

NYA

NR 3 2012

LÖPSEDELN

KLUBBTIDNING FÖR LÅNGLÖPARSEKTIONEN I HELENEHOLMS IF



”**Är lite slö, men jag har en bra kropp**

Bure Elfström – Veteran SM

Händer och fötter var helt bortdomnade

Veteran-SM i Duathlon

Kust till kust

186 km Skåne på en helg

Ladda för Yddinge



Ordförandes spalt

Hej Heleneholmare!

Så var det då dags för premiären av vår nya Löpsedel. Redaktionsgruppen som arbetat med det här och sett till att den fått ett mycket proffsigt utseende är Bo, Fredrik, Lis, Pontus och Ulf. Närmare presentation inne i tidningen. Nu är det ju också upp till oss alla medlemmar att fylla den, inte bara med resultat utan också med intressanta reseäventyr, artiklar, berättelser och kanske ett bra foto.

Tävlingsmässigt så här långt har vi gjort en fantastisk säsong med framskjutna placeringar, inte bara i löpning utan även i övriga friidrottsgrenar såsom kast och mångkamp där Barbro Bengtsson och Helene Gestsson dominerar med seger efter seger i sina grenar. Vi har även duktiga veteraner bland herrarna i längd, höjd och kast. Alla fantastiska resultat från bl.a. SM- tävlingar redovisas på annan plats i tidningen.

Sektionens medverkan i Malmö Halvmarathon bestod i ett stort antal funktionärer. Vår huvuduppgift blev precis som i fjol att stå som vägvakter fast på en längre sträcka vilket krävde ytterligare några funktionärer. Vi har dessutom hand om farthållningen av rutinerade löpare till

nytta för de mer osäkra på sträckan.

Deltagarantalet var ungefär som i fjol och arrangemanget fungerade utmärkt

Vi har hunnit ytterligare en bit när det gäller våra utrymmen på vårt klubbhus. När detta skrivs har det gjorts en beställning på värdefack där vi kan förvara våra småsaker medan vi tränar. Det känns lite tryggare i dessa tider. Facken kommer att sättas upp i september på väggen vid toaletterna.

Vi har även kontaktat persiennservice för montering av lamellgardin framför stora fönstret. Det är en ganska stor kostnad men ändå ganska nödvändigt. Just nu tar vi in offert så får vi se var vi landar.

Diskussioner om vad som ska sättas upp på väggarna fortsätter. Det råder dock inget tvivel om att något måste upp både utseendemässigt och för ljuddämpningen. Lite snickeriarbete kommer också att utföras på köket inom det närmaste.

Önskar er alla en schön höst gör

Tord Svanfelt, tord.svanfelt@gmail.com

P.S. Glöm inte att anmäla dig som funktionär till yddingeloppet sista söndagen i oktober!

Redaktionen



Redaktionen för Nya Löpsedeln är, från vänster på bilden:

Fredrik Vrang – redaktör

Helene Nilsson – redaktör

Pontus Kastberg – grafisk formgivare

Lis Örnhed – redaktör

Ulf Karlström – fotoansvarig

Bo Jönsson – sammankallande & styrelsens representant i gruppen

Vi hoppas att medlemmarna ska gilla konceptet för nya Löpsedeln. Vi tar tacksamt emot artiklar om löpning, men skriv gärna även smarriga recept på god träningsmat, energikakor, reseskildringar, tävlingsreportage – och annat löpningsrelaterat. Gärna med bilder också, om du har!

Preliminärt manusstopp för nästa nummer (nr 1, 2013) är 10 januari 2013.

Kontakta någon av redaktörerna ovan, eller skicka helt enkelt ditt material till redaktionen på **lopsedeln@gmail.com**



Veteran-SM

Text: Lis Örnhed, Bild: Ulf Karlström

Första helgen i augusti åkte ett gäng Heleneholmare upp till Kil utanför Karlstad för att tävla i Veteran-SM i friidrott. Heleneholms IF har en hel hop med duktiga veteraner och jag har pratat med 4 av dem som blev svenska mästare i Kil (mer detaljerad information om resultaten återfinns längre bak i denna tidning).

Gunnar Nilsson tävlar i klassen M75 och blev guldmedaljör på både 5 000 m och 10 000 m. Medaljerna placerade han i bokhyllan där han nu har 34 SM-guld. Gunnar hade bra kontroll på loppet, ledde hela tiden och varvade t.o.m några i sin klass. Han tyckte att det var fina tävlingar som var bra arrangerade. Speciellt imponerad var han av speakern som var mycket kunnig. Prisutdelningen var en trevlig tillställning där det delades ut medaljer för 3-4 grenar samtidigt.

Gunnar åkte buss tillsammans med nio andra Heleneholmare och ett gäng Hässleholmare till Karlstad, där de bodde under tävlingshelgen. SM är något som

Gunnar absolut inte vill missa, då han tycker det är en så trevlig tillställning med härlig stämning. Det brukar även vara en bra sammanhållning där skåningarna hejar på varandra. Gunnar tror att en stor orsak till att han är bäst är att han är skadefri och har motivation till att träna!

Bure Elfström hade en tuff start på VSM-helgen. Det började med att han missade tåget som skulle ta honom till Hässleholm och den gemensamma bussen. Väl uppe i Kil gick det desto bättre. Bure hade anmält sig på 100 m, 200 m, längdhopp och höjdhopp. Det blev även en efteranmälan på 400 m.

Stefan Holms pappa, Johnny frågade Ulf Agrell vem det var som sprang på bana 4. Han tyckte att mannen hade så fin steglängd som höll loppet igenom. Mannen i fråga var Heleneholms Bure.

Trots att Bure inte var nöjd med sin tid på 100 m och inte hade sprungit 400 m på sju år, blev det guld i alla tre sprintgrenarna med skånskt rekord på 100 m och 400 m. De senaste fem åren har Bure knappt haft någon konkurrens på sprintgrenarna i SM, men så är han är ju också näst snabbast i världen i sin åldersklass. Bure trivdes också på SM och uttryckte det så här ”I vår ålder är ingen

fantomen, de är härliga att ha att göra med både på och utanför banan”.

Inför SM hade Bure valt att inte sprintträna för att hålla sig skadefri och öka lusten att springa under tävlingsdagen. Han körde träningscykel 50 min 3ggr/vecka istället. Han är en sprinter men tycker också att det är roligt att hoppa, vilket även fyller ut tomrummen mellan sprinttävlingarna. Bure hoppade så energiskt att han trodde att han skulle gå sönder då han hoppade 3 cm längre än det svenska rekordet, men detta var tyvärr på träning. Under tävlingen blev det två övertramp men guldet hamnade ändå hos Bure både i längd- och höjdhoppstävlingen.

Själv säger Bure att han är lite slö men att hans starka sida är att han har en bra kropp som han skött väl genom åren. Enligt läkarna är hans hjärta och lungor så bra de kan bli. Han har haft inställningen att det är bra att röra på sig och hade alltid löparskorna med sig i sitt resande arbete. Tävlade gjorde han först efter 65 då han gick med i Heleneholms IF. Nästa stora mål är EM, ”Killarna har utmanat mig så jag måste komma dit” säger Bure.

forts.



Helen Gestsson

Hoppare som senior. Nu veteran i 50-årsklassen som vid VSM deltog i 8 grenar och tog 8 medaljer! Medaljerna fick först ligga framme några dagar innan de åkte ner i en burk, som nästan är full. Så snart får det bli en ny metod. Helen körde bil till SM tillsammans med Barbro Bengtsson (också porträtterad i detta reportage) och Christina från Trelleborg, men nästa år är de sugna på att åka bussen med de andra Heleneholmarna.

Höjdhoppartalangen sitter fortfarande i och här blev det en guldmedalj. Guld blev det även i spjut trots att Helen inte tränat spjut på flera år. Förra året hoppade Helen tresteg för första gången.



På 80-talet, när Helen var aktiv som senior fick inte damer hoppa tresteg, men hon tror att hennes träning med mångsteg ändå gett henne fördelar. Helen tog brons och satte skånskt veteranrekord i tresteg. Helen säger: ”Går det bra så är det jättekul annars är det bara att rycka på axlarna och hoppas att det går bättre nästa gång”.

Helen Gestsson bor i Trelleborg och tränar mestadels ensam, minst 4 gånger i veckan. Hon går bl.a. på gym också hoppar hon studsmatta där hemma. Nästa år ska hon satsa mer på teknik och det stora målet är EM. Helen vill gärna hoppa stavhopp men har ingen tränare. Hon önskar fler träningskompisar inom friidrotten.

Barbro Bengtsson

7-kampare på 80-talet. Fortfarande friidrottare, inne på sista året i 45-årsklassen. Kulan och spjutet har fått hänga med från 7-kampen medan slägga, diskus, höjd och vikt har tillkommit, slägga så sent som förra året. ”Man blir lite yr när man snurrar men det är jättekul att kasta slägga” säger Barbro. ”Fördelen med nya grenar är att man har större chans att utvecklas”, vilket även kan vara en sporre till andra som funderar på att börja med något nytt.



SM är ett trevligt arrangemang, tycker Barbro. Alla är positiva, alla hejar på alla! Det är inte bara gamla friidrottare som deltar utan även de som har fallit för friidrott på äldre dar. Barbro och Helen (också porträtterad i detta reportage) var även med på den gemensamma middagen på kvällen eftersom det är så trevligt med så många människor som har ett gemensamt intresse.

Barbro har 23 medaljer från SM, varav 15 är guld. Hon är en riktig tävlingsmänniska som mest tävlar mot

sig själv, men tycker det är skoj att hamna överst på pallen också. Behöver jobba med att acceptera att man gör sämre resultat med åldern, men nu på SM gjorde hon faktiskt bättre resultat än förra året i alla grenar utom i kula.

I somras deltog både Helen och Barbro i utomhus-EM i Tyskland. Båda var helt lyriska över sin minisemester, Barbro uttrycker det som något av det roligaste hon har gjort. Här är fler deltagare och större konkurrens än vid SM men ändå den goda stämningen. Nästa stora mål är inomhus-EM i San Sebastian i Spanien.

”Spagatlöparen”

Pontus Kastberg

Jag föddes 1977 i en gymnastikfamilj och har spenderat en stor del av mitt liv i gymnastikens tjänst. Mina föräldrar var engagerade i Helsingborgs Turnförening och det var givet för mig och min lillebror att hänga med. Vi har alltid varit en bred förening med engagerade medlemmar i alla åldrar med en härlig gemenskap över åldersgränserna. Dessutom träffade jag min fru på en gympafest då vi turade på båtarna.

Jag gillar att engagera mig ideellt och är en riktig föreningsmänniska. Jag har varit gymnastikdomare i både Skåne och på svenska mästerskap, varit ansvarig för Skånes del i ett nationellt projekt för att få fler killar till gymnastiken och ibland hjälper jag till lite på tävlingar. Nyss slutade jag i Skånes trupptävlingsskommitté efter 13 år. Jag har valt att tona ner gymnastiken lite för att ha mer tid för egen träning. Nu är jag bara ledare för gruppen ”gymnastik för vuxna” en gång i veckan.

Löpning började jag med för sex-sju år sedan. Då sprang jag hem från jobbet 5 km och försökte synka andningen med

stegen. Jag blev otroligt flåsig. ”Bara andas som vanligt”, sa man till mig. Bra tips! Innan dess hade jag nog inte sprungit längre än till bussen på 10 år. Innan första turen resonerade jag som många andra att löpning måste vara världens tråkigaste motionsform, det händer absolut ingenting. Det är jag inte säker på att det gör heller, men det är lite av det härliga. Bara vara, inte längta fram, bara befinna sig i steget och koppla bort.

Efterhand som jag sprang mer och mer ville jag testa på att tävla lite. Mitt första tävlingsslopp var Springtime i Helsingborg. Dagen innan var en kall vårdag, tävlingdagen var en varm sommardag. ”Måste skydda min rakade skalle” tänkte jag och lät min stickade vintermössa sitta kvar på huvudet. Hjärnan kokade förstås, och jag tog ut mig så totalt att min kompis fick leda mig ur målfällan. Men jag var nöjd med tiden och en insikt rikare om mössor så jag anmälde mig till fler lopp.

Mitt första marathonlopp sprang jag i Berlin förra året. Jag hade laddat min telefon full med peppig musik, vilket i

mitt fall innebär hårdrock. Vädret var perfekt och jag sprang behärskat och myste till det ondskefulla oväsendet i lurarna. Loppet gick bra och jag undvek ”väggen”. Det var en mycket positiv upplevelse så i år anmälde jag mig till Stockholm Marathon. Lite andra förutsättningar med 4 grader, konstant

framgång. Nästa mara är inte spikad än, men jag har en liten tanke att börja samla på dem.

Eremitageløbet vid Bakken i Danmark och Göteborgsvarvet har jag sprungit några gånger, men förutom det har jag inte sprungit så många tävlingslopp. Jag



hoppas det ska ändras nu när jag gått med i Heleneholms IF. Mitt största och främsta mål är att springa 10 km under 40 minuter. Det vore väldigt kul och jag är ganska säker på att jag kan klara det om jag får hålla mig skadefri. Jag var på god väg i våras men fick problem med vaderna. Det är läkt nu, men jag är livrädd att få ont igen, för om jag inte får träna så blir jag så himla grinig.

Som ni kanske sett så är jag med och tar fram denna nya version av löpsedel. Allt grafiskt är jag ansvarig för så har du en rolig idé till omslaget eller ett snyggt foto så snacka med mig. Vi är ett bra gäng som arbetar med tidningen och det är roligt. Kom gärna med konstruktiva förslag.

regn och hård blåst. Men det gick ändå bra och jag tog mig i mål på under 4 timmar, vilket jag ser som en stor

Inför nästa nummer lämnar jag över stafettpinnen till Charlotta Schönbeck, som jag vill veta mer om.

Två suveräna guld-medaljörer

Terräng-SM i Linköping 4 km, 28 april 2012



Isabellah Andersson Hässelby SK



Gunnar Nilsson Heleneholms IF

Veteran-SM i Duathlon

2 juni 2012

Heleneholms Åke Jonson i kampen om guld mot Sigtuna- Märsta-Arlanda CK:s Åke Leverin. Leverin var en tuff motståndare som svensk veteranmästare på 10.000 m och tidigare nordisk veteranmästare på linjecyclekel.

Så kom då den andra juni med ett väder som inte skådats sedan 30-talet. 4°C, regn och kuling. För en löpare motsvarar det en köldfaktor på -7°C. Förmodligen kan siffran fördubblas för en cyklist. Heleneholmsjackan som normalt bara får

vara med på Åkes uppvärmningar fick göra tävlingspremiär. Slingan på 2,5 km gick på asfalt genom villakvarter och var kuperad och mycket kurvig. På första varvet tappade Åke 40 sekunder på ledaren Leverin. Han

lyckades dock behålla lugnet och hålla sin förutbestämda takt. Löparna kunde se varandra till och från under löpningen. Efter andra varvet hade avståndet ökat till 1 minut och 18 sekunder. Vid växlingsstationen var det inte lätt att få på sig hjälmarna med sura handskar och en del ropade på hjälp men funktionärerna svarade att då blir du diskad.

Så började då cyklingsmomentet. Det är alltid en risk att tävlingscykla i regn och blåst. Målet var att först försöka ta



in de 78 sekunderna. Efter 7 km körde Åke förbi Leverin. Leverin ökade och de höll samma fart i 4 km. På grund av vädret försvann nu känslan i fötter och händer och det blev svårt att bromsa och växla. Vid byte från cykel till andra

löpningen hade Åke kört ifrån och hade ett försprång på 50 sekunder. Händer och fötter var helt bortdomnade på grund av det vidriga vädret. Det var svårt att få loss spännet på hjälmerna och ännu svårare att börja den andra löpningen.

Efter en kilometers löpning hade Leverin närmast sig Åke och det skiljde bara 30 meter. Åke ökade avståndet något i upp- och nedförsbackarna medan Leverin åt in på avståndet på raksträckorna.

Åke gick i mål på tiden 1:18:28 och

blev svensk mästare i duathlon, 8 sekunder före Leverin. Vid prisutdelningen var det pampigt värre och man sjöng den svenska nationalsången!

På söndagen avslutades tävlingshelgen med ett 60 km linjelopp i cykelns veterancup i Nynäshamn.

Åke kunde inte motivera sig efter den överraskande segern

utan här gällde det bara att ta sig runt och han slutade på en tredjeplats.

Åke har nu anmält sig till veteran-VM i duathlon som äger rum i Frankrike i slutet av september.



Kust till kust

Det regnade, det var kallt, det var november och vi satt på klubbhuset och fikade - det var måndag. Vi kände inspirationen, vi kände oss kallade, skogen kallade, men framförallt Skåne kallade. Det var här vi bestämde oss, att springa Skåne Kust till Kust. Målet var att först doppa fötterna i Kattegatt och sedan i Östersjön. Anna Isaksson, Lis Örnhed och så jag Helene Nilsson. 167 km enligt kartan, 186 km i verkligheten, det är bara att bita ihop.

Vi gav oss iväg samma helg som Malmömilen vilket gjorde lite ont i våra Malmöhjärtan. Men som Anna säger: ”Vad är en mil i Malmö när man kan springa 16 mil i skogen.”

Klockan hade hunnit bli sex i Råbocka innan skorna var på och vi vinkade hejdå till Annika som var förste logistikchef och skulle transportera våra saker till vindskyddet i Hålebäck. Första sträckan var 29 km och det var Lis, Anna, Annas kompis Jon och jag som sprang i sakta mak genom Ängelholm. Vi kom ut på en stor väg, men svängde ganska snart av från 90 vägen och sprang in på en liten landsväg mellan småbyar, hälsade på korna och solen sken. Genom Åstorp och till Tingvalla och äntligen

kom Skåneleden och den efterlängtdade skogen. Klockan började bli mycket och vi hade inte mycket ljus kvar. Vi pausade och överraskning nummer ett bjöd Anna på i form av Runes löparkakor, en högenergikaka som smakade fantastiskt och ut kastade vi oss på stigarna. Benen spratt som kor på grönbeta, så skymtade vi en liten eld och vi var framme vid vindskyddet. Klockan var halv tio och vi var euforiska och hungriga. Grillad lax, pastasallad, vin och grillad banan med choklad – i säng var vi långt efter midnatt.

Vi hade inte satt någon klocka, det blir ljust tidigt och man vaknar vid sex. Vilken lögn, vi vaknade inte förens nio men gud så gott vi sov. Vi rullade ihop

våra liggunderlag och sovsäckar och satte på köket för te och kaffe. Efter att ha fyllt på alla vattensäckar och sagt hejdå till Annika och Jon som bröt upp gav vi oss iväg vid elvasnåret. Solen strålade varmt

uppförsbackar eftersom det tar mer än det ger att springa. Det näst bästa med ultralöpning är att man får fika. Detta för att kunna hålla på så länge som möjligt med det man älskar- att springa. Det

” Vad är en mil i Malmö när man kan springa 16 mil i skogen.

tredje bästa är att det inte gör någonting om man, eller

och vi sprang genom fält, på grusvägar och vilse i skogen. I en av backarna, den var lång, såg vi något på höger sida. Någon hade satt ut en kylväska och skrivit ”Läsk 10kronor”. Vi blev barnsligt lyckliga när vi öppnade boxen och hittade kall Cuba Cola! Vi tuffade

rättare sagt när, man springer fel eftersom man då får hålla på ännu längre med det man älskar. Fantastiskt! Vi följde alla tre regler slaviskt.

Klockan började bli mycket och vi verkade aldrig komma fram till dagens etappmål. Vi sprang genom ett litet samhälle, genom en grind och möter en hjord av kor med kalvar och tjurar. Kan verka lugnt, men de tittade argt på oss, stigen var smal, stängsel och oterräng, vart skulle vi ta vägen? Tjuren brölade och jag tyckte han såg hungrig ut - kan vara jordens första kannibaltjur! Vi vände. Vi ringde till logistikteam två, Peter och Christian som skulle hämta oss och de var lite småstressade eftersom Sverige spelade viktig match - fotbolls VM. Detta innebar att vi skulle sova i Ulfs stuga så att vi kunde se matchen. Vi började prata med lokalbefolkningen och fick klart för oss att etappmålet inte alls var på andra sidan grinden utan 8 km bort. Sista etappen enligt kartan skulle vara 4 km, men visade sig vara



vidare med nytt socker i blodet och kom till Skånes Grand Canyon Skäralid. Här fick vi gå mycket och alla som håller på med ultralöpning vet att man får gå i

12 km, en ganska stor skillnad när man redan sprungit 49 km, men det fick bli lördagens problem.

Det öste ner hela natten, skönt att sova inne i varm säng. Vi blev avlämnade på samma ställe där vi avslutat dagen innan och där stod Johan Borgman och Hassan Mosadeggegh och väntade på oss. Vi gav oss iväg på landsväg, genom grön skog, hälsade på dem vi mötte och frågade om detta var vägen till Kivik – de bara skakade på huvudet. Vi sprang på ganska bra och tog lunch vid en magisk källa i hopp om att vi skulle få superkrafter för dagens etapp skulle bli lång. 51 km



blev 60,6 km, distansrekord för samtliga. Kilometrarna från dagarna innan började kännas och jag började få ordentligt ont i benhinnorna. Här någonstans i en glänta mitt i skogen kom överraskning nummer två som Johan stod för och återigen kom Rune fram i form av Wienerbröd. Fantastiskt gott och sedan flög vi allihop



fram över stock och sten. Vid halv tio kom vi fram till Timan, vårt vindskydd. En liten stund senare kom Christian med våra saker och elden tändes och mat lagades. Hög mysfaktor.

Söndag – domedag, skulle vi nå andra sidan - skulle vi klara målet? Anna Nilsson, en kompis till mig anslöt sig till oss och vi gav oss iväg. Jag knaprade tabletter för det onda och tog till alla krämer som jag hade att tillgå. Tuff, tuff, kilometrarna passerade, tiden flöt, sten, skog, buskar, granar. Ett leende mot naturen, en grimasch för slitna ben, skav av ryggsäcken, skav på fötter. Tankar, göra detta igen, aldrig mer, varför, varför inte? Kanske amputera benet. Är du dum i huvudet? Fy farao vad bra du är! Varför springer vi så fort, varför går det så långsamt? Är du helt frisk? I huvudet alltså?

Vi började närma oss Drakamöllan och plötsligt lägger sig Lis, Anna N och jag



oss bara ner på marken, solen sken och gud vad skönt det var att ligga ner och kullen var som ett berg. Skånes Everest! Dopade oss med choklad och upp på benen och upp till toppen. Utsikten härlig, men var är havet - borde vi inte se havet - var vi inte nära? Ner för berget, in i skogen och ut på en parkeringsplats och här bestämde sig Anna N för att hoppa av. Hon har aldrig sprungit mer än en halvmara och med två varv på parkeringsplatsen fick hon sin första maratondistans. Vi andra vinkade hejdå och fortsatte, inte långt kvar nu. Vi frågade en man som klippte gräset - hur långt är det till Haväng? 3 km, säger han och vi ökade farten. Vi ökade farten efter 183 km och fyra dagars löpning. Vi

kände doften av hav. Hav! Vi såg havet, fick nästan gåshus där det breder ut sig. Nerförsbacke och ut på sanddynorna, av med skorna och i vattnet. Det efterlängtrade vattnet, det efterlängtrade havet som var så kallt att fötterna blev blåa och löpningen verkade med en gång lätt i jämförelse med att vi nu skulle bada i en isvak! Ett snabbt dopp blev det och sedan avslutade vi på Brösarps Pizzeria.

Jag vet vad ni tänker. Jag vet vad jag själv tänker. Kommer vi att göra det igen? Kanske inte just Kust till Kust, världen erbjuder så många fantastiska möjligheter. Vad sägs istället om Öresund runt, Skåne Norr till Söder eller springa över England, frågan är nu - ska du med?



Yddingeloppet 2012

Det närmar sig Yddingeloppet med stormsteg. 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, måste vi alla hjälpas åt till 200 procent både före, under och efter tävlingen. Så därför hoppas jag att alla är med och drar sitt strå till stacken, detta eftersom vi alla vill ta del av framgången och den goda (penga)kakan.

Vi behöver som vanligt massor av funktionärer – anmäl dig snarast till Ylva Jönsson.

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

Vi har massor av inbjudningar till årets Yddingelopp liggande i klubbstugan, så

det är bara att dela ut och sprida dessa på bästa sätt. Vi vill ju försöka slå förra årets deltagare som var ca 1 800, jag känner att komma upp i 2 000 deltagare är inte omöjligt! Förstasidan på inbjudan finns även i en större A3-version, som du kan anslå för att locka deltagare.

Vi kommer i år inte ha några möten ute i Torup på tävlingsdagen, utan dessa möten kommer vi istället att ha måndagen den 22/10 efter träningen som



vi hade förra året. Låt oss komma igång med detta snarast efter träningen, så att vi slipper vara kvar till sent. Skälet till att vi inte har kvar våra möten ute i Torup är att det går åt för mycket tid till detta på morgonen, dyrbar tid som vi behöver för att få igång parkeringen, bygga start- och målområden med mera.

Vi ska vara **på plats** senast kl 08.00 ute i Torup på tävlingsdagen den 28/10, 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 ställa om klockan från sommartid till vintertid kvällen före loppet!

Parkeringen för deltagarna kommer att vara på samma platser som förra året.

Några av oss som är funktionärer under

tävlingsdagen ska parkera våra bilar nere på den stora grusparkeringen vid start- och målområdet, för detta ansvarar Leif Malmqvist och Hans Jönsson så hör med dom när du kommer på morgonen. Resten av bilarna ska parkeras nere bakom muren på höger hand, efter

Slottet när du kommer från Barahället, följ även här direktiv från Leif Malmqvist och Hans Jönsson.



I år ska vi chocka de deltagande löparna och göra Yddingeloppet till årets tävling i Skåne! Kämpa på allesammans och tänk på att vi måste hjälpas åt. Och som sagt, vi ses på mötet måndagen den 22/10.

Soliga hälsningar,
Göran Kvarnerup

Tävlingsansvarig, Yddingeloppet 2012

Främsta VDM-deltagare 2012

Heleneholms IF

Efter IVDM 1-3, terräng-DM, marathon-DM, VDM 1-5 (exkl. 4x100),
VDM kastmångkamp, VDM vikt, VDM halvmarathon

Män		
Namn	Antal starter	VDM-medaljer
1. Hans-Ingvar Andersson	17	9 guld, 7 silver, 2 brons
2. Åke Jonson	15	3 guld, 6 silver, 6 brons
3. Gunnar Nilsson	13	11 guld, 1 silver, 2 brons
4. Bert Elmqvist	11	1 guld, 4 silver, 4 brons
5. David Roth	9	2 brons
6. Ingvar Olausson	8	8 guld
7. Bure Elfström	7	7 guld
8. Magnus Bergh	6	2 guld, 3 silver, 2 brons
9. Ulf Karlström	6	2 silver, 2 brons
10. Klas Fjällrot	5	1 guld, 2 silver, 1 brons
10. Rikard Särvegård	5	1 guld, 2 silver, 1 brons
12. Jörgen Holmqvist	5	2 brons
13. Martin Pålsson	4	4 guld
14. Bo Jönsson	4	1 guld, 1 silver
14. Erik Månsson	4	1 guld, 1 silver
16. Håkan Torstensson	4	1 brons
17. Ulf Agrell	4	
17. Sven-Göran Persson	4	
19. Jörgen Lindholm	3	3 guld
19. Jonas Forsberg	3	3 guld
21. Kenth Larsen	2	2 guld
22. Werner Ahlqvist	2	1 guld, 1 silver
23. Lionel Rieloff	2	1 guld
23. Lennart Hagmar	2	1 guld
25. Gunnar Sterner	2	1 silver, 1 brons
26. Håkan Sandsten	2	1 brons
27. Göran Kvarnerup	2	
27. Hans Jönsson	2	
27. Csaba Hamsik	2	
27. Mikael Zyka	2	
27. Lars-Erik Skans	2	
32. Ian Manners	1	1 guld

Namn	Antal starter	VDM-medaljer
32. Tord Svanfelt	1	1 guld
32. Måns Modéer	1	1 guld
32. Nils H Persson	1	1 guld
32. Seppo Hiltunen	1	1 guld
37. Stefan Mars	1	1 silver
37. Erik Nilsson	1	1 silver
37. Ezio Franceschi	1	1 silver
40. Pehr Carlberg	1	
40. Ivan Premovski	1	
40. Martin Johansson	1	
40. Jon Deliv	1	
40. Fredrik Stoltz	1	

(Per Lilja	2	1 silver, Senior-DM)
(Måns Modéer	1	1 silver, Senior-DM)
(Simon Strand	1	Senior-DM)
(Johan Borgman	1	Senior-DM)
(Riccardo Gaiati	1	Senior-DM)
(Anders Bennrup	1	Senior-DM)

Kvinnor

1. Helen Gestsson	11	11 guld
2. Susanne H. Söderberg	11	3 guld, 2 silver, 5 brons
3. Ulrika Särvegård	7	1 guld, 2 silver, 2 brons
4. Barbro Bengtson	4	3 guld, 1 silver
5. Ylva Jönsson	4	2 brons
6. Marina Stoltz	3	1 guld, 2 silver, 1 brons
7. Karin Ahlkvist	2	1 silver, 1 brons
8. Marie Elmqvist	1	
(Charlotta Schönbeck	3	1 silver, 1 brons Senior-DM)
(Marina Stoltz	2	1 guld, 1 silver Senior-DM)
(Anna Isaksson	2	Senior-DM)
(Anna Eriksmo	1	1 guld, Senior-DM)

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

Världsongdomsspelen

Göteborg 2012-07-07-09

1.500 m

P19, heat 3

1.	Abdinasir Xarago-93	MAI	4.11,71
14.	Simon Strand-94		4.49,84

5.000 m

MS, heat 1

1.	Thijs Nijhuis-92	Skive AM	14.46,57
6.	Lars Andén-77		15.11,86

P19

1.	Jørgen Axelsen-93	Gneist IL	15.31,90
11.	Simon Strand-94		17.48,26

3.000 m hinder

MS

1.	Robert Lindgren-90	Örgryte IS	8.53,50
11.	Munti Saleh-92		10.10,89

HAIS-spelen

Hässelholm 2012-07-27-29

100 m

MS, heat 1

1.	Adam Denguir-94	Lomma FIK	11,01
6.	Martin Pålsson-75		12,31

3.000 m

MS

1.	Munti Saleh-92		9.11,87
12.	Magnus Bergh-49		11.44,31

P19

1.	Simon Strand-94		10.17,26
----	-----------------	--	----------

3.000 m hinder (DM)

MS

1.	Munti Saleh-92		10.02,90
----	----------------	--	----------

Sydsvenska Ungdomsspelen

Lund 2012-08-31 - 09-02

100 m

MS

1.	Adam Denguir-94	Lomma FIK	10,78
5.	Martin Pålsson-75		12,10

Karlstad GP

Karlstad 2012-07-19

3.000 m

MS, B-final

1. Daniel Lundgren-85	Turebergs FK	8.15,01
10. Lars Andén-77		8.55,45

MS, C-final

1. Oliver Lämber-94	Hälle IF	8.34,47
9. Muntti Saleh-92		9.14,74

Heleneholmsspelen

Malmö 2012-08-25--26

100 m

MS

1. Erik Nilsson-91	IFK Lund	11,26
4. Martin Pålsson-75		12,39

Sektionsmästerskap, bana - del 4

Malmö 2012-09-10

5.000 m

Män

1. Johan Borgman-84		18.44,2
2. Anders Benrup-79		18.45,3
3. Jörgen Holmqvist-66		18.52,0
4. Pontus Kastberg-77		19.45,2
5. Csaba Hamsik-73		21.00,9
6. Lars-Erik Skans-67		21.06,6
7. Christian Larsson-83		21.38,0
8. Ingvar Olausson-40		21.38,6
9. Gunnar Sterner-48		21.48,2
10. Erik Månsson-68		22.09,1
11. Hans-Ingvar Andersson-47		22.26,1
12. Lars Löfvall-57		22.35,8
13. Ulf Karlström-47		22.39,7
14. Åke Jonson-42		24.23,1

Kvinnor

1. Lis Örnhed-81		20.43,6
2. Anna Isaksson-87		20.43,7
3. Charlotta Schönbeck-81		21.18,5

Veteran-SM

Kil 2012-08-03-05

100 m

M35

1. Erik Johansson-76	Alingsås IF	11,81
5. Martin Pålsson-75		12,41

M55

1. Åke Larsson-57	Umedalens IF	12,78
2. Jörgen Lindholm-56		13,81

M80

1. Bure Elfström-31		16,28
---------------------	--	-------

K50

1. Elizabeth Helger-60	Nyköpings BIS	13,91
5. Susanne H. Söderberg-59		17,29

200 m

M55

1. Åke Larsson-57	Umedalens IF	26,01
2. Jörgen Lindholm-56		28,48

M80

1. Bure Elfström-31		34,31
---------------------	--	-------

K50

Kula (7,26 kg)

M35

1. Martin Söderberg-73	IFK Tumba	12,10
8. Martin Pålsson-75		9,32

Kula (4,0 kg)

K45

1. Barbro Bengtson-63		10,85
-----------------------	--	-------

Kula (3,0 kg)

K50

1. Eva Martinsson-61	Varbergs GIF	9,88
2. Helen Gestsson-62		9,14

Diskus (1,0 kg)

K45

1. Barbro Bengtson-63		27,98
-----------------------	--	-------

K50

1. Eva Martinsson-61	Varbergs GIF	26,68
3. Helen Gestsson-62		19,04

Slägga (4,0 kg)

K45

1. Barbro Bengtson-63		36,06
-----------------------	--	-------

1. Elizabeth Helger-60	Nyköpings BIS 28,37
3. Susanne H. Söderberg-59	35,44
400 m	
M80	
1. Bure Elfström-31	92,88
K50	
1. Elizabeth Helger-60	Nyköpings BIS 63,19
4. Susanne H. Söderberg-59	78,85
800 m	
K50	
1. Karin Wählstedt-60	Järvsö IF 2.31,50
4. Susanne H. Söderberg-59	3.03,38
1.500 m	
K50	
1. Karin Wählstedt-60	Järvsö IF 5.14,88
5. Susanne H. Söderberg-59	6.15,29
5.000 m	
M75	
1. Gunnar Nilsson-33	23.32,87
K35	
1. Ulrika Flodin-75	Rånäs 4 H 17.06,99
2. Marina Stoltz-76	20.02,88

Slägga (3,0 kg)	
K50	
1. Eva Martinsson-61	Varbergs GIF 27,24
2. Helen Gestsson-62	20,07
10.000 m	
M75	
1. Gunnar Nilsson-33	48.46,0m
K35	
1. Marina Stoltz-76	41.58,09
Höjd	
M50	
1. Peter Höglund-59	IFK Kristineha 1,78
6. Bert Elmqvist-59	1,46
M80	
1. Bure Elfström-31	92,88
K45	
1. Kristina Ponton-63	IFK Tbg. 1,44
4. Barbro Bergtson-63	1,28
K50	
1. Helen Gestsson-62	1,20

Veteran SM forts.

Längd

M80

1. Bure Elfström-31 3,46

K50

1. Carina Palmquist-62 Villstads GIF 4,73
3. Helen Gestsson-62 3,54

Tresteg

K50

1. Carina Palmquist-62 Villstads GIF 9,03
3. Helen Gestsson-62 8,63

Spjut (600 g)

K45

1. Barbro Bengtson-63 31,20

Spjut (500 g)

K50

1. Helen Gestsson-62 27,72

Vikt (9,08 kg)

K45

1. Ann-Britt Jakobsson-FGF Gotland 12,55
3. Barbro Bengtson-63 9,99

Veteran-EM

Zittau, GER 2012-08-16-25

Höjd

K50

1. Helga Freyer-Krause GER 1,50
9. Helen Gestsson-62 1,30

Kula (4,0 kg)

K45

1. Jana Müller Schmidt GER 13,20
7. Barbro Bengtson-63 10,85

Kula (3,0 kg)

K50

1. Lea Vahter-61 EST 14,00
20. Helen Gestsson-62 8,96

Slägga (4,0 kg)

K45

1. Gonny Mik-65 NED 49,91
14. Barbro Bengtson-63 31,93

Spjut (600 g)

K45

1. Maria Do Ceu Cunha POR 39,84
9. Barbro Bengtson-63 27,35

Vikt (7,26 kg)

K50

1. Eva Martinsson-61	Varbergs GIF	9,43
3. Helen Gestsson-62		8,18



Spjut (500 g)

K50

1. Ursula Thirty-62	GER	37,88
11. Helen Gestsson-62		24,60



Sektionsmästerskap, bana - del 3

Malmö 2012-08-20

1 eng. mil

Män

1. Johan Borgman-84	5.25,0
2. Anders Benrup-79	5.25,5
3. Jörgen Holmqvist-66	5.27,0
4. Peter Karlström-80	5.50,7
6. Nils H. Persson-45	5.56,3
7. Lars-Erik Skans-67	6.04,0
8. Christian Larsson-83	6.12,7
9. Gunnar Sterner-48	6.13,4
10. Magnus Bergh-49	6.14,8
11. Hans-Ingvar Andersson-47	6.21,1
12. Hans Jönsson-58	6.28,8
13. Erik Månsson-68	6.39,0
14. Gunnar Nilsson-33	7.03,6
15. Åke Jonson-42	7.11,9
16. Bertil Pålsson-49	8.40,8
17. Sven-Göran Persson-43	8.42,2

Kvinnor

1. Charlotta Schönbeck-81	5.44,1
2. Anna Isaksson-87	5.55,3
3. Petra Örlegård-89	6.41,3
4. Ann Sterner-85	6.45,4
5. Susanne H. Söderberg-59	6.48,9
6. Ylva Jönsson-55	7.36,9

VDM arena, del 5

Trelleborg 2012-09-01

10.000 m

M60

1. Ingemar Löfgren-50	IS Göta	39.39,0
3. Magnus Bergh-49		43.05,0

M65

1. Palle Simonsson-43	Simrishamn	47.12,0
2. Hans-Ingvar Andersson-47		47.20,0
3. Ulf Karlström-47		47.32,0

M70

1. Ingvar Olausson-40		45.40,0
2. Åke Jonson-42		49.37,0

M75

1. Gunnar Nilsson-33		49.56,0
----------------------	--	---------

300 m häck

M65

1. Hans-Ingvar Andersson-47		67,6
-----------------------------	--	------

M70

1. Åke Jonson-42		81,0
------------------	--	------

Tresteg

VDM arena, del 4

Lund 2012-08-08

200 m

M55

1. Jörgen Lindholm-56 28,0

M65

1. Erwin Apitzsch-45 IFK Lund 30,9
2. Hans-Ingvar Andersson-47 32,2
4. Sven-Göran Persson-43 45,3

M70

1. Lars-Erik Granberg-4 MAI 32,8
3. Åke Jonson-42 39,2

M70

1. K-G Holmgren-36 Eslövs AI 35,7
2. Gunnar Nilsson-33 38,1

M80

1. Bure Elfström-31 33,2

100 m häck

M65

1. Hans-Ingvar Andersson-47 26,4

K50

1. Helen Gestsson-62 8,06

Kula (7,26 kg)

M35

1. Martin Pålsson-75 9,05

Kula (4,0 kg)

M70

1. Rolf Sjölin-38 MAI 8,90
2. Åke Jonson-42 7,48

Kula (3,0 kg)

K50

1. Helen Gestsson-62 8,99

Spjut (800 g)

M35

1. Martin Pålsson-75 35,45

Spjut (500 g)

M70

1. Rolf Sjölin-38 MAI 24,56
2. Åke Jonson-42 14,91

K50

1. Helen Gestsson-62 22,17

Sektionsmästerskap i banlöpning 2012

Män

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	1 eng. mil	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Johan Borgman	8,0	8,0	10,0	10,0	4,0	40,0
2	Anders Bennrup	7,0	7,0	9,0	9,0	4,0	36,0
3	Jörgen Holmqvist	9,0	6,0	8,0	8,0	4,0	35,0
4	Bert Elmqvist	8,0	10,0				18,0
5	Nils H. Persson	6,0	4,5	5,0			15,5
6	Håkan Torstensson	10,0					10,0
6	Hans-Ingvar Andersson	2,0	2,0	1,0	1,0	4,0	10,0
8	Håkan Sandsten		9,0				9,0
8	Lars-Erik Skans			4,0	5,0		9,0
10	Mikael Zyka	4,0	4,5				8,5
11	Peter Karlström			7,0			7,0
11	Christian Larsson			3,0	4,0		7,0
11	Pontus Kastberg				7,0		7,0
14	Magnus Bergh	5,0		1,0			6,0
14	Csaba Hamsik				6,0		6,0
16	David Roth	3,0	2,0				5,0
17	Gunnar Sterner			2,0	2,0		4,0
17	Ingvar Olausson		1,0		3,0		4,0
19	Kenth Larsen		3,0				3,0
19	Ulf Karlström	1,0	1,0		1,0		3,0
19	Åke Jonson		1,0	1,0	1,0		3,0

22	Hans Jönsson		1,0	1,0		2,0
22	Sven-Göran Persson		1,0	1,0		2,0
22	Gunnar Nilsson		1,0	1,0		2,0
22	Erik Månsson		1,0	1,0		2,0
26	Bo Olofsson	1,0				1,0
26	Ulf Agrell	1,0				1,0
26	Bertil Pålsson			1,0		1,0
26	Bure Elfström		1,0			1,0
26	Ezio Franceschi		1,0			1,0
26	Werner Ahlqvist		1,0			1,0
26	Lars Löfvall				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	10,0	8,0	4,0	42,0
2	Anna Isaksson	9,0		9,0	9,0		27,0
3	Lis Örnhed	7,0	9,0		10,0		26,0
4	Susanne H Söderberg	6,0	8,0	6,0			20,0
5	Karin Ahlqvist	5,0	7,0				12,0
6	Ylva Jönsson		6,0	5,0			11,0
7	Helene Nilsson	8,0					8,0
7	Petra Örlegård			8,0			8,0
9	Ann Sterner			7,0			7,0

Terräng- Långlopp 2012

Örestadslöpet Köpenhamn 23 juni 10 km	
M60 35. Magnus Bergh	42,27

Kustmaran Kristianopel 30 juni	
31. Manfred Trieb	4.28,37

Wallanderloppet Ystad 10 juli 6 km	
M Elit 22. Järgen Holmqvist	22,28
30. Fredrik Stoltz	23,17
38. Magnus Bergh	24,32
41. Kent Larsen	25,22
42. Gunnar Sterner	25,46
45. Hans Jönsson	26,19
46. Mikael Zyka	26,26
47. Christian Larsson	26,28
50. Hans-Ingvar Andersson	27,22
51. Ulf Karlström	27,43
M motion 106. Bertil Pålsson	35,25
108. Sven-Göran Persson	36,12
111. Göran Davidsson	42,29
K Elit 7. Marina Stoltz	23,35
8. Helene Nilsson	24,10
10. Charlotta Schönbeck	24,20

Malmö halvmarathon 11 augusti	
Män Seppo Hiltunen	1.19,33
Riccardo Gaiati	1.23,51
Ola Åkesson	1.26,12
Martin Johansson	1.27,32
Simon Strand	1.28,25
Per Lilja (FH)	1.29,44
Thomas Boremalm (FH)	1.29,45
Anders Bennrup	1.29,46
Rikard Särvegård	1.30,13
Tord Svanfelt	1.34,43
Göran Kvarnerup (FH)	1.35,14
Peter Karlström (FH)	1.35,14
Matthew Prevost	1.36,10
Pontus Kastberg	1.37,15
Fredrik Stoltz (FH)	1.39,04
Kenth Larsen	1.41,18
Csaba Hamsik (FH)	1.45,04
Ulf Karlström (FH)	1.49,55
Lars Löfvall (FH)	1.50,06
Lennart Hagmar	1.52,20
Christian Larsson (FH)	2.18,59
Bertil Pålsson	2.23,04

13. Anna Isaksson	24,33
25. Ylva Jönsson	30,15
26. Sara Jönsson	30,51
3 km	
K motion 11. Kristina Larsson	18,23

Jubileumsmaran Stockholm 14 juli

118. Ola Åkesson	3.09.56
170. Göran Kvarnerup	3.13.33
441. Peter Karlström	3.33.11
3183. Lars Moberg	5.55.30
61. Lis Örnhed	3.41.04
40075 m	
Csaba Hamsik	4.17,45
Kjell Holmstrand	4.47,36

Sövde Triathlon 15 juli

En halv ironman	
K motion 8. Petra Örlegård	5.53,13
M motion 19. Mikael Yllner	5.04,41
Sprint	
44. Sara Jönsson	1.26,09
27. Hans Jönsson	1.11,13

Pålsjöterrängen 4 augusti 5 km

33. Kristina Larsson	33,44
----------------------	-------

Åke Jonsson (FH)	2.25,00
Erik Månsson (FH)	2.42,37
Kjell Jönsson	2.45,03
Klas Fjällrot	2.50,39
Kvinnor Marina Stoltz	1.32,46
Charlotta Schönbeck	1.33,27
Anna Isaksson (FH)	1.45,05
Susanne Söderberg	1.49,43
Lis Örnhed (FH)	1.59,52
Ulrika Särvegård (FH)	2.09,08

Kåsebergaloppet 18 augusti 10 km

M45 1. Jörgen Holmqvist	39,10
4. Lars-Erik Skans	46,02
M50 2. Göran Kvarnerup	40,46
4. Hans Jönsson	47,22
M60 3. Magnus Bergh	44,16
4. Gunnar Sterner	46,19
M65 2. Hans-Ingvar Andersson	47,49
3. Ulf Karlström	49,29
5. Sven-Göran Persson	65,21
M70 1. Ingvar Olausson	47,12
2. Åke Jonsson	51,17
M75 1. Gunnar Nilsson	49,29
K50 2. Marie Elmquist	60,30
K55 2. Ylva Jönsson	55,14

Trelleborgsloppet 25 augusti

10 km	
Kvinnor 6. Charlotta Schönbeck	41,53
7. Anna Isaksson	42,22
9. Helene Nilsson	43,08
23. Susanne Söderberg	48,41
Män 36. Anders Bennrup	40,06
5 km	
Män Sven-Göran Persson	29,51

Landskrona Marathon 26 augusti

M45 2. Jörgen Holmqvist	3.18,34
M70 1. Åke Jonson	4.35,18
Halvmarathon	
33. Bertil Pålsson	2.32,28

Veberödsrundan 15 september

K sen 3. Charlotta Schönbeck	1.32,48
K35 2. Marina Stoltz	1.36,02
K40 4. Ulrika Särvegård	1.48,21
K50 2. Susanne Söderberg	1.49,12
M35 1. Seppo Hiltunen	1.17,15
6. Fredrik Stoltz	1.31,34
7. Csaba Hamsik	1.36,22
M40 3. Håkan Sandsten	1.32,22
6. Erik Månsson	1.47,53
M45 4. Jörgen Holmqvist	1.26,33
5. Martin Johansson	1.28,03
6. Rikard Särvegård	1.28,17
12. Lars-Erik Skans	1.39,32
M60 2. Magnus Bergh	1.31,39
3. Gunnar Sterner	1.48,16
6. Lennart Hagmar	1.55,51
M65 1. Hans-Ingvar Andersson	1.45,22
2. Ulf Karlström	1.45,33
4. Sven-Göran Persson	2.12,04
M75 1. Gunnar Nilsson	1.55,26
M sen 4. Johan Borgman	1.22,45
5. Riccardo Gaiati	1.23,11
7. Anders Bennrup	1.26,44
8. Per Lilja	1.28,35

Bästa VDM-förening Skåne 2012

**Ställning efter IVDM 1 – 3, terräng-VDM, marathon-VDM, VDM 1-5,
VDM kastmångkamp, VDM vikt, VDM halvmarathon**

1. Heleneholms IF.....	635
2. Björnstorps IF.....	528
3. IS Göta.....	431,5
4. Ystads IF, Friidrott.....	283
5. IFK Lund.....	161
6. Malmö AI.....	120
7. IFK Trelleborg.....	101
8. IFK Helsingborg.....	64
9. Ryssbergets IK.....	62
10. IK Pallas.....	56
11. Eslövs AI.....	33
12. Vittsjö GIK.....	28
13. GF Idrott.....	23,5
14. FK Snapphanarna.....	23
15. Hästveda OK.....	14
16. HLK-92.....	13
16. Simrishamns AIF.....	13
18. Båstads GIF.....	12
19. Friskis & Svettis, Malmö.....	11
20. Malmö FK.....	9
21. Åhus FIK.....	8
21. Klippans FK.....	8
23. LK Myran.....	7
23. IS Skanne.....	7
25. Friskis & Svettis, Ängelholm.....	4
25. Ängelholms IF.....	4
27. Hjärnarps GH OL.....	3
27. Friskis & Svettis, Helsingborg.....	3
29. FK Göingarna.....	2
29. Hässleholms AIS.....	2
29. Hörby AIF.....	2
32. FK Athlet.....	1



Nya medlemmar 2012

HIF:s Långlöparsektion hälsar
välkommen till nya medlemmar

Anna Bendrup
Johan Borgman
Björn Christiansen
Anna Eriksmo
Riccardo Gaiat
Anthony Gaiat
Pontus Kastberg
Jörgen Lindholm
Jörgen Nilsson
Frédéric Rabenne (välkommen tillbaka!)
Isabella Stoltz
Linnea Stoltz
Edvald Strömblad

Rättelser

Rättelser avseende Löpsedeln nr 2, 2012

På Terräng-DM i Hjärnarp fanns Marina Stoltz inte med på resultatlistan för 8 km KS, där hon kom 1:a med tiden 36:20 (hon segrade även på 4 km, i K35). På Köpenhamns Marathon hade Marinas och makens namn bytt plats – Marina Stoltz tid ska vara 3.36.40 och Fredrik Stoltz 3.20.13.

Ursäkta så mycket, säger vi på redaktionen. Och – väl sprunget!

L-sektionens träningstider

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

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

Tisdag 18:00, korsningen John Ericssons
väg/Baltiska vägen, Pildammsparken
Längre intervaller m.m. Tränarledd
träning. Veckans träning står under
Träning Träningsprogram på
L-sektionens hemsida.

Torsdag 18.00

Stadio: Korta intervaller, fysträning m.m.
Tränarledd träning.

Lördag 10:00, Bokskogen: Backträning
(tillfälligt uppehåll; håll utkik efter
uppdateringar i Gästboken).

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

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 efteranmälningsavgifter).

Kommer du inte till start i tävling som
du anmält dig till, får du betala hela
anmälningsavgiften.

En sammanställning/räkning för samtliga
tävlingar du deltagit i skickas hem till dig
i slutet av året.

Bli medlem i L-sektionen!

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

Heleneholms IF består av fyra sektioner:

- Friidrottssektionen
- Triathlonsektionen (Heleneholms Tri Team)
- 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

Allt detta får du som medlem i

L-sektionen:

- Medlemskap i moderföreningen Heleneholms IF (HIF) samt Långlöparsektionen.
- Gemensam anmälan till tävlingar
- L-sektionen står för 70 kr av anmälningsavgiften för sanktionerade långlopp i Skåne och sanktionerade arenafriidrottstävlingar i Sverige.
- L-sektionen står för hela anmälningsavgiften för deltagande i mästerskapstävlingar i friidrott som SM och skånska DM.

L-sektionen ger även ett bidrag på 70 kr till anmälningsavgiften för sanktionerade skånska tävlingar i orientering och triathlon/duathlon samt med samma belopp för SM i dessa grenar.

En förutsättning för samtliga dessa bidrag till anmälningsavgifter är att anmälan går genom sektionen.

- Medlemmar deltar gratis i löptävlingar arrangerade av Heleneholms IF
- Samåkning till tävlingar
- Delta i L-sektionens träningar
- Våra måndagsträningar är vår "samlingspunkt", då vi efter genomförd träning och dusch samlas för fika och umgänge i vår fina klubblokal
- Få råd angående träning och annat som rör löpning
- Delta i andra sektioners träningsverksamhet
- Möjlighet att köpa klubbens kläder till subventionerat pris
- Klubbrabatt på Löplabbet och Multisportbase
- Sektionstidningen "Löpsedeln" cirka fyra gånger per år
- Möjligheten att träffa kamrater med intresse av löpning och annan idrott

Den mest aktuella informationen om Långlöparsektionens aktiviteter hittar du på hemsidan heleneholmslanglopare.se

