

LÖPSEDELN

2008:3



L-sektionen

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Den utkommer med 4 nummer per år: mars, juni, september och december). Manusstopp är normalt en vecka in i respektive utgivnings-månad. Bidrag till tidningen mottages tacksamt av redaktionen (Fredrik Vrang) på adressen <fvrang@hotmail.com> (Fredriks tel: 040-601 88 03).

Heleneholms IF, L-sektionens styrelse 2008

**Kenneth Gunnarsson
(ordförande)**

Signalg. 6, 211 14 Malmö. Tel:
040-982357,
mobil: 0709 950526
E-post: kenneth_gu@hotmail.com

Ylva Jönsson (vice ordförande)

Vickelvägen 5, 215 80 Malmö
Tel: 040-88858, mobil: 0708
251644
E-post: 040.88858@telia.com

Ulf Agrell (sekreterare)

Kullagatan 24, 215 67 Malmö
Tel: 040-969488,
mobil: 0705 670006. E-post:
ulf.agrell@telia.com

Hans-Ingvar Andersson (kassör)

Limhamnsvägen 86, 216 18
Malmö. Tel: 040-160472,
mobil: 0702 788931
E-post: hansandersson@msn.com

Marie Elmqvist (ledamot)

Polarvidegatan 12, 212 31 Malmö
Tel: 040-6110926, mobil: 070- 845
80 56, E-post:
goran.marie@globalnet.net

Mikael Zyka (ledamot)

Kronetorpsg. 48 C212 26 Malmö.

Tel: 040-689 14 35,
E-post: mikaelzyka@hotmail.com

Kenth Larsen (ledamot)

Pepparrotsvägen 42, 238 38 Oxie
Tel: 040-549702, mobil: 0705
201155
E-post: kenth.larsen@telia.com

**Claes-Håkan Westeson
(ledamot)**

Åkershusvägen 24A, 245 37
Staffanstorp.
Tel: 046-25 72 49, mobil: 0707
751767
E-post: claeswesteson@spray.se

Ulf Karlström (ledamot)

Kvarnhättevägen 18, 236 34
Höllviken. Tel: 040-455359,
mobil: 0704 381988, E-post:
ulf.h.g.karlstrom@gmail.com

Catarina Larsson (suppleant)

Rönnås 8:18, 275 95 Sjöbo
Tel: 0415-430 75
E-post: mikael535@msn.com

Henric Nilsson (suppleant)

Andréegatan 7 C, 211 49 Malmö.
E-post:
henric.nilsson@bredband.net

September 2008

Hösten närmar sig, och det börjar bli dags för överdragskläder när man tränar utomhus. Men frågan om att träna eller inte avgörs ju inte av så futtiga detaljer som lite regn eller blåst. I alla fall inte om man tittar på L-sektionens hängivna och ständigt kämpande löpare.

*

Ett säkert hösttecken är att förberedelserna av Yddingeloppet går in i ett intensivt skede. Göran Kvarnerup och hans arbetsgrupp har redan gjort mycket av förberedelsearbetet, men den närmaste månaden måste alla bitar på plats. Det stora problemet i år är att vi inte förfogar över det fält som tidigare använts till parkering eftersom fältet ska plöjas under september. Vi hoppas att vi kan finna ett fullgott alternativ i närheten av tävlingsplatsen.

Precis som tidigare år vädjar jag till samtliga medlemmar att ställa upp som funktionärer under den helg som Yddingeloppet arrangeras. Loppet går söndagen 26 oktober, och det behövs stora arbetsinsatser under både lördagen och söndagen. Som vanligt är Ylva Jönsson funktionärsansvarig, och hon ser fram emot att L-sektionens medlemmar anmäler sig för funktionärsupdrag.

*

Yddingeloppets förtävling arrangeras lördagen 4 oktober, med start klockan 11.00.

*

23 juli fyllde Gunnar Nilsson 75 år. Vi inom Heleneholms IF och L-sektionen är väldigt glada att ha Gunnar i klubben. Han är den som tävlat längst tid för föreningen, varje år ända sedan 1952! Och ni som är ute på tävlingar eller läser resultatlistor vet att han håller i gång som aldrig förr. Det bevisas inte minst av att Gunnar under sitt första år i M75-klassen slagit inte mindre än nio (!) skånska rekord (det är möjligt att han slagit några fler rekord sedan detta skrevs).

Men jag skulle vilja säga att Gunnar gör ännu större nytta för klubben genom sitt uppoffrande arbete utanför tävlingsbanorna. Han är L-sektionens störste sponsor, vilket inte minst resan till terräng-SM i Växjö vittnar om. Han finns alltid med bland funktionärerna på de tävlingar som klubben arrangerar. Han bakar, blandar saft och lagar kaffe till deltagarna måndagsträningarna, han kör till tävlingar, han engagerar medlemmarna att delta i VDM och andra tävlingar. För några år sedan fick han tillsammans med sin parhäst Bertil Persson utmärkelsen som Årets ledare inom Heleneholms IF. Som ni förstår som inte redan känner

Gunnar så är han en fantastisk tillgång för Heleneholms IF.

Än en gång: ett stort grattis till Gunnar!

*

www.heleneholmslanglopare.se är nu aktiv. Tag vara på möjligheten att bidra till att göra hemsidan levande. Enklast är att skriva något i gästboken. Har ni något som ni vill ha publicerat på annan plats kan ni meddela detta till Ulf Agrell.

*

På annan plats i Löpsedeln hittar ni redogörelser för vad man får för sin medlemsavgift samt vad som gäller för tävlingsanmälningar. Den typen av information ska finnas med i varje nummer av Löpsedeln, och ska också finnas på hemsidan www.heleneholmslanglopare.se.

*

Under hösten ska vi försöka att anordna ett par föredrag i samband med våra måndagsträningar. Vi hoppas att vår medlem Anders Frick och den gamle mästrelöparen Dan Glans (bland meriterna en sjundeplats i OS-finalen på 3000m hinder 1976) ska kunna engageras som föreläsare. Har ni förslag på andra intressanta föreläsare kan ni kontakta Ulf Karlström, som är den som håller i den här aktiviteten

*

Efter tävlingssäsongen ska vi rensa upp bland våra pinaler som finns i förrådet på vinden i klubbhuset. Där finns massor av gamla nummerlappar, Yddingelopp-litografier, priser, tröjor, muggar och allt annat som vi har samlat på oss under många år. En del saker behöver sorteras och sparas, en del måste kastas. Jag gjorde ett tappert försök för några år sedan att bringa ordning bland våra saker, och lyckades till viss del. Men ska det bli riktigt gjort måste vi vara flera som hjälps åt, och då behöver det heller inte ta så lång tid.

*

En rättelse av vad jag skrev i förra numret av Löpsedeln: Det var Lars Löfvall och Göran Kvarnerup som var ansvariga för vätskan vid Heleneholms marathon. Till sin hjälp hade de medlemmar från T-sektionen, bland andra deras ordförande Tony Pallon. Jag vill understryka vikten av att vi Heleneholmare hjälper varandra över sektionsgränserna. På samma sätt som vi fick hjälp vid vår SM-tävling kan man anta att T-sektionen behöver vår hjälp nästa år när de (förhoppningsvis) får äran att arrangera SM i sprint-triathlon.

*

Kom ihåg att besöka klubbkvällen på Löplabbet torsdagen 25 september. Kan ni inte delta just den kvällen kan ni ändå nyttja värdechecken på 500 kronor hela 2008.

*

I nästa nummer av Löpsedeln hoppas jag att vi får läsa om löpträningskursen som flera av våra medlemmar ska delta i 20-21 september. Kanske också ett reportage från Médoc marathon, världens festligaste mara. Jag har hört att vi ska ha deltagare med där.

*

Jag önskar alla läsare en aktiv höst med mycket löpning och andra aktiviteter.

Kenneth

Tävlingsanmälningar via L-sektionen

När du vill anmäla dig till tävlingar via L-sektionen ska du göra det senast tre dagar före sista anmälningsdatum som finns angiven i tävlingens inbjudan. Du anmäler dig till Marie Elmqvist, och det kan göras på olika sätt:

- I samband med måndagsträningen
- Via e-post: goran.marie@globalnet.com
- Via vykort eller brev
- Per telefon (detta bör undvikas)

L-sektionen betalar 60 kronor av anmälningavgiften för tävlingar som finns med i "Spring i Skåne".

L-sektionen betalar hela anmälningavgiften för tävlingar som ingår i DM för Skåne samt för SM-tävlingar.

Deltagande i tävlingar arrangerade av Heleneholms IF är gratis.

L-sektionen betalar inga efteranmälningavgifter.

Medlem som inte kommer till start i tävling som denne anmält sig till får betala hela anmälningavgiften.

En räkning för samtliga årets tävlingar skickas till medlemmarna i slutet av året.

Terräng- Långlopp 2008

Malmö 10K 14 juni		7. Ulf Agrell	38,08
Män tävling		8. Sven-Göran Persson	45,33
20. Frederic Rabenne	36,08	M75 1. Gunnar Nilsson	35,02
33. Jörgen Holmqvist	39,06	K40 1. Susanne Nilsson	33,00
41. Mikael Yllner	39,29	K45 3. Marie Elmqvist	38,30
42. Henric Nilsson	39,47	K70 2. Kerstin Holmstrand	58,55
48. Magnus Bergh	40,30	Hörby Marknadslopp 2 juli	
52. Mikael Zyka	41,36	12,6 km	
61. Pehr Carlberg	42,43	K45 6. Marie Elmqvist	71,17
64. Ulf Karlström	43,26	K50 2. Ylva Jönsson	66,22
66. Hans Jönsson	44,11	K70 1. Kerstin Holmstrand	104,25
72. Gunnar Sterner	46,33	M35 9. Csaba Hamsik	59,50
74. Anders Frick	47,41	M40 3. Jörgen Holmqvist	46,48
83. Bo Jönsson	56,32	8. Erik Månsson	50,31
84. Bo Malmborg	57,52	9. Mikael Yllner	51,22
86. Helge Svensson	67,13	13. Pehr Carlberg	56,18
Kvinnor tävling		16. Lars-Erik Skans	58,09
14. Helen Nilsson	44,59	17. Anders Frick	60,57
21. Ann Sterner	48,46	18. Kalle Christoffersen	61,00
32. Ylva Jönsson	50,05	M45 6. Göran Kvarnerup	51,13
Motion män		11. Bert Elmqvist	55,40
91. Peter Möllerberg	42,37	M50 9. Hans Jönsson	57,12
149. Lars Löfvall	44,30	M55 1. Magnus Bergh	53,05
151. Bert Elmqvist	44,31	12. Bertil Pålsson	80,22
235. Csaba Hamsik	46,12	M60 5. Ulf Karlström	56,55
320. Knut Linse	47,56	7. Hans-Ingvar Andersson	61,43
589. Lars Moberg	53,09	M65 1. Ingvar Olausson	53,57
745. Kjell Jönsson	57,15	4. Sven Svanfelt	65,23
861. Bertil Pålsson	63,24	5. Ulf Agrell	65,58
Hildesborgsloppet 15 juni 7,3 km		8. Sven-Göran Persson	76,19
M40 4. Jörgen Holmqvist	27,40	M75 3. Helge Svensson	88,39
7. Mikael Yllner	29,06	M80 2. Werner Ahlqvist	95,38
8. Erik Månsson	29,20	Midsommarsvängen 17 juni	
9. Lars-Erik Skans	30,20	7 km	
10. Kalle Christoffersen	31,42	Män 1. Jörgen Holmqvist	26,57
M45 3. Göran Kvarnerup	29,50	2. Mikael Yllner	28,01
5. Bert Elmqvist	31,20	3. Erik Månsson	28,05
M55. Magnus Bergh	30,10	4. Henric Nilsson	28,43
4. Bertil Pålsson	48,40	5. Mikael Zyka	29,48
M60 3. Ulf Karlström	31,28	6. Göran Kvarnerup	29,48
4. Hans-Ingvar Andersson	32,05	7. Pehr Carlberg	30,11
M65 6. Sven Svanfelt	37,55	8. Magnus Bergh	30,20

9. Peter Karlström	31,15
10. Ulf Karlström	31,24
11. Hans Jönsson	31,29
12. Fredrik Stoltz	31,45
13. Jari Ström	31,53
14. Hans-Ingvar Andersson	32,50
15. Lars Löfvall	33,29
16. Bert Elmqvist	34,00
17. Mikael Larsson	34,06
19. Gunnar Nilsson	34,32
19. Ulf Agrell	36,13
20. Bo Olofsson	36,46
21. Sven Svanfelt	37,00
22. Kalle Christoffersen	38,38
23. Bo Jönsson	42,27
24. Sven-Göran Persson	44,13
25. Bertil Pålsson	46,17
26. Helge Svensson	51,01
27. Werner Ahlqvist	54,57
Kvinnor 1. Helen Nilsson	32,36
2. Marina Stoltz	35,09
3. Ylva Jönsson	35,50
4. Catarina Larsson	36,01
5. Marie Elmqvist	37,14
Alnarpsloppet 18 juni, 5 km	
Män 11. Mikael Zyka	19,38
13. Magnus Bergh	19,46
37. Sven Svanfelt	24,22
Kvinnor 3. Catharina Ask	20,35
5. Susanne Nilsson	20,38
Wallanderloppet 8 juli, 6 km	
Män elit 19. J Holmqvist	21,56
22. Thomas Persson	22,23
29. Mikael Zyka	23,47
31. Magnus Bergh	23,53
D elit 9. Martina Tegnander	26,40
Män motion 13. P Carlberg	24,18
53. Gunnar Sterner	27,30
85. Kjell Holmstrand	30,58
97. Bo Jönsson	32,38
98. Sven-Göran Persson	32,54
101. Bertil Pålsson	35,02
D motion 9. Ann Sterner	27,56

Färsingaloppet 17 juli, 10 km

M elit 20. Magnus Bergh	43,39
22. Mikael Zyka	44,42
24. Hans Jönsson	46,50
25. Ulf Karlström	47,18
26. Csaba Hamsik	47,32
K elit 4. Susanne Nilsson	48,32
M motion 47. Anders Frick	50,31
60. Sven Svanfelt	55,03
73. Bertil Pålsson	66,01
75. Bo Jönsson	66,19
5 km	
M motion 31. S-G Persson	30,31
Kullaloppet 1 augusti; 5,2 km	
Män 6. Thomas Persson	19,34
10. Erik Månsson	20,25
19. Bo Tidman	22,24
65. Sven-Göran Persson	31,52
11 km	
Män 11. Mikael Yllner	43,01
38. Sven Svanfelt	55,25
Damer 5. Catharina Ask	55,25
10km landsvägslöpning, 7 augusti	
KS 3. Ann Sterner	50,43
M35 5. Frederic Rabenne	41,58
6. Csaba Hamsik	45,30
M40 4. Jörgen Holmqvist	37,51
6. Lars Åkerman	39,10
7. Erik Månsson	39,17
11. Pehr Carlberg	45,21
12. Kalle Christoffersen	52,13
13. Lars-Erik Skans	53,45
14. Mikael Larsson	54,25
M45 7. Göran Kvarnerup	41,55
10. Bert Elmqvist	48,31
M50 7. Hans Jönsson	44,57
8. Mikael Zyka	47,05
9. Lars Löfvall	47,12
M55 3. Tord Svanfelt	44,16
6. Kenth Larsen	46,03
7. Bo-Göran Malmberg	47,08
8. Lars Moberg	55,46
10. Bo Jönsson	60,13

11. Bertil Pålsson	62,34
M60 4. Ulf Karlström	44,40
5. Hans-Ingvar Andersson	46,33
8. Gunnar Sterner	50,00
9. Bo Olofsson	50,51
M65 1. Ingvar Olausson	41,31
4. Sven Svanfelt	51,13
6. Ulf Agrell	52,56
7. Sven-Göran Persson	64,12
M70 5. Göte Svensson	62,42
M75 1. Gunnar Nilsson	50,09
2. Knut Linse	51,38
4. Helge Svensson	68,37
M80 1. Bo Malmberg	66,34
2. Werner Ahlqvist	75,58
K35 1. Maja Bergqvist	49,15
K40 2. Susanne Nilsson	43,26
K45 4. Catarina Larsson	50,59
5. Marie Elmqvist	57,53
K50 2. Ylva Jönsson	52,36
K70 2. Kerstin Holmstrand	95,17

Midnattsloppet Göteborg 23 augusti

10 km

134. Mikael Yllner	39,51
501. Csaba Hamsik	44,02

Landskrona Marathon 24 augusti

M40 1. Jörgen Holmqvist	2.54,49
-------------------------	---------



Spetsbergen maraton, ett löparäventyr i isbjörnens hemland

Av Marie-Louise Ek, 47-årig äventyrlöpare och till vardags rektor på en montessoriskola

Jag är en äventyrare. Istället för att lägga lönen på en exklusiv bil eller dyra prylar samlar jag på upplevelser. Att resa till fjärran länder och exotiska platser och uppleva med alla sinnen blir minnen för livet som består.

Jag är också en löpare. En som troget tar sin morgonrunda före jobbet, som joggar till gympan på Friskis & Svettis, tar ett långpass på helgen och glatt ställer upp i olika tävlingar från 5 km till ultramaraton. Slår man samman dessa båda intressen blir det förstås ÄVENTYRSLÖPNING. Och det var precis vad min man och jag ägnade oss åt i mitten på juni i år. Vi åkte till Svalbard. Där finns världens nordligaste bosättning, där är det beckmörkt

dygnet runt tre månader om året och där släpper permafrosten aldrig taget. Vi åkte för att delta i Spetsbergen maraton, världens nordligaste maraton.

Vi startade klockan 10 på förmiddagen en lördag i mitten av juni på idrottsplatsen i Longyearbyen på Svalbard. Det var en liten men erfaren skara av grånade män som trängdes vid startlinjen tillsammans med fem (!) kvinnor, varav jag var en. Solen tittade försiktigt fram över isbergen, det var nästan vindstilla och temperaturen strax över nollstrecket, dvs en perfekt sommardag på Svalbard! Det innebar också en gedigen vinterklädsel; långa, varma löpartights, undertröja, löparjacka, vantar, pannband, ja rubbet.

Så gick startskottet och vi satte iväg mot äventyret. Inte ett träd eller buske eller knappt ett grönt grässtrå så långt ögat kunde se. Spetsiga isberg och moränliknande mark, där snön hade smält och vattnet förgäves försökte hitta ned i permafrosten. Naturen på Svalbard är fullständigt unik. Direkt efter starten gick det uppför mot de gamla gruvbosättningarna som gjorts om till vandrarhem och bostäder. Vidare fortsatte vi förbi vita träkors i bergsslutningen. Det var byns gamla begravningsplats, som man inte fick använda längre eftersom allt det man gräver ned i permafrosten så småningom tränger upp av sig själv och kommer i dagen...

En sväng genom Longyearbyen med sina säreget målade trähus och som fick sitt namn av amerikanen Mr Longyear som grundade staden i början av 1900-talet. Där bor 2500 människor, som antingen jobbar i kolgruvan, bedriver arktisk forskning vid stadens universitet (!) eller tar hand om turister.

Nu började det bli riktigt spännande! Vägen svängde ut ur byn och gick längs isfjordens kant med de höga, spetsiga isbergen i bakgrunden. Nu dök också de första isbjörnsvakterna upp, funktionärer prydligt utposterade längs grusvägen med gevär över axeln. På Svalbard finns det dubbelt så många isbjörnar som människor. Isbjörnen fruktar inte människor utan ser henne i första hand som levande föda. Därför får ingen lämna tätorten utan gevär. Det var heller inte länge sen en skolflicka dödades av en isbjörn i utkanten av Longyearbyen. Efter att ha rundat "Varning för isbjörn"-skylten bar det av mot flygplatsen. Här var vägen asfalterad och ute i isfjorden låg exklusiva kryssningsfartyg. Här fick man också faktiskt "kryssa" mellan utländska besökare och välbeställda turister, som obekymrat vandrade mitt i gatan, dvs mitt i loppet. Ute på flygplatsen rundade vi terminalen och sprang förbi både ryska och norska flygplan.

Efter flygplatsen bar det av brant uppför mot gruvorna i berget. Marken var täckt av svart kolstybb, och nu började det bli riktigt klurigt. Vägen smalnade av och där snön hade smält blev det halt och slipprigt. Man fick närmast trippa på bergssidan för att inte halka i sörjan. En äldre norsk gentleman och medtävlare räckte mig handen så att jag inte skulle snubbla.

Så, efter en härlig utförlöpa, var vi tillbaka där vi började, bara för att gå in på andra varvet. Det skiljde sig inte nämnvärt från det första, mer än att några polarrenar promenerade längs vägen och betade (gud vet vad) i denna karga natur. Draghundarna hade börjat vakna till liv och skällde våldsamt när vi passerade deras hägn. De var förmodligen hungriga och sugna på de sälkadaver som hängde på tork just utom deras räckvidd. Stormfåglarna cirklade över fjorden medan en nästintill kamouflagefärgad vit polarräv pilade upp längs bergssidan.

Så till slut var jag framme vid mål för andra och sista gången, efter nästan exakt fyra timmars slit och oförlömliga intryck. Jag kunde dessutom nöjt konstatera att jag var lycklig vinnare i damklassen. Av de fem kvinnliga deltagarna var vi bara tre som kom i mål. Vi får hoppas att de andra bara tröttnade och bröt - och inte blev isbjörnslunch...

Efter en dags sightseeing i Longyearbyen gick jag och min man ombord på ett fartyg som skulle ta oss ut på en ishavskryssning ända upp till iskanten. Vi skulle komma att se vidunderliga glaciärer, krypa genom en kolgruva och paddla havskajak i motvind på ishavet, men det är helt annat äventyr!

FAKTA OM SVALBARD

Svalbard är en ögrupp som tillhör Norge. Huvudön heter Spetsbergen och är belägen på 80:e breddgraden, 120 mil från Nordpolen. Den största bosättningen heter Longyearbyen och har 2 500 invånare. Världens nordligaste bosättning heter Ny Ålesund och är en forskningsstation.

Ingenjör Andrée startade sin expedition med luftballong från Danskön och dog på Vitön. Svalbard är täckt av snö och is. Floran är ytterst begränsad till lågväxande gräs och blommor och faunan består av sjöfågel, säl, valross, isbjörn, polarräv och polarren. Svalbard upptäcktes i slutet av 1500-talet av Willem Barentz. Under 1600-talet bedrev man hänsynslös valfångst, därefter pälsjakt. Under 1900-talet var gruvdrift huvudnäringen. Idag bedriver man arktisk internationell forskning och turistnäringen är på uppgång. Medeltemperaturen på sommaren är 5 grader.

INFÖR YDDINGELOPPET 2008

Nu när det har varit både Tjejpgång och Blodomloppet, så blickar jag fram mot det kommande Yddingeloppet i oktober. Både Tjejpgången och Blodomloppet har genomförts på ett strålande sätt och det har varit en jättefin ökning av antalet startande i båda tävlingarna. Detta vill jag nu följa upp med Yddingeloppet; mitt stora mål är att även årets tävling ska öka antalet startande mot föregående år och att vi med detta ska få en suverän ekonomisk avkastning. För att det ska bli verklighet måste vi alla hjälpas åt både före, under och efter tävlingen - förra året fungerade det jättebra. Nu så hoppas jag att alla är med och drar sitt strå till stacken även i år, detta eftersom vi alla vill ta del av den goda kakan. Då måste alla hjälpa till, och detta gäller inte bara Yddingeloppet. Det är även i år Ylva Jönsson som ansvarar för funktionärerna, så hör själva av er till henne om att ni kan vara funktionär så slipper hon jaga så mycket folk. Sedan behöver vi alltid hjälp med att få ihop priser till Yddingeloppet, så om ni känner på er att ni kanske har en arbetsgivare eller någon annan som kan hjälpa till på något sätt med priser, hör gärna av er till mig.

Soliga hälsningar,

Göran Kvarnerup
Tävlingsansvarig, Yddingeloppet 2008

~ ~ ~

På följande sidor: ställningen i Serielöpet 2008 ...

Placering	Summa poäng	Klass/Namn	Helsingborgs terränglopp 30 mars	Terräng VDM Eslöv 6 april	Ystadterrängen 20 april	Bokskogsrundan 1 maj	1500m Heleneholm internt 12	VDM 800 22 maj	VDM 5000m Eslöv 11 juni	Hildesborgsloppet 15 juni	Midsoommarsvängen 17 juni	Hörby Marknadslopp 2 juli	VDM 10km landsväg Malmö 7 aug	1000m H-holm internt 18 augusti	5000m H-holm internt 22 sept	Yddingeloppets förtävling 4 okt	VDM halvmarathon 12 okt	Eslövsloppet 19 oktober	Klappjakten 6 december	Extra poäng	Antal tävlingar
		Kvinnor seniorer																			
1	20	Helene Nilsson					10				10										
2	10	Ann Sterner											10								
3	9	Marina Stoltz									9										
		Kvinnor 35																			
1	10	Maja Bergqvist											10								
		Kvinnor 40+																			
1	76	Ylva Jönsson			10		9	10	10		10	10	8	9							
2	74	Kerstin Holmstrand		9	9		8	9	9	8		8	6	8							
3	58	Catarina Larsson		10	10		10				9		9	10							
4	53	Marie Elmqvist	10			10				9	8	9	7								
5	20	Susanne Nilsson								10			10								

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 man som medlem

Medlemskap i moderföreningen Heleneholms IF (HIF) samt Långlöparsektionen. Löpträning i grupp året om, den s.k. "måndagsträningen", vanligtvis 25 talet löpare. Avslutas med duschmöjlighet samt fika i vår trevliga klubblokal. Man kan även delta i mer strukturerad träning tillsammans med triatleterna.

För L-sektionens medlemmar:

- L-sektionen står för 60 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
- Delta i L-sektionens träningar
- Möjlighet att köpa klubbens kläder till subventionerat pris
- Delta i andra sektioners träningsverksamhet
- Få råd angående träning och annat som rör löpning
- Samåkning till tävlingar
- Sektionstidningen "Löpsedeln" fyra gånger per år
- Möjligheten att träffa kamrater med intresse för löpning och annan idrott

☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Föredrag!!

Anders Frick håller föredrag om att ”träna med åldern” 080929, ca 45min långt med start 19.30 (efter måndagsträning och –fika!).

* * *

Bästa VDM-förening Skåne 2008

Efter IVDM1, IVDM2, VDM Terräng, VDM1, VDM 2, Vikt, Kastmångkamp,
Landsväg 10 km, VDM 3 och VDM4

1. Heleneholms IF	536	16. P7 SKIF	14
2. IS Göta	411	17. Ängelholms IF	11
3. Björnstorps IF	309	18. Hässleholms AIS	8
4. IFK Lund	184	19. Klippans FK	6
5. Malmö AI	171,5	19. Staffanstorps AI	6
6. IFK Helsingborg	117,5	19. Hästveda OK	6
7. Eslövs AI	58	19. Andrarums OK	6
8. LK Myran	58	23. Team de Luca	5
9. GF Idrott	57	24. IS Kullen	4
10. Ryssbergets IK	52	25. FK Göingarna	3
11. IK Pallas	37	25. Lunds OK	3
12. FK Snapphanarna	36	25. Båstads GIF	3
13. Malmö FK	25	28. Sjöbo IF	2
14. Ystads IF	24	28. Malmö Spårvägars IF	2
15. IS Skåne	16	28. IFK Trelleborg	2

Främsta VDM-deltagare 2008

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

Heleneholms IF

Efter IVDM1, IVDM2, terräng, VDM1, VDM2, vikt, kastmångkamp, landsväg 10 km, VDM3, VDM4

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Hans-Ingvar Andersson	14	5 Guld, 5 Silver, 3 Brons
	2. Leif Malmqvist	11	8 Guld, 3 Silver
	3. Kenth Larsen	11	3 Guld, 5 Silver
	4. Gunnar Nilsson	10	8 Guld, 1 Silver, 1 Brons
	5. Klas Fjällrot	9	2 Guld, 3 Silver, 2 Brons
	6. Ulf Agrell	9	1 Silver, 4 Brons
	7. Erik Månsson	9	1 Silver, 1 Brons
	8. Bure Elfström	8	5 Guld, 2 Silver
	9. Ulf Jakobsson	8	3 Guld, 1 Silver, 2 Brons
	10. Ulf Karlström	8	1 Guld, 1 Silver, 1 Brons
	11. Sven Svanfelt	7	2 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	12. Thomas Persson	6	1 Silver, 1 Brons
	13. Mikael Yllner	6	1 Silver
	14. Jörgen Holmqvist	6	3 Brons
	15. Anders Frick	5	2 Guld, 1 Brons
	16. Sven-Göran Persson	5	1 Brons
	17. Bert Elmqvist	5	
	18. Ingvar Olausson	4	4 Guld
	18. Jonas Forsberg	4	4 Guld
	20. Bo Malmborg	4	1 Guld, 3 Silver
	21. Bo Jönsson	4	
	21. Lars-Erik Skans	4	
	21. Göran Kvarnerup	4	
	24. Mikael Zyka	3	1 Guld, 1 Brons
	25. Werner Ahlqvist	3	1 Silver, 1 Brons
	26. Kalle Christoffersen	3	
	27. Hans Berghäll	2	1 Guld
	28. Magnus Bergh	2	1 Silver, 1 Brons
	29. Bo Holmstrand	2	1 Brons
	29. Frederic Rabenne	2	1 Brons
	31. Pehr Carlberg	2	
	31. Hans Jönsson	2	
	31. Helge Svensson	2	
	31. Lars Åkerman	2	
	35. Bo Tidman	1	1 Guld
	36. Knut Linse	1	1 Silver

Namn	Antal starter	VDM-medaljer
37. Tord Svanfelt	1	1 Brons
38. Tony Pallon	1	
38. Håkan Sandsten	1	
38. Jon Deliv	1	
38. Jari Ström	1	
38. Csaba Hamsik	1	
38. Mikael Larsson	1	
38. Lars Löfvall	1	
38. Bo-Göran Malmborg	1	
38. Lars Moberg	1	
38. Bertil Pålsson	1	
38. Gunnar Sterner	1	
38. Bo Olofsson	1	
38. Göte Svensson	1	
38. Peter Möllerberg	1	

Kvinnor

1. Kerstin Holmstrand	9	4 Guld, 6 Silver
2. Ylva Jönsson	3	3 Silver
3. Susanne Nilsson	2	1 Guld, 1 Silver
4. Catarina Larsson	2	1 Silver, 1 Brons
5. Maja Bergqvist	1	1 Guld
6. Birgitta Mårtensson	1	1 Silver
7. Maria Nordblad	1	1 Silver
8. Marie Elmqvist	1	
(Ann Sterner	1	Senior-DM)

På de följande sidorna handlar det om

FRIDROTTSRESULTAT UTOMHUS ...

Veteran-SM

Ystad, 2008-06-27--29

400 m

M60

1. Göte Hinders-46, Säters IF	65,01
3. Hans-Ingvar Andersson-47	67,50

800 m

M50

1. Hans Tove-57, Oskarshamns SK	2.11,50
5. Mikael Zyka-56	2.30,39

M60

1. Börje Nilsson-47, Lulekamr.	2.31,45
4. Hans-Ingvar Andersson-47	2.39,24

M65

1. Kennet Ivehag-43, Främmostad	2.36,31
5. Sven Svanfelt-39	3.03,09

1.500 m

M40

1. Per Björkman-65, Sthlm FTF	4.18,74
6. Thomas Persson-67	4.53,66

M50

1. Hans Tove-57, Oskarshamns SK	4.39,55
4. Mikael Zyka-56	5.06,50

5.000 m

M55

1. Taunio Mertala-53, IF Start	18.01,58
5. Magnus Bergh-49	21.12,74

M65

1. Stig Jonsson-43, Kisa SK	19.21,67
4. Ingvar Olausson-40	20.15,63
9. Ulf Agrell-39	24.41,66

M75

1. Bo Ingemar Lundberg-33, Ljungby	6.01,67
2. Gunnar Nilsson-33	22.51,51

M80

1. Joel Larsson-25	28.31,61
2. Bo Malmborg-28	29.05,12

Veteran-SM

Ystad, 2008-06-27--29 (forts.)

5.000 m

K70

Birgitta Eklund-	
1. 38, Skellefteå	25.12,73
2. Kerstin Holmstrand-37	36.52,78

10.000 m

M40

1. Christer Jeppsson-65, Björnstorps IF	35.16,92
2. Jörgen Holmqvist-66	36.12,71

M55

1. Taunio Mertala-53, IF Start	38.38,59
6. Magnus Bergh-49	42.25,49

M60

1. Börje Nilsson-47, Lulekamr.	39.09,37
7. Ulf Karlström-47	44.16,74

M75

1. Bo Ingemar Lundberg-33, Ljungby	47.55,31
2. Gunnar Nilsson-33	48.58,37

Kula

M35

1. Magnus Håkansson-70, Valbo AIF	13,49
3. Jonas Forsberg-70	12,61

Diskus

M35

1. Jerry Jönsson-73, Nyköpings BIS	39,57
3. Jonas Forsberg-70	36,15

Slägga

M35

1. Magnus Mårtensson-71, Huddinge	48,82
2. Jonas Forsberg-70	36,31

Vikt

M35

1. Jonas Forsberg-70	11,66
----------------------	-------

Klubbtävling 3.000 m

Malmö 2008-07-21

Män

1. Keddy Malmberg-82	10.26,8
2. Jörgen Holmqvist-66	10.30,4
3. Erik Månsson-68	10.31,9
5. Mikael Zyka-56	11.05,7
8. Ingvar Olausson-40	11.33,2
9. Bo Tidman-48	11.45,8
10. Peter Karlström-80	12.18,2
11. Ulf Karlström-47	12.31,8
12. Gunnar Nilsson-33	13.39,4

VDM, vikt

Malmö 2008-07-19

M35

1. Jonas Forsberg-70	11,98
----------------------	-------

M40

1. Anders Frick	6,22
-----------------	------

VDM, kastmångkamp

Malmö 2008-08-09

M35

1. Jonas Forsberg-70	2.664
----------------------	-------

M40

1. Anders Frick	1.716
-----------------	-------

VDM, arena, del 3

Helsingborg 2008-08-14

100 m

M35

1. Fredrik Löf-73, Malmö AI	12,40
3. Ulf Jakobsson-72	13,98

M40

1. Leif Malmqvist-66	12,84
----------------------	-------

M55

1. Kenth Larsen-51	15,63
--------------------	-------

VDM, arena, del 3 (forts.)

Helsingborg 2008-08-14

100 m (forts.)

M75

1. Bure Elfström-31	15,90
---------------------	-------

K70

1. Astrid Nilsson-36, IFK Lund	18,29
2. Kerstin Holmstrand-37	30,77

1.500 m

M35

1. Stefan Pettersson-69, Ystads IF	4.28,70
3. Ulf Jakobsson-72	5.55,11

M40

1. Christer Jeppsson-65, Björnstorps IF	4.29,18
7. Thomas Persson-67	4.58,53
8. Jörgen Holmqvist-66	5.02,60
9. Mikael Yllner-67	5.05,21
10. Erik Månsson-68	5.28,35
11. Lars-Erik Skans-67	5.45,53
12. Kalle Christoffersen-64	6.09,63

M45

1. BG Nilensjö-63, IS Göta	4.31,37
6. Göran Kvarnerup-59	5.09,94

M50

1. Mikael Zyka-56	5.22,93
-------------------	---------

M55

1. Per Wintmo-53, IFK Hbg	5.11,36
2. Kenth Larsen-51	5.12,29
5. Bo Jönsson-49	6.46,78

M60

1. Kaj Pedersen-46, IS Göta	5.11,98
3. Hans-Ingvar Andersson-47	5.34,91
5. Ulf Karlström-47	6.03,91

M65

1. Ingemar Mellbris-43, IS Göta	5.59,31
3. Sven Svanfelt-39	6.23,19
5. Ulf Agrell-39	6.49,53

VDM, arena, del 3 (forts.)

Helsingborg 2008-08-14

1.500 m (forts.)**M75**

1. Gunnar Nilsson-33	6.24,04
4. Helge Svensson-33	9.13,94

K40

1. Susanne Nilsson-68	5.36,32
-----------------------	---------

K70

1. Kerstin Holmstrand-37	11.05,83
--------------------------	----------

Längd**M35**

1. Fredrik Lööf-73, Malmö AI	5,65
2. Ulf Jakobsson-72	4,20

M40

1. Leif Malmqvist-66	5,00
3. Erik Månsson-68	3,63

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47	3,56
-----------------------------	------

M75

1. Bure Elfström-31	3,26
---------------------	------

4 x 100 m**M (minst 2 delt. skall vara minst 50 år)**

1. Heleneholms IF, lag 1 (Hans-Ingvar Andersson-47, Ulf Jakobsson-72, Kenth Larsen-51, Leif Malmqvist-66)	54,63
2. Heleneholms IF, lag 2 (Bure Elfström-31, Ulf Karlström-47, Erik Månsson-68, Mikael Yllner-67)	58,11

**Østdanmark-
Skåne**

Greve, DEN 2008-08-17

Höjd

Ulf Karlström (M60)	1,21
---------------------	------

3.000 m

Ulf Karlström (M60)	12.49,65
Gunnar Nilsson (M75)	14.09,27
Ulf Agrell (M65)	14.19,51

VDM, arena, del 4

Lund 2008-08-20

200 m**M75**

1. Bure Elfström-31	33,50
3. Gunnar Nilsson-33	40,07

M65

1. Sven Svanfelt-39	34,20
3. Ulf Agrell-39	38,04

M60

1. Erwin Apitzsch-45, IFK Lund	29,38
2. Hans-Ingvar Andersson-47	31,31

M55

1. Roland Ekström-53, IFK Lund	29,23
2. Kenth Larsen-51	31,39

M40

1. Leif Malmqvist-66	26,58
7. Erik Månsson-68	29,76
8. Mikael Yllner-67	30,40

M35

1. Fredrik Lööf-73, Malmö AI	25,56
4. Ulf Jakobsson-72	29,94

K70

1. Astrid Nilsson-36, IFK Lund	38,22
2. Kerstin Holmstrand	61,38

VDM, arena, del 4 (forts.)

Lund 2008-08-20

4 x 400 m**M (minst 2 delt. skall vara minst 50 år)**

1. Björnstorps IF	4.21,06
2 Heleneholms IF, lag 1 (Hans-Ingvar Andersson-47, Thomas Persson-67, Kenth Larsen-51, Leif Malmqvist-66)	4.24,18
4. Heleneholms IF, lag 2 (Sven Svanfelt-39, Mikael Yllner-67 Ulf Agrell-39, Erik Månsson-68)	5.14,23
5. Heleneholms IF, lag 3 (Ulf Jakobsson-72, Ulf Karlström-47, Lars Åkerman-64, Gunnar Nilsson-33)	5.29,78
6. Heleneholms IF, lag 4 (Bert Elmqvist-59, Peter Möllerberg-65, Bure Elfström-31, Sven-Göran Persson-43)	5.39,90

European Masters Games

Malmö 2008-08-30--09-06

100 m**M60**

1. Vladimir Vybostok-47,SVK	12,49
4. Hans-Ingvar Andersson-47	15,29

M75

1. Wolfgang Reuter-29, GER	14,60
3. Bure Elfström-31	15,75

200 m**M60**

1. Vladimir Vybostok-47,SVK	25,96
4. Hans-Ingvar Andersson-47	31,27

M75

1. Wolfgang Reuter-29, GER	30,62
2. Bure Elfström-31	32,92

400 m**M60**

1. Alexander Tsukanov-47, RUS	62,97
4. Hans-Ingvar Andersson-47	68,62

800 m**M40**

1. Robert Cepek-68,CZE	2.04,73
4. Thomas Persson-67	2.25,95

M50

1. Ryszard Dryps-57, POL	2.10,02
9. Mikael Zyka	2.22,83

M60

1. Alexander Tsukanov-47,RUS	2.20,20
5. Hans-Ingvar Andersson-47	2.38,39

K40

1. Irina Lyamina-68,RUS	2.20,53
3. Susanne Nilsson-68	2.38,85

European Masters Games (forts.)

Malmö 2008-08-30--09-06

1.500 m**M40**

1. Andrey Rodnov-65,UKR	4.30,54
3. Jörgen Holmqvist-66	4.55,01
4. Erik Månsson-68	5.04,58

K40

1. Irina Lyamina-68,RUS	4.43,86
3. Susanne Nilsson-68	5.25,88

5.000 m**M40**

1. Eric Wozny-65,BEL	17.17,54
4. Erik Månsson-68	18.56,62

M60

1. Alexander Tsukanov-47,RUS	17.28,47
4. Ulf Karlström-47	21.26,10

M65

1. Vladimir Malykh-43,RUS	19.28,53
2. Ingvar Olausson-40	19.32,53

M75

1. Gunnar Nilsson-33	23.17,32
2. Knut Linse-29	23.27,33

M80

1. Bo Malmborg-28	29.04,35
-------------------	----------

K40

1. Elena Jaccheri-67,ITA	18.59,66
4. Susanne Nilsson-68	19.59,98

European Masters Games (forts.)

Malmö 2008-08-30--09-06

10.000 m**M40**

1. Ian Johnston-68,GBR	33.10,39
2. Jörgen Holmqvist-66	36.26,76
5. Mikael Yllner-67	38.59,02
6. Erik Månsson-68	39.22,39

M60

1. Alexander Tsukanov-47,RUS	36.49,42
2. Ulf Karlström-47	45.03,69

M65

1. Ingvar Olausson-40	41.41,90
-----------------------	----------

M75

1. Gunnar Nilsson-33	50.03,93
----------------------	----------

M80

1. Bo Malmborg-28	67.59,5
-------------------	---------

Höjd**M60**

1. Anatolly Ilyin-47,UKR	1,55
7. Klas Fjällrot-44	1,31

K45

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

Kula**M35**

1. Jonas Forsberg-70	12,51
----------------------	-------

K45

1. Valda Morkuniene-62,LIT	13,18
3. Barbro Bengtsson-63	10,89

European Masters Games (forts.)

Malmö 2008-08-30--09-06

Diskus

M35

1. Jon Bjarni Bragason-71,ISL	42,25
2. Jonas Forsberg-70	35,98

K35

1. Austra Mikelyte-69,LIT	48,49
4. Maria Nordblad-71	23,74

Slägga

M35

1. Stephane Tonizzo-71,LUX	49,72
2. Jonas Forsberg-70	40,58

Vikt

M35

1. Stephane Tonizzo-71,LUX	15,10
3. Jonas Forsberg-70	11,34

Kastmångkamp

M35

1. Jon Bjarni Bragason-71,ISL	3.094
2. Jonas Forsberg-70	2.567

5.000 m gång

M70

1. Jan Bialous-37,POL	29.15,97
6. Olle Nilsson-36	36.06,40

M75

Ezio Franceschi-29	DNF
--------------------	-----

Sektionsmästerskap i banlöpning 2008

Män

Plac.	Namn	1.500 m	800 m	1.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Henric Nilsson	8,0	10,0	8,0			26,0
2	Thomas Persson	10,0	9,0	6,0			25,0
3	Jörgen Holmqvist	9,0	6,0	7,0			22,0
4	Erik Månsson	7,0	7,0	5,0			19,0
5	Mikael Yllner	6,0	5,0				11,0
6	Keddy Malmberg			10,0			10,0
6	Pehr Carlberg	4,0	4,0	2,0			10,0
8	David Larsson			9,0			9,0
8	Mikael Zyka		8,0	1,0			9,0
10	Kenth Larsen	3,0	3,0				6,0
11	Lars-Erik Skans	5,0					5,0
11	Bert Elmquist	1,0	1,0	3,0			5,0
11	Göran Kvarnerup		1,0	4,0			5,0
14	Bo Tidman	2,0	2,0				4,0
15	Hans-Ingvar Andersson	1,0	1,0	1,0			3,0
15	Ulf Karlström	1,0	1,0	1,0			3,0
15	Sven-Göran Persson	1,0	1,0	1,0			3,0
15	Werner Ahlqvist	1,0	1,0	1,0			3,0
19	Bo Jönsson	1,0	1,0				2,0
19	Bo Malmberg	1,0	1,0				2,0
19	Helge Svensson	1,0		1,0			2,0
19	Mikael Larsson	1,0		1,0			2,0
19	Gunnar Nilsson		1,0	1,0			2,0
24	Jari Ström	0,0	1,0				1,0
24	Kalle Christoffersen		1,0				1,0
24	Ingvar Olausson		1,0				1,0
24	Hans Jönsson		1,0				1,0
24	Magnus Bergh			1,0			1,0
24	Sven Svanfelt			1,0			1,0
24	Ulf Agrell			1,0			1,0
24	Bertil Pålsson			1,0			1,0

Kvinnor

	Namn	1.500 m	800 m	1.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Ylva Jönsson	8,0	10,0	9,0			27,0
2	Kerstin Holmstrand	7,0	9,0	8,0			24,0
3	Catarina Larsson	9,0		10,0			19,0
4	Helene Nilsson	10,0					10,0