

LÖPSEDELN

2011:2



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.

Hej Heleneholmare!

Som nygammal ordförande så tänkte jag presentera mig – för jag antar att många av er inte vet vem jag är, och jag känner inte heller alla er nya medlemmar som strömmat till de senaste åren. Jag heter Tord Svanfelt och bor i ett litet radhus i Oxie med min fru Carina och katten Lisa. Sönerna är sedan länge utflyttade och en av dem tillägnas ganska ofta besök i Göteborg, vilket vi naturligtvis alltid ser fram emot. Vår andra son bor här i Malmö.

Jag gick med i Heleneholm 1978 tillsammans med min bror Sven när vi tyckte vi hade kvalificerat oss genom att springa vårt första maratonlopp i Aten. Vi kom snabbt in i gänget och tränade mycket gemensamt på den tiden, då många av medlemmarna bodde just i Oxie. Ganska tidigt blev jag invald i styrelsen tillsammans med förra kassören Peter Andersson. Vårt första uppdrag blev att anordna ett träningsläger över en helg på tidig vår. Det blev i S. Rörum och alla blev nöjda. Vi hade hårda träningspass i terrängen och på kvällen spelade vi kort och släckte törsten med en öl.

Efter några år i styrelsen ”fick” jag uppdraget att ta över som tävlingsledare för Yddingen Runt, som det då hette, efter Peter Ortlepp. Det var på det goda åttiotalet och klasserna var rekordstora. Trots att jag hade Peter i närheten var jag jättenerlös. Det var mycket som skulle funka därute på hemvärnsgården i Holmeja. Men då precis som nu var funktionärerna både många och duktiga, och allt flöt på väldigt bra vad jag kommer ihåg.

Efter ett antal år som tävlingsledare blev jag tillfrågad om posten som ordförande efter Mats Carlberg. Jag tackade ja med ultimatum att någon annan skulle ta över Yddingen. Det blev som de flesta känner till Kenneth Gunnarsson, som sedermera också blev ny ordförande efter mig.

Nu har jag alltså tagit på mig styrelsearbete igen. En del undrar säkert varför, det gjorde jag själv också först, men när jag blev tillfrågad av Hasse Jönsson i valberedningen och med den vissheten att vi har en bra fungerande styrelse och ett stort engagemang bland föreningens medlemmar, så ställde jag upp. Vår sektion har ju god ekonomi och medlemsantal som hela tiden ökar. Dessutom är vi mycket framgångsrika i både friidrottsgrenar och löpning, så det är lite som att komma till dukat bord. Vi har också en centralt placerad idrottsanläggning med nya fräscha omklädningsrum. Kanske har vi också ekonomiska förutsättningar för att i framtiden kunna rusta upp våra lokaler i klubbhuset en aning.

Sist men inte minst vill jag tacka för förtroendet. Som ordförande skall jag fortsätta att arbeta för medlemmarnas och föreningens bästa.

Tord Svanfelt



L-sektionens styrelse 2011

Tord Svanfelt (ordförande)

e-post: tord.svanfelt@gmail.com

Ylva Jönsson (ledamot, ansv. klubbkläder)

e-post: 040.88858@telia.com

Ulf Agrell (sekreterare, ansv. veteranfriidrott)

e-post: ulf.agrell@telia.com

Marie Elmqvist (kassör)

e-post: goran.marie@bahnhof.se

Mikael Zyka (ledamot)

e-post: mikaelzyka@hotmail.com

Claes-Håkan Westeson (ledamot)

e-post: claeswesteson@spray.se

Lars Moberg (ledamot)

e-post: lars.moberg@malmo.se

Ulf Karlström (ledamot)

e-post: ulf.h.g.karlstrom@gmail.com

Leif Malmqvist (ledamot)

e-post: leifironman@hotmail.com

Susanne Harke-Söderberg

**(suppleant; ansv. terräng- och landsvägslopp
samt tävlingsanm.)**

e-post: sussysus59@hotmail.com

Bo Jönsson (suppleant)

e-post: bo.a.jonsson@telia.com

Ny kontaktperson för tävlingsanmälningar!

Tävlingsanmälningar som går via L-sektionen ska göras senast tre dagar före det sista anmälningsdatum som anges i tävlingens inbjudan. Du anmäler dig till Susanne Harke-Söderberg på något av följande sätt:

- i samband med måndagsträningen
- via e-post, till:
sussysus59@hotmail.com
- via vykort eller brev
- 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.

L-sektionens träningstider

Se även aktuell info på hemsidan under "Träning" samt i gästboken!

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.
Veckans träning står under Träning - Träningsprogram på L-sektionens hemsida.

Torsdag 18.00
Atleticum, fram tills sommartid börjar, därefter Stadion och/eller Löpargången: korta intervaller, fysträning m.m.
Tränarledd träning.

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

Söndag 10:00, Stadion (1–2 ggr/mån), se Gästboken på hemsidan. Fysträning.
Tränarledd träning.

Serielöpet 2011

Serielöpet är vår egen interna tävling i åldersklasser, för damerna har vi klasserna KS, K35 och K40+, för herrarna MS, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 och M70+. Vi har i år valt ut 17 st tävlingar enligt nedan som ingår i Serielöpet, av dessa 17 räknas de 10 bästa. Ettan i varje tävling får 10 poäng, tvåan får 9 poäng osv.

Dessutom kan man tjäna ihop till lite bonuspoäng genom flitigt löpande i våra interna tävlingar. Om man springer alla 7 (dessa är fetmarkerade) tävlingarna får man 4 bonuspoäng, springer man 6 tävlingar får man 3 poäng, springer man 5 tävlingar får man 2 poäng och slutligen springer man 4 tävlingar får man 1 poäng. Om 2 personer hamnar på samma poäng räknas i första hand antal förstaplatser, därefter prioriteras den som är äldst.

2 april, Terräng-VDM Ystad

22 april, Ryssbergsloppet

25 april, Ystad-terrängen

9 maj, 1500m internt, kl 18.30

17 maj, VDM 800m Heleneholm

4 juni, Akademilen Lund

12 juni, Hildesborgsloppet

21 juni, Midsommarsvängen, kl 18.30

6 juli, Hörby marknadslopp

29 augusti, 1000m internt, kl 18.30

31 augusti, VDM 5000m Eslöv

10 september, VDM halvmarathon Veberöd

19 september, 5000m internt, kl 18.00 OBS!!

9 oktober, VDM 10 km landsväg Ystad

16 oktober Eslövsloppet

22 oktober, Yddingeloppets förtävling, kl 11.00

17 december, Klappjakten, kl 10.00

Har du frågor angående Serielöpet, hör av dig till nedanstående eller någon annan i styrelsen.

Vi ses i löparspåret!

Marie Elmqvist/Susanne Söderberg

IVDM 1

Lund 2011-01-14

60 m häck**M60**

1. Hans-Ingvar Andersson-47 13,91

M65

1. Jan-Erik Nilsson-45 Simrishamn 12,74
2. Klas Fjällström-44 15,11

60 m**M35**

1. Ronnie Gustafsson-76 IS Göta 8,39
2. Diez Nobach-73 8,62
3. Ulf Jakobsson-72 8,64

M40

1. Björn Hansson-67 Ystads IF 8,25
5. Fredrik Vrang-69 8,75
7. Erik Månsson-68 9,51

M45

1. Mats Åberg-65 IFK Lund 8,43
2. Rikard Särvegård-65 8,80

M50

1. Jörgen Lindholm-57 MAI 8,13
3. Bert Elmqvist-59 9,23

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47 9,59
2. Bo Jönsson-49 10,74

M75

1. K-G Holmgren-36 Eslövs AI 9,93
3. Gunnar Nilsson-33 15,13

M80

1. Bure Elfström-31 10,02

K45

1. Carina Lloyd-64 Ystads IF 9,91
2. Helen Gestsson-62 10,42

IVDM 1

Lund 2011-01-14

(forts.)

Längd**M35**

1. Ronnie Gustafsson-76 IS Göta 4,86
2. Ulf Jakobsson-72 4,14

M40

1. Björn Hansson-67 Ystads IF 5,28
6. Erik Månsson-68 3,72

M45

1. Sven-Erik Axelsson-63 IFK Lund 4,50
2. Rikard Särvegård-65 3,15

M50

1. Jan Kopfinger-58 IS Göta 5,28
3. Bert Elmqvist-59 3,96

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47 3,51
2. Bo Jönsson-49 3,24

M65

1. Lars-Erik Granberg-42 MAI 4,11
3. Klas Fjällström-44 3,12

M80

1. Bure Elfström-31 3,09

K45

1. Barbro Bengtson-63 3,57
2. Helen Gestsson-62 3,39

IVDM 2 (NCC-spelen)

Malmö 2011-01-22

1.500 m

M40

1. Stefan Pettersson-69	Ystads IF	4.24,31
3. Thomas Persson-67		5.05,44
4. Erik Månsson-68		5.07,75

M50

1. Alf Ek-60	Björnstorps IF	4.59,77
2. Bert Elmqvist-59		5.29,22

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47		5.42,87
2. Magnus Bergh-49		5.47,00

M70

1. Ingvar Olausson-40		6.06,44
-----------------------	--	---------

M75

1. Gunnar Nilsson-33		6.44,70
----------------------	--	---------

Pallas-spelen

Malmö 2011-01-29

Kula

KS (4,0 kg)

1. Hanna Bengtson-92	Öresund FK	12,73
3. Barbro Bengtson-63		11,33

IVDM 3 (Malmö Indoor)

Malmö 2011-02-05

400 m

M40

1. Greger Jönsson-69	IS Göta	59,64
5. Fredrik Vrang-69		65,04
6. Erik Månsson-68		79,88

M45

1. Björn Tufvesson-64	Ystads IF	62,08
Rikard Särvegård-65		DSQ

M50

1. Jörgen Lindholm-57	MAI	61,03
2. Bert Elmqvist-59		64,13

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47		72,01
2. Bo Jönsson-49		84,06

M70

1. Ingvar Olausson-40		80,07
-----------------------	--	-------

M75

1. K-G Holmgren-36	Eslövs AI	80,93
2. Gunnar Nilsson-33		90,21

3.000 m

K50

1. Eva Ek-60	Björnstorp	12.43,9
3. Susanne H Söderberg-59		13.33,2

M40

1. Max Persson-70	MAI	9.40,7
3. Erik Månsson-68		10.44,6
4. Thomas Persson-67		10.55,2

M40

1. Ian Manners-64		10.01,3
-------------------	--	---------

M60

1. Klas Paulsson-47	Eslövs AI	12.23,7
2. Hans-Ingvar Andersson-47		12.59,1

IVDM 3 (Malmö Indoor)

Malmö 2011-02-05
(forts.)

3.000 m

M70

1. Ingvar Olausson-40 12.34,7

M75

1. Gunnar Nilsson-33 13.46,0

Höjd (ej VDM)

M50

1. Bert Elmqvist-59 1,30

Längd (ej VDM)

M50

1. Bert Elmqvist-59 3,55

Kula (6,0 kg) (ej VDM)

M50

1. Bert Elmqvist-59 7,57

Atleticumspelen

Malmö 2011-02-13

Kula (DM)

KS (4,0 kg)

1. Hanna Bengtson-92 Öresund FK 13,16
2. Barbro Bengtson-63 11,52

Kasttävling

Malmö 2011-02-16

Kula

KS (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63 11,29

Vikt

KS (9,072 kg)

1. Barbro Bengtson-63 8,34

IVDM 4

Helsingborg 2011-02-19

800 m

M40

1. Stefan Pettersson-69 Ystads IF 2.11,0
3. Hans Berghäll-71 2.16,6
6. Erik Månsson-68 2.37,0

M45

1. BG Nilensjö-63 IS Göta 2.17,2
5. Rikard Särvegård-65 2.24,2

M50

1. Anders Olsson-60 IFK Tbg. 2.18,6
3. Bert Elmqvist-59 2.33,8

M60

1. Kenth Larsen-51 2.38,2
2. Hans-Ingvar Andersson-47 2.45,5

M70

1. Ingvar Olausson-40 2.55,7
3. Ulf Agrell-39 3.45,1

M75

1. Åke Holm-36 IFK Lund 3.01,4
2. Gunnar Nilsson-33 3.16,3

K50

1. Majvi Wijk-57 IFK Tbg. 2.41,9
5. Susanne H Söderberg-59 3.09,5

IVDM 4

Helsingborg 2011-02-19
(forts.)

Höjd

M40

1. Johan Wikström-68	Ystads IF	1,56
4. Erik Månsson-68		1,20

M45

1. Rikard Särvegård-65		1,48
------------------------	--	------

M50

1. Bert Elmqvist-59		1,40
---------------------	--	------

M65

1. Lars-Erik Granberg-42	MAI	1,40
3. Klas Fjällrot-44		1,25

K45

1. Barbro Bengtson-63		1,26
-----------------------	--	------

Tresteg

M40

1. Johan Wikström-68	Ystads IF	9,21
3. Erik Månsson-68		5,87

M50

1. Bert Elmqvist-59		8,71
---------------------	--	------

M65

1. Klas Fjällrot-44		6,34
---------------------	--	------

K45

1. Barbro Bengtson-63		8,76
-----------------------	--	------

IVDM 4

Helsingborg 2011-02-19
(forts.)

Kula

M45 (7,26 kg)

1. Björn Tufvesson-64	Ystads IF	7,54
2. Rikard Särvegård-65		7,80

M50 (6,0 kg)

1. Leif Magnusson-60	IFK Hbg.	12,05
4. Bert Elmqvist-59		7,83

M65 (5,0 kg)

1. Klas Fjällrot-44		9,49
---------------------	--	------

K40 (4,0 kg)

1. Anna Hull-67	Ystads IF	7,27
2. Ulrika Särvegård-68		4,66

K45 (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63		11,82
-----------------------	--	-------

K50 (3,0 kg)

1. Susanne H Söderberg-59		5,65
---------------------------	--	------

Kasttävling

Malmö 2011-02-23

Kula

KS (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63		11,06
-----------------------	--	-------

Medlemsporträttet: Petra Örlegård

Vanelöpare sedan: 2008

Bor i: Malmö

Löpande familjemedlemmar? Pappa som sprang som ung, men som inte gör det längre. Sambon, Henrik, som är orienterare men som börjat springa även långdistans.

Utövar annan sport oxå (nu el. tidigare)? Springer i princip enbart, men varvar ibland med simning, badminton och dylikt.

Favoritdistans just nu? Alla distanser som är längre än 10 km.

Hur går träningen jämfört med förra säsongen (bättre/sämre/samma)? Något bättre, förutom att en liten benhinneinflammation har gjort att jag inte kan träna som vanligt.

Något på träning/tävling 2010 som du är stolt över? Broloppet och Köpenhamn Maraton.

Vill du berätta något eller avslöja något mål för säsongen 2011? Göteborgsvarvet och Tromsö Midnight Sun Marathon.

Bästa/roligaste löparminne? Första maratonloppet, Stockholm Marathon 2009. Gjorde det på 4,39 (första maran). Det värsta med loppet var Västerbron, men det var samtidigt också det roligaste.

Något som gått riktigt tokigt någon gång på träning/tävling? Under Broloppet i så fall, ha ha. Mot slutet av loppet behövde jag verkligen gå på toaletten, men jag ville inte gå på bajamaja på bron. Så jag höll ut tills jag hade sprungit över bron, och letade upp en buske. Det ledde till att jag missade drömmålet 1.45 med 1 minut.

Till slut, är det något personligt du vill berätta (ett mål, intresse eller något lite kuriöst om dig själv)? Älskar att springa, jag liksom andas för löpningen. Jag har som mål att slå pappas halvmaratontid, 1.40. Jag har redan slagit honom på en punkt, eftersom han aldrig fullbordat ett maraton!

Nu är våren snart kommen – TÄVLINGSSÄSONGEN börjar!

Passa på att förnya er med klubbkläder. Försäljningen sker på måndagar 17.30–19.30 i klubbhuset. Tänk på att om ni ska tävla i DM tävlingar måste ni ha klubbkläder.

Funktionströja m. kort ärm 150:- (subventionerat pris!)

Linne 160:-

Korta tights 200:-

Shorts 180:-

Klubboverall 600:-

Alla kläderna är från Craft.

Vi har just nu **REA** på vindjackor från New Line: endast 100:-.

Om ni har frågor så kontakta mig via e-post: 040.88858@telia.com

Ylva Jönsson



Bästa VDM-förening Skåne 2011

Ställning efter IVDM 1 - 4

1. Ystads IF, Friidrott	157
2. Heleneholms IF	148
3. IS Göta	126
4. Björnstorps IF	106
5. Malmö AI	58
6. IFK Lund	50
7. IFK Trelleborg	21
8. IFK Helsingborg	16
9. Eslövs AI	11
10. Klippans FK	9
10. Simrishamns AIF	9
12. Båstads GIF	8
13. Ryssbergets IK	7
14. Hästveda OK	6
15. IK Pallas	4
16. GF Idrott	3
16. LK Myran	3
18. FK Snapphanarna	2
18. Vittsjö GIK	2
18. Friskis & Svettis, Malmö	2

~ ~ ~

HLR-träning!

Inför Heleneholms Marathon ska vi ha en information om hjärt-lungräddning samt AED-Hjärtstartare. Måndag 4 april 19.30.

Främsta VDM-deltagare 2011

Heleneholms IF

Efter IVDM 1 - 4

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Bert Elmqvist	8	2 guld, 2 silver, 3 brons
	2. Erik Månsson	8	2 brons
	3. Hans-Ingvar Andersson	7	5 guld, 2 silver
	4. Rikard Särvegård	6	2 guld, 2 silver
	5. Klas Fjällrot	6	2 guld, 1 silver, 3 brons
	6. Gunnar Nilsson	5	2 guld, 2 silver, 1 brons
	7. Ingvar Olausson	4	4 guld
	8. Bo Jönsson	3	3 silver
	9. Bure Elfström	2	2 guld
	10. Ulf Jakobsson	2	1 silver, 1 brons
	11. Thomas Persson	2	1 brons
	12. Fredrik Vrang	2	
	13. Ian Manners	1	1 guld
	13. Kenth Larsen	1	1 guld
	15. Magnus Bergh	1	1 silver
	15. Diez Nobach	1	1 silver
	17. Hans Berghäll	1	1 brons
	17. Ulf Agrell	1	1 brons
Kvinnor			
	1. Barbro Bengtson	4	4 guld
	2. Susanne H. Söderberg	3	1 guld, 1 brons
	3. Helen Gestsson	2	2 silver
	4. Ulrika Särvegård	1	1 silver
	(Barbro Bengtson	1	Senior-DM – 1 silver)

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

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 dyker runt 20 löpare upp. 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 70 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

Terräng- Långlopp 2011

Resultat:

Heleneholms Cross 15 januari

4,7 km

MS 6. Tomas Boremalm	17,45
M40 1. Erik Månsson	17,36
3. Pehr Carlberg	21,05
M60 1. Magnus Bergh	19,53
2. Sven-Göran Persson	28,07
3. Bertil Pålsson	28,58
M70 1. Ingvar Olausson	21,35
2. Gunnar Nilsson	26,36
Lagtävling 3:a	

Eslövs Cross 26 februari

5.760m

MS 4. Csaba Hamsik	26,51
M40 1. Erik Månsson	22,40
3. Pehr Carlberg	26,29
M60 1. Bertil Pålsson	35,37
2. Sven-Göran Persson	36,52
M70 1. Ingvar Olausson	26,01
2. Gunnar Nilsson	28,26
3. Sven Svanfelt	32,21
4. Ulf Agrell	32,51

Nike marathontest Danmark 6 februari

10 km

Män 456. Bo Tidman	44,03
--------------------	-------