

LÖPSEDELN

2011:4



L-sektionen

www.heleneholmslanglopare.se

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning, som utkommer 4 ggr/år. Bidrag till tidningen i form av träningstips, reseberättelser el. dyl. tas tacksamt emot på adressen fredrik@ordfokus.se och redaktionen nås även på tel 0709-39 38 68.

September 2011

Höstmånaderna är här nu. Det har förstås känts som höst i flera månader redan tycker jag. Det är i alla fall en härlig årstid för många, en tid att ta det litet lugnare, dra ner på träningen och se om småskavanker, jogga lite nätt i skogen på en bädd av prasslande löv. En bra återhämtning innan vinterns, och framför allt vårens hårdare träning.

*

Vi har nu ett av våra huvudmål framför oss, nämligen Yddingeloppet. Det är ett arrangemang där hela sektionen ställer upp och hjälper till år från år och ser till att denna tävling behåller sin status som ett av de främsta terrängloppen i Skåne. Den rutinerade arbetsgruppen ser till att allt fungerar organisatoriskt. Ett stort tack. Och låt oss hoppas att vi även i år får nya deltagarrekorde i de olika klasserna.

*

Ett annat mål som kanske blir svårare att uppnå i år är att bli bästa VDM-förening. Det lär kanske inte avgöras förrän i sista tävlingen. Just nu är det väldigt jämt i toppen och DM i landsvägslöpning i Ystad blir troligen trots allt avgörande för utgången.

*

Jag önskar alla en skön solig höst och en mild löpvänlig vinter.

Tord Svanfelt

tord.svanfelt@gmail.com

040-546523 alt. 073-6713987

Löpsedelredaktionen expanderar

Inför nästa år skulle vi vilja utöka redaktionen för löpsedeln med två personer.

Är du intresserad av att hjälpa till och utforma tidningen? Kanske har du egna ideer om innehåll, layout m.m. Ta kontakt med antingen Fredrik Vrang eller någon i styrelsen.

*

Supportlotteriet

Du vet väl att HIF har ett supportlotteri. Varje lott kostar endast 15 kronor i månaden.

Du stödjer föreningen samtidigt som du kan vinna pengar. Det är dragning varje månad och en årsdragning där högsta vinsten är 7 500:-.

Så tveka inte, det finns många lediga nummer! Prata med Dennis på kansliet.

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

L-sektionens träningstider

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

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 10:00, Bokskogen.
Backträning (mer info i
Gästboken).

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

Söndag
Fysträning. Tränarledd träning.
Se Gästboken.

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.

≡ ||||

Terräng- Långlopp 2011

Resultat:

Vätternrundan 18 juni

Kenneth Gunnarsson	10.16,00
Leif Malmqvist	10.30,00
Christian Stenqvist	10.33,00
Christian Larsson	11.01,00

Alnarpsloppet 22 juni 5 km

Män 1. Lars Andén	16,23
17. Rikard Särvegård	19,49
21. Kenneth Jansson	19,54
30. Magnus Bergh	20,45
40. Mikael Zyka	21,27
43. Bo Mårtensson	21,29
80. Bertil Pålsson	29,35
87. Sven-Göran Persson	31,35
Dam 3. Charlotta Schönbeck	20,51
34. Kristina Larsson	29,58
50. Birgitta Mårtensson	34,08

Båstad marathon 2 juli

Män 7. Måns Modeér	3.18,22
13. Tord Svanfelt	3.22,08
18. Mattias Johansson	3.25,02
61. Csaba Hamsik	3.52,54
115. Lars Moberg	4.47,11

Kustmaran Kristianopel 2 juli

Män 26. Manfred Trieb	4.03,54
-----------------------	---------

Hörby marknadslopp 6 juli 12,6 km

K40 4. Ulrika Särvegård	1.07,20
K50 3. Susanne H Söderberg	1.03,52
5. Marie Elmqvist	1.17,20
K55 4. Karin Ahlqvist	1.08,40
5. Ylva Jönsson	1.11,35
KS 4. Helene Nilsson	56,09
5. Charlotta Schönbeck	58,05
7. Anna Isaksson	59,04
M40 8. Erik Månsson	53,02
13. Lars-Erik Skans	58,11
M45 4. Pehr Carlberg	59,00
7. Kalle Christoffersen	1.06,19
M50 3. Göran Kvarnerup	51,38
11. Hans Jönsson	58,07
14. Bert Elmqvist	1.03,19
M60 1. Magnus Bergh	55,43
2. Ulf Karlström	1.00,05
5. Lars Moberg	1.10,50
8. Bertil Pålsson	1.24,26
M65 13. Sven-Göran Persson	1.24,31

MS 8. Mattias Johansson	52,44
-------------------------	-------

6,4 km

M75 1. Gunnar Nilsson	30,44
2. Helge Svensson	1.01,14

Startskottet Kristianstad 8 juli 10 km

Män Per Lilja	37,46
---------------	-------

Wallanderloppet 12 juli 6 km

Män 4. Lars Andén	19,01
9. Ian Manners	19,40
30. Thomas Persson	22,01
33. Mattias Johansson	22,31
46. Csaba Hamsik	24,28
47. Magnus Bergh	24,56
48. Pehr Carlberg	25,09
54. Gunnar Sterner	26,15
56. Christian Larsson	26,30
57. Ulf Karlström	26,32
58. Hans Jönsson	26,47
64. Sven-Göran Persson	35,28
Dam 6. Anna Isaksson	24,48
7. Lis Örnhed	24,54
19. Ylva Jönsson	29,47
Män Motion 53. Bo Mårtensson	26,20
110. Bertil pålson	34,37
Dam motion 51. Birgitta Mårtensson	42,11

Swiss Alpin 30 juli 79,1 km

82. Peter Karlström	8.25,59
---------------------	---------

42,2 km

64. Lis Örnhed	5.24,58
----------------	---------

Kullaloppet 5 augusti 5,2 km

Män 22. Christian Larsson	24,01
72. Sven-Göran Persson	33,12
Dam 3. Anna Isaksson	23,26

Malmö halvmarathon 13 augusti

Tävling män 2. Lars Andén	1.11,27
8. Seppo Hiltunen	1.15,18
16. Patric Fahlander	1.18,56
24. Per Lilja	1.24,47
27. Tomas Boremalm	1.25,20
29. Ola Åkesson	1.25,25
35. Lionel Rieloff	1.26,25
46. Martin Johansson	1.28,01
50. Mattias Johansson	1.29,35
55. Anders Olen	1.30,11

60. Hasan Mosaddegh	1.31,12
63. Rikard Särvegård	1.31,56
71. Håkan Sandsten	1.32,57
79. Peter Karlström	1.34,59
80. Göran Kvarnerup	1.34,53
81. Nils H Persson	1.35,10
84. Ingvar Olausson	1.37,23
91. Csaba Hamsik	1.40,08
92. Kenth Larsen	1.41,16
94. Manfred Trieb	1.42,23
100. Dan Alterlo	1.46,43
102. Tommy Törnquist	1.48,21
107. Ulf Karlström	1.50,11
108. Lars Löfvall	1.50,12
121. Stefan Molnar	2.08,13
124. Bertil Pålsson	2.40,29
Motion män 266. Pehr Carlberg	1.40,17
582. Magnus Fahl	1.48,50
796. Lennart Hagmar	1.53,16
1270. Hans Jönsson	2.13,27
1391. Kjell Jönsson	2.35,09
Tävling dam 10. Charlotta Schönbec	1.35,01
11. Marina Stoltz	1.35,07
28. Petra Örlegård	1.45,39
30. Karin Blomgren	1.48,36
39. Ulrika Särvegård	1.54,00
42. Ylva Jönsson	1.57,22
43. Susanne H Söderberg	1.58,30
45. Lis Örnhed	2.00,49
Motion dam 281. Marie-Louise Ek	2.01,03

Midnattsloppet 13 augusti 10 km

Män 3110. Christian Larsson	48,24
7957. Kjell Holmstrand	56,58
Dam 101. Anna Isaksson	45,40

Prinsens minne 20 augusti 10 km

Män 7. Per Lilja	37,08
------------------	-------

Powerade halvmarathon 21 augusti

Män 234. Anders Olsen	1.30,59
-----------------------	---------

Trelleborgsloppet 27 augusti 10 km

Dam 6. Charlotta Schönbeck	42,35
7. Anna Isaksson	44,13
15. Susanne H Söderberg	49,20
Män 21. Per Lilja	38,26
28. Tomas Boremalm	39,57
33. Mattias Johansson	40,26
62. Csaba Hamsik	43,53
96. Kenth Larsen	45,59
110. Ulf Karlström	47,29

5 km

Dam 96. Kristina Larsson	30,45
--------------------------	-------

122. Birgitta Mårtensson	32,41
Män 8. Magnus Bergh	20,10
10. Bo Mårtensson	21,09

Landskrona marathon 28 augusti

MS 2. Måns Modeér	3.09,18
3. Mattias Johansson	3.19,06
M55 1. Manfred Trieb	3.57,46
M60 1. Tord Svanfelt	3.19,50

I Formloppet 30 augusti

10 km

1. Helene Nilsson	41,06
103. Johanna Karlsson	50,24

5 km

21. Susanne H Söderberg	23,50
918. Birgitta Mårtensson	33,50

Hässleholmsloppet 3 september 10 km

Män 13. Magnus Bergh	45,12
----------------------	-------

Osby miniton 4 september 12,4 km

Män 12. Magnus Bergh	52,28
----------------------	-------

Århus halvmarathon 4 september

Män 14. Lars Andén	1.13,17
--------------------	---------

Veberöds halvmarathon 10 september

K35 2. Marina Stoltz	1.36,20
K40 5. Ulrika Särvegård	1.51,50
K50 2. Susanne H Söderberg	1.54,14
KS 2. Charlotta Schönbeck	1.39,06
3. Anna Isaksson	1.44,41
4. Lis Örnhed	1.46,07
M35 10. Fredrik Stoltz	1.32,09
11. Csaba Hamsik	1.36,10
M40 7. Martin Johansson	1.28,39
8. Anders Olsen	1.35,05
9. Las-Erik Skans	1.38,54
M50 4. Göran Kvarnerup	1.26,27
5. Lionel Rieloff	1.27,58
11. Tommy Törnqvist	1.43,46
14. Bert Elmqvist	1.49,24
M60 1. Tord Svanfelt	1.31,37
2. Magnus Bergh	1.32,17
5. Ulf Karlström	1.40,58
6. Gunnar Sterner	1.43,33
7. Kenth Larsen	1.43,44
M65 5. Åke Jonson	1.55,02
6. Sven-Göran Persson	2.27,03
MS 5. Peter Karlström	1.27,47

Skräcklanmaran 10 september

Lars Moberg	4.41,41
-------------	---------

Kullamاران 11 september 5 km

Dam 6. Kristina Larsson 32,03

Skanör-Falsterbo runt 17 september

10 km dam 1. Charlotta Schönbeck 42,21

5 km dam 3. Anna Isaksson 21,21

5 km män 3. Ola Åkesson 17,43

Stockholm halvmarathon 17 september

Dam 1031. Karin Ahlkvist 1.54,48

1577. Johanna Karlsson 2.00,53

Lidingöloppet 24 september**30 km**

Män 241. Ola Åkesson 2.08,35

799. Göran Kvarnerup 2.20,32

Christian Svenqvist 2.28,35

1587. Per Lilja 2.42,14

4290. Tommy Törnqvist 2.47,53

5118. Ulf Karlström 2.52,31

5332. Leif Malmqvist 2.53,42

5726. Lars-Erik Skans 2.55,43

7275. Dan Alterlo 3.05,12

Dam 1767. Susanne H Söderberg 3.17,40

15 km

M50 115. Hans Jönsson 1.14,18

Män 267. Kenth Larsen 1.14,27

1639. Erik Månsson 2.04,34

10 km

K50. 41, Ylva Jönsson 56,44

46. Marie Elmqvist 58,54

M60 4. Magnus Bergh 43,24

200. Sven-Göran Persson 1.08,20

M70 9. Ingvar Olausson 50,42

Berlin marathon 25 september

Dam 791. Lis Örnhed 3.43,46

1668. Anna Isaksson 3.58,45

Män 1378. Peter Karlström 3.02,57

2146. Hasan Mosaddegh 3.10,50

4275. Martin Johansson 3.25,06

7306. Csaba Hamsik 3.38,41

Sektionsmästerskap i banlöping 2011

Män

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	1.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Fredrik Vrang	6,0	6,0	9,0	8,0	4,0	33,0
2	Bert Elmqvist	5,0	7,0	10,0	6,0	4,0	32,0
3	Ian Manners	10,0	10,0				20,0
4	Joel Thorbjörnsson	9,0	9,0				18,0
5	Per Lilja		8,0		10,0		18,0
5	Erik Månsson	8,0	4,0	3,0			15,0
7	Anders Olsen	7,0	5,0				12,0
8	Csaba Hamsik			7,0	4,0		11,0
8	Pehr Carlberg	3,0	3,0		5,0		11,0
10	Mikael Zyka	1,0	1,0	8,0			10,0
10	Christian Larsson		1,0	6,0	3,0		10,0
10	Gunnar Sterner	1,0	1,0	2,0	2,0	4,0	10,0
13	Rikard Särvegård				9,0		9,0
14	Bo Jönsson	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
14	Lars Moberg	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
14	Sven-Göran Persson	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
14	Magnus Bergh		1,0		7,0		8,0
18	Ingvar Olausson		1,0	5,0			6,0
19	Göran Kvarnerup	4,0	1,0				5,0
20	Stefan Mars			4,0			4,0
21	Bo Tidman	2,0	1,0				3,0
21	Hans-Ingvar Andersson	1,0	1,0		1,0		3,0
21	Ulf Karlström		1,0	1,0	1,0		3,0
24	Sven Svanfelt	1,0	1,0				2,0
24	Kenth Larsen		2,0				2,0
24	Bure Elfström		1,0	1,0			2,0
24	Bertil Pålsson			1,0	1,0		2,0
28	Lars Löfvall	1,0					1,0
28	Hans Jönsson		1,0				1,0
28	Tord Svanfelt		1,0				1,0
28	Helge Svensson		1,0				1,0
28	Werner Ahlqvist		1,0				1,0

Kvinnor

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	1.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Anna Isaksson	9,0	10,0	10,0	10,0	4,0	43,0
2	Susanne H Söderberg	7,0	8,0	5,0	8,0	4,0	32,0
3	Helene Nilsson	10,0		9,0			19,0
3	Ulrika Särvegård	5,0	7,0		7,0		19,0
5	Lis Örnhed			8,0	9,0		17,0
6	Petra Örlegård		9,0	7,0			16,0
6	Ylva Jönsson	4,0	6,0		6,0		16,0
8	Ann Sterner	8,0		6,0			14,0
9	Karin Ahlkvist	6,0		4,0			10,0
10	Marie Elmqvist		5,0				5,0

Swiss Alpine Marathon - Davos - Schweiz (Juli 2011)

Av Lis Örnhed och Peter Karlström

Måndag morgon 05.30 tar vi tåget från Malmö till Kastrup, där vår reseledare från Marathon Travel Club i Danmark möter upp. 09.30 landar vi i Zürich, sedan får vi en fin tågtur på ca 2,5 h till Davos. Bara en kvart efter ankomst är det dags för en organiserad löptur. Det blev en fin tur på ca 8,5 km runt sjön i Davos. Vi blev andfådda redan i den första lilla backen och kände att vi var på högre höjd än vi var vana vid (Davos ligger ca 1 500 m ö.h.). På kvällen deltog vi i ett trevligt informationsmöte om veckans aktiviteter. Vi var totalt 58 personer som reste med Marathon Travel Club. I lägenheterna fanns ett välutrustat kök så att man kunde laga sin egen mat. Att gå ut och äta var dyrt p.g.a. den starka lokala valutan, men i mataffärerna var priserna överkomliga.

Tisdag stod det vandring på schemat. Vi samlades utanför hotellet och begav oss till tågstationen. En hel tågsvagn var reserverad för oss och vi åkte delvis längs med den första sträckan av den 78 km långa banan. I Bergün bytte vi till minibussar som tog oss upp till ett Gasthaus på 1 824 m ö.h., där vi började vår vandring. Vägen hit upp kändes lång fastän att vi åkte minibuss, tanken på att springa uppför denna milslånga stigning behövde bearbetas. Det var här som den brantaste delen av bansträckningen för K78 och K42 började. Vi vandrade upp till toppstugan på 2 632 m ö.h. där vi åt vår matsäck och njöt av den fina miljön. Vandringen fortsatte längs ännu fler av banans tuffa partier. Till sist åkte vi lokalbussen tillbaka till Davos.

Onsdag morgon tog vi bussen till Dürrboden och joggade de ca 14 kilometrarna tillbaka till Davos. Detta utgjorde slutet på originalbanorna för K78 och K42. Ett fint nedförslut genom kohagar och med bäckar och grönt. Efter en dusch och lite pasta var det dags att utforska omgivningarna igen. Vi åkte med kabinbanan upp till Jakobshorn 2 590 ö.h. Fri åkning med bergbanorna ingår i boendet. Här var det fin utsikt över Davos.

Torsdag valde vi att ta tåget till St. Moritz. Tåget går på Rhätische Bahn som är UNESCO-märkt och mycket charmig. Rälsen går på bergsväggar, höga broar, genom tunnlar och ger en jättefin utsikt. St. Moritz var ännu lite exklusivare än Davos och väl värt ett besök. Tillbaka i Davos hämtade vi ut våra nummerlappar på mässan. På kvällen deltog vi i den gemensamma mysiga grillkvällen som våra guider anordnade vid sjön i Davos, och vi blev rejält mätta.

Fredag, dagen innan det stora loppet. Vi hade fortfarande träningsvärk och startade dagen med en lätt joggingrunda på 2 km och tog sedan ännu en tur på mässan. På eftermiddagen var det barnlopp. En festlig tillställning, där barn som just lärt sig att gå och upp till ca 10 år sprang olika lopp mellan 400 och 1 400m. Annars gick halva dagen åt till att äta, i alla fall för Peter.

Lördag – den stora dagen! Helikoptern cirkulerade, pampig musik spelades och K78-loppet som Peter sprang startade på stadion i Davos kl 07.00. Jag (Lis), som skulle springa K42, fick åka tåget till Bergün där starten gick kl 10.30. I från tåget såg vi en del av de andra löparna, hängde oss ut från fönsterna och hejade. I Bergün hade K78:orna sin depå där de lämnat ut en väska med valfria saker såsom kläder, mat och dylikt.

Helikoptern hade kommit till Bergün och vi som skulle springa K42 startade i en uppförbacke och sprang sedan lite upp och ned innan vi defilerade genom byn där det var ganska mycket folk som hejade. Härifrån sprang sedan K42 och K78 samma bana. Efter byn var det uppför hela tiden, mestadels på en asfalterad bergsväg i ca 11 km, sedan gick det över på grus och blev brantare. Här började många att växla mellan att gå och jogga och ca 2 km senare var det bara till att gå eftersom det var tillräckligt jobbigt och man tjänade inte på att springa. 4 km senare flackades det ut och man kunde springa någon 50 m-sträcka då och då. Uppe på toppen serverades det cola och russinbullar

som laddade batterierna på nytt.

Stigen gick nedför i kornas hage och det var lajbans att springa här tyckte jag. Vi kom ner till en liten sjö mellan topparna och sen var det dags att bege sig upp till den högsta punkten. Det började hagla och jag tog på mig min väl behövda underställströja som jag haft knuten runt midjan. Denna biten upp var riktigt tuff. Jag kände av den tunna luften och det var kallt, men väl uppe på högsta punkten på 2 737m (och med en halvmara kvar till mål) kändes det riktigt fint! Här kollade man också så att vi var redo att bege oss nedför igen, och jag drack buljong och cola. Sedan var det fotodags och full fart nedför.

En brant men rolig stig nedför som krävde koncentration för att få fötterna på rätt plats. Bitvis sprang vi på stora stenblock. Stigen planades ut och blev bredare, regnet öste ner men där var ändå glada hejarklackare längs med vägen. Det började göra ont i knäna. Nere i byn trodde jag att vi skulle fortsätta nedför mot Davos, men ack så fel jag hade. Vi kom in på riktigt leriga ängsmarker och sedan fortsatte vi upp i skogen. Vägen gick upp och ned en lång sträcka i skogen. Emellanåt kunde man vara ensam här för att det var så kringelikrokigt att man inte såg någon, men jättefint med små bäckar och ängsmark som skyntades mellan träden. Det var bara till att gå i alla små backar på de sista kilometrarna för mig, och det kändes sådär att bli omsprungna av de som sprungit nästan dubbelt så långt som jag. Vi kom ut ur skogen på lite asfaltsväg igen och några backar till.

Äntligen skyntade jag stadion! Det kom någon jublande och sprang om och jag började också öka farten, men det var några backar kvar. Vi sprang i mål på stadion i Davos och klappades fram av åskådarna. I mål efter 5h 25 m! Jehooo, vilken känsla! Fick sedan veta att Peter sprungit förbi mig redan innan jag hunnit starta i Bergün, nytt rekord för hans del med 8h 26 m på K78 (som det här året tillfälligt var 79,1 km +/-2370 höjdmeter).

Målgången stängde klockan 21.00 för dem som tagit det lite lugnare. Efter en välbehövlig dusch och lite vila samlades de som ville i hotellets restaurang. Där åt vi lite pizza och hamburgare. Drack välförtjänt öl och pratade om loppet.

Söndag. Vi tog en tredje bergbana upp till Schatzalp där vi stapplade runt en slinga som gick genom en skogspark till ett vattenfall och förbi en sommarrodelbana. På eftermiddagen tog vi oss ännu en liten tågtur. På kvällen var det avslutningsmiddag med mycket mat och dryck och prisutdelningar. Stämningen var på topp!

Måndag. Tåget avgår 9.04, punktligt som tågen i Schweiz i allmänhet. Efter en fin resa hem är vi åter nöjda och glada i Malmö vid 17-tiden.

Denna resa kan rekommenderas även för er som inte vill springa de riktigt långa loppen. Valbara sträckor är 10,5 km, 21 km, 30 km, två olika på 42 km samt värstingen 78 km (även gångklass i 21 km).

Mer information om loppet: www.swissalpine.ch

Medlemskväll på Runnersstore! 26/10 kl 18-20

Butiken kommer att erbjuda sektionsmedlemmar 50–70% rabatt på utvalda produkter och 25% på övriga sortimentet (gäller ej elektronik).

Jacob, butikschefen, vill gärna veta i förväg ungefär hur många vi blir som dyker upp, därför är det bra om du föranmäler dig till Fredrik Vrang senast 22/10 på fredrik@ordfokus.se alt. ring/sms:a på 0709-393868.

Rapport från Veteran-VM

Av Ulf Agrell

Under sommaren arrangerades de 19:e världsmästerskapen i friidrott för veteraner. Nära 5 000 friidrottare från 93 länder deltog i tävlingarna, som denna gång genomfördes i Sacramento, USA 6 – 17 juli. En av dessa idrottare kom från Heleneholms IF, Ingvar Olausson som tävlade i M70-klassen.

Redan första tävlingsdagen var Ingvar i elden i sin första gren. Det gällde då 8 km terräng. Trots att man sprang på morgonen var temperaturen över 30 grader och solen sken från en molnfri himmel. På den tuffa banan fick Ingvar tiden 36.02 och tog en hedrande 7:e plats bland de 26 deltagarna i M70-klassen.. Segrade gjorde Ron Robertson från Nya Zeeland på en utmärkt tid.

Fjärde tävlingsdagen var Ingvar igång igen och denna gång på 5 000 m bana. Även i denna tävling blev Ingvar 7:a och det med ett nytt distriktsrekord (20.52,08). Precis som vid terrängloppet segrade Ron Robertson och detta med ett fantastiskt världsrekord för M70 med 18.15,53. Ron Robertson blev senare utsedd till 2011-års främsta veteranfriidrottare.

Efter några dagars återhämtande utflykt till San Francisco återkom Ingvar till Sacramento för sitt sista tävlingsframträdande vid världsmästerskapen. Det hade varit mycket varmt den första veckan i Sacramento med eftermiddagstemperaturer på över 38 grader. För att skona äldre deltagare startade de längre banloppen tidigt på morgonen, och Ingvar fick komma till start på 10 000 m kl. 07.00. Då märktes inte något av den tidigare värmeböljan. På morgonen var det endast 13–14 grader, mulet och blåsigt. Kallt för åskådarna som var klädda för ett annat klimat, men säkert inte så dumt för löparna. Ingvar tog en av de bästa svenska placeringarna under världsmästerskapen med sin 4:e plats och även nu med ett nytt distriktsrekord (42.54,88).

På följande sidor:

Friidrottsresultat utomhus

Kasttävling

Malmö 2011-06-29

Kula

M35 (7,26 kg)

1. Fredrik Persson-73 8,34

Diskus

M35 (2,0 kg)

1. Fredrik Persson-73 19,23

Slägga

M35 (7,26 kg)

1. Fredrik Persson-73 17,72

Spjut

M35 (800 g)

1. Fredrik Persson-73 18,71

VDM, vikt och kasttävling

Malmö 2011-07-09

Vikt (VDM)

M40 (15,88 kg)

1. Jonas Forsberg-70 13,03

K45 (9,08 kg)

1. Barbro Bengtson-63 9,38

Kula

M40 (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 12,68

K45 (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63 11,14

Slägga

M40 (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 43,83

K45 (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63 24,41

Sommarspelen

Kristianstad 2011-07-13

MS 100 m, försök, heat 2

1. Andreas Andersson-9 H AIS 11,42

4. Martin Pålsson-75 12,91

Veteran-VM

Sacramento, USA 2011-07-06--17

M70 5.000 m

1. Ron Robertson NZL 18.15,53

7. Ingvar Olausson-40 20.52,09

M70 10.000 m

1. Peter Sandery AUS 40.36,20

4. Ingvar Olausson-40 42.54,88

Laxaspelen

Halmstad 2011-07-23

Kula (4,0 kg)

KS

1. Barbro Bengtson-63 11,31

H AIS-spelen (DM)

Hässleholm 2011-07-29--31

MS 200 m, försök, heat 1

1. Mike Kalisz-89 Sparta 21,75

5. Martin Pålsson-75 25,50

VDM, kastmångkamp

Malmö 2011-07-30

M40

1. Jonas Forsberg-70 3.170 p.

(42,06 12,56 36,03 39,20 12,79)

K45

1. Barbro Bengtson-63 2.728 p.

(26,24 10,77 21,76 27,20 7,83)

Veteran-SM

Skellefteå 2011-08-05--07

100 m

M35

- | | | |
|----------------------|-----------|-------|
| 1. Tobias Rauch-74 | Bromma IF | 11,92 |
| 3. Martin Pålsson-75 | | 12,29 |

200 m

M35

- | | | |
|------------------------|----------------|-------|
| 1. Henrik Bergquist-73 | FK Studenterna | 23,93 |
| 3. Martin Pålsson-75 | | 25,16 |

1.500 m

M60

- | | | |
|--------------------------|-----------|---------|
| 1. Lars-Eric Sellberg-49 | Stångenäs | 5.19,27 |
| 4. Magnus Bergh-49 | | 5.35,65 |

5.000 m

M60

- | | | |
|--------------------|----------|----------|
| 1. Stig-Ove Stolt | Offerdal | 18.48,04 |
| 4. Magnus Bergh-49 | | 20.11,65 |

M65

- | | | |
|----------------------|-----------|----------|
| 1. Magnus Säveros-46 | Nilivaara | 18.46,47 |
| 9. Åke Jonsson-42 | | 24.30,21 |

10.000 m

M60

- | | | |
|--------------------------|-----------|----------|
| 1. Lars-Eric Sellberg-49 | Stångenäs | 41.05,34 |
| 3. Magnus Bergh-49 | | 41.36,38 |

M65

- | | | |
|----------------------|-----------|----------|
| 1. Magnus Säveros-46 | Nilivaara | 38.18,91 |
| 9. Åke Jonsson-42 | | 50.25,75 |

Veteran-SM

Skellefteå 2011-08-05--07

(forts.)

Höjd

K45

- | | | |
|-------------------------|-------|------|
| 1. Eva-Lena Bergkvist-6 | Piteå | 1,37 |
| 3. Barbro Bengtson-63 | | 1,28 |

Längd

M35

- | | | |
|----------------------|---------|------|
| 1. Urban Evjen-73 | Gotland | 4,95 |
| 2. Martin Pålsson-75 | | 4,82 |

Kula

K45

- | | | |
|-----------------------|--|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | | 11,16 |
| 3. Helen Gestsson-62 | | 8,18 |

Diskus

K45

- | | | |
|-------------------------|------------|-------|
| 1. Galina Kuznetsova-62 | Skellefteå | 27,47 |
| 3. Barbro Bengtson-63 | | 24,52 |
| 5. Helen Gestsson-62 | | 18,29 |

Slägga

K45

- | | | |
|-----------------------|--|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | | 29,15 |
| 3. Helen Gestsson-62 | | 19,68 |

Spjut

K45

- | | | |
|-----------------------|--|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | | 28,57 |
| 3. Helen Gestsson-62 | | 22,36 |

Vikt

K45

- | | | |
|-----------------------|--|------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | | 8,77 |
| 2. Helen Gestsson-62 | | 6,61 |

Kasttävling

Malmö 2011-08-17

Kula

KS (4,0 kg)

1. Catarina Andersson-77 Hässelby	16,32
2. Karin Cronstedt-67	12,25
3. Barbro Bengtson-63	10,86
4. Kristina Wärff-68	9,51

Diskus

KS (1,0 kg)

1. Karin Cronstedt-67	44,66
3. Kristina Wärff-68	28,91
4. Barbro Bengtson-63	25,61

Slägga

KS (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63	24,65
-----------------------	-------

VDM arena, del 4

Lund 2011-08-17

200 m

M75

1. K-G Holmgren-36	Eslövs AI	35,12
3. Gunnar Nilsson-33		39,64

M70

1. Ingvar Olausson-40		36,04
-----------------------	--	-------

M65

1. Erwin Apitzsch-45	IFK Lund	31,14
4. Sven-Göran Persson-43		47,81

M60

1. Kenth Larsen-51		32,40
2. Hans-Ingvar Andersson-47		32,67
3. Bo Jönsson-49		36,85
2. Ulf Karlström-47		40,03

VDM arena, del 4

Lund 2011-08-17

(forts.)

200 m

M45

1. Sven-Erik Axelsson-6	IFK Lund	29,66
2. Pehr Carlberg-66		31,27

M40

1. Greger Jönsson-69	IS Göta	25,97
8. Anders Olsen-69		31,25

M35

1. Stefan Jeppsson-75	Vittsjö GIK	25,96
4. Csaba Hamsik-73		28,88

K55

1. Ylva Jönsson-55		47,02
--------------------	--	-------

K50

1. Majvi Wijk-57	IFK Tbg.	32,90
2. Susanne H. Söderberg-59		36,70

K40

1. Anna Hull-67	Ystads IF	31,15
4. Ulrika Särvegård-68		40,31

K35

1. Marina Stoltz-76		35,91
---------------------	--	-------

4 x 400 m

M

1. Björnstorps IF		4.09,25
2. Heleneholms IF, lag 1		4.22,66
(Martin Johansson-67, Göran Kvarnerup-59, Bert Elmquist-59, Ian Manners-64)		
4. Heleneholms IF, lag 2		4.44,45
(Hans-Ingvar Andersson-47, Kenth Larsen-51, Pehr Carlberg-66, Anders Olsen-69)		
5. Heleneholms IF, lag 3		5.14,24
(Erik Månsson-66, Hans Jönsson-58, Ulf Karlström-47, Csaba Hamsik-73)		
6. Heleneholms IF, lag 4		5.27,38
(Lars-Erik Skans-67, Lars Löfvall-57, Åke Jonsson-42, Bo Jönsson-49)		

VDM arena, del 4

Lund 2011-08-17

(forts.)

4 x 400 m

K

- | | |
|--|---------|
| 1. Björnstorps IF | 5.23,88 |
| 3. Heleneholms IF, lag 2 | 5.32,05 |
| (Susanne H. Söderberg-59, Ylva Jönsson-55,
Karin Blomgren-67, Marina Stoltz-76) | |

Kasttävling

Malmö 2011-08-24

Diskus

KS (1,0 kg)

- | | | |
|-----------------------|--------|-------|
| 1. Kathrine Bebe-91 | Sparta | 43,68 |
| 2. Karin Cronstedt-67 | | 41,29 |

Vikt

M40 (15,88 kg)

- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Jonas Forsberg-70 | 13,38 |
|----------------------|-------|

Sektionsmästerskap, banlöpning, del 3

Malmö 2011-08-29

1.000 m

M

- | | | |
|---------------------------|------------|--------|
| 1. Mattias Ohlsson-94 | Öresund FK | 2.43,7 |
| 3. Bert Elmqvist-59 | | 3.07,6 |
| 4. Fredrik Vrang-69 | | 3.14,3 |
| 6. Mikael Zyka-56 | | 3.32,9 |
| 7. Csaba Hamsik-73 | | 3.33,4 |
| 9. Christian Larsson-83 | | 3.42,6 |
| 10. Ingvar Olausson-40 | | 3.43,4 |
| 11. Stefan Mars-73 | | 3.47,9 |
| 12. Erik Månsson-68 | | 3.50,9 |
| 13. Gunnar Sterner-48 | | 3.54,7 |
| 14. Ulf Krlström-47 | | 4.10,2 |
| 15. Bo Jönsson-49 | | 4.20,7 |
| 16. Lars Moberg-50 | | 4.45,9 |
| 17. Bertil Pålsson-49 | | 5.19,8 |
| 18. Bure Elfström-31 | | 5.20,6 |
| 19. Sven-Göran Persson-43 | | 5.25,9 |

Sektionsmästerskap, banlöpning, del 3

Malmö 2011-08-29

(forts.)

1.000 m

K

- | | |
|-----------------------------|--------|
| 1. Anna Isaksson-87 | 3.31,2 |
| 2. Helene Nilsson-82 | 3.32,4 |
| 3. Lis Örnhed-81 | 3.37,7 |
| 4. Petra Örlegård-89 | 3.42,3 |
| 5. Ann Sterner-85 | 3.53,9 |
| 6. Susanne H. Söderberg-59) | 4.05,3 |
| 7. Karin Ahlkvist-54, | 4.20,5 |

VDM arena, del 6

Eslöv 2011-08-31

400 m

M70

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. Ingvar Olausson-40 | 82,69 |
|-----------------------|-------|

M60

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Kenth Larsen-51 | 71,65 |
|--------------------|-------|

M50

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Thomas Fagerberg-61 HLK-92 | 59,59 |
| 4. Bert Elmqvist-59 | 62,84 |

M45

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Pehr Carlberg-66 | 67,30 |
|---------------------|-------|

M35

- | | | |
|-----------------------|-------------|-------|
| 1. Stefan Jeppsson-75 | Vittsjö GIK | 57,71 |
| 4. Diez Nobach-73 | | 59,63 |

K50

- | | | |
|----------------------------|----------|-------|
| 1. Majvi Wijk-57 | IFK Tbg. | 71,64 |
| 2. Susanne H. Söderberg-59 | | 81,17 |

VDM arena, del 6

Eslöv 2011-08-31

(forts.)

5.000 m**M75**

1. Gunnar Nilsson-33 23.32,89

M70

1. Ingvar Olausson-40 20.35,83

M65

1. Börje Hammarstedt-46 Malmö FK 19.18,93

8. Åke Jonsson-42 24.08,00

M60

1. Klas Paulsson-47 Eslövs AI 20.16,63

2. Magnus Bergh-49 20.23,38

4. Kenth Larsen-51 21.22,82

6. Ulf Karlström-47 22.25,46

M50

1. Lars-Åke Engdahl-60 GF Idrott 18.19,45

2. Göran Kvarnerup-59 18.24,95

7. Bert Elmqvist-59 22.24,24

M40

1. Stefan Pettersson-69 Ystads IF 16.28,76

7. Lrs-Erik Skans-67 20.51,90

M35

1. Magnus Hansson-76 IFK Tbg. 15.31,21

6. Diez Nobach-73 18.18,28

10. Csaba Hamsik-73 20.39,90

MS

1. Hans Larsson-81 Malmö AI 15.28,06

2. Lars Andén-77 15.35,22

(3:a senior-DM)

K55

1. Eva Lönnqvist-56 Ystads IF 21.43,23

3. Ylva Jönsson-55 25.26,54

K50

1. Majvi Wijk-57 IFK Tbg. 22.18,05

3. Susanne H. Söderberg-59 23.08,97

VDM arena, del 6

Eslöv 2011-08-31

(forts.)

Höjd**M60**

1. Stig Persson-48 Malmö AI 1,25

2. Ulf Karlström-47 1,17

M50

1. Bert Elmqvist-59 1,43

M40

1. Johan Wikström-68 Ystads IF 1,61

6. Erik Månsson-68 1,14

K45

1. Barbro Bengtson-63 1,23

Diskus**M50 (1,5 kg)**

1. Mats Johannesson-61 Klippans FK 18,22

2. Bert Elmqvist-59 15,67

M45 (2,0 kg)

1. Peter Rosenlöf-64 Hörby AIF 29,49

3. Pehr Carlberg-66 19,20

M40 (2,0 kg)

1. Jonas forsberg-70 37,62

8. Erik Månsson-68 15,49

K45 (1,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63 29,85

Kasttävling

Malmö 2011-09-10

Kula

M40 (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 12,94

K45 (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63 11,00

Diskus

M40 (2,0 kg)

1. Jonas Forsberg-70 37,26

K45 (1,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63 29,50

Slägga

M40 (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 42,60

K45 (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63 32,08

Spjut

K45 (600 g)

1. Barbro Bengtson-63 27,23

Vikt

M40 (15,88 kg)

1. Jonas Forsberg-70 12,46

K45 (9,08 kg)

1. Barbro Bengtson-63 9,06

VDM arena, del 5

Lund 2011-09-17

10.000 m

K40

1. Mia Havinder-69 Björnstorp 39.36,0
4. Ulrika Särvegård-68 49.11,1

K50

1. Lena Eriksson-61 IS Göta 43.27,9
2. Susanne H. Söderberg-59 47.56,6

M40

1. Stefan Pettersson-69 Ystads IF 34.24,7
4. Jörgen Hartman-70 39.52,3

M45

1. Christer Jeppsson-65 Ystads IF 35.22,1
4. Rikard Särvegård-65 40.43,2

M60

1. Magnus Bergh-49 41.10,0
2. Tord Svanfelt-49 41.26,2
4. Hans-Ingvar Andersson-47 48.29,1

M65

1. Börje Hammarstedt-4 Malmö FK 39.16,8
2. Åke Jonsson-42 49.44,3

M70

1. Björn Videfors-40 GF Idrott 50.42,3
Ingvar Olausson-40 DNF

M75

1. Gunnar Nilsson-33 49.41,9

Tresteg

M50

1. Bert Elmqvist-59 9,14

VDM arena, del 5

Lund 2011-09-17

(forts.)

Kula**K40 (4,0 kg)**

1. Marie Christensson-69	Staffanstorp	8,28
4. Ulrika Särvegård-68		4,69

K45 (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63		11,33
-----------------------	--	-------

K50 (3,0 kg)

1. Eva Andersson-61	Ystads IF	6,79
2. Susanne H. Söderberg-59		5,38

M35 (7,26 kg)

1. Dennis Due-73	IS Göta	8,36
2. Csaba Hamsik-73		7,87

M40 (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70		12,51
7. Erik Månsson-68		5,68

M45 (7,26 kg)

1. Peter Rosenlöf-64	Hörby AIF	10,53
2. Pehr Carlberg-66		8,11
4. Rikard Särvegård-65		6,44

M50 (6,0 kg)

1. Bert Elmqvist-59		7,83
---------------------	--	------

Spjut**K45 (600 g)**

1. Barbro Bengtson-63		30,81
-----------------------	--	-------

K50 (500 g)

1. Eva Andersson-61	Ystads IF	15,45
2. Susanne H. Söderberg-59		10,56

M35 (800 g)

1. Dennis Due-73	IS Göta	29,43
2. Csaba Hamsik-73		26,25

VDM arena, del 5

Lund 2011-09-17

(forts.)

Spjut**M40 (800 g)**

1. Johan Wikström-68	Ystads IF	39,51
2. Jonas Forsberg-70		35,97
7. Erik Månsson-68		15,27

M45 (800 g)

1. Peter Rosenlöf-64	Hörby AIF	39,18
3. Pehr Carlberg-66		28,17
4. Rikard Särvegård-65		24,54

M50 (700 g)

1. Bert Elmqvist-59		26,10
---------------------	--	-------

M60 (600 g)

1. Hans-Ingvar Andersson-47		17,73
-----------------------------	--	-------

Castorama

Malmö 2011-09-18

KS

1. Catarina Andersson-7	Hässelby	3.541 p.
Kula		15,77
Spjut		38,15
Diskus		46,95
Slägga		57,48
2. Barbro Bengtson-63		2.320 p.
Kula		10,98
Spjut		28,60
Diskus		26,10
Slägga		31,83

MS

1. Jonas Forsberg-70		2.393 p.
Kula		12,30
Spjut		36,49
Diskus		37,35
Slägga		43,25
4. Magnus Bergh-49		71 p.
Kula		4,77
Spjut		14,61
Diskus		11,42
Slägga		10,51

(Obs! Seniorredskap)

Sektionsmästerskap, banlöpning, del 4

Malmö 2011-09-19

5.000 m

M

1. Per Lilja-78	17.38,6
2. Rikard Särvegård-65	19.34,9
3. Fredrik Vrang-69	19.48,7
4. Magnus Bergh-49	20.09,4
5. Bert Elmqvist-59	20.46,9
6. Pehr Carlberg-66	21.03,2
7. Csaba Hamsik-73	21.40,2
8. Christian Larsson-83	21.49,1
9. Gunnar Sterner-48	22.14,5
10. Hans-Ingvar Andersson-47	22.39,8
11. Ulf Karlström-47	22.43,2
12. Bo Jönsson-49	26.16,9
13. Lars Moberg-50	27.26,4
14. Sven-Göran Persson-43	29.22,1
15. Bertil Pålsson-49	30.20,2

K

1. Anna Isaksson-87	20.56,8
2. Lis Örnhed-81	21.59,0
3. Susanne H. Söderberg-59	23.04,6
4. Ulrika Särvegård-68	24.23,1
5. Ylva Jönsson-55	25.33,4

Castorama

Malmö 2011-09-24

KS

1. Catarina Andersson-7 Hässelby	3.262 p.
Kula	15,87
Spjut	33,48
Diskus	40,04
Slägga	50,80
3. Barbro Bengtson-63	2.444 p.
Kula	11,73
Spjut	30,90
Diskus	28,01
Slägga	31,45
4. Maria Brorson-76	2.242 p.
Kula	9,64
Spjut	21,43
Diskus	30,74
Slägga	31,98
5. Kristina Wärf-68	1.898 p.
Kula	9,35
Spjut	24,41
Diskus	26,58
Slägga	19,49

MS

1. Jonas Forsberg-70	2.418 p.
Kula	12,44
Spjut	38,92
Diskus	37,55
Slägga	41,52
4. Fredrik Persson-73	811 p.
Kula	8,14
Spjut	17,65
Diskus	18,86
Slägga	16,76

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 måste vi alla hjälpas åt både före, under och efter tävlingen och detta ska vi alla göra med 200%. Så därför hoppas jag att alla är med och drar sitt strå till stacken, detta eftersom vi alla vill ta del av den goda kakan.

Det finns några punkter som vi ska tänka på och det är följande:

Vi behöver som vanligt massor av funktionärer och ni anmäler er till Ylva Jönsson.

Vi behöver som vanligt mycket priser till vårt fina prisbord, så hör gärna med era chefer om det finns något liggande och gå gärna till någon affär och fråga om dom kan bidra med något.

Vi kommer i år inte ha några möten på söndags morgonen ute i Torup på tävlingsdagen, utan dessa möten kommer vi istället att ha måndagen den 24/10 efter träningen och jag vill att vi kommer i gång med detta så fort som möjligt, så behöver det inte bli så sent. Skälet till att vi inte har kvar våra möten ute i Torup är att det går åt för mycket tid för detta på morgonen och denna tid behöver vi istället till att bygga Start och Målområden.

Vi kommer att få besök från Polisen i Svedala på vårt möte den 24/10 och kommer då att få information om vad vi behöver tänka på när vi arrangerar en sådan stor tävling som denna.

Vi ska vara **PÅ PLATS** kl 08.00 ute i Torup på tävlingsdagen den 30/10, detta för att vi ska komma igång direkt med byggandet där ute. Jag hoppas att alla ställer upp på detta, även om det är lite tidigt. Glöm inte att ändra klockan från Sommar till Vintertid innan ni somnar in kvällen innan.

Vi som är funktionärer under tävlingsdagen ska parkera en del av våra bilar nere på den stora grusparkeringen där vi har Start och Målområdet och för detta ansvarar Leif Malmqvist och Hans Jönsson, så ni hör med dom när ni kommer ut dit på morgonen. Resten av våra bilar ska vi parkera nere bakom muren som är till höger efter Slottet när ni kommer från Bara, följ även här direktiv från Leif Malmqvist och Hans Jönsson.

I år ska vi chocka löparna som kommer och göra Yddingeloppet till årets tävling i Skåne !!

Kämpa på allesammans och tänk på att vi måste hjälpas åt!

Vi ses på mötet måndagen den 24/10.

Soliga hälsningar,

Göran Kvarnerup

Tävlingsansvarig Yddingeloppet-2011



På följande sidor: Aktuell ställning i **Serielöpet**, Långlöparsektionens superspännande – och säsongsomspännande – tävling!

Bästa VDM-förening Skåne 2011

Ställning efter IVDM 1 – 4, terräng-DM, VDM 1 – 6, VDM halvmarathon

1. Heleneholms IF	723
2. Ystads IF, Friidrott	714
3. Björnstorps IF	543
4. IS Göta	488
5. IFK Lund	184,5
6. Malmö AI	178,5
7. IFK Trelleborg	95
8. GF Idrott	74
9. Ryssbergets IK	68
10. Eslövs AI	66
11. IFK Helsingborg	64
12. Vittsjö GIK	46
13. Klippans FK	42
14. IK Pallas	35
15. LK Myran	34
16. Malmö FK	30
17. Staffanstorps AI	22
18. Helsingborg LK-92	21
19. Hästveda OK	19
20. Hörby AIF	15
21. Ängelholms IF	13
21. Båstads GIF	13
23. Andrarums IF	12
24. FK Snapphanarna	11
25. Simrishamns AIF	9
26. P7 SKIF	8
27. Öresund FK	5
28. IS Skanne	4
29. Friskis & Svettis, Malmö	2
29. Hässleholms AIS	2

Främsta VDM-deltagare 2011

Heleneholms IF

Efter IVDM 1 – 4, terräng-VDM, VDM 1 – 6, halvmarathon

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män	1. Bert Elmqvist	24	6 guld, 6 silver, 4 brons
	2. Erik Månsson	19	4 brons
	3. Hans-Ingvar Andersson	17	6 guld, 5 silver, 1 brons
	4. Ingvar Olausson	11	12 guld
	5. Ulf Karlström	11	1 guld, 2 silver
	6. Gunnar Nilsson	10	6 guld, 3 silver, 2 brons
	7. Kenth Larsen	10	6 guld, 1 brons
	8. Klas Fjällrot	10	3 guld, 1 silver, 5 brons
	9. Bo Jönsson	10	4 silver, 3 brons
	10. Rikard Särvegård	9	2 guld, 2 silver
	11. Pehr Carlberg	9	1 guld, 2 silver, 2 brons
	12. Csaba Hamsik	8	2 silver
	13. Magnus Bergh	7	2 guld, 3 silver
	14. Bure Elfström	6	5 guld
	15. Göran Kvarnerup	6	1 guld, 2 silver, 1 brons
	16. Jonas Forsberg	5	4 guld, 1 silver
	17. Ian Manners	5	2 guld, 3 silver, 1 brons
	18. Tord Svanfelt	5	1 guld, 1 silver, 1 brons
	19. Lars-Erik Skans	5	
	20. Sven Svanfelt	4	1 silver, 2 brons
	21. Ulf Agrell	4	2 brons
	22. Sven-Göran Persson	4	1 brons
	23. Fredrik Vrang	4	
	23. Anders Olsen	4	
	25. Diez Nobach	3	1 silver
	25. Åke Jonsson	3	1 silver
	27. Hans Jönsson	3	
	28. Bo Tidman	2	2 silver
	29. Ulf Jakobsson	2	1 silver, 1 brons
	30. Werner Ahlqvist	2	1 silver
	30. Martin Johansson	2	1 silver
	32. Hans Berghäll	2	2 brons
	33. Thomas Persson	2	1 brons

33. Lars Moberg	2	1 brons
35. Mikael Zyka	2	
35. Gunnar Sterner	2	
37. Manfred Trieb	1	
37. Bertil Pålsson	1	
37. Lars Löfvall	1	
37. Fredrik Stoltz	1	
37. Lionel Rieloff	1	
37. Tommy Törnquist	1	
37. Jörgen Hartman	1	
(Lars Andén	1	Senior-DM – 1 brons)
(Per Lilja	1	Senior-DM)
(Peter Karlström	1	Senior-DM)

Kvinnor

1. Susanne H. Söderberg	17	1 guld, 8 silver, 4 brons
2. Ulrika Särvegård	10	2 silver, 1 brons
3. Barbro Bengtson	8	8 guld
4. Ylva Jönsson	7	1 guld, 1 silver, 5 brons
5. Marina Stoltz	4	1 guld, 2 silver, 1 brons
6. Karin Ahlkvist	3	2 silver
7. Karin Blomgren	3	1 brons
8. Helen Gestsson	2	2 silver
9. Marie Elmquist	2	
(Barbro Bengtson	1	Senior-DM – 1 silver)
(Charlotta Schönbeck	1	Senior-DM)
(Anna Isaksson	1	Senior-DM)
(Lis Örnhed	1	Senior-DM)

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

Bli medlem i L-sektionen!

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

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

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.

Förmåner 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

Mest aktuell information om Långlöparsektionens aktiviteter hittar du på vår hemsida:

www.heleneholmslanglopare.se