessa 19 tävlingar ansvarade Heleneholms IF för Heleneholms Marathon, VDM 800m och Yddingeloppet. Poängberäkningen för tävlingarna är ganska enkel: segraren i respektive klass får 25 poäng, tvåan 24 o.s.v. All information som man behöver angående de här tävlingarna finns i Spring i Skåne, som kommer ut varje år i månadsskiftet februari-mars, samt på hemsidan för Skånes Veteranklubb och hemsidan för Skånes Friidrottsförbund.

Antalet veteranlöpare har i år, 2010, varit 63 st mot 60 st förra året, som fullföljt sin åldersklass. Antalet startande totalt har varit 282 st och det är 17 fler än 2009. Utöver alla de som sprungit i sina klasser har det även funnits en massa motionärer som även de kämpat tappert. Heleneholms IF har bidragit med många löpare under den gångna säsongen, som gjort fina placeringar, och jag skall sammanfatta detta lite kort.

Ylva Jönsson 2:a i K55
Göran Kvarnerup 2:a i M50
Tord Svanfelt 2:a i M60
Ulf Karlström 3:a i M60
Sven Svanfelt 2:a i M70
Gunnar Nilsson 1:a i M75
Helge Svensson 2:a i M75
Werner Ahlqvist 3:a i M80

Heleneholms IF har även haft med många löpare som kämpat hårt men likväl hamnat utanför pallen. Alla löpare finns med i resultatet från Skånes VeteranCup 2010, materialet hittar ni i vår klubbstuga eller så frågar ni mig.

Vi har även delat ut pris till de tre bästa föreningarna i Skåne. Vi har räknat alla löpare som har sprungit under säsongen och poängen som dessa har fått ihop och det blev enligt följande.

1:a Heleneholms IF med 5359 poäng 2010 (5311 poäng 2009)
2:a Björnstorps IF med 4848 poäng 2010 (4459 poäng 2009)
3:a IS Göta med 3035 poäng 2010 (3462 poäng 2009)

Varje år på årsmötet röstar vi fram Årets Tävling, och det blev enligt följande 2010.

1:a DM 10km landsväg (Ystad) 30 p
2:a Yddingeloppet 25 p
3:a Ryssbergsloppet 24 p

Till sist så vill jag tacka alla för en fin säsong och önska er välkomna till säsongen 2011.

Göran Kvarnerup
Ordförande i Skånes Veteranklubb

Ps. Tack än en gång för allt ert arbete vid Yddingeloppet 2010. Ni hjälpte alla till att göra tävlingen till en av säsongens absolut bästa. Ds

Medlemsporträttet: Göte Svensson

Tävlingsklass (t.ex. MS, K40): Jag lär väl tillhöra M70+, men eftersom jag endast springer interna tävlingar så har detta inte varit någon aktuell fråga för mig.

Vanelöpare sedan: Vanelöpare blev jag nog först efter det att jag började springa i Heleneholms IF:s långlöparsektion den 10 juni 2002. Vanan består i att jag varje måndag tar mig ner till Heleneholms idrottsplats och vanligtvis springer 1 mil tillsammans med några verkliga vanelöpare. Anledningen till att jag sökte mig till Heleneholms IF var att jag ville ha en möjlighet att springa tillsammans med andra och inte alltid ensam. Kamratskapen med de andra löparna och känslan för klubben har sedan blivit viktiga ingredienser i mitt liv.

Bor i: Malmö

Löpande familjemedlemmar? Jag är ensamstående.

Utövar annan sport oxå (nu el. tidigare)? Jag går nu på gym – om det kan räknas som sport. En rolig grej var i alla fall att jag i fjol blev vald till ”Årets kämpe” på gymmet jag går på, Hermodsdals gym, och utmärkelsen uppmärksammades stort i Skånska Dagbladet och Metro. Jag har dock alltid hållit på med någon form av motion – fotboll, bordtennis, badminton, simning m.m. – och löpningen har då ingått som ett viktigt komplement. Cyklar gör jag alltid, men denna vinter har jag några gånger fått dra cykeln genom snödrivorna. På semestrarna har jag under de senaste åren försökt komma med på någon vandringresa varje år och jag har under många år åkt skidor i Österrike under vecka 7. Jag har en filosofi, och det är att ju äldre man blir desto nödvändigare är det att man motionerar. Här kommer löpningen in som en viktig del i mitt försök att hålla mig frisk och i god kondition.

Favoritdistans just nu? Har ingen. Jag springer så mycket jag orkar, men oftast blir det 1 mil på måndagarna.

Hur är formen jämfört med förra säsongen (bättre/sämre/samma)? Med stigande ålder tenderar tiderna på milen att bli allt sämre och jag har under senare tid haft en del skadeproblem så formen är nog sämre den här säsongen. Hoppet om att förbättra mina tider lever dock fortfarande kvar.

Något på träning/tävling 2010 som du är stolt över? Jag är stolt över att jag lyckades genomföra Broloppet utan problem och att jag inte var alldeles utesluten då jag kom i mål.

Vill du berätta något eller avslöja något mål för säsongen 2011? Mitt mål för säsongen är att försöka hålla mig skadefri och springa 2 gånger i veckan (varav en gång på Heleneholm).

Bästa/roligaste löparminne? Mitt roligaste löparminne är nog när jag genomförde det första Broloppet år 2000. Det var ju också en speciell stämning kring loppet som etsat sig fast i mitt minne.

Något som gått riktigt tokigt någon gång på träning/tävling? Vid Midsommarsvängen i fjol gick det mesta på tok, tyckte jag. Jag sprang fel och förlorade mycket tid. När jag sent omsider skulle springa i mål och la upp en ordentlig spurt, därtill påhejad av funktionärer och medtävlade, ramlade jag och skrapade mig ordentligt på armar och ben. Det var snopet!

Till slut, är det något personligt du vill berätta (ett mål, intresse eller något lite kuriöst om dig själv)? Jag är hobbyodlare och har en kolonilott strax intill där jag bor. Det ger också motion att gräva, bära vatten och rensa ogräs.

*

www.heleneholmslanglopare.se

På vår egen hemsida finns 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.

Tips: Håll även koll på Skånes Friidrottsförbunds hemsida: www.skaneфриdrott.org med bland annat kalendarium samt länkar till aktuella arena- och långloppstävlingar i Skåne!

Veterantävlingar 2011

Inomhus 2011

Januari

14	IVDM 1	60 m, 60 m häck, längd	IFK Lund
22	NCC-spelen (IVDM2)	1.500 m	Malmö AI
29	Pallaspelen	60 m, längd, kula	IK Pallas

Februari

5	IVDM 3	400 m, 3.000 m, stav (ej DM: höjd, längd, kula)	Björnstorps IF/Malmö AI
19	IVDM 4	800 m, höjd, tresteg, kula	IS Göta/IFK Helsingborg

Mars

5-6	IVSM	hela grenprogrammet	Blekinge FIF/KA 2
16-20	IVEM	hela grenprogrammet samt utomhus: 5 km terräng, diskus, slägga, spjut, vikt	Gent, BEL

Arenatävlingar 2011

Maj

1	VDM 1	3.000 m	Björnstorps IF
17	VDM 2	800 m	Heleneholms IF

Juni

?	Skåne – Østdanmark	100, 800, 3.000 höjd, längd, kula, diskus, vikt	?
16	VDM 3	100 m, 1.500 m, längd, slägga, 4x100 M	IFK Helsingborg/IS Göta

Juli

1-3	VNM	hela arenaprogrammet	Lappeenranta, FIN
7-17	VVM	hela arenaprogrammet, terräng, marathon	Sacramento, USA
?	VDM	vikt	IK Pallas

Augusti

5-7	VSM	hela arenaprogrammet	Skellefteå AIK
?	VDM	Kastmångkamp	IK Pallas
17	VDM 4	200, kort häck, 4x100 K, 4x400 M	IFK Lund
20	VDM 5	10.000 m, lång häck, stav, tresteg, kula, spjut	IFK Trelleborg
27	VSM	Kastmångkamp	Bottnaryds IF
31	VDM 6	400 m, 5.000 m, höjd, diskus	Eslövs AI

September

10	VSM	Femkamp	Huddinge AIS
----	-----	---------	--------------

Långlopp 2011

(ett urval)

Mars

27		Helsingborgs Terränglopp	IS Göta
----	--	--------------------------	---------

April

2	VDM	Terräng-DM	Ystads IF
9		Heleneholms Marathon	Heleneholms IF
16	VSM	Terräng-SM	Uppsala IF
22		Ryssbergsloppet	Ryssbergets IK
25		Ystad-terrängen	Ystads IF

Maj

8	VSM	Gävle Halvmarathon	IF Skade/HemlingbyLK/Gävle
13-15	VEM	10 km, halvmarathon, gång	Thionville/Yutz, FRA
21		GöteborgsVarvet	Göteborgs FIF
24		Blodomloppet	Heleneholms IF
28		Stockholm Marathon	Hässelby SK m. fl.

Juni

4		Akademilen	Björnstorps IF
12		Hildeborgsloppet	GF Idrott

Juli

6		Hörby Marknadslopp	Frosta OK
---	--	--------------------	-----------

Augusti

13		Malmö Halvmarathon	Heleneholms IF/MAI/IK Pallas
28		Landskrona Marathon	GF Idrott

September

10	VDM (halvmarathon)	Veberödsrundan	Björnstorps IF
23-25		Lidingöloppet	IFK Lidingö

Oktober

8	VSM	Umearan	Jalles TC
9	VDM	10 km landsväg	Ystads IF
16		Eslövsloppet	Eslövs AI
30		Yddingeloppet	Heleneholms IF

November

5		Skaneloppet	IS Skanne
13	VDM	Bromölla Marathon	Ryssbergets IK

December

31		Sylvesterloppet	Heleneholms IF
----	--	-----------------	----------------

~ ~ ~

På följande sidor: slutresultatet för Serielöpet 2010!

Placering	Summa poäng	Klass/Namn	Terräng	VDM HBG 28 mars	Ryssbergsloppet 2 april	Ystadterrängen 18 april	Bokskogsrundan 1 maj	1500m internt 10 maj	VDM 800m 18 maj	VDM 5000m Eslöv 2 juni	Akademilen 19 juni	Midsommarsvängen 22 juni	Hörby Marknadslopp 30 juni	2000m internt 16 augusti	VDM halvmarathon 11 september	5000m internt 27 september	VDM 10 km landsväg 10 oktober	Eslövsloppet 17 oktober	Yddingeloppets förtävling 23 okt	Klappjakten 18 december	Extra poäng
		Män 55																			
1	70	Kenth Larsen	10	10	10	10		10									10			10	
		Män 60																			
1	96	Ulf Karlström	7	10	8	8	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	4
2	90	Tord Svanfelt	10		10	10			10					10		10	10	10	10	10	
3	74	Bo Jönsson			6	5	8	9	8		5	6	8		7	4		7	6	4	
4	73	Hans-Ingvar Andersson			7	7	10				7		10	7		7	8		9	1	
5	61	Lars Moberg				6				7	6	7	7		8	5		8	5	2	
6	58	Gunnar Sterner	8						8	8	8			8	10	8					
7	39	Bo Tidman			9			10		10	10										
8	18	Magnus Bergh	9			9															
9	13	Bo Olofsson														6				7	
10	11	Bertil Pålsson															7			4	
		Män 65																			
1	58	Sven-Göran Persson	10										10			10	9	10	9		
2	30	Nils H Persson					10	10												10	
3	18	Klas Fjällrot														10				8	
		Män 70+																			
1	102	Gunnar Nilsson	10	10	10	9			9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	2
2	92	Sven Svanfelt	8		9		10	9		9	9	9				9	9			9	2
3	81	Ulf Agrell	7		8	8	9		8	8	8	8	9	8		7					
4	67	Helge Svensson	6					8	7		6	7	8			6	9	9			1
5	45	Werner Ahlqvist	5			7		6			5		7				8		6	1	
6	30	Ingvar Olausson				10		10	10												
7	27	Knut Linse	9											10		8					
8	15	Göte Svensson										7								8	
9	14	Ezio Franceschi						7												7	
10	5	Bure Elfström														5					
		Kvinnor seniorer																			
1	69	Helen Nilsson	9				10	10	9		10		10							9	2
2	48	Anna Isaksson											9		10	10		10		8	1
3	40	Erica Rönnhage	10		10				10											10	
4	25	Ann Sterner									7	9				9					
5	23	Johanna Karlsson				10					6									7	
6	19	Lis Örnhed									9	10									
7	17	Ylva Sterner									8					9					

Medlemsporträttet: Rikard Särvegård

Tävlingsklass (t.ex. MS, K40):
M45

Vanelöpare sedan:
2007 lite mer seriöst, men jag har väl alltid rört mig på ett eller annat sätt.

Bor i:
Malmö på Lindeborg i bostadsrätt.

Löpande familjemedlemmar?
Min fru Ulrika som även hon är medlem i klubben. Vi har 3 döttrar tillsammans på 20,19 och 11 år.

Utövar annan sport oxå (nu el. tidigare)?
Jag har spelat fotboll som aktiv i 25 år och en hel del innebandy har det blivit. Slutade med fotbollen 1996 och började spela golf. 2007 fick jag diskbråck och tvingades lägga av med golfen och i samband med det så började jag löpa lite mer på allvar och för att hålla igång kroppen. Det funkar hyfsat att springa när man har diskbråck. Problemen kommer dock efter träning/tävling då man fort blir stel så rehabträning är numera en del av min vardag och tillfälliga löparuppehåll får jag tyvärr alltid leva med, men det är det ändå värt för det ger mig mycket tillbaks att få komma ut och springa.

Favoritdistans just nu?
400 meter känns som en favoritdistans för tillfället, men jag känner mig ganska allround då jag tycker även längre distanser har sin charm.

Hur är formen jämfört med förra säsongen (bättre/sämre/samma)?
Den känns bra för tillfället utan att för den skull vara på topp ännu.

Något på träning/tävling 2010 som du är stolt över?
Det får väl bli VDM 400 m i Eslöv, där jag vann i min klass och slog nytt pers.

Vill du berätta något eller avslöja något mål för säsongen 2011?
Förhoppningsvis utvecklas ännu mer som löpare och det skulle vara kul att prova på VSM.

Bästa/roligaste löparminne?
Det hoppas jag ligger i framtiden.

Något som gått riktigt tokigt någon gång på träning/tävling?
Jag har ramlat och skadat mig på lite olika tävlingar under åren som gått. Annars har det väl hänt en och annan incident under träning också när man behövt uppsöka toalett men inte hittat någon. Då får man ta vad som bjuds.

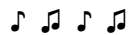
Till slut, är det något personligt du vill berätta (ett mål, intresse eller något lite kuriöst om dig själv)?

Målet med min träning är ytterst att må bra i kropp och själ. Att få springa ett större klassiskt marathontåg någon gång och kanske åka på någon träningsresa utomlands på vinter/vår när vi har sämre förhållanden här hemma, det vore fint. För övrigt så blir inte mycket tid över för annat när man jobbar heltid och har stor familj, så andra intressen är det tunt med.



Redaktionen har ordet

Om du inte önskar få Löpsedeln i pappersformat är det bara att skicka ett mejl med rubriken ”E-löpsedeln, tack!” till red. på adressen fredrik@ordfokus.se, så får du den via e-post i stället. (Tidningen kan även laddas ned från L-sektionens hemsida.)



Viktig info angående tävlingsanmälningar

Tävlingsanmälningar som går via L-sektionen ska göras senast tre dagar före det sista anmälningsdatum 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 står dock inte för eventuella 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.

Terräng- Långlopp 2010

Resultat:

Vällöby Löpet 18 september 10,1 km

24. Magnus Bergh 45,14

Upplppet 25 september

14. Benny Mårtensson 6,37
47. Klas Fjällrot 9,43
48. Bertil Pålsson 9,58
49. Sven Krook 10,16

Lidingöloppet 25 september 30 km

Kvinnor 1025. Susanne Söderberg 3.06,17
Män 1029 Martin Johansson 2.26,27
1163. Henrik Sauer 2.27,53
4489. Pehr Carlberg 2.52,41
4495. Erik Månsson 2.52,44
4858. Leif Malmqvist 2.54,55
5296. Christian Stenqvist 2.57,18
10 km M60 15. Magnus Bergh 46,25

Berlin Marathon 26 september

Män 792. Anders Olsén 2.56,10
2029. Ralf Schuh 3.08,28
4456. Peter Karlström 3.23,41
5602. Frederic Rabenne 3.28,39
Kvinnor 485. Helene Nilsson 3.34,10
2871. Lis Örnhed 4.14,54

Christianshavnermilan 4 oktober 7,532 km

M60 1. Magnus Bergh 32,41

DM 10km landsväg 10 oktober

M35 4. Mikael Stagling 36,45
M40 6. Jörgen Holmqvist 36,18
8. Erik Månsson 39,15
9. Håkan Sandsten 39,19
10. Lars-Erik Skans 43,15
M45 1. Ian Manners 36,30
5. Rikard Särvegård 40,36
3. Göran Kvarnerup 38,45
11. Hans Jönsson 44,26
12. Bert Elmquist 47,23
M55 2. Kent Larsen 48,22
M60 2. Tord Svanfelt 41,16
3. Ulf Karlström 44,12
5. Gunnar Sterner 44,43
6. Hans-Ingvar Andersson 45,59
8. Bo Olofsson 49,53
10. Lars Moberg 53,53
11. Bo Jönsson 57,06
M65 2. Sven-Göran Persson 64,40
M70 2. Sven Svanfelt 50,58

4. Ulf Agrell 54,43
M75 1. Gunnar Nilsson 47,51
3. Helge Svensson 67,41
4. Bure Elfström 68,11
M80 1. Knut Linse 52,24
KS 3. Anna Isaksson 44,58
4. Ylva Sterner 46,53
K40 6. Ulrika Särvegård 50,31
K45 5. Marie Elmqvist 57,25
K50 5. Susanne Söderberg 47,34
K55 1. Karin Ahlkvist 48,53
2. Ylva Jönsson 50,10

VSM halvmarathon Bålsta 16 oktober

M45 16. Hasan Mosaddegh 1.32,56
M60 2. Magnus Bergh 1.33,02
M70 8. Ulf Agrell 1.59,23

Växjö marathon 16 oktober

M35 9. Frederic Rabenne 3.20,14

Eslövsloppet 17 oktober

4,7 km

M60 3. Tord Svanfelt 19,04
5. Ulf Karlström 20,38
6. Hans-Ingvar Andersson 20,48
9. Bertil Pålsson 28,27
M65 3. Klas Fjällrot 27,41
4. Sven-Göran Persson 29,42
M75 1. Gunnar Nilsson 21,30
3. Helge Svensson 32,21
M80 3. Werner Ahlqvist 39,02

9 km

K40 3. Ulrika Särvegård 45,45
K45 2. Marie Elmqvist 50,54
K55 2. Ylva Jönsson 46,07
MS 7. Kenneth Jansson 40,29
8. Christian Larsson 47,30
M35 1. Mikael Stagling 33,14
M40 3. Jörgen Holmqvist 33,39
4. Håkan Sandsten 36,08
5. Lars-Erik Skans 38,04
M50 2. Göran Kvarnerup 34,51
9. Bert Elmquist 40,42
10. Hans Jönsson 41,01

Yddingeloppets förtävling 23 okt 12 km

Män 1. Jörgen Holmqvist 47,52
2. Göran Kvarnerup 51,07
4. Erik Månsson 51,31
5. Tord Svanfelt 51,38

6. Bert Elmqvist	57,28
7. Pehr Carlberg	57,39
8. Hans Jönsson	58,25
9. Ulf Karlström	63,09
10. Christian Larsson	63,25
11. Gunnar Nilsson	63,59
12. Lars Moberg	67,28
15. Bo Jönsson	75,52
16. Sven-Göran Persson	87,25
17. Helge Svensson	89,05
Kvinnor 1. Anna Isaksson	58,46
2. Susanne Söderberg	62,36
3. Ylva Jönsson	66,04
4. Marie Elmqvist	87,25

CPH 6 timmars 30 oktober

Män 3. Seppo Hiltunen 73,982km

Yddingeloppet 31 oktober

12 km

M50 2. Göran Kvarnerup 49,17

6 km

KS 11. Anna Isaksson 28,14

14. Sara Jönsson 34,02

M75 1. Gunnar Nilsson 28,52

2. Bure Elfström 40,08

M80 2. Werner Ahlqvist 51,11

Skanneloppet 6 november

16,8 km

M40 3. Jörgen Holmqvist 63,38

8. Håkan Sandsten 75,06

M50 3. Göran Kvarnerup 70,03

6. Hans Jönsson 82,10

7,1 km

M60 1. Magnus Bergh 30,28

3. Hans-Ingvar Andersson 33,23

6. Ulf Karlström 39,21

M65 6. Sven-Göran Persson 45,05

M75 1. Gunnar Nilsson 34,26

3. Helge Svensson 53,09

M80 2. Werner Ahlqvist 62,18

3,8 km

1. Erik Månsson 15,50

Bromölla marathons 14 november

M40 1. Jörgen Holmqvist 2.54,49

3. Erik Månsson 3.36,56

M60 2. Tord Svanfelt 3.19,17

3. Magnus Bergh 3.40,41

10 km 1. Lars Andén 34,11

10. Fredrik Vrang 43,51

Lucialoppet 11 december

MS 6. Magnus Bergh 13,19

7. Pehr Carlberg	14,11
MM 4. Erik Månsson	13,25
6. Tord Svanfelt	13,35
10. Ingvar Olausson	15,31
11. Gunnar Nilsson	16,06
13. Ulf Agrell	18,05
16. Sven-Göran Persson	20,09
17. Sven Svanfelt	21,00

Klappjakten 18 december 7,3 km

1. Mikael Stagling 30,32

2. Erik Månsson 31,43

3. Erica Rönnhage 31,55

4. Tord Svanfelt 32,32

5. Bert Elmqvist 32,36

6. Nils H Persson 32,36

7. Henrik Eklund 33,11

8. Ralf Schuh 34,14

9. Hans Jönsson 34,47

10. Kenth Larsen 35,10

11. Christian Larsson 35,39

12. Helene Nilsson 35,54

13. Anna Isaksson 37,14

14. Lars Löfvall 37,21

15. Hans-Ingvar Andersson 37,32

16. Mikael Zyka 38,22

17. Gunnar Nilsson 38,45

18. Petra Örlegård 38,48

19. Ulf Karlström 39,34

20. Kalle Christoffersen 40,30

21. Bo Olofsson 41,12

22. Johanna Karlsson 42,06

23. Marie Elmqvist 43,46

24. Bo Jönsson 46,23

25. Sven-Göran Persson 47,39

26. Lars Moberg 47,46

27. Sven Svanfelt 49,41

28. Klas Fjällrot 49,42

29. Göte Svensson 49,55

30. Bertil Pålsson 50,22

31. Ezio Franceschi 53,00

32. Werner Ahlqvist 65,00

Sylvesterloppet 31 dec Malmö

5,4 km Män 2. Mikael Stagling 21,12

6. Peter Karlström 21,39

10. Henrik Eklund 23,04

Kvinnor 3. Lis Örnhed 25,18

8. Petra Örlegård 27,07

10. Karin Ahlqvist 28,08

2,7 km Män 1. Erik Månsson 10,53

Kvinnor 1. Ann Sterner 12,52

Sylvesterloppet 31 dec Trelleborg 6,915 m

Kvinnor 1. Erika Rönnhage 26,58

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

L-sektionens träningstider

Se även aktuell info på hemsidan – under "Träning" samt i gästboken! Räkna med att en del pass utgår eller hålls på annan plats så länge det är vinter och snö.

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

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.)
Långdistanstlöpning.

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