

# LÖPSEDELN

2011:3



**L-sektionen**

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

**LÖPSEDELN** är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Den utkommer med 4 nummer per år (prel. manusstopp för nr 4 2011 är den 30 september). Bidrag till tidningen tas tacksamt emot på [fredrik@ordfokus.se](mailto:fredrik@ordfokus.se) och redaktionen nås även på tel 0709-39 38 68.

## Juni 2011

Det har varit en väldig framgångsrik vår och försommar för våra aktiva.

Resultatmässigt har vi varit i topp både på lokal och nationell nivå. Framförallt är det våra äldre veteraner som bärgar medaljer varhelst de ställer upp. Resultaten här i tidningen får tala för sig själva, men extra värt att notera är SM-guldet i lag för 60-åringar och givetvis Ingvar Olaussons svenska rekord i landsvägslöpning.

Vi får inte heller glömma tjejernas kraftiga framfart i både terrängen och arenatävlingar som har resulterat i många framskjutna placeringar.

\*

Heleneholm har genomfört Blodomloppet med stort deltagarantal trots konkurrens av fotbollsderby (som ju slutade så snöpligt) på hemmaarenan. En stor funktionärsskara ställde upp och hjälpte till denna kväll med skiftande uppgifter. Ett stort tack till alla som bidrog till att tävlingen kunde genomföras på ett utmärkt sätt.

\*

En del av våra egna arrangemang är också avklarade. Crossen på Bulltofta, arenatävlingar, samt Heleneholm Marathon. Vi får ofta beröm för vårt genomförande av tävlingar, så också för maran, då Marathonsällskapet återigen höll sitt årsmöte i vårt klubbhus. Vi fick många positiva omdömen av dem och av deltagande löpare. Nu tar vi sikte på Yddingeloppet, där vi hoppas att trenden håller i sig, d.v.s. ökande mängd anmälningar även i år.

\*

Jag önskar alla en skön sommar.

*Tord*

## Efterlysning

Som jag sa ute i Torup när vi sprang Midsommarsvängen ska vi i år försöka att synas i så många tidningar som möjligt och annonsera om Yddingeloppet, och därför behöver jag er hjälp. Om det är någon som har kontakt med en eller flera tidningar, eller kanske bara känner någon som jobbar på en tidning, så hör av er till mig. Kan vi t.ex. få in en eller flera gratisannonser i Sydsvenskan, så är vi på rätt väg.

Sedan behöver vi som vanligt priser till Yddingeloppet, så jaga era chefer och fråga gärna i affärerna när ni 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!

Soliga hälsningar,  
**Göran Kvarnerup**

# L-sektionens träningstider

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

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

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

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

**Lördag 10:10**, Stadion. (Endast  
tävlingsfri helg.)  
Långdistanstlöpning.

**Söndag**  
Ingen organiserad träning under  
sommaren.



## Tävlingsanmälningar

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

- i samband med måndagsträningen
- via e-post, till:  
**sussysus59@hotmail.com**
- via vykort eller brev
- Om du loggar in dig som medlem  
på hemsidan, kan du också anmäla  
dig under Tävlingar - Skicka  
anmälan.

Deltagande i tävlingar arrangerade av  
Heleneholms IF är gratis för våra  
medlemmar (L-sektionen står dock inte för  
eventuella efteranmälningavgifter).

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

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



**Kasttävling**

Malmö 2011-02-09

**Vikt (9,072 kg)****KS**

1. Barbro Bengtson-63 8,65

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

Lund 2011-05-01

**3.000 m****K40**

1. Anna Kinch-70 IS Göta 11.09,2

4. Ulrika Särvegård-68 14.09,8

**K50**

1. Lena Eriksson-61 IS Göta 11.52,1

5. Susanne H Söderberg-59 12.52,9

**K55**

1. Eva Lönnqvist-56 Ystads IF 12.16,1

2. Karin Ahlkvist-54 13.36,4

**MS**

1. Hans Larsson-81 Malmö AI 8.54,3

6. Per Lilja-78 10.40,1

**M40**

1. Stefan Pettersson-6 Ystads IF 9.25,3

4. Erik Månsson-68 10.54,8

5. Fredrik Vrang-69 11.25,6

6. Lars-Erik Skans-67 11.58,4

**M45**

1. B-G Nilensjö-63 IS Göta 9.25,6

2. Ian Manners-64 9.39,6

5. Pehr Carberg-66 12.18,8

**M50**

1. Lars-Åke Engdahl- GF Idrott 10.36,1

3. Göran Kvarnerup-59 10.42,3

7. Bert Elmqvist-59 11.36,6

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

Lund 2011-05-01

(forts.)

**M60**

1. Klas Paulsson-47 Eslövs AI 11.52,4

2. Bo Tidman-48 11.55,0

5. Hans-Ingvar Andersson-47 12.56,1

6. Ulf Karlström-47 13.00,3

**M70**

1. Ingvar Olausson-40 11.46,6

3. Sven Svanfelt-39 15.04,1

4. Ulf Agrell-39 16.09,7

**M75**

1. Gunnar Nilsson-33 13.19,3

**Kasttävling**

Malmö 2011-05-07

**Slägga (7,26 kg)****M40**

1. Jonas Forsberg-70 42,46

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

1. Jonas Forsberg-70 12,67

## Sektionsmästerskap, bana - del 1

Malmö 2011-05-09

### 1.500 m

#### Män

1. Mattias Ohlsson-94 Öresund FK	4.32,6
2. Ian Manners-64	4.40,1
3. Joel Thorbjörnsson-85	4.53,6
4. Erik Månsson-68	5.05,3
5. Anders Olsen-69	5.10,3
6. Fredrik Vrang-69	5.11,7
7. Bert Elmqvist-59	5.12,9
8. Göran Kvarnerup-59	5.32,5
9. Pehr Carlberg-66	5.35,8
11. Bo Tidman-48	5.44,7
13. Mikael Zyka-56	5.50,8
14. Hans-Ingvar Andersson-47	5.58,0
15. Gunnar Sterner-48	6.02,8
16. Lars Löfvall-57	6.12,5
17. Sven Svanfelt-39	6.47,9
18. Bo Jönsson-49	6.48,3
19. Lars Moberg-50	7.11,0
20. Sven-Göran Persson-43	8.11,2

#### Kvinnor

1. Helene Nilsson-82	5.36,6
2. Anna Isaksson-87	5.53,6
3. Ann Sterner-85	6.01,0
4. Susanne H. Söderberg-59	6.21,2
5. Karin Ahlkvist-54	6.32,0
6. Ulrika Särvegård-68	6.48,8
7. Ylva Jönsson-55	7.01,6

## VDM arena, del 2

Malmö 2011-05-17

### 800 m

#### MS (ej DM)

1. Joakim Andersson- IFK Trellebo	2.09,4
4. Joel Thorbjörnsson-85	2.18,8
6. Per Lilja-78	2.24,9
8. Christian Larsson-83	2.54,6

## VDM arena, del 2

Malmö 2011-05-17

(forts.)

#### M40

1. Stefan Pettersson- Ystads IF	2.11,8
4. Fredrik Vrang-69	2.28,0
5. Anders Olsen-69	2.28,5
6. Erik Månsson-68	2.29,7

#### M45

1. Ian Manners-64	2.13,7
7. Pehr Carlberg-66	2.40,1

#### M50

1. Lars Björkqvist-59 Björnstorps I	2.23,6
7. Bert Elmqvist-59	2.25,1
9. Göran Kvarnerup-59	2.46,7
10. Hans Jönsson-58	2.55,8

#### M55

1. Sten Irwe-56 Klippans FK	2.36,6
5. Mikael Zyka-56	2.49,6

#### M60

1. Kenth Larsen-51	2.41,1
2. Bo Tidman-48	2.45,0
4. Hans-Ingvar Andersson-47	2.51,8
5. Gunnar Sterner-48	2.53,1
6. Tord Svanfelt-49	2.53,9
7. Magnus Bergh-49	2.54,9
8. Bo Jönsson-49	3.05,7
10. Ulf Karlström-47	3.20,3
11. Lars Moberg-50	3.41,6

#### M65

1. Kaj Dewens-46 IS Göta	2.41,1
3. Sven-Göran Persson-43	4.00,1

#### M70

1. Ingvar Olausson-40	2.51,5
4. Sven Svanfelt-39	3.20,3

#### M70

1. Åke Holm-36 IFK Lund	3.02,9
4. Helge Svensson-33	5.29,1

## VDM arena, del 2

Malmö 2011-05-17  
(forts.)

### M80

1. Bure Elfström-31 4.04,0

### M85

1. Joel Larsson-25 P7 SKIF 4.37,1
2. Werner Ahlqvist-26 6.13,5

### KS (ej DM)

1. Julia Mårtensson-91 Björnstorps I 2.42,2
2. Anna Isaksson-87 2.43,6
3. Petra Örlegård-89 3.00,0

### K40

1. Sue Andersson-68 Malmö AI 2.41,8
4. Karin Blomgren-67 2.57,0
5. Ulrika Särvegård-68 3.22,4

### K50

1. Majvi Wijk-57 IFK Trellebo 2.44,7
4. Susanne H. Söderberg-59 3.05,6
6. Marie Elmqvist-61 3.46,1

### K55

1. Eva Lönnqvist-56 Ystads IF 2.59,3
3. Ylva Jönsson-55 3.29,6

## Kasttävling

Malmö 2011-05-21

### Kula

#### MS (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70 13,38

### Diskus

#### MS (2,00 kg)

1. Jonas Forsberg-70 40,48

## VDM arena, del 3

Helsingborg 2011-06-16

### 100 m

#### M40

1. Rickard Björkqvist Ystads IF 12,8
5. Erik Månsson-68 15,8

#### M50

1. Jörgen Lindholm- Malmö AI 13,1
4. Bert Elmqvist-59 14,4

#### M60

1. Kenth Larsen-51 15,4
2. Hans-Ingvar Andersson-47 15,9
3. Bo Jönsson-49 18,2
4. Ulf Karlström-47 19,4

#### M80

1. Bure Elfström-31 16,7

### 1.500 m

#### M40

1. Stefan Pettersson- Ystads IF 4.29,0
5. Erik Månsson-68 5.15,4
6. Lars-Erik Skans-67 5.35,4

#### M50

1. Lars Björkqvist-55 Björnstorps I 4.55,2
8. Bert Elmqvist-59 5.52,6

#### M55

1. Sten Irwe-56 Klippans FK 5.13,4
5. Mikael Zyka-56 5.33,6

#### M60

1. Kenth Larsen-51 5.32,0
3. Tord Svanfelt-49 5.38,5
4. Magnus Bergh-49 5.40,6
5. Hans-Ingvar Andersson-47 5.54,0
8. Ulf Karlström-47 6.21,6
- Bo Jönsson-49 DNF

### VDM arena, del 3

Helsingborg 2011-06-16  
(forts.)

#### M70

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Ingvar Olausson-40 | 5.38,6 |
| 3. Sven Svanfelt-39   | 7.05,6 |
| 4. Ulf Agrell-39      | 7.36,0 |

#### K40

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. Anna Kinch-70 IS Göta | 5.21,4 |
| 3. Ulrika Särvegård-68   | 6.37,0 |

#### K50

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 1. Lena Eriksson-61 IS Göta | 5.32,2 |
| 3. Susanne H. Söderberg     | 6.18,2 |

#### K55

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 1. Eva Lönnqvist-56 Ystads IF | 5.58,7 |
| 3. Ylva Jönsson-55            | 6.40,8 |

### Längdhopp

#### M40

- |                               |      |
|-------------------------------|------|
| 1. Björn Hansson-67 Ystads IF | 5,21 |
| 5. Erik Månsson-68            | 3,45 |

#### M50

- |                               |      |
|-------------------------------|------|
| 1. Håkan Nilsson-58 Ystads IF | 4,88 |
| 2. Bert Elmqvist-59           | 3,95 |

#### M60

- |                                |      |
|--------------------------------|------|
| 1. Göran Håkansson-5 Ystads IF | 3,79 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47    | 3,45 |
| 3. Bo Jönsson-49               | 2,95 |

#### M65

- |                                |      |
|--------------------------------|------|
| 1. Lars-Erik Granberg Malmö AI | 4,18 |
| 4. Klas Fjällrot-44            | 3,35 |

#### M80

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

### Slägga

#### M65 (5,0 kg)

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Klas Fjällrot-44 | 26,23 |
|---------------------|-------|

### VDM arena, del 3

Helsingborg 2011-06-16  
(forts.)

#### 4 x 100 m

#### Män

- |  |      |
|--|------|
| 1. Ystads IF   | 54,0 |
| (Håkan Nilsson-58,<br>Gert-Åke Ivarsson-57,<br>Björn Hansson-67,<br>Rickard Björkqvist-71) |      |
| 3. Heleneholms IF, lag 1   | 60,1 |
| (Hans-Ingvar Andersson-47,<br>Erik Månsson-68,<br>Kenth Larsen-51<br>Bert Elmqvist-59)     |      |
| 5. Heleneholms IF, lag 2   | 72,4 |
| (Bure Elfström-31,<br>Ulf Karlström-47<br>Tord Svanfelt-49,<br>Klas Fjällrot-44)           |      |

#### Kvinnor

- |   |      |
|---|------|
| 1. Ystads IF  | 68,7 |
| (Anna Hull-67,<br>Eva Andersson-61,<br>Eva Lönnqvist-56,<br>Carina Lloyd-64)                |      |
| 2. Heleneholms IF   | 72,7 |
| (Ylva Jönsson-55,<br>Ulrika Särvegård-68,<br>Karin Ahlkvist-54,<br>Susanne H. Söderberg-59) |      |

### Kasttävling

Malmö 2011-06-22

#### Kula

#### KS (4,0 kg)

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 | 10,64 |
|-----------------------|-------|

#### Diskus

#### KS (1,00 kg)

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1. Kathrine Bebe-91 Sparta, DEN | 42,29 |
| 2. Barbro Bengtson-63           | 31,98 |

## Sektionsmästerskap i banlöpning 2011

### Män

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

### Kvinnor

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	1.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Anna Isaksson	9,0	10,0				19,0
2	Susanne H Söderberg	7,0	8,0				15,0
3	Ulrika Särvegård	5,0	7,0				12,0
4	Helene Nilsson	10,0					10,0
4	Ylva Jönsson	4,0	6,0				10,0
6	Petra Örlegård		9,0				9,0
7	Ann Sterner	8,0					8,0
8	Karin Ahlkvist	6,0					6,0
9	Marie Elmqvist		5,0				5,0

## Båstad Marathon, 2 juli

### Av Tord Svanfelt

Det här loppet är en riktig utmaning. Ett marathon är i och för sig alltid jobbigt, men lägg därtill rejäla backar upp för Hallandsåsen. En sammanlagd klättring på nästan 300 meter, första 7 km går uppför med en stigning på 100 meter och gör den här maran ytterst jobbig. Vi var fem stycken löpare från vår sektion och alla kom lyckligt i mål.

Regnet som strilat hela natten höll upp lagom till start och vinden mojnade så vädret var närmast perfekt med ca 20 grader. Det var ett välarrangerat lopp som jag verkligen rekommenderar. Gratis frukost om man så önskar, och efter målgång får alla glasstatyett och t-tröja.

Under loppet finns massor med vätskekontroller. Där bjuder även lokalbefolkningen på dricka och uppmuntrande rop. Det finns även en stafett. All info om loppet finns på [bastadmarathon.se](http://bastadmarathon.se).

### Resultat:

Måns Modéer 3.18.22

Tord Svanfelt 3.22.08

Mattias Johansson 3.25.02

Csaba Hamsik 3.52.54

Lars Moberg 4.47.11

~ ~ ~

## Subventionerade väskor!

Sektionsstyrelsen har beslutat att subventionera väskor till medlemmarna i år.

Till ett pris av endast 100 kr får du en träningsväska eller en ryggsäck i lagom storlek, med klubbmärket och ditt namn på.

Väskorna finns att beskåda i klubblokalen, där vi finns på måndagar 17.00–20.30.

Du kan skicka din beställning till Ylva Jönsson, e-post: [040.88858@telia.com](mailto:040.88858@telia.com)

**OBS!** Sista datum för beställning är **30 september**.

## Terräng- Långlopp 2011

### Resultat:

#### Landskrona cross 12 mars 5,8 km

M40 1. Erik Månsson	22,37
3. Pehr Carlberg	25,55
M60 3. Bertil Pålsson	35,59
4. Sven-Göran Persson	37,01
M70 1. Ingvar Olausson	26,08
2. Gunnar Nilsson	28,07
3. Sven Svanfelt	31,29
4. Ulf Agrell	33,57
Lagtävling	
2. Heleneholms IF	

#### Nike marathontest 13 mars 15 km

Kvinnor 189 Ann Sterner	1.16,57
Män 422 Bo Tidman	1.06,50
955 Gunnar Sterner	1.14,05

#### Helsingborgs Terränglopp 27 mars

##### 4 km

K55 2. Karin Ahlkvist	19,34
M60 3. Ulf Karlström	18,59
5. Bo Jönsson	22,43
M65 2. Sven-Göran Persson	25,17
M70 1. Ingvar Olausson	17,22
M75 1. Gunnar Nilsson	19,06

##### 8 km

M35 13. Csaba Hamsik	39,01
M40 5. Erik Månsson	31,59
12. Lars-Erik Skans	37,19
13. Kalle Christoffersen	40,08

#### Terräng DM Ystad 2 april

##### 4 km

M60 2. Ulf Karlström	18,03
4. Magnus Bergh	18,31
6. Bo Jönsson	21,46
7. Lars Moberg	22,36
8. Bertil Pålsson	23,17
M65 3. Klas Fjällrot	22,48
4. Sven-Göran Persson	24,08
M70 1. Ingvar Olausson	16,50
4. Sven Svanfelt	21,09
5. Ulf Agrell	22,24
M75 1. Gunnar Nilsson	18,33
M85 2. Werner Ahlqvist	39,58
KS 5. Anna Isaksson	17,56
K35 2. Marina Stoltz	17,39
K40 7. Ulrika Särvegård	20,00
K50 5. Susanne Harke Söderberg	18,41
6. Marie Elmquist	21,51
K55 2. Karin Ahlkvist	19,16

3. Ylva Jönsson	20,53
-----------------	-------

##### 8 km

M35 10. Csaba Hamsik	36,50
M40. 6. Erik Månsson	31,19
9. Lars-Erik Skans	35,27
M45 2. Ian Manners	28,16
9. Pehr Carlberg	35,57
M50 1. Göran Kvarnerup	31,42
9. Bert Elmquist	35,56
10. Hans Jönsson	37,02
M55 7. Manfred Trieb	36,01

#### Heleneholms marathon 9 april

MS 2. Peter Karlström	3.12,32
M50 2. Lionel Rieloff	3.14,43
M55 3. Manfred Trieb	3.39,59
M60 1. Tord Svanfelt	3.22,19
3. Lennart Hagmar	4.09,29

##### Halvmarathon

Män 6. Seppo Hiltunen	1.18,48
9. Ola Åkesson	1.20,10
35. Csaba Hamsik	1.36,50
Kvinnor 7. Marina Stoltz	1.42,14

#### Skrylloppet 16 april 5 km

Män 6. Mikael Zyka	23,53
53. Klas Fjällrot	48,32
Kvinnor 34. Kristina Larsson	31,40

#### Terräng SM Uppsala 16 april

##### 4 km

K50 3. Susane Harke Söderberg	18,35
M60 7. Magnus Bergh	18,10
8. Ulf Karlström	18,11
11. Bo Jönsson	23,37
M65 7. Sven-Göran Persson	26,05
M70 2. Ingvar Olausson	17,35
6. Ulf Agrell	23,40
M75 1. Gunnar Nilsson	19,31

##### 8 km

M40 16. Erik Månsson	33,36
Lag terräng 60+	
1. Heleneholms IF lag 1	
2. Heleneholms IF lag 2	

#### Ryssbergsloppet 22 april

##### 4,9 km

M70 1. Ingvar Olausson	20,25
M75 1. Gunnar Nilsson	22,14
K55 2. Ylva Jönsson	25,05

**12,6 km**

MS 1. Lars Andén	44,40
M35 5. Csaba Hamsik	59,00
M40 4. Erik Månsson	52,40
6. Lars-Erik Skans	57,50
M50 1. Göran Kvarnerup	50,31
6. Hans Jönsson	59,22
M60 1. Tord Svanfelt	55,20
4. Ulf Karlström	58,13
5. Magnus Bergh	60,07
6. Hans-Ingvar Andersson	62,08
7. Kenth Larsen	62,25

**Ystadterrängen 25 april****6 km**

M60 1. Tord Svanfelt	24,51
2. Magnus Bergh	25,27
3. Ulf Karlström	25,55
4. Gunnar Sterner	26,02
5. Hans-Ingvar Andersson	27,00
8. Bo Jönsson	31,05
M65 4. Sven-Göran Persson	36,03
M70 1. Ingvar Olausson	24,45
3. Sven Svanfelt	30,17
4. Ulf Agrell	32,28
M75 1. Gunnar Nilsson	27,07
M85 2. Werner Ahlqvist	50,29
KS 5. Ann Sterner	27,24
K50 3. Susanne Harke Söderberg	26,17
4. Marie Elmquist	31,39

**12 km**

Kvinnor motion 1. Lis Örnhed	53,37
M35 5. Csaba Hamsik	51,30
M40 4. Erik Månsson	44,50
5. Thomas Persson	45,46
M45 1. Ian Manners	41,24
M50 1. Göran Kvarnerup	45,04

**Laxaloppet 30 april**

Män 10. magnus Bergh	43,24
----------------------	-------

**Lundaloppet 7 maj 10 km**

Män 29. Ola Åkesson	37,07
55. Per Lilja	38,30
195. Csaba Hamsik	42,23
483. Christian Larsson	46,45
876. Jan Herbertsson	51,52
1277. Bertil Pålsson	61,04
1339. Sven-Göran Persson	65,01
Kvinnor 32. Anna Isaksson	45,35
111. Karin Ahlqvist	50,46

**VSM halvmarathon Gävle 8 maj**

Magnus Bergh	1.42,16
--------------	---------

**B.T halvmarathon 8 maj**

Seppo Hiltunen	1.23,33
----------------	---------

**Springtime 14 maj 10 km**

Mattias Johansson	41,31
Anna Isaksson	45,37
Lis Örnhed	45,28

**Vittsjön runt 15 maj 6,2 km**

Män 1. Erik Månsson	22,52
---------------------	-------

**Göteborgsvarvet 21 maj halvmarathon**

Män 610. Göran Kvarnerup	1.26,44
649. Per Lilja	1.27,00
1482. Joel Torbjörnsson	1.31,28
2485. Csaba Hamsik	1.35,06
6991. Hans Jönsson	1.44,05
9855. Kalle Christoffersen	1.48,03
9907. Bert Elmquist	1.48,08
14276. Magnus Ahlqvist	1.54,04
14932. Christian Larsson	1.54,57
21239. Lars Moberg	2.04,45
Kvinnor 1632. Anna Isaksson	1.43,29
4450. Karin Ahlqvist	2.00,27
6390. Marie Elmquist	2.06,48

**Köpenhamns marathon 22 maj**

Män 72. Seppo Hiltunen	2.54,53
253. Tomas Boremalm	3.05,50
2608. Pehr Carlberg	3.46,26
Kvinnor 219. Marina Stoltz	3.43,59
613. Susanne Harke Söderberg	4.03,13

**Blodomloppet 24 maj****10 km**

Män 2. Ian Manners	33,27
161. Hans Jönsson	44,01
223. Fredrik Stoltz	45,23
323. Dan Alterlo	48,01
Ezio Franceschi	62,27
Kvinnor 23. Petra Örlegård	45,37

**5 km**

447. Werner Ahlqvist	47,15
467. Kristina Larsson	34,27

**Stockholm marathon 28 maj**

Män 562. Peter Karlström	3.06,52
976. Magnus Hermodsson	3.14,37
1387. Lionel Rieloff	3.20,15
1857. Magnus Bergh	3.25,57
2979. Csaba Hamsik	3.36,12
10796. Lars Moberg	4.58,12
Kvinnor 976. Lis Örnhed	3.52,15

**Änglamilen 28 maj**

Män 23. Mattias Johansson	39,21
40. Dan Alterlo	46,39
Kvinnor 7. Anna Isaksson	43,20

**Akademilen 4 juni**

KS 3. Petra Örlegård	47,24
K50 3. Marie Elmqvist	58,53
MS 2. Mattias Johansson	40,22
M35 5. Csaba Hamsik	43,48
M40 2. Erik Månsson	39,35
M50 3. Göran Kvarnerup	39,20
7. Jan Herbertsson	50,32
M60 1. Tord Svanfelt	42,21
2. Magnus Bergh	44,07
5. Hans-Ingvar Andersson	48,32
6. Lars Moberg	57,31
7. Bo Jönsson	60,12
M65 5. Bo Olofsson	50,36
9. Sven-Göran Persson	65,31
M70 1. Ingvar Olausson	43,41
4. Ulf Agrell	58,08
M75 1. Gunnar Nilsson	49,34

**5 km**

Herrar motion 6. Mikael Zyka	22,23
------------------------------	-------

**Båstadsloppet 6 juni 12,4 km**

Män 11. Magnus Bergh	55,47
15. Csaba Hamsik	57,04
Kvinnor 28. Petra Örlegård	64,19

**Hildesborgsloppet 12 juni 7,3 km**

M40 6. Erik Månsson	29,30
7. Håkan Sandsten	31,25
8. Lars-Erik Skans	32,14
M50 2. Göran Kvarnerup	28,37
10. Magnus Ahlqvist	35,08
11. Bert Elmqvist	35,30
M60 1. Magnus Bergh	31,57
3. Ulf Karlström	34,01
5. Hans-Ingvar Andersson	35,25
7. Bertil Pålsson	44,33
M65 5. Sven-Göran Persson	47,47
M70 1. Ingvar Olausson	31,50
4. Ulf Agrell	43,06
M75 1. Gunnar Nilsson	36,36
KS 3. Petra Örlegård	35,13
K35 1. Kristina Larsson	48,31

**Malmömilen 18 juni**

Kvinnor 4. Helene Nilsson	41,27
10. Charlotta Schönbeck	43,54
13. Anna Isaksson	44,31
58. Susanne Harke Söderberg	47,27

99. Ann Sterner	49,06
34. Ulrika Särvegård	49,45
40. Ylva Jönsson	51,37
Män 4. Lars Andén	32,55
31. Per Lilja	37,08
40. Thomas Boremalm	38,02
41. Niels Holm	38,04
42. Martin Johansson	38,26
45. Göran Kvarnerup	38,35
73. Rikard Särvegård	40,17
77. Håkan Sandsten	40,28
92. Ralf Schuh	41,12
99. Csaba Hamsik	41,28
125. Lars Löfvall	42,22
129. Hasan Mosaddegh	43,30
148. Hans Jönsson	45,30
412. Gunnar Sterner	46,21
182. Jan Herbertsson	48,59
716. Mikael Zyka	49,22
1523. Bertil Pålsson	60,39
1558. Kjell Jönsson	61,58
566. Göte Svensson	62,20
1588. Klas Fjällrot	63,22

**Midsommarsvängen 21 juni 7 km**

Män 1. Göran Kvarnerup	27,37
2. Sebastian Persson	27,59
3. Erik Månsson	28,02
4. Anders Olsen	28,22
5. Tomas Boremalm	28,49
6. Peter Karlström	29,06
7. Hans Södergren ej medlem	29,28
8. Magnus Bergh	30,10
9. Tord Svanfelt	30,16
10. Fredrik Stoltz	30,57
11. Lars-Erik Skans	31,28
12. Pehr Carlberg	31,48
13. Bert Elmqvist	32,11
14. Ulf Karlström	32,23
15. Gunnar Sterner	32,57
16. Lars Löfvall	33,07
17. Mikael Zyka	33,29
18. Hans Jönsson	33,30
19. Hans-Ingvar Andersson	34,30
20. Kalle Christoffersen	34,48
21. Magnus Hermodsson	37,47
22. Lars Moberg	38,15
23. Sven Svanfelt	39,08
24. Bertil Pålsson	39,50
25. Göte Svensson	40,57
26. Sven-Göran Persson	43,52
27. Helge Svensson	57,40
28. Werner Ahlqvist	59,30

Kvinnor 1.Helene Nilsson	29,43
2. Lis Örnhed	32,07
3. Marina Stoltz	32,13
4. Charlotta Schönbeck	32,29
5. Anna Isaksson	32,47
6. Susanne Söderberg	35,14
7. Ulrika Särvegård	36,03
8. Ylva Jönsson	38,07
9. Karin Ahlkvist	38,55

**På nästföljande sidor: Aktuell ställning i Serielöpet!**





## Bästa VDM-förening Skåne 2011

### Ställning efter IVDM 1 – 4, terräng-DM, VDM 1 - 3

1. Heleneholms IF	480
2. Ystads IF, Friidrott	428
3. Björnstorps IF	369
4. IS Göta	367
5. Malmö AI	105,5
6. IFK Lund	95,5
7. IFK Trelleborg	58
8. IFK Helsingborg	48
9. GF Idrott	36
9. Eslövs AI	36
11. Klippans FK	35
12. IK Pallas	33
13. Ryssbergets IK	28
14. LK Myran	16
15. Vittsjö GIK	14
16. Hästveda OK	13
17. Andrarums IF	11
17. Malmö FK	11
17. Båstads GIF	11
20. Simrishamns AIF	9
20. FK Snapphanarna	9
22. P7 SKIF	8
23. Helsingborg LK-92	7
24. Ängelholms IF	6
25. Öresund FK	5
26. IS Skanne	4
27. Friskis & Svettis, Malmö	2

# Främsta VDM-deltagare 2011

## Heleneholms IF

Efter IVDM 1 – 4, terräng-VDM, VDM 1 – 3

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
<b>Män</b>			
	1. Bert Elmqvist	15	2 guld, 4 silver, 4 brons
	2. Erik Månsson	15	4 brons
	3. Hans-Ingvar Andersson	13	5 guld, 4 silver, 1 brons
	4. Klas Fjällrot	10	3 guld, 1 silver, 5 brons
	5. Ingvar Olausson	8	9 guld
	6. Bo Jönsson	8	4 silver, 2 brons
	7. Gunnar Nilsson	7	4 guld, 3 silver, 1 brons
	8. Bure Elfström	6	5 guld
	9. Rikard Särvegård	6	2 guld, 2 silver
	10. Ulf Karlström	6	1 guld, 1 silver
	11. Kenth Larsen	5	4 guld, 1 brons
	12. Ian Manners	4	2 guld, 2 silver, 1 brons
	13. Magnus Bergh	4	1 guld, 1 silver
	14. Sven Svanfelt	4	1 silver, 2 brons
	15. Ulf Agrell	4	2 brons
	16. Fredrik Vrang	4	
	17. Göran Kvarnerup	3	1 guld, 1 brons
	18. Tord Svanfelt	3	1 brons
	19. Pehr Carlberg	3	
	20. Bo Tidman	2	2 silver
	21. Ulf Jakobsson	2	1 silver, 1 brons
	22. Werner Ahlqvist	2	1 silver
	23. Hans Berghäll	2	2 brons
	24. Thomas Persson	2	1 brons
	24. Lars Moberg	2	1 brons
	24. Sven-Göran Persson	2	1 brons
	27. Hans Jönsson	2	
	27. Lars-Erik Skans	2	
	27. Mikael Zyka	2	
	30. Diez Nobach	1	1 silver
	30. Csaba Hamsik	1	
	30. Manfred Trieb	1	
	30. Bertil Pålsson	1	

	<b>Namn</b>	<b>Antal</b>	<b>VDM-medaljer</b>
<b>Män, forts.</b>	30. Anders Olsen	1	
	30. Gunnar Sterner	1	
	(Per Lilja	1	Senior-DM)
<b>Kvinnor</b>	1. Susanne H. Söderberg	9	1 guld, 2 silver, 2 brons
	2. Ulrika Särvegård	6	2 silver, 1 brons
	3. Barbro Bengtson	4	4 guld
	4. Ylva Jönsson	4	1 silver, 3 brons
	5. Karin Ahlkvist	3	2 silver
	6. Helen Gestsson	2	2 silver
	7. Marie Elmqvist	2	
	8. Marina Stoltz	1	1 silver
	9. Karin Blomgren	1	
	(Barbro Bengtson	1	Senior-DM – 1 silver)

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

## Bli medlem i L-sektionen!

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

Heleneholms IF består av fyra sektioner:

- Friidrottssektionen
- Triathlonsektionen (Heleneholms TriTeam)
- Multisportsektionen
- Långlöparsektionen

Som medlem Heleneholms IF tillhör du en förening som är ansluten till följande svenska specialförbund:

- Friidrottsförbundet
- Orienteringsförbundet
- Triathlonförbundet
- Gång- och vandrarförbundet
- Skidförbundet
- Cykelförbundet
- Simförbundet

### **Detta får du som medlem:**

Medlemskap i moderföreningen Heleneholms IF (HIF) samt Långlöparsektionen. Löpträning i grupp året om, den s.k. "måndagsträningen", vanligtvis dyker runt 20 löpare upp. Avslutas med duschmöjlighet samt fika i vår trevliga klubblokal. Man kan även delta i mer strukturerad träning tillsammans med triatleterna.

### **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 "Löpsedel" fyra gånger per år
- Möjligheten att träffa nya kompisar med intresse för löpning och annan idrott

Information om Långlöparsektionens styrelse, och en massa annat matnyttigt, hittar du på vår hemsida:

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