

LÖPSEDELN

2012:1



L-sektionen

www.heleneholmslanglopare.se

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Material till tidningen i form av träningstips, reseberättelser och liknande tas tacksamt emot på fredrik@ordfokus.se.

L-sektionens styrelse 2012

Tord Svanfelt (ordförande)

E-post: tord.svanfelt@gmail.com

Ulf Agrell (sekreterare, ansv. veteranfriidrott)

E-post: ulf.agrell@telia.com

Marie Elmqvist (kassör)

E-post: goran.marie@bahnhof.se

Ylva Jönsson (ledamot, ansv. klubbkläder)

E-post: 040.88858@telia.com

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; ansvarig för Löpsedeln)

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

Hej allesammans!

Nytt år och nya förväntningar. Vi har just avverkat vårt årsmöte och jag vill börja med att tacka för förtroendet att bli vald som ordförande även under 2012. I denna stund är det mycket som händer inom Heleneholm men för min egen del är det kanske inte löpträning som just nu står i fokus, även om jag ser fram emot vårt träningsläger i slutet på mars. Helen Nilsson och Ylva Jönsson har sett till att detta med ett gemensamt läger till slut blivit verklighet – tack för det.

Vi har hunnit ganska långt vad gäller ombyggnad och renovering av vårt klubbhus. Allt bör vara klart första veckorna i april och det tror jag vi alla ser fram emot. Vi bör väl kunna anordna någon form av invigning när allt är klart.

Jag och Bengt Rosberg vill passa på att tacka alla som hjälpt till med att förverkliga detta: Förra ordföranden Kenth Larsen, som drivit frågan ända sen 2010, samt Claes-Håkan Westesson, Christian Kvarnerup Larsson, Hasse Jönsson, Lars Löfvall och Bo Jönsson, som lagt ner många timmars arbete, samt personalen på kansliet.

Nu i mitten på mars är det endast en månad kvar till vårt hel- och halvmarathon och jag vill passa på att uppmana alla som har möjlighet att hjälpa till med denna tävling. Det går bra att ringa eller mejla till mig eller någon annan i styrelsen om du är ny och kan hjälpa till. Det behövs en hel del funktionärer för att få det hela att fungera, såväl inför som på själva tävlingsdagen.

Njut av våren och försommaren och träna väl!

Tord

Efterlysning från Löpsedelredaktionen

Det har nu satts samman en arbetsgrupp som ska ta fram konceptet för en helt ny, upphottad Löpsedel. I det arbetet behöver vi förstärkning med en eller ett par personer som kan sätta ihop tidningen i något lämpligt program, som Illustrator eller InDesign.

Vi vill snarast ha kontakt med de av våra medlemmar eller deras anhöriga som har kunskaper i och/eller tillgång till något av de här programmen. Hör av dig med tips till Bo Jönsson, Fredrik Vrang, Ulf Karlström eller Lis Örnhed!

*

Terräng- Långlopp okt 2011 – mar 2012

Resultat:

Hedelandslöb DK 2 okt 12,6 km

7. Magnus Bergh 54,08

Tjurruset 8 okt 10 km

52. Helene Nilsson 64,16

VSM marathon Umeå 8 okt

M60 1. Magnus Bergh 3.13,20

VDM 10km landsväg Ystad 9 okt

MS 2. Lars Andén 32,28

7. Ola Åkesson 35,19

11. Peter Karlström 39,42

13. Mattias Johansson 39,47

M35 7. Csaba Hamsik 42,25

9. Stefan Mars 44,34

10. David Roth 52,51

M40 8. Fredrik Vrang 43,17

9. Lars-Erik Skans 43,19

16. Erik Månsson 73,32

M45 6. Hasan Mosaddegh 40,56

9. Pehr Carlberg 44,48

11. Stefan Molnar 56,28

M50 3. Göran Kvarnerup 39,01

9. Hans Jönsson 45,16

11. Bert Elmqvist 48,43

M55 6. Mikael Zyka 46,55

M60 1. Tord Svanfelt 41,22

3. Ulf Karlström 46,14

4. Hans-Ingvar Andersson 46,46

7. Lars Moberg 54,41

8. Bo Jönsson 60,33

M65 3. Åke Jonsson 48,53

5. Bo Olofsson 51,43

7. Sven-Göran Persson 61,57

M70 4. Sven Svanfelt 66,57

M75 1. Gunnar Nilsson 49,54

2. Helge Svensson 78,29

M80 1. Knut Linse 54,37

2. Bure Elfström 70,19

M85 1. Werner Ahlqvist 87,26

KS 3. Lis Örnhed 44,23

4. Anna Isaksson 44,25

K35 1. Marina Stoltz 43,18

8. Kristina Larsson 61,03

K40 4. Ulrika Särvegård 48,48

K45 11. Birgitta Mårtensson 71,21

K50 3. Susanne Söderberg 47,50

5. Marie Elmqvist 53,21

K55 3. Karin Ahlqvist 49,06

4. Ylva Jönsson 52,15

Chicago Marathon 9 okt

4735. Manfred Trieb 3.48,12

Elljusstafetten 14 okt

Damer 1. Heleneholms IF 31,20

Anna Isaksson, Lis Örnhed, Helene Nilsson

Eslövsloppet 16 okt

9 km

MS 8. Benny Mårtensson 40,08

M50 2. Göran Kvarnerup

M55 2. Mikael Zyka 43,48

K35 2. Kristina Larsson 54,19

K50 3. Marie Elmqvist 48,14

4,7 km

M60 2. Gunnar Sterner 20,12

3. Hans-Ingvar Andersson 21,07

6. Bo Jönsson 26,30

7. Bertil Pålsson 28,24

M65 6. Bo Olofsson 26,28

7. Sven-Göran Persson 27,42

M70 4. Sven Svanfelt 26,56

5. Ulf Agrell 27,11

M75 1. Gunnar Nilsson 21,59

M80 1. Bure Elfström 29,58

M85 2. Werner Ahlqvist 40,02

Motion 4. Bo Mårtensson 20,23

34. Birgitta Mårtensson 32,09

Yddingeloppet 30 okt

6 km

KS 3. Charlotta Schönbeck 25,05

5. Anna Isaksson 26,27

M75 1. Gunnar Nilsson 30,14

M80 1. Bure Elfström 39,50

M85 1. Werner Ahlqvist 52,13

12 km

MS 9. Mattias Johansson 49,16

M22 8. Benny Mårtensson 52,30

M35 5. Seppo Hiltunen 45,27

M50 10. Jan Herbertsson 61,53

M60 4. Kjell Jönsson 1.31,14

Frankfurt Marathon 30 okt

75. Lars Andén 2.29,19

Lufthavnen Rundt 5 nov 10 km

6. Magnus Bergh 41,48

Skanneloppet 5 nov**7,1 km**

K35 4. Kristina Larsson	43,50
M60 2. Magnus Bergh	31,30
M65 7. Sven-Göran Persson	44,16
M70 4. Ulf Agrell	42,00
M75 1. Gunnar Nilsson	35,35
M85 1. Werner Ahlqvist	63,45

16,8 km

M50 12. Bert Elmquist	86,19
-----------------------	-------

New York Marathon 6 nov

2600. Hasan Mosaddegh	3.16,24
-----------------------	---------

Bromölla Marathon 13 nov

MS 3. Mattias Johansson	3.25,45
M40 2. Måns Modéer	2.57,43
M45 5. Rikard Särvegård	3.29,42
M55 3. Manfred Trieb	3.46,28
K40 3. Ulrika Särvegård	4.20,24

International running challenge 27-30 nov**Lanzarote**

10 k 99. Magnus Bergh	44,02
13 k 81. Magnus Bergh	58,04
5 k 71. Magnus Bergh	23,04
21 k 67. Magnus Bergh	1.32,13
5:a i M60 totalt efter 4 lopp	

Lanzarote international Marathon 4 dec

16. Magnus Bergh	3.31,30
------------------	---------

Escalada Cicioturista 8 dec 23 km

M65 1. Åke Jonsson	2.00,54
--------------------	---------

Lucialoppet 10 dec 4,5 km

M tävling 3. Frederic Rabenne	15,53
9. Magnus Bergh	19,37
10. Pehr Carlberg	20,01
M motion 6. Bo Mårtensson	20,50
11. Sven Svanfelt	26,17
14. Sven-Göran Persson	27,44
16. Bertil Pålsson	28,25
K motion 13. Kristina Larsson	29,12
15. Birgitta Mårtensson	33,11

Honolulu Marathon 11 dec

320. Göran kvarnerup	3.27,26
----------------------	---------

Vasaloppsveckan

90 km 3810. Leif Malmqvist	5.57,37
Öppet spår	
Pehr Carlberg	7.12,57
Tommy Törnqvist	11.51,42

Maxilöpet 10 mars 10 km

M 20. Magnus Bergh	42,54
36. David Roth	46,38
44. Sven-Göran Persson	59,50

Placering	Summa poäng	Klass/Namn	Terräng VDM Ystad 2 april	Ryssbergsloppet 22 april	Ystadterrängen 25 april	1500m internt 9 maj	VDM 800m 17 maj	Akademilen 4 juni	Hildesborgsloppet 12 juni	Midsommarsvängen 21 juni	Hörby marknadslopp 6 juli	1000m internt 29 augusti	VDM 5000m Esiöv 31 augusti	VDM halvmarathon 10 september	5000m internt 19 september	VDM 10 km landsväg 9 oktober	Esiövsloppet 16 oktober	Yddingeloppets förtävling 22 okt	Klappjakten 17 december	Extra poäng	Antal tävlingar
Män 60																					
1	94	Magnus Bergh	9	8	9		5	9	10	10	10		10	9	10						
2	92	Ulf Karlström	10	9	8		3		9	8	9	9	8	8	7	9		10	5	3	
3	80	Hans-Ingvar Andersson		7	6	9	8	8	8	6					8	8	9		7	2	
4	76	Gunnar Sterner			7	8	7			7		10		7	9		10		8	3	
5	74	Tord Svanfelt		10	10		6	10		9				10		10			9		
6	69	Lars Moberg	7			6	2	7		5	8	7			5	7		9	4	4	
7	66	Bo Jönsson	8		5	7	4	6				8			6	6	8		6	2	
8	54	Bertil Pålsson	6						7	4	7	6			4		7	8	3	2	
9	41	Kenth Larsen		6			10						9	6					10		
10	19	Bo Tidman				10	9														
Män 65																					
1	112	Sven-Göran Persson	9		10	10	10	9	10	10	10	10		9	10	8	9	10	9	4	
2	37	Bo Olofsson						10								9	10		8		
3	30	Åke Jonson											10	10		10					
4	20	Klas Fjällrot	10																10		
Män 70+																					
1	95	Gunnar Nilsson	9	9	9			9	9		10		9			10	10	10	10		
2	80	Ingvar Olausson	10	10	10		10	10	10			10	10								
3	72	Sven Svanfelt	8		8	10	9			10						8	9		9	1	
4	46	Ulf Agrell	7		7			8	8								8		8		
5	45	Helge Svensson					7			8	9					6		9	5	1	
6	39	Werner Ahlqvist	6		6		6			7						5	6		3		
7	37	Bure Elfström					8					9				7	7		6		
8	16	Göte Svensson								9									7		
9	9	Knut Linse														9					
10	4	Olle Nilsson																	4		
Kvinnor seniorer																					
1	95	Anna Isaksson	10			9	10			7	10	10		9	10	9			8	3	
2	62	Lis Örnhed			10					9		8		8	9	10			7	1	
3	40	Helene Nilsson				10				10		9							10	1	
4	36	Petra Örlegård					9	10	10			7									
5	27	Charlotta Schönbeck								8				10					9		
6	24	Ann Sterner			10	8						6									
Kvinnor 35																					
1	50	Marina Stoltz	10							10				10		10			10		
2	29	Kristina Larsson							10							9	10				
Kvinnor 40+																					
1	104	Susanne Söderberg	10		10	10	10			10	10	10	10	9	10	10		10	10	4	
2	92	Ulrika Särvegård	8			8	9			9	9			10	9	9		9	9	3	
3	81	Ylva Jönsson	7	10		7	8			8	7		9		8	7		8		2	
4	61	Marie Elmqvist	6		9		7	10			6					6	10	7			
5	50	Karin Ahlqvist	9			9				7	8	9									
6	5	Birgitta Mårtensson														5					

Serielöpet 2012

Serielöpet är vår egen interna tävling i åldersklasser, för damerna har vi klasserna KS, K35 och K40+, för herrarna har vi klasserna 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 sju (dessa är fetmarkerade) tävlingarna får man 4 bonuspoäng, springer man sex tävlingar får man 3 poäng, fem tävlingar ger 2 poäng och slutligen fyra tävlingar ger 1 poäng.

Om 2 personer hamnar på samma poäng räknas i första hand antal förstaplatser, därefter kommer den som är äldst först.

31 mars, Terräng VDM Hjärnarp

6 april, Ryssbergsloppet

9 april, Ystad-terrängen

1 maj, VDM 3000m

7 maj, 1500m internt, kl 18.30

22 maj, VDM 800m Heleneholm

10 juni, Hildesborgsloppet

18 juni, Midsommarsvängen, kl 18.30 Obs – en måndag!

4 juli, Hörby marknadslopp

20 augusti, 1 engelsk mil internt, kl 18.30

VDM 5000m, vet ej ännu om och när denna tävling blir av

15 september, VDM halvmarathon Veberöd

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

7 oktober, VDM 10 km landsväg Ystad

14 oktober, Eslövsloppet

20 oktober, Yddingeloppets förtävling, kl 11.00

8 december, Klappjakten, kl 10.00

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

Vi ses i löparspåret!

Marie Elmqvist/Susanne Söderberg

IVDM 1

Lund 2012-01-13

60 m häck

M65

1. Hans-Ingvar Andersson-47 14,66

60 m

M35

1. Martin Pålsson-75 7,87

M45

1. Björn Hansson-67 Ystads IF 8,49
2. Rikard Särvegård-65 8,90

M50

1. Thomas Fagerberg-61 HLK-92 8,18
2. Bert Elmqvist-59 9,10

M55

1. Jörgen Lindholm-57 8,26

M60

1. Stig Persson-48 MAI 10,61
2. Bo Jönsson-49 11,05

M65

1. Hans-Ingvar Andersson-47 9,61

M70

1. Lars-Erik Granberg-42 MAI 9,6
3. Åke Jonson-42 11,0
4. Ulf Agrell-39 12,0

M75

1. K-G Holmgren-36 Eslövs AI 10,33
3. Gunnar Nilsson-33 11,58

M80

1. Bure Elfström-31 9,8

K50

1. Susanne H. Söderberg-59 10,55

IVDM 1

Lund 2012-01-13

(forts.)

Längd

M50

1. Thomas Fagerberg-61 HLK-92 4,50
3. Bert Elmqvist-59 3,76

M60

1. Bo Jönsson-49 3,32

M65

1. Hans-Ingvar Andersson-47 3,45

M70

1. Lars-Erik Granberg-42 MAI 3,97
3. Åke Jonson-42 2,86

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2012-01-21--22

200 m (IVDM)

K40

1. Sue Andersson-68 MAI 30,35
2. Ulrika Särvegård-68 39,28

K50

1. Susanne H. Söderberg-59 36,62

M40

1. Hentie Swiegers-75 FIF Hillerød 26,46
3. Erik Månsson-68 32,57
(2:a i VDM)

M45

1. Rikard Särvegård-65 28,86

M50

1. Ole Wæver-60 Trongården 25,17
5. Bert Elmqvist-59 29,33
(3:a i VDM)

M80

1. Bure Elfström-31 35,63

400 m (IVDM)

K40

1. Sue Andersson-68 MAI 67,46
2. Ulrika Särvegård-68 89,32

K50

1. Susanne H. Söderberg-59 81,54

M40

1. Erik Månsson-68 78,59

M45

1. Kent Floreng-67 IK Pallas 63,22
2. Rikard Särvegård-65 63,91
5. Pehr Carlberg-66 69,26

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2012-01-21--22

400 m (IVDM)

(forts.)

M50

1. Knud E. Pedersen-60 FIF Hillerød 59,26
3. Bert Elmqvist-59 63,49
(2:a i VDM)

M70

1. Ingvar Olausson-40 76,57

M75

1. Gunnar Nilsson-33 93,03

1.500 m (IVDM)

KS (ej VDM)

1. Josefine Rytter-94 Bagsværd AC 4.49,02
3. Anna Isaksson-87 5.41,76

K40

1. Mia Havinder-69 Björnstorps IF 5.15,15
3. Ulrika Särvegård-68 6.48,12

K50

1. Annika Rosenlund-61 Björnstorps IF 5.53,85
3. Susanne H. Söderberg-59 6.19,43

M35

1. Mikael Stagling-75 IS Göta 4.39,86
2. Stefan Mars-73 5.41,66

M50

1. Lars Björqvist-59 Björnstorps IF 4.52,99
4. Håkan Torstensson-60 5.06,13

M60

1. Bo Andersson-52 Björnstorps IF 5.34,61
3. Magnus Bergh-49 5.48,65
5. Bo Jönsson-49 7.23,27

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2012-01-21--22

1.500 m (IVDM)

(forts.)

M70

1. Ingvar Olausson-40 5.43,88

M75

1. Gunnar Nilsson-33 6.39,96

3.000 m (IVDM)

K40

1. Mia Havinder-69 Björnstorps IF 11.13,25
4. Ulrika Särvegård-68 14.22,80

K50

1. Annika Rosenlund-61 Björnstorps IF 12.25,02
3. Susanne H. Söderberg-59 13.22,04

M35

1. Mikael Stagling-75 IS Göta 9.58,72
4. David Roth-73 13.10,18

M45

1. Ian Manners-63 9.24,02
5. Jörgen Holmqvist-66 10.41,02

M70

1. Ingvar Olausson-40 12.23,61

M75

1. Gunnar Nilsson-33 14.03,98

Stav (IVDM)

M65

1. Magnus Andersson-45 MAI 2,40
2. Klas Fjällrot-44 1,80

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2012-01-21--22

(forts.)

Höjd

M50

1. Knud E. Pedersen-60 FIF Hillerød 1,57
2. Bert Elmqvist-59 1,44

M65

1. Magnus Andersson-45 MAI 1,28
2. Klas Fjällrot-44 1,14

Längd

M80

1. Bure Elfström-31 3,28

Pallas-spelen

Malmö 2012-01-28--29

Kula

KS (4,0 kg)

1. Catarina Andersson-77 Hässelby SK 17,01
5. Barbro Bengtson-63 11,15

60 m

VM

Jörgen Lindholm-57 8,41
Bure Elfström-31 9,99

Omräknat med åldersfaktorer

1. Bure Elfström-31 6,85
7. Jörgen Lindholm-57 7,31

Atleticumspelen

Malmö 2012-02-04--05

60 m

MS heat 3

1. Dennis Karanda-89	Öresund FK	7,02
5. Martin Pålsson-75		7,81

KS (4,0 kg)

1. Nina Otto-91	Sparta	13,34
5. Barbro Bengtson-63		11,19

IVSM

Huddinge 2012-02-11--12

60 m

M35 försök 2

1. Fredrik Rogö-77	IFK Göteborg	7,64
3. Martin Pålsson-75		7,86

M35 final

1. Fredrik Rogö-77	IFK Göteborg	7,56
3. Martin Pålsson-75		7,76

200 m

M55

1. Jörgen Lindholm-57		27,66
-----------------------	--	-------

400 m

M55

1. Jörgen Lindholm-57		62,84
-----------------------	--	-------

1.500 m

M60

1. Nils Nestor-52	Team Skavsåret	5.10,59
2. Magnus Bergh-49		5.45,29

3.000 m

M60

1. Nils Nestor-52	Team Skavsåret	11.08,91
5. Magnus Bergh-49		12.09,16

IVSM

Huddinge 2012-02-11--12

(forts.)

60 m häck (91,4 cm)

M55

1. Jörgen Lindholm-57		10,90
-----------------------	--	-------

Höjd

K45

1. Eva-Lena Bergkvist-64	Piteå IF	1,40
2. Barbro Bengtson-63		1,32

K50

1. Helen Gestsson-62		1,27
----------------------	--	------

Längd

K50

1. Carina Plamqvist-62	Villstads GIF	4,62
3. Helen Gestsson-62		3,88

Tresteg

M55

1. Jörgen Lindholm-57		9,94
-----------------------	--	------

Kula

K45 (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63		11,17
-----------------------	--	-------

K50 (3,0 kg)

1. Rose-Marie Blom-60	Järvsö IF	9,91
2. Helen Gestsson-62		9,48

Vikt

K45 (9,08 kg)

1. Ann-Britt Jakobsson-6	FGF Gotland	12,80
3. Barbro Bengtson-63		9,87

K50 (7,26 kg)

1. Rose-Marie Blom-60	Järvsö IF	9,44
2. Helen Gestsson-62		9,13

IVDM 3

Helsingborg 2012-02-18

800 m**K50**

- | | | |
|----------------------------|----------------|--------|
| 1. Annika Rosenlund-61 | Björnstorps IF | ? |
| 3. Susanne H. Söderberg-59 | | 3.04,4 |

M35

- | | | |
|-------------------|---------|--------|
| 1. Martin Holm-73 | IS Göta | 2.12,2 |
| 5. David Roth-73 | | 2.49,1 |

M50

- | | | |
|----------------------|----------------|--------|
| 1. Lars Björqvist-59 | Björnstorps IF | 2.19,1 |
| 3. Bert Elmqvist-59 | | 2.23,7 |

M60

- | | | |
|--------------------|----------------|--------|
| 1. Bo Andersson-52 | Björnstorps IF | 2.49,1 |
| 2. Magnus Bergh-49 | | 2.56,3 |

M65

- | | | |
|-----------------------------|--|--------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 2.54,6 |
|-----------------------------|--|--------|

M70

- | | | |
|-----------------------|--|--------|
| 1. Ingvar Olausson-40 | | 2.57,2 |
| 3. Åke Jonson-42 | | 3.34,7 |

M75

- | | | |
|----------------------|--|--------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 | | 3.18,2 |
|----------------------|--|--------|

Höjd**K45**

- | | | |
|-----------------------|-----------|------|
| 1. Anna Hull-67 | Ystads IF | 1,33 |
| 2. Barbro Bengtson-63 | | 1,33 |

K50

- | | | |
|----------------------|--|------|
| 1. Helen Gestsson-62 | | 1,30 |
|----------------------|--|------|

M50

- | | | |
|---------------------|--|------|
| 1. Bert Elmqvist-59 | | 1,48 |
|---------------------|--|------|

M65

- | | | |
|-----------------------------|-----|------|
| 1. Magnus Andersson-45 | MAI | 1,27 |
| 2. Klas Fjällrot-44 | | 1,20 |
| 3. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 1,18 |

IVDM 3

Helsingborg 2012-02-18

(forts.)

Tresteg**K50**

- | | | |
|----------------------|--|------|
| 1. Helen Gestsson-62 | | 6,25 |
|----------------------|--|------|

M50

- | | | |
|----------------------|---------|------|
| 1. Lars Petersson-61 | IS Göta | 9,14 |
| 2. Bert Elmqvist-59 | | 9,01 |

M65

- | | | |
|-----------------------------|-------------|------|
| 1. Lars-Göran Karlsson-4 | Båstads GIF | 8,36 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 7,12 |
| 3. Klas Fjällrot-44 | | 6,38 |

Kula**K45 (4,0 kg)**

- | | | |
|-----------------------|--|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | | 11,13 |
|-----------------------|--|-------|

K50 (3,0 kg)

- | | | |
|----------------------------|--|------|
| 1. Helen Gestsson-62 | | 9,55 |
| 2. Susanne H. Söderberg-59 | | 5,99 |

M35 (7,26 kg)

- | | | |
|----------------------|--|------|
| 1. Martin Pålsson-75 | | 8,86 |
| 4. David Roth-73 | | 4,87 |

M40 (7,26 kg)

- | | | |
|----------------------|--|-------|
| 1. Jonas Forsberg-70 | | 12,40 |
|----------------------|--|-------|

M65 (5,0 kg)

- | | | |
|-----------------------------|--|------|
| 1. Klas Fjällrot-44 | | 9,17 |
| 3. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 6,66 |

Inbjudan till Löparkväll!

Ons 18 april 18.30, klubbhuset Heleneholm.

Johan Wallerstein håller föredrag på temat "**Hur jag blev en bra löpare och om varför jag inte blev bättre**".

Så här presenterar Johan sitt föredrag:

Friidrott och löpning har varit en viktig del av mitt liv, men det har tagit sig olika uttryck. Som student i Lund 1998-2003 var jag en kritisk åskådare av sportens värld. Innan, under de tolv skolåren, hade idrotten varit en viktig del av min identitet och under de sju åren 2004-2011 hade jag löpning som mitt jobb. Jag deltog i friidrottslandslaget vid 15-talet tillfällen på 1 500, 3 000 och 5 000 meter och i terränglöpning. Jag var med på EM, vann SM och blev som bäst 2:a i finnkampen. Distansen där jag över tid presterade bäst var 3 000 meter (pb 7.54), men jag borde kanske ha gett de längre distanserna 5 000 och 10 000 meter mer träningstid.

Idrotten ser jag som en brobyggare mellan folk och länder samt som en mycket viktig ledstjärna för dagens ungdomar. Friidrotten är särskilt internationell, allmänmänsklig och naturlig. Enkelheten är friidrotten främsta varumärke, brukar jag säga, och den allra enklaste grenen är nog löpning.

Bästa VDM-förening Skåne 2012

Ställning efter IVDM 1 – 3

1. Heleneholms IF	149
2. Björnstorps IF	114
3. IS Göta	81
4. Ystads IF, Friidrott	80
5. IFK Lund	53
6. Malmö AI	43
7. IFK Trelleborg	25
8. IK Pallas	18
9. IFK Helsingborg	15
10. HLK-92	13
11. Båstads GIF	12
12. Vittsjö GIK	10
13. Ryssbergets IK	9
14. Eslövs Ai	8
15. FK Snapphanarna	6
15. Hästveda OK	6
17. Klippans FK	5
17. Friskis & Svettis, Malmö	5
19. Åhus FIK	3

Främsta VDM-deltagare 2012

Heleneholms IF

Efter IVDM 1, IVDM 2, IVDM 3

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Hans-Ingvar Andersson	7	4 guld, 1 silver, 2 brons
	2. Bert Elmqvist	7	1 guld, 3 silver, 3 brons
	3. Gunnar Nilsson	5	4 guld, 1 brons
	4. Ingvar Olausson	4	4 guld
	5. Klas Fjällrot	4	1 guld, 2 silver, 1 brons
	6. Bure Elfström	3	3 guld
	7. Rikard Särvegård	3	1 guld, 2 silver
	8. Bo Jönsson	3	1 guld, 1 silver
	9. Åke Jonsson	3	3 brons
	10. David Roth	3	
	11. Martin Pålsson	2	2 guld
	12. Erik Månsson	2	1 guld, 1 silver
	13. Magnus Bergh	2	1 silver, 1 brons
	14. Ian Manners	1	1 guld
	14. Jörgen Lindholm	1	1 guld
	14. Jonas Forsberg	1	1 guld
	17. Stefan Mars	1	1 silver
	18. Pehr Carlberg	1	
	18. Ulf Agrell	1	
	18. Jörgen Holmqvist	1	
	18. Håkan Torstensson	1	
Kvinnor			
	1. Susanne H. Söderberg	7	3 guld, 1 silver, 3 brons
	2. Ulrika Särvegård	4	2 silver, 1 brons
	3. Helen Gestsson	3	3 guld
	4. Barbro Bengtson	2	1 guld, 1 silver

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

Långlopp 2012

Mars

10		Maxi-Löpet	Bromölla	Ryssbergets IK
25	VC	Helsingborgs Terränglopp	Helsingborg	IS Göta
31	VC	Terräng-DM	Hjärnarp	Hjärnarps GH OL

April

1		Berlin Halvmarathon	Berlin, GER	
3		IVVM, Terräng	Jyväskylä, FIN	
5		Påskaloppet	Klippan	Klippans FK
6	VC	Ryssbergsloppet	Bromölla	Ryssbergets IK
8		IVVM, Halvmarathon	Jyväskylä, FIN	
9	VC	Ystad-Terrängen	Ystad	Ystads IF
14	VC/DM	Heleneholms Marathon	Malmö	Heleneholms
15		Paris Marathon	Paris, FRA	
15		Rotterdam Marathon	Rotterdam, NED	
15		Wien City Marathon	Wien, AUT	
16		Boston Marathon	Boston, USA	
21	VC	Skrylloppet	Skrylle	Björnstorps IF
21		Lejonbragden	Lund	LF Lejonbragden
22		London Marathon	London, GBR	
22		BT Halvmarathon	Lyngby, DEN	
28		Syd kustloppet	Trelleborg	IFK Trelleborg
28		VSM Terräng	Linköping	IK Akele
29		Hamburg Marathon	Hamburg, GER	

Maj

1		Växjöloppet	Växjö	IFK Växjö
2		Våruset	Malmö	Malmö AI
5	GP	Springtime	Helsingborg	IFK Helsingborg
5		Lundaloppet	Lund	IFK Lund
5		Humlestafetten	Bromölla	Ryssbergets IK
5	VSM	Kungsholmen Runt (halvmar)	Stockholm	FK Studenterna
8		Sparbanksloppet	Glimåkra	FK Göingarna
12		GöteborgsVarvet	Göteborg	Göteborgs FIF
15		Blodomloppet	Malmö	Heleneholms IF
17		Gullviveloppet	Andrarum	Andrarums IF
19		Vittsjön Runt	Vittsjö	Vittsjö GIK/Vittsjö OK
19		Kävlingerundan	Kävlinge	Red 1 IF
20		Hässleholms Tjejmil	Hässleholm	Hässleholms OK
20		Copenhagen Marathon	København, DEN	Sparta
22		S:t Hans Extreme	Lund	Lunds OK
26	GP	Änglamilen	Ängelholm	Ängelholms IF
26		Hanaskog Runt	Hanaskog	Hanaskog IS
29		Tjejknaeken	Simrishamn	Simrishamns AIF/ Fr. & Sv., Simrishamn
30		Tjejlloppet	Kristianstad	Härlövs IF

Juni

2		Eslövs Stadslopp	Eslöv	Hälsostudions IF
2		Stockholm Marathon	Stockholm	Hässelby SK m.fl.
3		Familjeloppet	Falsterbo	Fr. & Sv., Vellinge
6		Båstadsloppet	Båstad	Båstads GoIF
9		Bockeboda Trail	Bockeboda	Härlövs IF
10	VC	Hildesborgsloppet	Landskrona	GF Idrott
16		Malmömilan	Malmö	Malmö LF
18		Midsommarsvängen	Torup	Heleneholms IF
20		Alnarpsloppet	Alnarp	LK Myran
21		Midsommarloppet	Klippan	Klippans FK
30		Axa Båstad Marathon/	Båstad	FK Snapphanarna/
30		Båstad Marathon stafett	Båstad	Båstad Marathon Klubb
30		Kustmaran	Kristianopel	Team Blekinge

Juli

4	GP/VC	Hörby Marknadslopp	Hörby	Frosta OK
6		Startskottet	Kristianstad	OK Pan-Kristianstad
10	GP	Wallanderloppet	Ystad	Ystads IF
14		Jubilumsmarathon	Stockholm	Hässelby SK m.fl.

Augusti

3		Kullaloppet	S. Rörum	Simrishamns AIF/ Rörums SK
4		Pålsjöterrängen	Helsingborg	Helsingborg SOK
11	GP	Malmö Halvmarathon	Malmö	Malmö AI/ Heleneholms IF/ IK Pallas/ Fr. & Sv., Malmö
18	VC	Kåsebergaloppet	Kåseberga	Glemmingebro IF
18		Prinsens Minne	Halmstad	Halmstad Garnisons IF
18		Midnattsloppet	Stockholm	Hammarby IF Friidrott
18		Helsinki City Marathon	Helsingfors, FIN	
22		Orderinvestloppet	Knislinge	FK Göingarna
25	GP	Trelleborgsloppet	Trelleborg	IFK Trelleborg
25		Midnattsloppet	Göteborg	Göteborgs FIF
25		VEM Marathon	Hradek, CZE	
26	VC	Landskrona Marathon	Landskrona	GF Idrott

September

1		Hässelholmsloppet	Hovdala	Hässelholms AIS
2		Osby Miniton	Osby	NIKO
15	VC/GP	Veberödsrundan (DM)	Veberöd	Björnstorps IF
15		Lergöksloppet	Ängelholm	FK Snapphanarna
15		Stockholm Halvmarathon	Stockholm	Hässelby SK m.fl.
16		Kullamaran	Höganäs	Fr. & Sv. Höganäs
16		Kullamaran – stafett	Höganäs	Fr. & Sv. Höganäs
22		Skanör-Falsterbo Runt	Falsterbo	IK Finish
22		Oslo Maraton	Oslo, NOR	Vidar
23		iFormloppet	Malmö	Malmö AI

23	H C Andersen Marathon	Odense, DEN
30	Berlin Marathon	Berlin, GER

Oktober

7	VC	DM/VDM 10 km landsväg	Ystad	Ystads IF Friidrott
7		Budapest Marathon	Budapest, HUN	
12		Elljusstafetten	Hässleholm	Hässleholms OK
13		Göteborgs Marathon	Göteborg	Solvikingarna
14	VC	Eslövsloppet	Eslöv	Eslövs AI
20		Yddingeloppets förtävling	Torup	Heleneholms IF
20		Växjö Marathon	Växjö	Växjö LK
21		Åshöjdenloppet	Tockarp	Tockarps IK
28	GP/VC	Yddingeloppet	Torup	Heleneholms IF
28		Frankfurt Marathon	Frankfurt, GER	

November

3	VC	Skanneloppet	Åstorp	IS Skanne
3		Vintermarathon	Stockholm	Fredrikshofs FIF
3		New York Marathon	New York, USA	
10	VC	Bromölla Marathon (VSM)	Bromölla	Ryssbergets IK

December

6		Luciastafetten	Råby	Nya Råby FK
8		Klappjakten	Malmö	Heleneholms IF
15		Lucialoppet	Skrylle	Björnstorps IF
31		Sylvesterloppet	Trelleborg	IFK Trelleborg
31		Sylvesterloppet	Malmö	Heleneholms IF
31		Nyårsloppet	Ystad	Ystads IF

VC – Skånes Veterancup

GP – Skånes Grand Prox, långlopp

Arenafriidrott 2012

April

3 - 8 IVVM 1 Jyväskylä, FIN

Maj

1 VDM 1 (3.000 m) Lund Björnstorps IF
 7 Sektionsmästerskap 1.500 m Malmö Heleneholms IF
 22 VDM 2 (800 m) Malmö Heleneholms IF

Juni

7 VDM 3 Helsingborg IFK Helsingborg/
 (100, 1.500, 4 x 100, IS Göta
 längd, slägga)
 9 VDM, viktkastning Malmö Malmö AI
 16 VDM, kastmångkamp Malmö Malmö AI
 27 - 30 Helsinki Masters Event Helsingfors, FIN
 (i samband med senior-EM)
 ? VDM 4 Eslöv Eslövs AI
 (400, 5.000,
 höjd, diskus)

Augusti

3 - 5 Stora VSM Kil Kils AIK
 8 VDM 5 Lund IFK Lund
 (200, kort häck,
 4 x 400)
 16 - 25 VEM Zittau, GER/Zgorzelec, POL/Hradek, CZE
 20 Sektionsmästerskap 1 eng. mil Malmö Heleneholms IF
 ? VSM, kastmångkamp ? ?

September

1 VDM 6 Trelleborg IFK Trelleborg
 (10.000, lång häck,
 stav, tresteg,
 kula, spjut)
 10 Sektionsmästerskap 5.000 m Malmö Heleneholms IF
 ? VSM, femkamp ? ?

L-sektionens träningstider

Mest aktuell info finns på L-sektionens hemsida 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 träningsupplägg står under Träning/Träningsprogram på sektionens hemsida.

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

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

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

Söndag (Tillfälligt uppehåll)
Fysträning. Tränarledd träning.

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 ska betala för skickas hem till dig i slutet av året.

≡ ||||

Bli medlem i HIF:s Långlöparsektion!

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