

# LÖPSEDELN

## 2010:2



### L-sektionen

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

**LÖPSEDELN** är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Den utkommer med 4 nummer per år (kontakta red. angående datum för manusstopp). Bidrag till tidningen mottages tacksamt på [fredrik@ordfokus.se](mailto:fredrik@ordfokus.se), redaktören kan även nås på tel 0709-39 38 68.

**Januari 2010**

## Ordföranden har ordet

Jag vill börja med att tacka för att ni gett mig förtroendet som ny ordförande i L-sektionen. Nu är det inte bara en ordförande som skall till för att allt skall fungera, därför är det roligt att kunna konstatera att alla poster i styrelsen är tillsatta med duktiga och rutinerade personer. Det viktigaste för att verksamheten skall fungera är att ni alla medlemmar fortsätter ställa upp på samma utmärkta sätt som ni brukar göra. Närmast nu kommer vårt Marathonlopp den 10 april, där vi hoppas många ställer upp och hjälper till.

Min viktigaste uppgift blir att entusiasmera, inspirera och se till att den goda, roliga och trivsamma anda som finns i sektionen bibehålls. På det sportsliga och sociala planet följer vi annars de mål och den verksamhetsplan som sedan tidigare är upprättad för 2010. Ekonomiskt kommer jag till ett dukat bord; vår duktiga kassör håller väl ordning på de pengar som så många har hjälpt till med att dra in. Min ambition är att se till att den trygghet som vår kassa ger kan bibehållas och utvecklas.

Som avslutning vill jag tacka Kenneth för den långa och mycket väl genomförda insats han bidragit med sedan 1997.

I särskild ruta kommer jag presentera mig själv, vi har många nya i sektionen och många av oss är ganska anonyma inför varandra. Därför hoppas jag att andra greppar stafettpinnen och skriver lite om sig själva i nästa nummer av Löpsedel.

*Kenth*

## Nya styrelsen

Sektionen fick vid årsmötet 17 februari en delvis ny styrelse, som numera består av:

Kenth Larsen, ordförande

Hans-Ingvar Andersson

Ulf Agrell

Marie Elmqvist

Ylva Jönsson

Ulf Karlström

Leif Malmqvist

Claes-Håkan Westeson

Mikael Zyka

## Suppleanter:

Lars Moberg

Mikael Yllner

(Om du vill kontakta någon i nya styrelsen kan du logga in dig och leta upp kontaktuppgifterna via hemsidan.)

## Så tar du udden av långpasset, Del II

av Fredrik Vrang

Så här års börjar det bli riktigt trevligt att springa långpass. Borta är snön och den förrädiska isen, och med lite tur kan solen rentav titta fram. Nu gäller det att springa riktigt långt och länge – eller?

### **Lagom långt, lagom snabbt**

Långpasset har några nyckelfunktioner: du ska träna kroppen att disponera och utöka sina energidepåer, du ska träna "pannbenet", det vill säga den mentala aspekten av att vara ute länge, och du ska bygga upp vissa fysiologiska grundsystem i kroppen, bl.a. de finaste kapilläerna. Alltför långa pass är kontraproduktiva; om du ökar längden för snabbt från vecka till vecka så hinner kroppen inte anpassa sig. Du känner dig sliten och skaderisken ökar. Och springer du för fort på långpasset lär du definitivt känna dig sliten; devisen får därför bli "hellre lite för sakta än för snabbt". Bli inte frustrerad om klockan talar om att du springer saktare än du tycker du borde göra; du får ändå en god aerobisk träningseffekt, skaderisken är liten och du återhämtar dig snabbt efter passet. Se bara till att inte löpsteget blir alltför annorlunda: uppmärksamma då och då kroppshållningen och jobba lite med armpendling och knälyft.

### **Kuperad bana**

Träningseffekten blir bättre och skaderisken mindre om du springer i en backig omgivning, och helst inte på asfalt eller andra stumma underlag. Ta det så nätt i backarna bara, både upp- och nedför! Njut av variationen. Ska du tävla i något terränglopp under säsongen har du förstås en oerhörd fördel av att ha de här backiga passen i benen.

### **Ta dig tid**

Långpasset kan kräva en del mental förberedelse för att bli en behaglig

upplevelse. Se till att du har gott om tid på dig för ditt ack så viktiga långpass – inklusive förberedelse, omklädning, löpning och återhämtning. Att stressa ut på veckans kanske viktigaste pass med tidsbrist och/eller en massa negativa tankar i huvudet är verkligen inte att rekommendera. Har förutsättningarna inför långpasset ändrats mycket i sista stund, bör du överväga att istället köra ett kortare pass och skjuta upp långpasset till ett annat tillfälle.

### **Lättskadad?**

Till sist kommer här ett tips för dig som vet med dig att kroppen inte tål särskilt långa pass: långpasset är faktiskt ett tånjbart begrepp. Du kan om du vill utforma det som en räkka långintervaller, exempelvis i form av ett par-tre km långsam jogg följt av två minuters gång, tre km jogg till, o.s.v. (en av de vassare manliga triatleterna i Helenholms Triteam lär tidvis ha genomfört sina långpass som 18 stycken 1 km-intervaller!). Det här får givetvis även en gynnsam effekt på psyket: det kommer att kännas betydligt lättare att ge sig ut, eftersom du vet att du får vila emellanåt. Och, än en gång, tempot får gärna vara påfallande långsamt, till och med "knappt styrfart", för att citera vår egen Bo Holmstrand.

\*

### **E-löpsedeln? ?Nledespöl-E**

Önskar du få Löpsedeln enbart i elektronisk form? Meddela då redaktionen (skriv bara en rad till [fredrik@ordfokus.se](mailto:fredrik@ordfokus.se)), så får du istället tidningen som en PDF-fil per e-post!

## VDM i Skåne 2010

- 27/2 Inomhus del 1 (800 m, höjd, tresteg, kula)  
IFK Helsingborg - **inställt**
- 10/3 Inomhus del 2 (60 m, 60 m häck, längd)  
IFK Lund
- 28/3 Terräng-VDM  
IS Göta
- 18/5 Arena del 1 (800 m)  
Heleneholms IF
- 2/6 Arena del 2 (400 m, 5.000 m, höjd, diskus)  
Eslövs AI
- 10/7 Viktkastning  
IK Pallas
- 14/8 Kastmångkamp  
IK Pallas
- 18/8 Arena del 3 (200 m, kort häck, stafett 4x100 K, 4x400 M)  
IFK Lund
- 21/8 VDM, Marathon  
GF Idrott
- 26/8 Arena del 4 (100 m, 1.500 m, längd, slägga, stafett 4x100 M)  
IFK Helsingborg
- 4/9 Arena del 5 (kula, spjut, stav, tresteg, lång häck, 10.000 m)  
IFK Trelleborg
- 11/9 VDM, Halvmarathon  
Björnstorps IF
- 10/10 VDM 10 km landsväg  
Ystads IF

# Övriga veterantävlingar (arena) i Skåne 2010

## **Inomhus**

- 23/1 NCC-spelen, Malmö  
(1.500 m, kula)
- 30/1 Pallas-spelen, Malmö  
(60 m, längd, kula – män och kvinnor – en åldersklass)
- 3/4 Påsksmällen, Malmö  
(800 m, höjd, längd, kula)

## **Utomhus**

- 24/4 Kasttävling, Malmö
- 15/5 Kasttävling, Malmö
- 19/6 Kasttävling, Malmö
- 3/7 Østdanmark – Skåne, Glostrup, Danmark  
(tidpunkten är ännu preliminär)
- 10/7 Kasttävling (inkl. VDM Vikt), Malmö
- 14/8 Kasttävling (VDM, Kastmångkamp), Malmö
- 11/9 Kasttävling, Malmö

## Övriga veterantävlingar (långlopp) i Skåne 2010

|       |  |
|-------|--|
| 9/1   | Heleneholms Cross, Malmö                   |
| 6/2   | Eslövs Cross, Eslöv                        |
| 6/3   | Göta-Crossen, Helsingborg                  |
| 13/3  | Landskrona Cross, Landskrona               |
| 20/3  | Ystads Cross, Ystad                        |
| 28/3  | VDM, Helsingborgs Terränglopp, Helsingborg |
| 2/4   | Ryssbergsloppet, Bromölla                  |
| 10/4  | Heleneholms Marathon /VGM), Malmö          |
| 17/4  | Ystad-terrängen, Ystad                     |
| 1/5   | Bokskogsrundan, Torup                      |
| 6/6   | Hildesborgsloppet, Landskrona              |
| 19/6  | Akademilen, Lund                           |
| 30/6  | Hörby Marknadslopp, Hörby                  |
| 17/10 | Eslövsloppet, Eslöv                        |
| 31/10 | Yddingeloppet, Torup                       |
| 6/11  | Skanneloppet, Åstorp                       |
| 14/11 | Bromölla Marathon, Bromölla                |

## Övriga veteranmästerskap 2010

|         |  |
|---------|--|
| 13-14/2 | Inomhus-VSM, Järvsö IF, Bollnäs                    |
| 1-6/3   | Inomhus-VVM, Kamloops, Kanada                      |
| 19-21/3 | Inomhus-VNM, Jyväskylä, Finland                    |
| 24/4    | Veteran-SM, terräng, IK Ymer, Borås                |
| 16/5    | Veteran-EM bergslopp, Cerdanyola, Spanien          |
| 15-24/7 | Veteran-EM. Nyiregiháza, Ungern                    |
| 6-8/8   | Veteran-SM, Högby IF, Löttorp                      |
| 28/8    | Veteran-SM, marathon, Lidköpings IS, Lidköping     |
| 4/9     | Veteran-SM, kastmångkamp, Bottnaryds IF, Bottnaryd |
| 18/9    | VSM femkamp, IFK Mora, Mora                        |
| 16/10   | Veteran-SM halvmarathon, Bålsta IK, Bålsta         |

## *Tävlingsprogram, långlopp 2010*

### *Mars*

|    |                              |                |
|----|------------------------------|----------------|
| 13 | Maxilöpet                    | Ryssbergets IK |
| 28 | Helsingborgs Terränglopp, DM | IF Göta        |

### *April*

|    |                          |                |
|----|--------------------------|----------------|
| 2  | Ryssbergsloppet          | Ryssbergets IK |
| 10 | Heleneholms Marathon, GM | Heleneholms IF |
| 18 | Ystad Terrängen          | Ystads IF      |
| 24 | Skrylleloppet            | Björnstorps IF |

### *Maj*

|    |                     |                 |
|----|---------------------|-----------------|
| 1  | Bokskogsrundan      | Malmö FK        |
| 3  | Våruset             | MAI             |
| 4  | Sparbanksloppet     | FK Göingarna    |
| 8  | Springtime (GP)     | IFK Helsingborg |
| 8  | Lundaloppet         | IFK Lund        |
| 8  | Humlestafetten      | Ryssbergets IK  |
| 13 | Gullviveloppet      | Andrarums OK    |
| 16 | Hässleholms Tjejmil | Hässleholms OK  |
| 18 | Tjejknäcken         | Simrishamns AIF |
| 23 | Vittsjön Runt       | Vittsjö OK      |
| 25 | Blodomloppet        | Heleneholms IF  |
| 26 | St Hans Extreme     | Lunds OK        |
| 25 | Tjejloppet          | Härlövs IF      |
| 29 | Änglamilen (GP)     | Ängelholms IF   |
| 29 | Hanaskog Runt       | Hanaskogs IS    |

### *Juni*

|    |                         |                |
|----|-------------------------|----------------|
| 6  | Hildesborgsloppet       | GF Idrott      |
| 6  | Båstadloppet            | Båstads GIF    |
| 12 | Broloppet (GP)          | MAI            |
| 19 | Akademilen              | Björnstorps IF |
| 23 | Alnarpsloppet           | LK Myran       |
| 30 | Hörby Marknadslopp (GP) | Frosta OK      |

### *Juli*

|    |                      |                     |
|----|----------------------|---------------------|
| 4  | Gylleboloppet        | Gyllebo IF          |
| 9  | Startskottet         | OK Pan Kristianstad |
| 13 | Wallanderloppet (GP) | Ystads IF           |
| 15 | Knatet               | Härlövs IF          |



## ***Augusti***

|    |                           |                            |
|----|---------------------------|----------------------------|
| 6  | Kullaloppet               | Simrishamns AIF, Rörums SK |
| 22 | Landskrona Marathon (DM ) | GF Idrott                  |
| 25 | Orderinvestloppet         | FK Göingarna               |
| 28 | Trelleborgsloppet (GP)    | IFK Trelleborg             |
| 31 | Iform-loppet              | MAI                        |

## ***September***

|    |                                   |                               |
|----|-----------------------------------|-------------------------------|
| 4  | Lergöksloppet                     | FK Snapphanarna               |
| 4  | Hässleholmsloppet                 | Hässleholms AIS               |
| 5  | Osby Miniton                      | NIKO                          |
| 5  | Sankt Olofsloppet                 | S:t Olofs IF, Simrishamns AIF |
| 11 | Veberödsrundan, DM halvmaran (GP) | Björnstorps IF                |
| 12 | Kullamaran                        | Höganäs F&S, Örestad          |
| 18 | Skanör-Falsterbo Runt             | IK Finish                     |
| 25 | Upploppet                         | Heleneholms IF                |

## ***Oktober***

|    |                    |                |
|----|--------------------|----------------|
| 10 | 10 km landsväg, DM | Ystads IF      |
| 15 | Elljusstafetten    | Hässleholms OK |
| 17 | Eslövsloppet       | Eslövs AI      |
| 31 | Yddingeloppet (GP) | Heleneholms IF |

## ***November***

|    |                   |                 |
|----|-------------------|-----------------|
| 6  | Ljusloppet        | Simrishamns AIF |
| 6  | Skanneloppet      | IS Skanne       |
| 14 | Bromölla Marathon | Ryssbergets IK  |

## ***December***

|    |                 |                |
|----|-----------------|----------------|
| 02 | Luciastafetten  | Nya Råby FK    |
| 11 | Lucialoppet     | Björnstorps IF |
| 31 | Sylvesterloppet | Heleneholms IF |
| 31 | Sylvesterloppet | IFK Trelleborg |
| 31 | Nyårsloppet     | Ystads IF      |

## **Tack för mig!**

Jag vill på detta sätt tacka för uppvaktningen jag bestods vid årsmötet, då jag ju avgick som ordförande. Jag blev mycket glad över de vackra blommorna och det generösa presentkortet.

Jag vill än en gång tacka de kamrater som hjälpt och stöttat mig under mina år som ordförande; en del har suttit i styrelsen, en del har varit tävlingsledare och funktionärer och en del har kommit med uppmuntrande tillrop. En del har gjort alla tre sakerna och mer ändå. Utan denna hjälp hade uppdraget som ordförande varit mycket svårare. Nu har det känts som att det alltid funnits någon att fråga eller be om hjälp.

Som avslutning vill jag önska den nyvalde ordföranden för Långlöparsektionen, Kenth Larsen, all lycka i arbetet med att leda styrelsen och sektionen. Jag hoppas att Kenth får lika mycket hjälp och stöd som jag har fått, och är övertygad om att han kommer att bli en förträfflig ordförande.

*Kenneth*

### **Medlemspresentationen: Kenth Larsen**

Min karriär som löpare i Heleneholm började i november 2004. Men jag hade sprungit lite grann förut och deltagit i Yddingeloppet har jag gjort sedan mitten av 70-talet. Tur är väl det, för numera är jag ju alltid funktionär när loppet går.

Att utöva fysisk sport har alltid tilltalat mig, att känna tröttheten och tillfredställelsen av att ha gjort något efter ett träningspass är härligt. Nu har det blivit ett beroende som jag tror håller mig frisk och gör mig gladare, alla löparkompisar gör mig i alla fall gladare. Förutom löpning så har jag spelat lite hockey, ganska mycket badminton och fotboll. Min största merit på fotbollsplanen är att ha spelat en fotbollsmatch ihop med Roger Magnusson (en stor bollkonstnär och fotbollsproffs i Marseille), tror däremot inte Roger har denna upplevelse på sin meritlista. Om jag inte springer så åker jag gärna skidor utför och klättrar i Alpvärlden.

Yddingeloppet 2004 var ett viktigt lopp för mig, viktigt för att då fick jag en lapp om måndagsträning i grupp hos Heleneholm. Intill dess hade jag alltid sprungit själv och tyckte det skulle vara intressant att träna i grupp, så jag begav mig dit. Det har nu gått 5-6 år sedan dess och idag är den träningsdagen prioriterad för mig, inte bara för träningen utan kanske ännu viktigare den sociala biten, att träffa och prata med andra likasinnade.

Jag är gift med Ann-Christin, har två vuxna barn och ett barnbarn och bor i en liten villa ute i Oxie. Jag jobbar som försäljningschef på ett av skandinavians stora träbolag, Moelven AB, med ansvar för skivmaterial.

## **Serielöpet 2010 - Serielöpet 2010 - Serielöpet 2010 - Serielöpet**

Serielöpet är vår egen interna tävling i åldersklasser, för damerna har vi klasserna KS, K35 och K40+, för herrarna har vi klasserna MS, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 och M70+. Vi har i år valt ut 17 st tävlingar enligt nedan som ingår i Serielöpet, av dessa 17 räknas de 10 bästa. Ettan i varje tävling får 10 poäng, tvåan får 9 poäng osv.

Dessutom kan man tjäna ihop till lite bonuspoäng genom flitigt löpande i våra interna tävlingar; om man springer alla sju (dessa är fetmarkerade) tävlingarna får man 4 bonuspoäng, springer man sex tävlingar får man 3 poäng, springer man fem tävlingar får man 2 poäng och slutligen springer man fyra tävlingar får man 1 poäng.

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

28 mars, Terräng VDM Helsingborg

2 april, Ryssbergsloppet

18 april, Ystad-terrängen

1 maj, Bokskogsrundan

**10 maj, 1500m internt, kl 18.30**

**18 maj, VDM 800m Heleneholm**

2 juni, VDM 5000m Eslöv

19 juni, Akademilen Lund

**22 juni, Midsommarsvängen, kl 18.30**

30 juni, Hörby marknadslopp

**16 augusti, 2000m internt, kl 18.30**

11 september, VDM halvmarathon Veberöd

**20 september, 5000m internt, kl 18.00 OBS!!**

10 oktober, VDM 10 km landsväg Ystad

17 oktober Eslövsloppet

**23 oktober, Yddingeloppets förtävling, kl 11.00**

**18 december, Klappjakten, kl 10.00**

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

Vi ses i löparspåret!

**Marie Elmqvist**

## Terräng- Långlopp 2010

### Resultat:

#### Heleneholms cross 9 januari

##### 2,5 km

P13 3. Billy Mårtensson 14,47

##### 5 km

Ksen 3. Erica Rönnhage 21,22

4. Kristina Larsson 30,06

K40 3. Ulrika Särvegård 28,32

3. Birgitta Mårtensson 35,28

K50 2. Susanne Söderberg 24,32

Mjun 5. Benny Mårtensson 20,46

Msen 2. Lars Andén 16,33

3. Frederic Rabenne 17,55

M40 1. Jörgen Holmqvist 18,46

2. Thomas Persson 18,51

3. Rikard Särvegård 19,43

5. Håkan Sandsten 20,40

9. Pehr Carlberg 22,06

10. Fredrik Vrang 22,09

11. Bo Mårtensson 23,37

M50 3. Mikael Zyka 21,07

M60 1. Magnus Bergh 21,16

2. Tord Svanfelt 21,24

4. Hans-Ingvar Andersson 23,46

6. Bertil Pålsson 33,44

M70 1. Gunnar Nilsson 24,32

3. Sven Svanfelt 26,28

Lag 1. Heleneholm lag 1

2. Heleneholm lag 2

3. Heleneholm lag 3

4. Heleneholm lag 4

5. Heleneholms lag 5

#### Eslövs cross 6 februari

##### 5.250m

Ksen 1. Kristina Larsson 29,16

K40 2. Ulrika Särvegård 28,04

3. Birgitta Mårtensson 39,25

Mjun 4. Benny Mårtensson 21,32

Msen 6. Kenneth Jansson 21,52

M40 1. Thomas Persson 19,00

2. Jörgen Holmqvist 19,38

3. Rikard Särvegård 20,19

5. Pehr Carlberg 22,36

6. Bo Mårtensson 24,00

M60 1. Magnus Bergh 21,42

2. Tord Svanfelt 21,49

M70 1. Gunnar Nilsson 24,43

2. Sven Svanfelt 26,35

3. Ulf Agrell 28,55

Lag 1. Heleneholm lag 1

3. Heleneholm lag 2

4. Heleneholm lag 3

## Atleticumspelen

Malmö, 2010-01-16--17

### 800 m

#### MS

|                   |            |         |
|-------------------|------------|---------|
| 1. Staffan Ek-91  | Björnstorp | 1.57,40 |
| 9. Munti Saleh-92 |            | 2.20,42 |

### NCC-spelen

Malmö, 2010-01-23--24

### 1.500 m

#### VM

|                        |            |         |
|------------------------|------------|---------|
| 1. Bent Povlsen-61     | AK 73, DEN | 4.32,12 |
| 5. Thomas Persson-67   |            | 4.53,79 |
| 8. Rikard Särvegård-65 |            | 5.01,34 |
| 9. Erik Månsson-68     |            | 5.02,41 |
| 10. Fredrik Vrang-69   |            | 5.22,88 |

### Kula

#### VK

|                       |  |       |
|-----------------------|--|-------|
| 1. Barbro Bengtson-63 |  | 10,98 |
| 3. Helen Gestsson-62  |  | 8,15  |

### Pallas-spelen

Malmö, 2010-01-30--31

### 1.500 m

#### P19

|                    |            |         |
|--------------------|------------|---------|
| 1. Joel Delborg-91 | Björnstorp | 4.17,34 |
| 12. Munti Saleh-92 |            | 4.48,67 |

### Kula

#### KS

|                       |             |       |
|-----------------------|-------------|-------|
| 1. Greve Meiken-80    | Spaera, DEN | 13,48 |
| 4. Barbro Bengtson-63 |             | 10,54 |

## Veteran-SM

Bollnäs, 2010-02-13--14

### 1.500 m

#### M60

|                      |          |         |
|----------------------|----------|---------|
| 1. Tommy Ericsson-47 | Hargs BK | 5.12,71 |
| 3. Magnus Bergh-49   |          | 5.29,53 |

#### M70

|                       |  |         |
|-----------------------|--|---------|
| 1. Ingvar Olausson-40 |  | 5.02,47 |
|-----------------------|--|---------|

#### M75

|                      |  |         |
|----------------------|--|---------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 |  | 6.22,09 |
|----------------------|--|---------|

### 3.000 m

#### M60

|                          |           |          |
|--------------------------|-----------|----------|
| 1. Lars-Eric Sellberg-49 | Stångenäs | 11.06,63 |
| 4. Magnus Bergh-49       |           | 11.44,45 |

#### M70

|                       |  |          |
|-----------------------|--|----------|
| 1. Ingvar Olausson-40 |  | 13.00,98 |
|-----------------------|--|----------|

#### M75

|                      |  |          |
|----------------------|--|----------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 |  | 13.37,33 |
|----------------------|--|----------|

## Redaktionen har ordet

Kontaktuppgifter till nya styrelsemedlemmar, och en massa annan viktig info, finner du på:

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

Du har säkert hört talas om den nya ”paraplyföreningen”, där Heleneholms IF ska ingå tillsammans med IK Finish och IK Pallas. Den delvis nya organisationen kommer emellertid knappast att beröra L-sektionen, utan har endast med friidrottsverksamheten att göra. Så nu vet du det.

## Tävlingsanmälningar via L-sektionen

Tävlingsanmälningar som går via L-sektionen ska göras senast tre dagar före det sista anmälningsdatum som är angivet i tävlingens inbjudan. Du anmäler dig till Marie Elmqvist på något av följande sätt:

- i samband med måndagsträningen
- via e-post:  
goran.marie@bahnhof.se
- via vykort eller brev
- per telefon (men detta bör undvikas)
- 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 betalar dock inga 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.

## L-sektionens träningstider

**Måndag 18:00**, Heleneholms IP

Distanstävling. Öppen träning för alla intresserade.

**Tisdag 18:00**, korsningen John Ericssons väg/Baltiska vägen, Pildammsparken  
Längre intervaller m.m.

Tränarledd träning.

Gemensamt med triatleterna.

Veckans träning står under Träning - Träningsprogram på L-sektionens hemsida.

**Torsdag 19:30**

Stadion (ute) eller Athleticum  
Korta intervaller, fysträning, m.m.

Läs om veckans träning på L- eller T-sektionens gästbok.

**Lördag 10:10**, Stadion.

(Endast tävlingsfri helg.)

Långdistanstävling.

**Besök gärna vår egen hemsida:**

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

På vår egen sida finner du bl.a. information om sektionen, speciella sidor för våra tävlingar (såväl de interna som de externa tävlingarna), resultat och länkar till sådant som kan vara intressant för våra medlemmar. Här kan du givetvis också hämta Löpsedeln – även äldre utgåvor – som pdf-fil.

Skriv gärna i vår gästbok – ett viktigt medel för snabb kommunikation mellan våra medlemmar.

Väljer man 'Läs mer' vid korta nyheter och resultat från tävlingar där vi deltagit så finner man ytterligare information, men får också möjlighet att kommentera den aktuella händelsen. Utnyttja gärna den möjligheten för att t.ex. berätta om dina upplevelser av den beskrivna tävlingen eller för att gratulera klubbmedlemmar till goda insatser.

Om du loggar in på sidan (användarnamn och lösenord kan du få av sekreteraren) kan du se information om våra medlemmar och få möjlighet att anmäla dig till tävlingar. Detta kan vara ett alternativ för dig som inte har möjlighet att ordna med anmälningar i samband med måndagsträningarna.

## 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 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
- Möjlighet delta i L-sektionens träningar
- Möjlighet att köpa klubbens kläder till subventionerat pris
- Delta i andra sektioners träningsverksamhet
- Rådgivning angående träning och annat som rör löpning
- Samåkning till tävlingar
- Sektionstidningen "Löpsedeln" fyra gånger per år
- Möjligheten att träffa nya kompisar med intresse för löpning och annan idrott