

# LÖPSEDELN

2012:2



L-sektionen

[www.heleneholmslanglopare.se](http://www.heleneholmslanglopare.se)

**LÖPSEDELN** är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Från och med nästa nummer testar vi ett helt nytt layoutkoncept, vilket bland annat innebär möjlighet att publicera foton i hög kvalitet. **Mer om nya Löpsedeln** inne i tidningen!

## ***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!

Vi har lämnat våren bakom oss nu, och de flesta har väl sett fram emot semesterledighet som för vissa medför minskad träning medan det för andra är precis tvärtom. Höstens tävlingar står snart för dörren och då gäller det att vara så bra förberedd som det går.

Många av medlemmarna har gjort fina resultat nu under våren vilket kommer framgå av resultaten inne i tidningen, jag vill här särskilt uppmärksamma Lars Andéns och Ian Manners resultat på Malmömilan: två och trea med finfina tider. Grattis.

Jag även framföra ett tack till Lars Moberg som i stort sett ensam organiserat ett handikapplopp ute på kallbadhuset i Malmö. Lars berättar mer om detta inne i tidningen.

En del moment återstår innan vår invändiga renovering är helt klar. Mycket måste samordnas mellan aktiva och kansliets personal. Vi har just nu stort behov av att få upp något på våra kala väggar: anslagstavlor, posters, värdeskåp m.m. Finns det någon i klubben som har idéer om just detta och som kanske vill hjälpa till så kontakta gärna Bengt Rosberg eller någon i sektionsstyrelsen.

Den 11 augusti är det tid igen för Heleneholm och medarrangörer att anordna halvmarathon genom Malmö. Ett stort lopp med många deltagare som kräver en stor funktionärsskara. Även i år ska vi ha farthållare och vägvisning på förutbestämda sektioner. Kontakta kansliet och berätta vad du kan hjälpa till med. Det är viktigt att loppet även i år blir ett bra arrangemang med nöjda löpare.

Träna väl! Hälsar **Tord**

## Snart är nya Löpsedeln här!

Nu står det klart att Löpsedeln står inför en dramatisk omdaning. Från och med nästa nummer kommer vi att ha en ny, proffsig layout och nytt format på tidningen, men framförallt kommer den att tryckas i en bättre kvalitet som möjliggör publicering av bilder och foton i färg. Sättningen görs i Adobe InDesign, ett kraftfullt och flexibelt designprogram.

I gruppen som tills vidare ansvarar för **nya Löpsedeln** ingår:

Bo Jönsson – sammankallande

Fredrik Vrang – redaktör/skribent

Lis Örnhed – redaktör/skribent

Ulf Karlström – fotoansvarig

Pontus Kastberg – grafisk formgivare

Vill du bidra med material till nya Löpsedeln är det bara att ta kontakt med någon i gruppen, stäm av i god tid i förväg om det är en särskilt viktig händelse eller tävling du vill dokumentera så att vi kan disponera utrymmet i tidningen på ett bra sätt.

Gruppen tror och hoppas att de nya möjligheterna kommer att locka medlemmarna att skicka in mer material. Det blir enkelt för oss att redigera fram snygga tävlings- och resereportage bestående av ett par bilder och förhållandevis lite text. Era inskickade bilder bör vara minst 1 Mb stora.

Mer info om nya Löpsedeln presenteras löpande under hösten. Preliminärt manusstopp för nummer 3 är **17 september** (dubbelkolla med redaktionsgruppen!) och vi tar tacksamt emot medlemmarnas bidrag på **nyalopsedeln@ordfok.us** (vi tar även emot frågor på denna adress).

Redaktionen genom **Fredrik Vrang**

**VDM arena, del 1 (även DM 3.000 m)**

Lund 2012-05-01

**3.000 m****KS**

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Lotta Huselius-74, Björnstorps IF | 10.54,9 |
| 2. Marina Stoltz-76                  | 11.11,9 |
| 3. Charlotta Schönbeck-81            | 11.50,1 |
| 4. Anna Isaksson-87                  | 11.53,0 |

**K35**

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Lotta Huselius-74, Björnstorps IF | 10.54,9 |
| 2. Marina Stoltz-76                  | 11.11,9 |

**K50**

- |                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 1. Annika Rosenlund-61 Björnstorps IF | 12.00,1 |
| 4. Susanne H Söderberg-59             | 13.06,0 |

**K55**

- |                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 1. Eva Lönnqvist-56 Ystads IF | 12.25,2 |
| 2. Karin Ahlkvist-54          | 13.43,9 |
| 3. Ylva Jönsson-55            | 14.49,6 |

**MS**

- |                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 1. Henrik Orre-76 Björnstorps IF | 9.05,3  |
| 6. Simon Strand-94               | 10.32,5 |
| 8. Csaba Hamsik-73               | 12.02,9 |
| 9. David Roth-73                 | 12.51,6 |

**M35**

- |                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 1. Henrik Orre-76 Björnstorps IF | 9.05,3  |
| 5. Csaba Hamsik-73               | 12.02,9 |
| 6. David Roth-73                 | 12.51,6 |

**M45**

- |                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Christer Jeppsson-65 Ystads IF | 9.33,9  |
| 5. Jörgen Holmqvist-66            | 10.20,3 |

**M50**

- |                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1. Chris Daanen-59 IS Göta | 10.26,2 |
| 3. Håkan Torstensson-60    | 10.34,9 |
| 4. Göran Kvarnerup-59      | 11.12,5 |
| 5. Bert Elmqvist-59        | 12.01,8 |

**VDM arena, del 1 (även DM 3.000 m)**

Lund 2012-05-01

(forts.)

**M60**

- |                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Bo Andersson-52 Björnstorps IF | 11.46,9 |
| 2. Magnus Bergh-49                | 11.50,7 |

**M65**

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Kjell Bäckström-47 Björnstorps IF | 12.28,9 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47          | 13.04,9 |
| 4. Ulf Karlström-47                  | 13.26,9 |

**M70**

- |                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1. Gert Magnusson-38 IFK Tbg | 13.38,9 |
| 2. Åke Jonson-42             | 14.17,3 |
| 6. Ulf Agrell-39             | 18.10,9 |

**M75**

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 | 13.41,7 |
|----------------------|---------|

**Kasttävling**

Malmö 2012-05-12

**Kula (4 kg)****K45**

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | 10,25 |
|-----------------------|-------|

**Kula (3 kg)****K50**

- |                      |      |
|----------------------|------|
| 1. Helen Gestsson-62 | 9,21 |
|----------------------|------|

**Diskus (1 kg)****K45**

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | 29,02 |
|-----------------------|-------|

**K50**

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Helen Gestsson-62 | 20,95 |
|----------------------|-------|

## Kasttävling (forts.)

Malmö 2012-05-12

### Slägga (4 kg)

#### K45

1. Barbro Bengtson-63 31,01

### Slägga (3 kg)

#### K50

1. Helen Gestsson-62 22,62

### Vikt (7,26 kg)

#### K50

1. Helen Gestsson-62 9,41

## Sektionsmästerskap, bana - del 1

Malmö 2012-05-07

### 1.500 m

#### Män

1. Håkan Torstensson-60 5.01,3  
2. Jörgen Holmqvist-66 5.02,6  
3. Bert Elmqvist-59 5.07,5  
4. Johan Borgman-84 5.10,8  
5. Anders Bennrup-79 5.25,2  
6. Nils H. Persson-45 5.34,1  
7. Magnus Bergh-49 5.38,0  
8. Mikael Zyka-56 5.50,0  
9. David Roth-73 5.57,6  
10. Hans-Ingvar Andersson-47 6.03,2  
11. Ulf Karlström-47 6.34,3  
12. Bo Olofsson-46 7.27,2  
13. Ulf Agrell-39 8.14,1

#### Kvinnor

1. Charlotta Schönbeck-81 5.24,8  
2. Anna Isaksson-87 5.33,8  
3. Helene Nilsson-82 5.37,0  
4. Lis Örnhed-81 5.39,9  
5. Susanne H. Söderberg-59 6.14,0  
6. Karin Ahlkvist-54 6.23,6

## Ystad-spelen

Ystad 2012-05-17

### 5.000 m

#### MS

1. Simon Strand-94 18.08,37

### VDM arena, del 2

Malmö 2012-05-22

### 800 m

#### MS (Ej DM)

1. Daniel Karlsson-84 Ystads IF 2.00,0  
5. Johan Borgman-84 2.34,3  
6. Anders Bennrup-79 2.38,3

#### M35

1. Pål Nilsson-76 Björnstorps IF 2.13,5  
3. David Roth-73 2.45,2

#### M40

1. Jens Persson-70 Ystads IF 2.11,8  
4. Håkan Sandsten-69 2.31,8

#### M45

1. Christer Jeppsson-65 Ystads IF 2.13,9  
7. Jörgen Holmqvist-66 2.41,1

#### M50

1. Lars Björkqvist-59 Björnstorps IF 2.23,9  
2. Bert Elmqvist-59 2.27,4  
7. Ivan Premovski-61 2.42,5  
9. Hans Jönsson-58 3.05,8

#### M55

1. Anders Wifvesson-57 IS Göta 2.31,0  
5. Mikael Zyka-56 2.42,9

#### M60

1. Kenth Larsen-51 2.43,9

**VDM arena, del 2 (forts.)**

Malmö 2012-05-22

**800 m****M65**

1. Nils H. Persson	2.42,9
2. Hans-Ingvar Andersson-47	2.52,9
5. Ulf Karlström-47	3.22,3
6. Sven-Göran Persson-43	3.54,4

**M70**

1. Ingvar Olausson-40	3.01,0
3. Åke Jonson-42	3.20,0

**M75**

1. Gunnar Nilsson-33	3.20,0
----------------------	--------

**M80**

1. Bure Elfström-31	4.02,0
2. Ezio Franceschi-29	5.01,0

**M85**

1. Werener Ahlqvist-26	6.40,0
------------------------	--------

**KS (ej DM)**

1. Charlotta Schönbeck-81	2.38,6
2. Lis Örnhed-81	2.43,6

**K50**

1. Annika Rosenlund-61	Björnstorps IF	2.51,8
3. Susanne H. Söderberg-59		3.07,0

**K55**

1. Majvi Wijk-57	IFK Trelleborg	2.47,0
3. Karin Ahlqvist-54		3.18,1
3. Ylva Jönsson-55		3.27,8

**Bedaspelen**

Klioppan 2012-06-03

**5.000 m****MS**

2. Simon Strand-94	17.55,98
--------------------	----------

**VDM arena, del 3**

Helsingborg 2012-06-07

**100 m****M35**

1. Stefan Jeppsson-75	Vittsjö GIK	13,39
4. David Roth-73		16,42

**M55**

1. Jörgen Lindholm-55		13,70
-----------------------	--	-------

**M70**

1. Åke Jonson-42		19,37
------------------	--	-------

**M75**

1. Gunnar Nilsson-33		19,19
----------------------	--	-------

**M80**

1. Bure Elfström-31		16,93
---------------------	--	-------

**K40**

1. Ulrika Särvegård-68		19,15
------------------------	--	-------

**K50**

1. Helen Gestsson-62		17,95
----------------------	--	-------

**1.500 m****M35**

1. Mikael Stagling-75	IS Göta	4.29,7
7. David Roth-73		5.48,0

**M45**

1. Christer Jeppsson-65	Ystads IF	4.29,7
7. Lars-Erik Skans-67		5.33,0

**M50**

1. Chris Daanen-59	IS Göta	4.41,5
3. Bert Elmqvist-59		5.18,9

**M55**

1. Lars Lindqvist-56	Björnstorps IF	5.18,6
4. Mikael Zyka-56		5.34,0

**VDM arena, del 3 (forts.)**

Helsingborg 2012-06-07

**1.500 m****M65**

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 | 5.55,7 |
| 4. Ulf Karlström-47         | 6.35,0 |

**M70**

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Ingvar Olausson-40 | 5.52,0 |
| 3. Åke Jonson-42      | 6.26,0 |
| 6. Ulf Agrell-39      | 8.09,4 |

**M75**

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 | 6.23,0 |
|----------------------|--------|

**K40**

- |                        |         |         |
|------------------------|---------|---------|
| 1. Anna Kinch-70       | IS Göta | 5.19.34 |
| 3. Ulrika Särvegård-68 |         | 6.41,69 |

**K55**

- |                    |                |        |
|--------------------|----------------|--------|
| 1. Majvi Wijk-57   | IFK Trelleborg | 5.40,5 |
| 4. Ylva Jönsson-55 |                | 7.00,0 |

**Längd****M35**

- |                       |             |      |
|-----------------------|-------------|------|
| 1. Stefan Jeppsson-75 | Vittsjö GIK | 5,20 |
| 3. David Roth-73      |             | 3,57 |

**M65**

- |                             |      |
|-----------------------------|------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 | 3,03 |
|-----------------------------|------|

**M70**

- |                          |          |      |
|--------------------------|----------|------|
| 1. Lars-Erik Granberg-42 | Malmö AI | 3,89 |
| 2. Åke Jonson-42         |          | 2,79 |

**M80**

- |                     |      |
|---------------------|------|
| 1. Bure Elfström-31 | 3,28 |
|---------------------|------|

**K50**

- |                      |      |
|----------------------|------|
| 1. Helen Gestsson-62 | 3,65 |
|----------------------|------|

**VDM arena, del 3 (forts.)**

Helsingborg 2012-06-07

**Slägga (4 kg)****K45**

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | 32,25 |
|-----------------------|-------|

**Slägga (3 kg)****K50**

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Helen Gestsson-62 | 22,59 |
|----------------------|-------|

**4 x 100 m****Män**

- |                          |      |
|--------------------------|------|
| 1. IS Göta               | 52,6 |
| 2. Heleneholms IF, lag 1 | 56,7 |
| 3. Heleneholms IF, lag 2 | 68,2 |

**VDM kastmångkamp**

Malmö 2012-06-09

**K45**

- |                            |          |
|----------------------------|----------|
| 1. Barbro Bengtson-63      | 2.406 p. |
| (x-10,00-28,92-29,70-8,86) |          |

**K50**

- |                               |          |
|-------------------------------|----------|
| 1. Helen Gestsson-62          | 2.303 p. |
| (22,62-8,72-14,30-23,42-8,41) |          |

**M40**

- |                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| 1. Jonas Forsberg-70            | 3.229 p. |
| (39,98-12,78-39,70-38,13-13,15) |          |

**VDM viktkastning**

Malmö 2012-06-16

**Vikt (7,26 kg)****K50**

1. Helen Gestsson-62 8,16

**Vikt (15,88 kg)****M40**

1. Jonas Forsberg-70 13,15

**Kasttävling**

Malmö 2012-06-20

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

1. Barbro Bengtson-63 10,36

**Diskus****KS (1,00 kg)**1. Kathrine Bebe-91 Sparta, DEN 46,57  
2. Barbro Bengtson-63 30,63**Slägga****KS (4,0 kg)**

1. Barbro Bengtson-63 29,63

**Kasttävling**

Malmö 2012-06-27

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

1. Barbro Bengtson-63 10,60

**Diskus****KS (1,00 kg)**

1. Barbro Bengtson-63 28,89

**Slägga****KS (4,0 kg)**

1. Barbro Bengtson-63 36,29



## Terräng- Långlopp 2012

### Resultat:

#### Nike Marathontest 2 11 mars, 15 km

Män 17. Frederic Rabenne 53,21

#### Sydskustmaran Greve 18 mars, 10 km

Män 13. Magnus Bergh 42,35

#### Seedningslopp Göteborgsvarvet 25 mars 10 km

Män 61. Johan Borgman 38,12

#### Warszawa Halvmarathon 25 mars

Män 185. Simon Strand 1.23,50

#### Helsingborgs terränglopp 25 mars

##### 4 km

M60 1. Magnus Bergh 16,48

4. Kenth Larsen 17,55

M65 3. Hans-Ingvar Andersson 18,53

5. Sven-Göran Persson 23,27

M75 1. Gunnar Nilsson 19,03

##### 8 km

M35 12. David Roth 37,35

M40 11. Håkan Sandsten 32,34

14. Erik Månsson 36,34

M45 2. Jörgen Holmqvist 29,29

16. Lars-Erik Skans 37,51

M55 4. Lionel Rieloff 32,33

Män motion Magnus Bergh 34,02

#### Hjärnarp terräng DM 31 mars

##### 4 km

KS 3. Anna Isaksson 18,21

K35 1. Marina Stoltz 16,53

K50 4. Susanne Harke Söderberg 20,08

5. Marie Elmquist 23,15

K55 4. Ylva Jönsson 22,44

M60 1. Magnus Bergh 17,17

6. Kenth Larsen 18,19

6. Tord Svanfelt 18,55

8. Gunnar Sterner 19,48

10. Bo Jönsson 33,37

M65 2. Hans-Ingvar Andersson 20,08

3. Ulf Karlström 20,22

7. Klas Fjällrot 25,55

8. Sven-Göran Persson 26,13

M70 1. Ingvar Olausson 20,51

2. Åke Jonson 21,22

5. Ulf Agrell 27,11

M75 1. Gunnar Nilsson 20,23

M85 2. Werner Ahlqvist 50,13

##### 8 km

KS 2. Charlotta Schönbeck 36,56

M35 5. David Roth 40,46

M40 5. Erik Månsson 38,38

M45 3. Jörgen Holmqvist 32,05

M50 4. Håkan Torstensson 34,08

5. Göran Kvarnerup 34,30

6. Lionel Rieloff 34,53

10. Hans Jönsson 40,17

11. Bert Elmquist 43,24

##### 12 km

MS 2. Per Lilja 48,56

Riccardo Gaiati (utom tävlan) 48,17

#### Berlin Halvmarathon 1 april

Män 393. Johan Borgman 1.23,14

#### Ryssbergsloppet 6 april

##### 5,1 km

K55 1. Ylva Jönsson 26,49

M65 2. Ulf Karlström 23,26

3. Hans-Ingvar Andersson 23,49

M70 2. Åke Jonson 25,56

4. Sven Svanfelt 29,34

M75 1. Gunnar Nilsson 24,19

##### 12,9 km

M sen 3. Riccardo Gaiati 49,31

7. Anders Bennrup 57,25

M35 5. Csaba Hamsik 61,41

6. David Roth 62,04

M45 1. Jörgen Holmqvist 49,10

4. Martin Johansson 53,30

10. Lars-Erik Skans 60,48

M50 2. Göran Kvarnerup 53,01

5. Hans Jönsson 63,03

6. Bert Elmquist 67,00

M60 1. Magnus Bergh 55,42

3. Tord Svanfelt 57,36

K40 4. Ulrika Särvegård 68,13

K50 2. Susanne Harke Söderberg 65,41

3. Marie Elmquist 73,49

#### Ystadterrängen 9 april

##### 6 km

KS 3. Charlotta Schönbeck 24,58

K35 2. Marina Stoltz 23,44

K40 3. Ulrika Särvegård 28,40

K50 2. Susanne Harke Söderberg 27,23

3. Marie Elmquist 31,41

M60 2. Tord Svanfelt 24,42

M65 1. Ulf Karlström 27,00

2. Hans-Ingvar Andersson	27,20
4. Sven-Göran Persson	34,04
M70 1. Åke Jonson	29,28
M75 1. Gunnar Nilsson	27,22
M motion Simon Strand	21,58

#### 12 km

MS 3. Johan Borgman	45,57
M35 5. Fredrik Stoltz	48,58
7. Csaba Hamsik	52,24
8. David Roth	53,46
M40 4. Håkan Sandsten	47,53
M45 3. Jörgen Holmqvist	43,29
4. Martin Johansson	46,26
10. Lars-Erik Skans	52,21
11. Kalle Christoffersen	53,41
M50 3. Göran Kvarnerup	47,22

#### Heleneholms Marathon 14 april

MS 2. Thomas Boremalm	3.24,50
M40 2. Måns Modeer	2.55,21
M45 3. Rikard Särvegård	3.22,05
M50 1. Linoel Rieloff	3.07,52
M60 1. Lennart Hagmar	4.01,43
M70 2. Åke Jonson	4.57,45
KS 1. Anna Eriksmo	3.38,50

#### Halvmarathon

Män 4. Anthony Gikandi	1.16,14
5. Ola Åkesson	1.20,49
6. Riccardo Gaiati	1.22,15
8. Simon Strand	1.22,34
13. Håkan Torstensson	1.27,58
Kvinnor 1. Marina Stoltz	1.30,57

#### Copenhagen Ultramarathon 14 april

##### 100 km

Män 3. Seppo Hiltunen	7.59,16
-----------------------	---------

#### Nike marathontest 15 april 21,1 km

Män Gunnar Sterner	1.45,55
--------------------	---------

#### Skrylloppet 21 april 10 km

KS 2. Charlotta Schönbeck	45,00
K50 2. marie Elmqvist	56,15
MS 5. Ola Åkesson	36,41
7. Riccardo Gaiati	38,01
M40 2. Håkan Sandsten	40,33
M45 2. Jörgen Holmqvist	37,53
M50 2. Göran Kvarnerup	40,13
3. Håkan Torstensson	42,30
M60 2. Tord Svanfelt	43,10
M65 1. Hans-Ingvar Andersson	50,08
P19 1. Simon Strand	38,44

#### Terräng SM Linköping 28 april

##### 4 km

K50 10. Susanne Harke Söderberg	19,05
M60 11. Magnus Bergh	16,51
M65 10. Ulf Karlström	18,24
M70 5. Åke Jonson	19,30
M75 1. Gunnar Nilsson	19,15

#### Sydskulloppet 28 april 21,1 km

Män 6. Thomas Boremalm	1.25,40
80. Jan Herbertsson	1.54,27

#### Hamburg Marathon 30 april

Anthony Gikandi	3.01,44
-----------------	---------

#### Halvmarathon Kungsholmen VSM 5 maj

M60 9. Magnus Bergh	1.39,55
M70 3. Åke Jonson	1.53,34

#### Springtime HBG 5 maj 10 km

Damer 10. Charlotta Schönbeck	42,30
20. Helene Nilsson	43,55
Herrar 3. Lars Andén	32,57
451. David Roth	47,11

#### Lundaloppet 5 maj

5 km Män 2. Ola Åkesson	17,18
-------------------------	-------

##### 10 km

Damer Anna Isaksson	43,12
Karin Ahlkvist	49,17
Herrar 6. Ian Manners	34,35
14. Frederic Rabenne	35,36
28. Simon Strand	37,48
29. Joel Torbjörnsson	37,49
30. Riccardo Gaiati	37,55
36. Thomas Boremalm	38,02
185. Jörgen Hartman	41,44
254 Csaba Hamsik	42,45
942. Jan Herbertsson	50,22
1543. Bertil Pålsson	1.04,26
1568. Sven Krook	1.07,32

#### Göteborgsvarvet 12 maj

Karin Ahlkvist	1.51,55
Marie Elmqvist	2.06,46
Magnus Ahlkvist	1.47,16
Per Lilja	1.24,19
Göran Kvarnerup	1.27,24
Håkan Sandsten	1.30,28
Csaba Hamsik	1.39,09
Kalle Christoffersen	1.42,47
Christian Larsson	2.13,24
Johan Borgman	2.20,16

#### Köpenhamns Marathon 20 maj

74. Frederic Rabenne	2.53,53
163. Per Lilja	2.59,35

269. Anthony Gikandi	3.05,23
351. Thomas Boremalm	3.09,58
738. Marina Stoltz	3.20,13
1473. Lionel Rieloff	3.33,47
1506. Martin Johansson	3.34,12
1670. Fredrik Stoltz	3.36,40
1709. Helene Nilsson	3.37,10
2767. Anna Isaksson	3.49,20
3110. Manfred Trieb	3.52,35

#### Änglamilen 26 maj

Kvinnor 7. Helene Nilsson	44,07
11. Lis Örnhed	46,17
Män 1. Lars Andén	32,25
32. Simon Strand	39,32
50. Magnus Bergh	42,26
64. Ulf Karlström	47,37
68. David Roth	50,52
488. Bertil Pålsson	1.05,33

#### Stockholm Marathon 2 juni

Karin Ahlqvist	4.34,45
Magnus Bergh	3,19,51
Csaba Hamsik	3.35,03
Magnus Ahlqvist	3.35,35
Lars Moberg	5.56,32

#### Knivsta Duathlon SM 2 juni

M70 1. Åke Jonson

#### Eslövs Stadslopp 2 juni, 10 km

Bertil Pålsson 1.03,19

#### Hildesborgsloppet 10 juni, 7,3 km

M35 4. David Roth	35,16
M40 7. Håkan Sandsten	29,51
M45 7. Lars-Erik Skans	32,31
M50 2. Göran Kvarnerup	28,57
7. Bert Elmquist	33,55
8. Hans Jönsson	34,18
M55 4. Mikael Zyka	32,58
M60 1. Magnus Bergh	31,02
3. Kenth Larsen	33,38
5. Bertil Pålsson	47,20
M65 3. Ulf Karlström	34,53
4. Hans-Ingvar Andersson	35,22
M70 1. Ingvar Olausson	34,19
5. Ulf Agrell	46,12
M75 1. Gunnar Nilsson	36,31
M85 1. Werner Ahlqvist	66,27
K50 2. Marie Elmquist	41,45
K55 3. Ylva Jönsson	40,33

#### Malmöilen 16 juni

Män 2. Lars Andén	32,03
3. Ian Manners	34,27
10. Anthony Gikandi	35,47
16. Per Lilja	36,41
30. Thomas Boremalm	37,33
56. Göran Kvarnerup	38,37
62. Riccardo Gaiati	38,43
97. Martin Johansson	39,52
148. Håkan Sandsten	41,06
179. Magnus Hermodsson	41,46
286. Csaba Hamsik	43,19
499. Kenth Larsen	45,55
900. Jan Herbertsson	49,22
2198. Kjell Jönsson	1.10,17
Kvinnor 329. Ylva Jönsson	53,28

#### Midsommarsvängen 18 juni, 7 km

Män 1. Per Lilja	26,29
2. Thomas Boremalm	26,58
3. Göran Kvarnerup	28,23
4. Nils H Persson	28,58
5. Jörgen Holmqvist	29,04
6. Martin Johansson	29,13
7. Fredrik Stoltz	29,33
8. Johan Borgman	29,56
9. Kalle Christoffersen	31,16
10. Magnus Bergh	31,22
11. Bert Elmquist	31,33
12. Lars-Erik Skans	31,52
13. Mikael Pettersson	32,02
15. Kenth Larsen	32,21
16. Csaba Hamsik	32,35
17. Gunnar Sterner	32,49
18. Hans Jönsson	32,59
20. Lars Löfvall	33,29
21. Ulf Karlström	33,45
23. Christian Larsson	34,52
24. Hans-Ingvar Andersson	35,01
25. Gunnar Nilsson	35,17
26. Åke Jonson	37,46
27. Peter Bergqvist	38,03
28. Bo Olofsson	39,40
29. Kjell Jönsson	49,22
30. Erik Månsson	51,28
31. Helge Svensson	62,00
32. Werner Ahlqvist	62,00
Damer 1. Marina Stoltz	30,07
2. Charlotta Schönbeck	31,32
3. Petra Örlegård	34,58
4. Susanne Söderberg	35,02
5. Ylva Jönsson	38,14
6. Karin Ahlqvist	38,39
7. Sara Jönsson	39,07

9. Kristina Larsson 44,58

**Alnarpsloppet 20 juni, 5 km**

Kvinnor 53. Birgitta Mårtensson 35,13  
Män 30. Magnus Bergh 21,04  
31. Bo Mårtensson 21,11  
51. Mikael Zyka 23,05  
65. Bertil Pålsson 24,29

**Båstad Marathon 30 juni**

Damer 3. Anna Eriksmo 3.30,59

**Hörby marknadslopp 4 juni**

**6,1 km**

P18 1. Simon Strand 22,48  
M70 6. Ulf Agrell 37,00  
M75 1. Gunnar Nilsson 29,24  
4. Helge Svensson 51,53  
M80 2. Werner Ahlqvist 53,05  
Män motion 21. Bo Mårtensson 27,11  
28. Mikael Zyka 27,40  
31. Christian Larsson 27,48  
98. Sven-Göran Persson 37,18  
Damer motion 52. Kristina Larsson 37,04

**12,6 km**

KS 3. Helene Nilsson 54,37  
4. Charlotta Schönbeck 55,18  
6. Lis Örnhed 55,51  
9. Petra Örlegård 64,49  
K35 3. Marina Stoltz 53,10  
K40 3. Ulrika Särvegård 62,45  
K50 3. Susanne Harke Söderberg 62,51  
4. Marie Elmquist 74,41  
K55 3. Ylva Jönsson 71,02  
MS 6. Peter Karlström 51,55  
M35 6. Fredrik Stoltz 52,21  
7. Csaba Hamsik 57,06  
10. David Roth 61,32  
M40 5. Håkan Sandsten 52,06  
M45 3. Jörgen Holmqvist 49,46  
5. Martin Johansson 51,00  
9. Mikael Yllner 55,15  
M50 2. Göran Kvarnerup 49,37  
7. Hans Jönsson 58,27  
9. Bert Elmquist 61,21  
M55 4. Lars Löfvall 59,59  
M60 1. Magnus Bergh 53,58  
M60 3. Tord Svanfelt 57,08  
5. Kenth Larsen 58,48  
7. Gunnar Sterner 58,55  
M65 4. Hans-Ingvar Andersson 61,04  
5. Ulf Karlström 61,06

# Heleneholms IF medarrangör i unikt premiärlopp

**Av Lars Moberg**

Onsdagen den 13 juni genomfördes ett mycket speciellt motionslopp på Handikappbadet på Ribersborg. Det var DV-loppet som gick av stapeln för första gången. DV står för Daglig Verksamhet och vänder sig till personer med funktionsnedsättning. Det var första gången i Malmös historia som det anordnades ett motionslopp för denna målgrupp.

Jag har arbetat som omsorgspedagog på Tolvan Daglig Verksamhet på Lorensborg i Malmö och har där pratat om loppet jag varit med i, visat medaljer och berättat om allt det roliga runt loppet. Flera av deltagarna har sagt att de också vill springa lopp, men eftersom de allmänna loppet är lite för långa kom jag på idén att ordna ett eget lopp för alla Daglig Verksamhet-deltagare.

Jag gick ut med en intresseanmälan till Malmös ca 35 DV-enheter och frågade om de ville delta. 15 enheter tyckte att det var en bra idé så arrangemanget drogs igång. Fritidsförvaltningen på Handikappbadet ställde upp med tävlingsområde och diplom medan Konsum Mårtensstorget i Lund sponsrade med bananer vid målgång. Loppets huvudsponsor blev Heleneholms IF som ställde upp med allt som gjorde loppet till ett riktigt lopp: nummerlappar, start- och målsegel, banmarkering och funktionärer.

Så kom äntligen dagen många sett fram emot, när de skulle få springa ett riktigt lopp! Solen sken, musiken från TeaMus, en DV-enhet, hördes i högtalarna, nummerlapparna satt på plats och startsignalen ljöd för dagens första start. 130 deltagare i gå-lunka-spring-klassen gav sig ut på den ca 1,5 km långa banan. Halvtimmen senare var det de 30 deltagarna i rullstolsklassens tur att ge sig ut. Totalt 160 deltagare i det första loppet, vilken succé!

Efter målgång var det tid för fika och eftersnack. Överallt sågs det glada leenden. Alla var mycket nöjda med loppet så det bestämdes på stående fot att det skulle bli ett nytt DV-lopp nästa år! En viktig uppgift hade våra banfunktionärer som såg till att alla kom runt banan på ett säkert sätt. Jag vill rikta ett stort tack till Heleneholmsgänget som ställde upp på loppet; Maria och Dennis från kansliet, Gunnar N, Tord S, Bo J, Göte S. och Kjell J från långlöparsektionen. Tack även till Göran K, Marie E och Ulf A som plockade fram all tävlingsmateriel.

Skånska Dagbladet var på plats och gjorde ett fylligt reportage med bilder. Som kuriosa kan nämnas, att eftersom tidningen relaterade mycket till Heleneholms IF hamnade loppet även på Skånes Friidrottsförbunds hemsida bland de andra skånska evenemangen! Stort tack till alla som gjorde DV-loppet till något alldeles extra.

## Främsta VDM-deltagare 2012

### Heleneholms IF

Efter IVDM 1, IVDM 2, IVDM 3, terräng-DM, marathon-DM, VDM 1-3  
(exkl. stafett), VDM kastmångkamp, VDM vikt

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
<b>Män</b>	1. Hans-Ingvar Andersson	12	6 guld, 5 silver, 2 brons
	2. Bert Elmqvist	11	1 guld, 4 silver, 4 brons
	3. Gunnar Nilsson	10	9 guld, 1 brons
	4. Åke Jonson	10	2 guld, 3 silver, 5 brons
	5. David Roth	9	2 brons
	6. Ingvar Olausson	7	7 guld
	7. Bure Elfström	6	6 guld
	8. Klas Fjällrot	5	1 guld, 2 silver, 1 brons
	9. Magnus Bergh	4	2 guld, 2 silver, 1 brons
	10. Rikard Särvegård	4	1 guld, 2 silver, 1 brons
	11. Bo Jönsson	4	1 guld, 1 silver
	12. Ulf Karlström	4	1 silver, 1 brons
	13. Jörgen Holmqvist	4	1 brons
	13. Håkan Torstensson	4	1 brons
	15. Ulf Agrell	4	
	16. Jonas Forsberg	3	3 guld
	17. Erik Månsson	3	1 guld, 1 silver
	18. Martin Pålsson	2	2 guld
	18. Kenth Larsen	2	2 guld
	18. Jörgen Lindholm	2	2 guld
	21. Werner Ahlqvist	2	1 guld, 1 silver
	22. Lionel Rieloff	2	1 guld
	23. Göran Kvarnerup	2	
	23. Hans Jönsson	2	
	23. Sven-Göran Persson	2	
	23. Mikael Zyka	2	
	27. Ian Manners	1	1 guld
	27. Tord Svanfelt	1	1 guld
	27. Måns Modéer	1	1 guld
	27. Lennart Hagmar	1	1 guld
	27. Nils H Persson	1	1 guld
	32. Stefan Mars	1	1 silver

32. Gunnar Sterner	1	1 silver
32. Erik Nilsson	1	1 silver
32. Ezio Franceschi	1	1 silver
36. Pehr Carlberg	1	
36. Csaba Hamsik	1	
36. Håkan Sandsten	1	
36. Ivan Premovski	1	
36. Lars-Erik Skans	1	

(Per Lilja	1	1 silver, Senior-DM)
(Måns Modéer	1	1 silver, Senior-DM)
(Simon Strand	1	Senior-DM)

### **Kvinnor**

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

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

## Bästa VDM-förening Skåne 2012

### Ställning efter IVDM 1 – 3, VDM terräng, VDM marathon, VDM 1 – 3, VDM kastmångkamp, VDM viktkastning

1. Heleneholms IF	507
2. Björnstorps IF	431
3. IS Göta	372,5
4. Ystads IF, Friidrott	222
5. IFK Lund	123
6. Malmö AI	80
7. IFK Trelleborg	77
8. IFK Helsingborg	61
9. IK Pallas	37
10. Ryssbergets IK	35
11. Vittsjö GIK	28
12. FK Snapphanarna	21
13. Eslövs AI	17
14. HLK-92	13
14. Hästveda OK	13
16. Båstads GIF	12
17. GF Idrott	10,5
18. Friskis & Sveltis, Malmö	10
19. Malmö FK	9
20. Klippans FK	8
20. Åhus FIK	8
22. IS Skanne	7
22. Simrishamns AIF	7
24. Ängelholms IF	4
24. Friskis & Sveltis, Ängelholm	4
24. LK Myran	4
27. Friskis & Sveltis, Helsingborg	3
27. Hjärnarps GH OL	3
29. Hässleholms AIS	2
29. FK Göingarna	2
29. Hörby AIF	2
32. FK Athlet	1







## Sektionsmästerskap i banlöping 2012

### Män

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	1 eng. mil	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Bert Elmqvist	8,0	10,0				18,0
2	Johan Borgman	8,0	8,0				16,0
3	Jörgen Holmqvist	9,0	6,0				15,0
4	Anders Bennrup	7,0	7,0				14,0
5	Nils H. Persson	6,0	4,5				10,5
6	Håkan Torstensson	10,0					10,0
7	Håkan Sandsten		9,0				9,0
8	Mikael Zyka	4,0	4,5				8,5
9	Magnus Bergh	5,0					5,0
9	David Roth	3,0	2,0				5,0
11	Hans-Ingvar Andersson	2,0	2,0				4,0
12	Kenth Larsen		3,0				3,0
13	Ulf Karlström	1,0	1,0				2,0
14	Bo Olofsson	1,0					1,0
14	Ulf Agrell	1,0					1,0
14	Hans Jönsson		1,0				1,0
14	Sven-Göran Persson		1,0				1,0
14	Ingvar Olausson		1,0				1,0
14	Åke Jonson		1,0				1,0
14	Gunnar Nilsson		1,0				1,0
14	Bure Elfström		1,0				1,0
14	Ezio Franceschi		1,0				1,0
14	Werner Ahlqvist		1,0				1,0

### Kvinnor

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	1 eng. mil	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Charlotta Schönbeck	10,0	10,0				20,0
2	Lis Örnhed	7,0	9,0				16,0
3	Susanne H Söderberg	6,0	8,0				14,0
4	Karin Ahlkvist	5,0	7,0				12,0
5	Anna Isaksson	9,0					9,0
6	Helene Nilsson	8,0					8,0
7	Ylva Jönsson		6,0				6,0

# 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/Träningstider 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** (just nu ingen 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](http://www.heleneholmslanglopare.se)**

## Efterlysning: Funktionärer till Yddingeloppet 2012

Yddingeloppet går som alltid av stapeln sista söndagen i oktober, i år 28/10, och som vanligt behöver vi många funktionärer. Vänd dig till Ylva Jönsson om du vill hjälpa till!

Vi håller för fullt på med årets inbjudan till Yddingeloppet. När den är klar så meddelar jag detta på en måndagsträning och sedan är det bara att dela ut och sprida den på bästa sätt. Vi vill ju försöka slå förra årets deltagarsiffra på ca 1 800, och jag känner att komma upp i 2 000 deltagare är inte omöjligt.

Jag håller även på med att försöka få gratis sponsring i dagstidningar, men det är tufft. Har du kontakter till någon tidning, hör gärna av dig till mig. Vi behöver som vanligt priser också, så jaga din chef och fråga gärna i affären, sportbutiken och liknande när du är ute och shoppar. Det går åt mycket priser till en sådan stor tävling och vi är glada för allt som kommer in.

Ha en underbar sommar!

**Göran Kvarnerup**, tävlingsansvarig för Yddingeloppet

### ***Pssst!***

Du missade väl inte informationen om nya Löpsedeln precis i början av tidningen. Nu kan du dela med dig av dina coolaste, dråpligaste eller vackraste bilder från senaste tävlingen eller löparresan, gärna tillsammans med en kort text! Du kan även krydda dina längre reportage med en bild. Kanske har du recept på bra löparmat – med bild och allt? Nya Löpsedeln har plats för nya, fräscha idéer, så vänta inte utan skicka in ditt bidrag omgående.

Bidrag eller frågor: [nyalopsedeln@ordfokus.se](mailto:nyalopsedeln@ordfokus.se)