

# LÖPSEDELN

2007:1



L-sektionen

Årets första Löpsedel är här...

...ett nummer som i vanlig ordning är fullmatat med de långlöpande Heleneholmarnas favoritläsning: tävlingsresultat och -kalender, ordförandens krönika, tränings-tider samt trevliga berättelser från diverse resor och lopp.

.....  
LÖPSEDELN är Långlöparsektionens i Heleneholms IF  
medlemstidning. Den utkommer med 4 nummer per år (mars, juni, september  
och december). Manusstopp är normalt den första i respektive  
utgivningsmånad. Vill du skona våra svenska regnskogar samt få tidningen  
före alla andra i elektroniskt format? Skicka då ett mejl till redaktören  
(fredrik@ordfokus.se). Det räcker att du skriver "e-Löpsedel, tack!" i  
ämnesfältet.  
.....

\* \* \*

### Kenneths spalt

Så börjar den korta vintern lida mot sitt slut, och nu när våren är i antågande kan vi se fram emot det som vi längtat efter: solen, ljuset, blommorna, fåglarna, fotbollen och, sist men inte minst, löpningen.

\*

Naturligtvis har våra medlemmar tränat flitigt under vintern, och många kommer väl förberedda till den stundande tävlingssäsongen. På grund av min ryggskada kan jag inte följa träningsverksamheten mer än passivt, men jag har noterat att måndagsträningarna har varit välbesökta. Många deltar också i intervallträningen i Pildammsparken på tisdagarna. Dessutom har vi haft fler starter i friidrottstävlingarna inomhus än vi haft de senaste åren. Det innebär också att vi ligger bättre till i kampen om VDM-poäng; tävlingen som vi vunnit flera år i rad, och som vi har som mål att vinna även i år. Allt detta är mycket positivt för vår sektion.

\*

Jag vet inte om det är jag som önsketänker, men jag har en känsla av att det är lite fler kvinnliga deltagare i våra träningar än tidigare år. Vid de tillfällen jag har besökt måndagsträningarna har det

varit mellan fem och tio (!) tjejer som tränat. Om detta är en trend så är det mycket glädjande, inte minst med tanke på att måndagsträningarna en gång startade efter förfrågningar från kvinnor. Så vad kan vi göra för att behålla våra kvinnliga löpare? Vad kan vi göra för att rekrytera flera kvinnor till Långlöparsektionen? Ska vi kanske anordna en speciell tjejkväll? Förslag och önskemål kan lämnas till mig eller någon annan i styrelsen.

\*

Sedan förra numret av Löpsedeln har vi arrangerat Sylvesterloppet på nyårsaftonen. Drygt 90 löpare deltog, och alla verkade nöjda och glada. (Detta kanske berodde mer på stundande festligheter än Sylvesterloppet?) Vi har även hunnit med att arrangera årets första tävling: Heleneholms cross på Bulltofta. Enligt uppgift fungerade arrangemanget bra, men deltagarantalet var inte mycket att hurra för. Nästa lopp är Heleneholms Marathon, inklusive halvmaran, lördagen 14 april. Som vanligt är Noe Engfeldt tävlingsledare, och som vanligt behöver han ganska många funktionärer till sin hjälp. Efter tävlingen kommer Svenska Marathonsällskapet att hålla sitt

årsmöte på Heleneholms

Restaurang. Jag uppmanar er som är medlemmar i sällskapet att delta i årsmötet.

L-sektionens årsmöte

Långlöparsektionens årsmöte hölls 28 februari. Ett 30-tal medlemmar hade hörsammat kallelsen, och förhandlingarna genomfördes under Göran Kvarnerups smidiga ledning. För er som inte deltog kommer här en kort redogörelse för de beslut som fattades:

- undertecknad valdes till ordförande för ett år
- till styrelseledamöter valdes Hans-Ingvar Andersson, Ylva Jönsson, Kenth Larsen och Fredrik Vrang för två år. Jörgen Holmqvist valdes för ett år (fyllnadsval för Per Olsson)
- till suppleanter valdes Catarina Larsson och Ulf Karlström
- valberedningen kommer även nästa år att bestå av Göran Kvarnerup (sammankallande), Hans Jönsson och Bo Jönsson

Två motioner från Olle Nilsson behandlades:

- förslag att pensionärer skulle betala en lägre medlemsavgift än övriga medlemmar. Motionen avslogs, men Hans-Ingvar påpekade att man kan vara med i Heleneholms vänner om man inte tävlar. Medlemsavgiften för Heleneholms vänner är 350 kronor mot 600 kronor för aktivt medlemskap
- årsmötet biföll förslaget att vi ska arrangera DM i gång på bana. Tävlingen kommer troligen att hållas i maj på Heleneholm

Ur årsredovisningen vill jag peka på vissa punkter:

- sektionen har 105 medlemmar
- vi arrangerade sju tävlingar för allmänheten och fem interna
- sektionsmästare i terränglöpning blev Ylva Jönsson och Jörgen Holmqvist
- antalet starter i terräng- och landsvägslopp var 460 (2005: 390)
- vi blev bästa förening i Skånes VeteranCup
- för fjärde året i rad blev vi Skånes bästa VDM-förening
- vi gjorde 201 starter i veteranfriidrott (2005: 232)
- sektionsmästare i banlöpning blev Ylva Jönsson och Jörgen Holmqvist
- vår ekonomi är god

Till årets löpare utsågs Hans-Ingvar Andersson med följande motivering: Under 2006 var Hans-Ingvar en av de medlemmar som hade flest antal tävlingsstarter, varav 14 i Veteran-cupen och 10 i Veteran-DM. Han visade på stor bredd med VDM-segrar från 100 meter till maraton och bidrog aktivt till att Heleneholm blev distriktets bästa VDM-förening

Ingvar Olausson blev årets veteranfriidrottare. Han satte inte bara nytt klubbrekord på 10.000 meter. Han gjorde det med resultatet 38.30.33, vilket ger 90,41% enligt den internationella veterantabellen, och det är föreningens främsta veteranresultat under 2006.

Efter årsmötesförhandlingarna förrättades prisutdelning till de ovan nämnda pristagarna samt till

segrarna i de olika klasserna i Serielöpet.

Gunnar Nilson bjöd samtliga mötesdeltagare på baguetter från Ostkällaren. Stort tack till honom och Bertil Persson för förplågnaden!

\*

Sektionens löparträff hölls 5 mars, och Marie Elmquist redovisar på annan plats i Löpsedeln vad som bestämdes. Frågan om en gemensam bussresa till någon tävling lämnades öppen, och om någon har förslag på resmål så hör av er.

\*

Heleneholms IF:s årsmöte Måndagen 26 mars hålls årsmötet för Heleneholms IF:s huvudförening. Mötet börjar klockan 19.30, det vill säga samma tid som vi brukar ha vår efterträningfika. Jag hoppas att så många som möjligt av Långlöparsektionens medlemmar deltar i årsmötet, och tar chansen att vara med och påverka klubben och dess framtid. Det är mycket i görningen inom föreningen, inte minst avseende organisationen. Tidigare var ju Heleneholm en friidrottsförening med vissa sidoaktiviteter, framför allt inom Orienteringssektionen. De senaste åren har vi gått mot att vara en förening med flera olika inriktningar:

- Friidrottssektionen med omfattande ungdomsverksamhet
- Triathlonsektionen (som från början tillhörde vår sektion) med en annan åldersstruktur, och med elitsatsning. De har haft stora framgångar de senaste åren, och lockar allt fler medlemmar till sin verksamhet. Vid triatleternas årsmöte valdes hela fem nya

ledamöter in i den sju man starka styrelsen

- Multisportsektionen kom med i föreningen förra året, och de satsar på en idrott som är uthållighets- och äventyrsinriktad
- vår egen sektion med långlöpning och friidrott för framför allt veteraner.

Detta har föranlett huvudstyrelsen att börja se över klubbens organisation, stadgar och andra frågor som är viktiga för att flera olika verksamheter ska kunna rymmas inom Heleneholms IF. Det är ett digert arbete som ska utföras, men det är nödvändigt för att klargöra hur sektionerna ska förhålla sig till varandra och till moderföreningen. Som sagt var: kom gärna på årsmötet och gör din röst hörd.

\*

Detta var lite om allt möjligt som hänt eller kommer att hända inom vår sektion och vår förening. Under vintern har jag cyklat en del på min mountainbike, gått på spinning och jympa på Friskis & Svettis. Det viktigaste är som vanligt att hålla igång så gott man kan efter egen förmåga. Jag ser fram mot varmare tider så att jag kan plocka fram racercykeln igen. Dock måste jag säga att jag saknar löpningen något alldeles enormt. Vid flera tillfällen de senaste månaderna har jag faktiskt kunnat springa obehindrat. Dessvärre har detta endast inträffat i mina drömmar. Men det kanske är sanndrömmar... Hoppet är ju det sista som överger människan.

\*

Jag önskar alla en skön vår med härliga upplevelser i löpspår, på träning och tävling samt i alla andra sammanhang.

Kenneth i mars 2007

Veteran-DM, inomhus, del 1  
Lund, 2007-01-14

60 m

M35

|                      |         |      |
|----------------------|---------|------|
| 1. Greger Jönsson-69 | IS Göta | 8,36 |
| 3. Ulf Jakobsson-72  |         | 8,71 |
| 4. Erik Månsson-68   |         | 9,36 |

M60

|                             |          |       |
|-----------------------------|----------|-------|
| 1. Leif Nilsson-45          | IFK Lund | 9,06  |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47 |          | 9,35  |
| 4. Klas Fjällrot-44         |          | 10,49 |

M75

|                     |  |      |
|---------------------|--|------|
| 1. Bure Elfström-31 |  | 9,88 |
|---------------------|--|------|

K35

|                       |  |      |
|-----------------------|--|------|
| 1. Susanne Nilsson-68 |  | 9,66 |
|-----------------------|--|------|

60 m h

M60

|                             |          |       |
|-----------------------------|----------|-------|
| 1. Leif Nilsson-45          | IFK Lund | 12,64 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47 |          | 14,11 |
| 3. Klas Fjällrot-44         |          | 14,21 |

Längd

M35

|                    |                 |      |
|--------------------|-----------------|------|
| 1. Adam Crona-68   | IFK Helsingborg | 4,05 |
| 2. Erik Månsson-68 |                 | 3,93 |

M45

|                       |                  |      |
|-----------------------|------------------|------|
| 1. Magnus Fernlund-62 | Staffanstorps AI | 3,66 |
| 2. Bert Elmqvist-59   |                  | 3,57 |

M60

|                             |  |      |
|-----------------------------|--|------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 |  | 3,87 |
| 2. Klas Fjällrot-44         |  | 3,63 |

M75

|                     |  |      |
|---------------------|--|------|
| 1. Bure Elfström-31 |  | 3,57 |
|---------------------|--|------|

K35

|                       |  |      |
|-----------------------|--|------|
| 1. Susanne Nilsson-68 |  | 3,39 |
|-----------------------|--|------|

|      |                          |                  |      |
|------|--------------------------|------------------|------|
| Kula | (ej VDM)                 |                  |      |
| M35  | (7,26 kg)                |                  |      |
|      | 1. Ulf Jakobsson-72      |                  | 6,99 |
| M45  | (7,26 kg)                |                  |      |
|      | 1. Magnus Fernlund-62    | Staffanstorps AI | 8,04 |
|      | 2. Bert Elmqvist         |                  | 7,02 |
| M60  | (5,0 kg)                 |                  |      |
|      | 1. Magnus Andersson      | MAI              | 9,42 |
|      | 3. Hans-Ingvar Andersson |                  | 7,11 |



## Veteran-DM, inomhus, del 2

Helsingborg, 2007-02-10

800 m

|     |                             |                |        |
|-----|-----------------------------|----------------|--------|
| K35 |                             |                |        |
|     | 1. Susanne Nilsson-68       |                | 2.37,8 |
| M35 |                             |                |        |
|     | 1. Tomas Mellby-68          | IS Göta        | 2.16,8 |
|     | 5. Erik Månsson-68          |                | 2.26,8 |
|     | Ulf Jakobsson               |                | DNF    |
| M40 |                             |                |        |
|     | 1. B-G Nilensjö-63          | IS Göta        | 2.12,0 |
|     | 2. Kent Floreng-67          |                | 2.21,1 |
|     | 3. Jörgen Holmqvist-66      |                | 2.25,7 |
|     | 4. Ian Blake-67             |                | 2.41,4 |
| M45 |                             |                |        |
|     | 1. Alf Ek-60                | Björnstorps IF | 2.19,7 |
|     | 4. Bert Elmqvist-59         |                | 2.49,1 |
| M55 |                             |                |        |
|     | 1. Bo Andersson-52          | BjörnstorpsIF  | 2.43,9 |
|     | 3. Bo Jönsson-49            |                | 3.01,1 |
| M60 |                             |                |        |
|     | 1. Kaj Pedersen-46          | IS Göta        | 2.31,6 |
|     | 2. Hans-Ingvar Andersson-47 |                | 2.36,0 |
|     | 4. Ulf Karlström-47         |                | 3.12,1 |
|     | 5. Klas Fjällrot-44         |                | 3.24,9 |

|         |                        |          |        |
|---------|------------------------|----------|--------|
| M65     | 1. Ingvar Olausson-40  |          | 2.32,0 |
| M70     | 1. Åke Holm-36         | IFK Lund | 2.44,7 |
|         | 3. Gunnar Nilsson-33   |          | 3.13,8 |
| Höjd    |                        |          |        |
| M60     | 1. Magnus Andersson-45 | Malmö AI | 1,33   |
|         | 2. Klas Fjällrot-44    |          | 1,30   |
|         | 3. Ulf Karlström-47    |          | 1,24   |
| Tresteg |                        |          |        |
| M35     | 1. Adam Crona-68       | IFK Hbg  | 8,00   |
|         | 2. Erik Månsson-68     |          | 7,38   |
| M60     | 1. Klas Fjällrot-44    |          | 7,12   |
| Kula    |                        |          |        |
| M35     | (7,26 kg)              |          |        |
|         | 1. Adam Crona-68       | IFK Hbg  | 9,58   |
|         | 3. Ulf Jakobsson-72    |          | 7,20   |
| M45     | (7,26 kg)              |          |        |
|         | 1. Leif Magnusson-60   | IFK Hbg  | 11,01  |
|         | 3. Bert Elmqvist       |          | 6,99   |
| M60     | (5,0 kg)               |          |        |
|         | 1. Klas Fjällrot-44    |          | 10,23  |

\*\*\* Det som tränats i snö, har du igen i tö! \*\*\*

# TÄVLINGAR 2007

Alla långloppskalendrar, utom Serielöpet, inskickade av Ulf Agrell. Se även utförlig mara- och halvmaralista längst bak i tidningen!

## VDM i Skåne

- 14/1 Inomhus del 1 (60 m, 60 m häck, längd), IFK Lund
- 10/2 Inomhus del 2 (800 m, höjd, tresteg, kula), IFK Helsingborg
- 1/4 Terräng-DM, IFK Helsingborg/IS Göta
- 30/5 Arena del 1 (400 m, 5.000 m, höjd, diskus), Eslövs AI
- 5/6 Arena del 2 (800 m), Heleneholms IF
- 14/7 Viktkastning, IK Pallas
- 2/8 Arena del 3 (200 m, kort häck, stafett 4x100 K, 4x400 M), IFK Lund
- 7/8 10 km landsväg, Heleneholms IF
- 11/8 Kastmångkamp, IK Pallas
- 23/8 Arena del 4 (100 m, 1.500 m, längd, slägga, stafett 4x100 M), IFK Helsingborg
- 26/8 Maraton-DM, GF Idrott
- 9/9 Halvmaraton-DM, Björnstorps IF
- 22/9 Arena del 5 (kula, spjut, stav, tresteg, lång häck, 10.000 m), Ystads IF

## Övriga veteranävlingar (arena) i Skåne

- 27/1 Pallas-spelen, Malmö  
(60 m, längd, kula – män och kvinnor – en åldersklass)
- 28/4 Kastävling, IK Pallas
- 12/5 Kastävling, IK Pallas
- 2/6 Kastävling, IK Pallas
- 30/6 Kastävling, IK Pallas
- 14/7 Kastävling (inkl. VDM, vikt) , IK Pallas
- 11/8 Kastävling (inkl. VDM, kastmångkamp) , IK Pallas
- 2/9 Kastävling, IK Pallas
- 29/9 Kastävling, IK Pallas

## Övriga veteranmästerskap

- 17-18/2 Inomhus-VSM, IK Ymer, Borås
- 22-25/3 Inomhus-VEM, Helsingfors
- 14/4 Veteran-GM, maraton, Malmö
- 21/4 Veteran-SM, maraton, Skövde
- 28/4 Veteran-SM, terräng, IFK Halmstad, Halmstad
- 17-20/5 Veteran-EM, non-stadia, Regensburg, Tyskland
- 28/6-1/7 Veteran-NM, Århus, Danmark
- 28/7 Veteran-SM, kastmångkamp, Eksjö Södra IK, Eksjö
- 17-19/8 Veteran-SM, Wärnamo SK, Wärnamo
- 4-15/9 Veteran-VM, Riccione, Italien

- 22/9 Veteran-SM, halvmaraton, IFK Nora, Nora  
23/9 Veteran-VM, bergslopp, Bludenz, Österrike

## Veterancupen (långlopp) i Skåne

- 1/4 Helsingborgs Terränglopp, Helsingborg (VDM, Terräng)  
6/4 Ryssbergsloppet, Bromölla  
14/4 Heleneholms Marathon, Malmö  
22/4 Ystad-terrängen, Ystad  
1/5 Bokskogsrundan, Torup  
17/5 Klintenloppet, Genarp  
19/5 Springtime, Helsingborg  
30/5 VDM 5.000 m, Eslöv  
5/6 VDM 800 m, Malmö  
17/6 Hildesborgsloppet, Landskrona  
4/7 Hörby Marknadslopp, Hörby  
7/8 VDM 10 km landsväg, Malmö  
26/8 Landskrona Marathon, Landskrona  
1/9 Bromölla Marathon, Bromölla  
22/9 VDM 10.000 m, Ystad  
21/10 Eslövsloppet, Eslöv  
28/10 Yddingelloppet, Torup  
4/11 Skannelloppet, Åstorp

## Serielöpet

Serielöpet är vår egen interna tävling i åldersklasser. För damerna har vi klasserna KS, K35 och K40+, för herrarna klasserna MS, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 och M70+. Vi har i år valt ut 17 st tävlingar enligt nedan att ingå i Serielöpet, av dessa räknas de 10 bästa. Ettan i varje tävling får 10 poäng, tvåan får 9 poäng osv. Dessutom kan man tjäna ihop lite bonuspoäng genom flitigt löpande i våra interna tävlingar. Om man springer alla 7 (dessa är fetmarkerade) interna tävlingar får man 4 bonuspoäng, 6 tävlingar ger 3 poäng och slutligen om man springer 5 tävlingar får man 2 bonuspoäng. Om 2 personer hamnar på samma poäng räknas i första hand antal förstaplatser och därefter kommer den som är äldst först.

OBS! Eftersom Eslövsloppet i år går helgen före Yddingelloppet, har vi flyttat Yddingelloppets förtävling till 14 dagar innan Yddingelloppet, dvs lördagen den 13 oktober.

- 1 april, Terräng-DM Helsingborg  
6 april, Ryssbergsloppet  
22 april, Ystad-terrängen  
1 maj, Bokskogsrundan  
7 maj, 1500m internt  
17 maj, Klintenloppet  
30 maj, VDM 5000 m Eslöv  
5 juni, Heleneholm VDM 800m  
19 juni, Midsommarsvängen, kl. 18.30  
4 juli, Hörby marknadslopp  
7 augusti, VDM 10 km landsvägslöpning Heleneholm

augusti(?), 2000m internt  
9 september, VDM halvmaraton Veberöd  
september/oktober, 5000m internt  
13 oktober, Yddingeloppets förtävling  
21 oktober, Eslövsloppet  
1 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.



## Ny redaktör!

Från och med detta nummer tar undertecknad över redaktörskapet för Löpsedeln. Det är en stor ära och väldigt skoj, samtidigt som det känns som en naturlig uppgift för mig eftersom jag skriver mycket i mitt arbete som frilansande facköversättare. Jag vill uppmana alla medlemmar att hjälpa mig skapa en levande och inspirerande tidning. Skicka mig bidrag i form av reseskildringar, tävlingsreportage eller kanske dina bästa träningstips. Jag lovar att vid behov kapa ner, ändra eller rätta texter vid behov. Mina kontaktuppgifter hittar du på sista sidan.

Jag har motionskutat med kortare avbrott i nära 20 år. Mer målmedveten träning upptogs -94, träningsdagbok och pulsbaserad träning infördes -96. Främsta meriter är 1.37.54 på Broloppet 2005, 10.47 på 3 000 m 1996 och 19 blankt på 5 000 m 1997 (de två

bantiderna är satta på träning, ska dock tilläggas). Skadade foten 1997 vilket ledde till några trista rehab-år: inte ett enda lopp mellan Midnattsloppet -97 och Broloppet -03! Öken. Gick med i dåvarande O-sektionen 2004, tävlade ganska flitigt 2005 och avser ta upp tävlandet igen i år (huka er, M35:or!). Främsta målsättningen med årets träning är att öka löpmängden inför maradebuten i Stockholm, som jag verkligen ser fram emot. Hoppas även kunna putsa perset på milen, ja kanske, kanske till och med få ropa "Äntligen!" med under 40 min på klockan ...

Till slut, tack igen för förtroendet - jag blev ju även invald i styrelsen!  
Vi ses & hörs.

Fredrik Vrang.

## Stefan Samuelsson rapporterar från ett japanskt äventyr, inklusive ultraloppet Gansosyakutori, i somras:

Denna del av mitt nordostasiatiska äventyr börjar i Nagoya när jag checkade in på "kapselhotellet" Sauna and Capsule Well Be. Jag betalade i receptionen, lämnade min väska i ett skåp och gick och bytte om, till ingenting. Jag provade den varma och den heta bassängen såväl som vattenmassagen och bubbelbadet. En äldre man annonserade att nu var det dags för den tyska bastugymnastiken, tror jag, så jag följde med ett gäng in i en bastu där vi gjorde olika övningar allt medan den gamle japanen viftade med en handduk, därefter gick jag och tog ett kallt bad åtföljt av örtbastu. Efter alla bad smorde jag in mig med allehanda krämer och annat som huset bjöd på. Superfräscht. Sedan klädde jag om till en blå pyjamas, som alla andra, och gick omkring och njöt av atmosfären. En del satt och åt sushi medan andra läste mangaserier, fast de flesta låg och tittade på teve, antingen storbildsteve eller en liten privat som fanns till varje fätölj. Tids nog var det dags att gå och lägga sig i sitt lilla krypin. Det var cirka två meter långt och en meter brett samt en meter högt. Där inne fanns en teve, radio och en liten hylla. Jättemysigt, jag sov som en stock.

Morgonen efter var det dags att åka till Hirogodo för att delta i Gansosyakutori. Ett år tidigare, när jag hade bestämt mig för att åka till Japan, började jag söka information på nätet om där fanns något ultralopp i Japan när jag var där. Och det fanns det säkert men alla hemsidor var på japanska. Så jag skickade några e-mail på måfå och bad om hjälp och hade turen att få kontakt med Aki Inoue-San, en av Japans mest meriterade ultralöpare. Japan är tillsammans med USA, Korea och Australien ett riktigt långlöparmecka och jag hoppades att min dröm om att få springa i Japan nu skulle gå i uppfyllelse. Juli är den varmaste månaden på året och det finns knappt några lopp. Men till slut lyckades han hitta en maranic, och jag kunde knappt tro vilken tur jag haft. En maranic är en kombination av maraton och picknick, man springer långt och äter mycket. Första dagen skulle man springa 45 kilometer i uppförsbacke med start klockan 11:00 på dagen. Andra dagen skulle man fortsätta klockan 03:30 med att springa 90 kilometer och 22 kilometers stigning. Perfekt. Aki ordnade med allt det praktiska som vägbeskrivning till loppet, ansökan och erbjöd sig till och med att betala, trots att han inte visste vem jag var.

Jag tog tåget dagen efter, enligt instruktionerna, till Ogaki och där kom Koshita Makoto fram till mig på uppdrag av Aki och sedan följde han mig hela vägen genom ett par tågbyten till starten i Hirogodo. Koshita hade varit med förr och sprungit ultramaraton i nästan 20 år. Han hade korsat både Japan (3 371 kilometer) och USA (4 967 kilometer) till fots. Han hade bråttom iväg då han skulle delta i den längre versionen av Gansosyakutori där man skulle springa 54 kilometer första dagen istället för 45 samt bestiga ett ännu högre berg. Jag undrade varför Aki inte anmält mig till den längre sträckan och Koshita svarade: "Maybe too hard." Snack, jag kan klara vad som helst tänkte jag, men det skulle visa sig att det kanske var tur att jag inte sprang den längre banan trots allt. Dessutom så var där bara några få deltagare och om jag inte hade hållit något av deras tempo så skulle jag få svårt att hitta på den omärkta banan. Min plan var att följa de andra löparna och då där var över 300 anmälda så skulle jag nog hitta någon att ha följe med. Direkt när jag kom fram till sekretariatet kom en journalist fram och började intervjua mig. Det gick sådär

då han inte talade engelska, och nästan ingen annan heller. Koshita ställde upp och tolkade innan han var tvungen att rusa i väg till första starten 09:30.

Innan starten höll borgmästare och politiker en del tal samt presenterade de som varit med alla 14 åren. Vid ett tillfälle var det alldeles tyst och alla blickar vändes mot mig. Någon pekade på mig och visade fram mig till alla representanterna i kostym. Det var första gången någon utlänning deltagit i Gansosyakutori. Jag fick ställa mig framför alla och bli applåderad tillsammans med de andra hjältarna. Under talen stod de flesta av oss i skuggan och småsnackade. En kille var klädd i spindelmandräkt vilket verkade bra kul men kanske lite varmt, nästa gång jag såg honom så hade han mycket riktigt bytt om. En annan hade en traditionell rishatt som skulle visa sig vara rätt smart, det var hur varmt som helst. Jag hade klätt mig i linne och förstod inte varför alla hade långärmat och långa tights i den 40-gradiga värmen, men det skulle alldeles strax visa sig väldigt osmart med just linne och korta shorts. En fotograf tog en massa bilder av mig och under loppet blev hon nästan min personliga fotograf då hon dök upp vid var och varannan vätskestation och hejade på mig. Efter ceremonin så visste alla vad jag hette och var jag kom ifrån. "Stefan, Sweden" eller "Stefan, Finland" hörde jag, mycket mer engelska än så kunde de inte.

Och så startade vi. Trots att loppet mest verkade vara en social picknick så fanns där naturligtvis elitlöpare som stack iväg i en rasande fart. Självtog jag det ganska lugnt och sprang den första milen på strax under en timme. Vi kom då fram till ettshintotempel där man skulle visa sin vördnad genom att klappa två gånger med händerna och buga lite lätt på överkroppen. Därefter serverades te och vatten. Dagens 45 kilometer var uppförbacke hela vägen, fast inte så mycket. Var tredje kilometer var det vätskekontroll med mat, is, drycker och godis. Jag tog en näve is och stoppade i tröjan och en näve och stoppade i kepsen. Detta var jag tvungen att fortsätta med vid varje vätskekontroll. Jag drack en hel del sportdryck och grönt te fast energin varade bara i cirka två kilometer innan man blev lite yr igen och fick sakta ner. Hela tiden var jag tvungen att kolla om jag fick i mig tillräckligt med salt. Om man svettas bort för mycket salt försöker kroppen själv kompensera detta genom att göra sig av med överflödigt vätska. Halten av natriumjoner i blodet blir för lågt och mängden vatten i blodet blir för stor. Man får saltbrist och uttorkning på samma gång, trots att man dricker ordentligt, och drabbas av huvudvärk, trötthet och muskeltkramp. Hyponatremi är dödligt och man kan alltså förgifta sig själv med vatten. Men detta visste jag absolut inget om då. Fick jag i mig tillräckligt med socker och vatten? Jag såg till att småäta vid varje kontroll så det var nog inget problem. Jag blev tvungen att kolla min medvetandenivå. Tänkte jag klart, tänkte jag överhuvudtaget? Vid ett par tillfällen gjorde jag nog inte det. Vad gjorde jag egentligen ute på den japanska landsbygden i 40-gradiga värme under den stekande solen?

Fast jag visste precis vad jag gjorde, jag sprang i ett exotiskt och vackert land och var glad över att få vara med och springa med de ultratokiga japanerna. Omgivningarna var vackra och växlade mellan pittoreska byar och djupa dalar, små vattenfall och vackra broar. Jag såg till och med två babianer. Trots att det "bara" var 45 kilometer så gjorde den höga luftfuktigheten och molnfria himlen att det var mycket tufft. Jag fick huvudvärk men lyckades med gester få en

funktionär att förstå att jag behövde huvudvärkspiller. En läkarbil passerade löparna då och då, ibland med liggande passagerare, och nästa gång jag såg den hade de ett piller till mig. Trots värmen och luftfuktigheten gick det i alla fall framåt, varje mil avverkades på en timme och några minuter. Målet skulle sammanfalla med en festival i Sakauchi och det var inte svårt att höra eller se när vi närmade oss målet. Faktiskt var det svårt att se målet överhuvudtaget. Man fick tränga sig förbi en enormt glad och festande folkmassa. Eftersom min klocka visade 4 timmar och 58 minuter så spurtade jag ordentligt den sista biten och krockade med en liten glad sjuåring som just köpt sig en glass. Pojken höll på att trilla och på något konstigt sätt lyckades jag rädda både glassen och pojken genom att trilla själv. Kom i mål med 41 sekunder till godo till fem timmar som 49:e man.

Kvällen spenderade jag med att sitta och njuta över dagens värv ute i den japanska natten, försöka stretcha och läsa en bok. Det var många som var nyfikna på vem jag var men språksvårigheterna förhindrade djupare diskussion. Till kvällsmat serverades det ris och frukt och jag funderade över om jag skulle använda filten vi fick som liggunderlag eller som just filt (det blev en kompromiss, halva filten under mig och resten på kroppen som ett täcke). Vi var rätt många i gymnastiksalen och jag tycker det är lika spännande som att vara på en tågstation. Där undrar man var alla kommer ifrån och vart de är på väg. Här undrar man vilka lopp alla sprungit, såklart. Många hade maraton-t-shirts på sig men det fanns även de som sprungit Transeurope Footrace och jag såg också en dam med en Trans South America på sin t-shirt! Jag försökte lägga mig tidigt men ljudnivån var hög och det var alldeles för spännande att somna. Klockan tolv släcktes ljuset och jag kom slutligen till ro. Men inte särskilt mycket ro. Hela natten gick folk på toaletten och väsnades, en del pratade och andra åt. Klockan två på morgonen så tändes ljuset och frukosten började serveras, en del hade redan packat ihop och börjat den. Jag låg kvar väldigt länge och tyckte synd om mig själv. Benen var som två betongpinnar och skinnet smärtade överallt. Solen hade bränt mig så att ett vitt linne tydligt syntes mot mina röda armar, ett linne som fanns kvar två månader efter. På benen syntes tydliga konturer av de nätta damshortsen (jag har fått dem på en tävling en gång och hade ingen att ge dem till och inte heller hjärta att slänga dem). Den lilla mängden solkräm jag hade använt hade inte räckt och nu var det för sent, en halvtimme till i solen och jag hade fått en riktig brännskada.

Jag kom ganska sent till starten på nästa etapp och innan jag visste ordet av det så stack vi iväg. Jag var ganska pigg och njöt av den svala natten. Jag tror jag gillar att springa i mörkret, det känns lite spännande och sådär lagom galet. Hemma så möter jag alltid överförfriskade nattsuddare på väg hem samtidigt som tidningsutbärarna börjar sitt jobb, dagen gryr och hela staden vaknar till liv. Fast här fanns det ingenting mer än en vacker natur som jag inte såg. Redan vid första kontrollen hade det blivit rejält varmt trots att klockan bara var kvart över fyra på morgonen. Jag satte igång med att stoppa is innanför kläderna och på huvudet. Första milen avverkades på lugna 70 minuter och den andra milen på ännu lugnare en och en halv timme. Då hade vi kommit fram till ett litet berg som vi skulle uppför. Väl där skulle vi vända och så var det bara nerförsbacke de sista sju milen tillbaks till starten. Vid vätskekontrollen så delades det ut extra vatten och handskar så att vi inte skulle skada händerna: "Mountain, very steep" lyckade jag få reda på. Äntligen var det dags för riktig terränglöpning.

Hittills så hade vi mest sprungit på mindre vägar och stigar men nu var det inte mer än ett par meter i taget innan det var dags för en ordentlig sväng, en bäck som man skulle över, ett stenparti eller en mycket kraftig stigning uppåt. Underbart. Jag susade fram i flera minuter och sprang om en hel del innan jag förstod varför vi hade fått handskar. Rep hade lagts ut för att vi skulle kunna komma fram överhuvudtaget, löpning var inte att tänka på. Ganska snart så hade loppet förvandlats till ett led av pustande bergsklättrare. Trots att det bara var 1 500 meter uppför berget så tog det en evighet, men en väldigt spännande sådan. Det gällde att vara på hjälpänn hela tiden för att inte trilla men man hann ändå beundra omgivningarna som bestod av en tät djungel med ett par bergstoppar som ibland skymtade fram mellan löven. Till sist kunde vi inte komma högre upp utan sprang ner ett par hundra meter i en dal fram till en sjö där vi viftades ut på ett par spångar fram till helgedomen och vändpunkten vid sjön Yashagaike.

Vägen nerför tog lika lång tid som uppför, om inte längre, och var naturligtvis svårare. Vid de tillfällena då vi nästan fick klättra på vägen upp blev det nu kö och absailing neråt. En del föll, många pausade men jag tror att samtliga var på gott humör. Jag var ganska pigg och passerade en hel del, på de fåtal ställen där det gick. När jag kom ner till vätskekontrollen igen hade det tagit en och en halv timme att tillryggalägga tre kilometer! Jag fortsatte i den nu nästan hundraprocentiga luftfuktigheten. Farten var jämn men fruktansvärt långsam - över en och en halv timme per mil. Jag stannade och åt vid varje kontroll, hällde is innanför kläderna och doppade huvudet i kallt vatten. En del små sovpauser på fem minuter blev det också men trots min blygsamma fart blev jag inte omsprungen av särskilt många. Kilometrarna avverkades men när det började ta mer än en och en halv timme per mil började jag bli orolig, jag kanske inte skulle hinna. Jag drack tillräckligt och promenerade när det behövdes och kunde inte ta mig fram fortare. Vid 93 kilometer räknade jag snabbt ut att om jag höll farten skulle jag inte hinna i mål på 15½ timmar. Detta var oroväckande då det var nästan 42 kilometer kvar. Jag lyckades dock ta mig samman och avverkade nästa mil på en timme och tjugo minuter och kände en viss lättnad. Som genast försvann då nästa mil tog en timme och femtio minuter.

Kanske var det när det utlovade regnet äntligen dök upp vid 117 kilometer som jag ändå lyckades öka takten lite. Jag älskar regn. Kanske berodde det också lite på att jag var tvungen att hinna till Nagoya som låg en timme och lite till bort till klockan 21:30 för att hinna med sista tåget tillbaka till Tokyo och Saitama som låg fyra timmar längre bort som jag faktiskt började utöva något som kan kallas löpning. När det var en mil kvar sprang jag med en fart under åtta minuter per kilometer och de sista kilometrarna var det rena sprinten neråt sex minuter. Jag sprang om cirka 50 personer mot slutet, men det var inte så svårt då de flesta stapplade fram. Många skulle faktiskt inte hinna. I Hirogodo, där både starten och målet låg, var det ännu en festival på gång och det var svårt att veta var man skulle ta vägen i folkvimlet men funktionärerna, eller festivaldeltagarna, pekade vart jag skulle svänga. Så till sist kom jag ändå i mål till ljudet av en japansk trumorkester och skenet av fotoblixtar. I mål blev jag återigen intervjuad och fick ett pris och en spabiljett av arrangören. Statyetten fick jag för att jag kommit så långväga ifrån. Jag hade avverkat 89,6 kilometer

på 14 timmar, 23 minuter och 37 sekunder i 40 graders värme och 96 % luftfuktighet. Kom bland de första hundra, drygt en timme innan sluttiden.

Jag hade läst om Sakuramichi Nature Run, Japans motsvarighet till Spartathlon, redan för femton år sedan men trodde aldrig att jag själv en gång skulle få vara med om att springa i Japan. Den fantastiska upplevelsen blev inte mindre av att efteråt få bada i bassänger med olika temperaturer i ett japanskt onsen som låg alldeles bakom målet. Jag lät kroppen läkas i den heta bassängen och chockas i den kalla poolen, jag badade bastu och tvättade av det japanska dammet vid ett väl utrustat duschbord där man satt på en låg pall. Jag njöt tillsammans med de andra deltagarna efter ett hårt och väl utfört arbete, inga ord behövdes. Men sen blev det bråttom. Jag gick, eller haltade, tillbaks till målet och applåderade de andra som kom under tiden som jag försökte hitta någon som kunde berätta var tågstationen i Hirogodo var. Trots att jag redan hade varit där en gång visste jag att jag inte skulle hitta dit. Tävlingsledarens dotter kunde lite engelska och körde mig direkt till tågstationen i Ogaki där jag precis hann med ett expresståg till Nagoya. Väl där dröjde det inte många minuter innan jag satt på ett Shinkansen-tåg till Tokyo alldeles rusig av lycka med en sushimiddag i knäet. - Slut! -

## Veteran-SM, inomhus

Borås, 2007-02-17--18

800 m

K35

|                  |  |         |
|------------------|--|---------|
| Susanne Nilsson- |  |         |
| 1. 68            |  | 2.35,07 |

M35

|                     |             |         |
|---------------------|-------------|---------|
| 1. Lars Wingfors-69 | Majornas IK | 2.10,67 |
| 3. Erik Månsson-68  |             | 2.24,18 |

M65

|                  |         |         |
|------------------|---------|---------|
| 1. Bob Kaill-42  | IK Ymer | 2.34,11 |
| Ingvar Olausson- |         |         |
| 2. 40            |         | 2.34,37 |

1.500 m

M35

|                    |           |         |
|--------------------|-----------|---------|
| Rikard             |           |         |
| 1. Westergren-71   | IK Wilske | 4.22,70 |
| 7. Erik Månsson-68 |           | 4.55,08 |

M65

|                  |         |         |
|------------------|---------|---------|
| 1. Bob Kaill-42  | IK Ymer | 5.15,5  |
| Ingvar Olausson- |         |         |
| 2. 40            |         | 5.20,78 |

3.000 m

K35

|    |                                      |                |          |
|----|--------------------------------------|----------------|----------|
| 1. | Anna Stavlind-70<br>Susanne Nilsson- | Linköpings GIF | 10.32,64 |
| 2. | 68                                   |                | 11.45,16 |

M35

|    |                 |           |          |
|----|-----------------|-----------|----------|
|    | Rikard          |           |          |
| 1. | Westergren-71   | IK Wilske | 9.14,88  |
| 8. | Erik Månsson-68 |           | 10.43,93 |

M65

|    |                  |  |          |
|----|------------------|--|----------|
|    | Ingvar Olausson- |  |          |
| 1. | 40               |  | 11.11,70 |

## Främsta VDM-deltagare 2007

Heleneholms IF

Efter IVDM1, IVDM2

|         | Namn                        | Antal<br>starter | VDM-medaljer              |
|---------|-----------------------------|------------------|---------------------------|
| Män     |                             |                  |                           |
|         | 1. Klas Fjällrot            | 7                | 1 Guld, 2 Silver, 2 Brons |
|         | 2. Hans-Ingvar<br>Andersson | 4                | 1 Guld, 3 Silver          |
|         | 3. Erik Månsson             | 4                | 2 Silver                  |
|         | 4. Bert Elmqvist            | 3                | 1 Silver, 1 Brons         |
|         | 5. Bure Elfström            | 2                | 2 Guld                    |
|         | 6. Ulf Jakobsson            | 2                | 2 Brons                   |
|         | 7. Ulf Karlström            | 2                | 1 Brons                   |
|         | 8. Ingvar Olausson          | 1                | 1 Guld                    |
|         | 9. Kent Floreng             | 1                | 1 Silver                  |
|         | 10 Jörgen Holmqvist         | 1                | 1 Brons                   |
|         | .                           |                  |                           |
|         | 10 Bo Jönsson               | 1                | 1 Brons                   |
|         | .                           |                  |                           |
|         | 10 Gunnar Nilsson           | 1                | 1 Brons                   |
|         | .                           |                  |                           |
|         | 13 Ian Blake                | 1                |                           |
|         | .                           |                  |                           |
| Kvinnor |                             |                  |                           |
|         | 1. Susanne Nilsson          | 3                | 2 Guld, 1 Brons           |

## Bästa VDM-förening i Skåne 2007

Efter IVDM 1, IVDM 2

|                     |    |                     |   |
|---------------------|----|---------------------|---|
| 1. IFK Lund         | 62 | 10. Simrishamns AIF | 3 |
| 2. Heleneholms IF   | 62 | 10. IK Pallas       | 3 |
| 3. Malmö AI         | 46 | 12. Båstads GIF     | 2 |
| 4. IS Göta          | 40 | 12. Ystads IF       | 2 |
| 5. IFK Helsingborg  | 36 | 12. IS Skanne       | 2 |
| 6. Björnstorps IF   | 17 | 15. GF Idrott       | 1 |
| 7. Staffanstorps AI | 7  | 15. Hästveda OK     | 1 |
| 8. Eslövs AI        | 7  |                     |   |
| 9. FK Snapphanarna  | 6  |                     |   |

### **En nybörjares skånska löparresa** Av Anders Frick

Så var det då dags till slut, att återigen springa ett långlopp. Det var nog tio år sedan senaste gången och innan det var det nog någon gammal ungdomssynd. Långloppet var Helsingborgs terränglopp och ... vi backar bandet lite grand och hamnar i september 2005 och en något för tidig fyrtioårskris, jag hade bestämt mig för att springa maraton, närmare bestämt Berlin Marathon 2006. Det kanske inte verkar så konstigt, men med tanke på att mitt förflutna som idrottsman bestod av hoppgrenar och något enstaka varv runt Pildammsparken, samt att dessa gamla "meriter" låg väldigt långt tillbaka i tiden. Näväl, sagt och gjort. Jag började således att träna. Första passet bestod av 5 km löpning med blodsmak och en sluttid på fina 28.23. Stegringen av träningsmängden de närmsta veckorna visade sig vara något för häftig – två inflammerade slemsäckar i knät – två kortisonsprutor. Nämnade jag att jag arbetat som tränare!

Träningen gick så sakteliga framåt och en dag träffade jag Kenneth (Gunnarsson, red. anm.) ute på Sturup och han lurade ner mig till måndagsträningen och innan jag visste ordet av stod jag alltså på den ovan nämnda startlinjen i Helsingborg. Nedan kommer en liten betraktelse av ca 20 skånska lopp från 2006. Det var otroligt roligt att få åka runt till platser jag aldrig varit på och springa ihop med många likasinnade. Bedömningarna av loppet är ytterst subjektiva och skulle säkert vara annorlunda om loppet sprangs idag, om vädret var annorlunda, jag sprang bättre eller serveringen hade mer att välja på, så ta det för vad det är: en nybörjares skånska löparresa. Jag vill också passa på att tacka alla för att ni stått ut med alla dumma frågor och för den hjälp jag fått i samband med träning och tävling. Som nybörjare har det betytt oerhört mycket att bli så väl mottagen.

Helsingborgs terränglopp. I mitt tycke en mycket trevlig tävling: fint värväder, trevlig enkel servering och inte så fasligt mycket folk. Banan var mycket trevlig i ett park-skogsområde, precis som jag mindes ungdomens terrängtävlingar. Första kilometern var min snabbaste på ca: 10 år. Min egen prestation: sist i M40 på 37:13. Betyg: 3,5 (av 5)

Heleneholms halvmaran. Debut på halvmaran - mycket nervös - lade inte märke till mycket. Banan kunde jag sedan gammalt och vad kan man säga två varv blir inte roligare än ett. Arrangemanget var alldeles utmärkt. Cola och banan är kanon efter målgång. Lite trist att springa själv hela andra varvet, det enda som hände var att några maratonlöpare sprang om mig. Nydalatorget var en spännande plats att passera, barnen undrade varför vi sprang och på andra varvet undrade även jag det. Resultat 1:51:06 vilket gav en 38:e plats i motionsklassen. Betyg: 3,5

Ryssbergsloppet. Minibuss upp till Sölvesborg, trevligt. Kringarrangemangen helt suveräna. Kul bana om än lite väl backig för min smak. Utan tvivel ett av topploppen för säsongen. Mina 1:01:20 räckte till en sistaplats i M40. Betyg: 5

Bokskogsrundan. Har aldrig gillat att springa i bokskogen (har väl i och för sig inte gjort det så mycket heller), men detta måste omprövas efter några lopp under 2006. Bokskogsrundan var ett roligt lopp, men kringarrangemangen och resultatserVICEN var inte så bra. Sist igen i M40 på 53:06. Betyg: 3

VDM 10 000 m. Är man nybörjare är det roligare att vara dålig i skogen än på bana! Årets bästa placering 4:a (sist) på 47:45. Betyg: 2

Klintenloppet. Ännu ett roligt riktigt terränglopp, men det gick inte att få en kopp kaffe eller något annat efter loppet. Sista kilometern? Återigen en sistaplats i M40, 49:10. Betyg: 2

VDM 5 000 m. Egentligen borde väl denna tävling få samma omdöme som VDM på 10 000m, men det var en fin försommarkväll, våfflor och benen kändes lätta. Då blev väl resultatet bra? Näja, sist i M40 på 21:21. Betyg: 4

VDM 800 m. Ångest! Nu börjar vi helt plötsligt springa distanser som man har referenser till. Kul kvällstävling, kanonfika och god stämning, men jag gillar inte 800 m. Men hör och häpna: NÄST sist i M40 på 2:44. Betyg: 3,5

Hildesborgsloppet. Vem har lagt banan? Trots att vi startade och gick i mål på samma ställe var det helt klart fler uppförs- än nedförsbackar! Ett av årets jobbigare lopp. Inte kul. Allt var dock tillbaka till det normala: sist i M40, 36:14. Betyg: 2

Midsommarsvängen. Kanske säsongens bästa arrangemang och roligaste lopp (kanske p.g.a. pigga ben). Allt perfekt! Tack! Kul att inte tävla i M40 och slippa bli sist. 20:e plats på 36:49. Betyg: 5

Hörby marknadslopp. Sommarens varmaste dag? Trevligt lopp och mycket kringarrangemang. Extra plus till vår egen fikatrupp. Tufft att springa - stabil sistaplats i M40 på 1:03:35. Betyg: 3,5

Wallanderloppet. Ett riktigt stort plus för perfekt starttid (21.00). Mycket trevligt lopp i hög fart med ständiga överraskningar i form av små gränder. Gott om kringarrangemang i samband med marknaden. Tiden 25:47 räckte till en 65:e plats i M-klassen. Betyg: 4

Färsingaloppet. Ännu ett marknadslopp med allt vad det innebär av kringaktiviteter. Dessutom trevlig stämning på idrottsplatsen och bra service även där. Värmen var kanske ännu värre än i Hörby? Kul och varierande bana med något lång slutkilometer. Mina 49:32 räckte till en 36:e plats i motionsklassen. Betyg: 4,5

VDM 10 km (första försöket). För mig var det en kanontävling. Allt var lagom: vädret, kringarrangemangen och prestationen. Jag var tillräckligt dålig för att inte springa fel. Tiden 45:49 hade varit årets bästa 10 km-tid. Betyg: (3,5)

Eko halvmaran. Varmt! Ingen dricka vid vätskekontrollerna! Otroligt tråkig bana! Uselt löpt på 1:56:39 gav en sedvanlig sistaplats i M40. Betyg: 1

VDM 1 500 m. Ännu mer ängest än för VDM 800m. Kul att vara tillbaka på Heden (något ödsligare än vid ungdomens Öresundsspel). Stort plus för fikan. Näst sist i M40 på 5:37. Betyg: 3

Veberödsrundan. En fin höstdag, en rolig bana och kanon kringarrangemang. Tyvärr sprang jag fel efter ca 20km och fick en sluttid ungefär två minuter sämre än jag kunde haft. Större möjlighet att slå personligt rekord nästa gång! Ulf, ny duell nästa år? Standardplaceringen, alltså sist, 1:48:37. Betyg: 5

Segerundan. Tråkig bana och sega ben. Nä, jag tyckte inte alls om tävlingen. Tyvärr får den ju inte någon ny chans 2007. Sist i M40, 48:37. Betyg: 1,5

Skanneloppet. Det är lätt att förstå varför Skanneloppet vid flera tillfällen blivit valt till årets lopp. En rolig och utmanande bana och oerhört bra kringarrangemang. Det enda som saknades var ett par pigga ben. Ser fram emot nästa års upplaga. M40- sist på 1:26:08. Betyg: 5

Klappjakten. Ännu ett av våra trevliga och väl genomförda arrangemang. Kanonväder för att vara i december. Av någon anledning springer jag minst dåligt på våra egna arrangemang. Något för en idrottspsykolog? Tiden 31:35 gav en 25:e plats. Betyg: 4

Lucialoppet. Tuff och rolig bana. Kul med glögg och pepparkakor. Tjugonde plats på 20:00. Betyg: 3

Det har varit ett mycket roligt nybörjarår och jag ser mycket fram emot att springa många tävlingar under 2007, både gamla som nya. En bieffekt av allt tävlande är att jag efter tjugo år i Skåne äntligen börjat skrapa lite på Skånes geografi. Vi ses på träningar och tävlingar, ha det bra! //Anders

\* \* \* \* \*

## L-SEKTIONENS TRÄNINGSTIDER

|         |       |                |
|---------|-------|----------------|
| MÅNDAG  | 18.00 | "HIMMAPLAN"    |
| TISDAG  | 18.00 | PILDAMMSPARKEN |
| TORSDAG | 18.00 | PILDAMMSPARKEN |
| LÖRDAG  | 10.10 | STADION        |

## Långlopp, långlopp, långlopp! (listan uppdaterad 9/3)

Primärt hel- och halvmaraton. I huvudsak endast kontrollmätta lopp.  
Skånska lopp i fetstil

- 11/3 Nike Marathontest 2 (15 km), Sparta, København, Danmark
- 11/3 Paris halvmarathon, Frankrike
- 18/3 Taulov Halvmarathon , Fredricia, Danmark
- 18/3 Viganomaratona, Ferrara, Italien
- 18/3 Lissabon halvmarathon, Portugal
- 18/3 Maratona della Città di Roma, Rom, Italien
- 24/3 Maratonkarusellen 3, Bergen, Norge - (även halvmarathon)
- 24/3 "City-pier-city", Haag Halvmarathon, Holland
- 24/3 Prag Halvmarathon, Tjeckien
- 25/3 Marsloppet (halvmarathon), IF Udd, Karlshamn
- 25/3 Den grønne halvmarathon, SNIK. Nærum, Danmark
- 25/3 New Balance halvmarathon, Aalborg, Danmark
- 25/3 Sønderborg Halvmarathon , Sønderborg, Danmark
- 31/3 Vällingby Marathon, Duvbo IK, Stockholm
- 31/3 Sydkust Maraton , Greve, Danmark - (även halvmarathon)
- 1/4 Terräng-DM, IFK Helsingborg/IS Göta, Helsingborg
- 1/4 Korup Halvmarathon , Korup Motionsløb, Odense, Danmark
- 1/4 Berlin Halvmarathon, Tyskland
- 1/4 Zürich Marathon, Schweiz
- 1/4 Freiburg Marathon, Tyskland
- 1/4 Cuxhaven Marathon, Tyskland - (även halvmarathon)
- 1/4 Edinburgh Forthside Half Marathon, Edinburgh, Storbritannien
- 7/4 Two Oceans Marathon (56 km), Kapstaden, Sydafrika - (även halvmarathon)
- 14/4 Heleneholms Marathon (Götalandsmästerskap) - (även halvmarathon), Heleneholms IF
- 14/4 Hitra Maraton, Hitra, Norge - (även halvmarathon)
- 15/4 Nike Marathontest 3 (halvmarathon), Sparta, København, Danmark
- 15/4 Aksel Jensen halvmarathon, OGF-motion, Odense, Danmark
- 15/4 Paris Marathon, Frankrike
- 15/4 Rotterdam Marathon, Nederländerna
- 15/4 Turin Marathon, Italien
- 15/4 Carlos Lopes Gold Marathon Memorial, Lissabon, Portugal
- 16/4 Boston Marathon, USA
- 21/4 Skövde Marathon (VSM, marathon), IFK Skövde FK, Skövde - (även halvmarathon)
- 21/4 Kungsbackaloppet (halvmarathon), IF Rigor, Kungsbacka (oklar kontrollmätn.)
- 21/4 NM Maraton (sen./vet.), Sola, Norge
- 21/4 Rett Vest , Florø, Norge
- 22/4 London Marathon, Storbritannien
- 22/4 Wroclaw Marathon, Polen - (även halvmarathon)
- 22/4 Nice International Half Marathon, Nice, Frankrike
- 22/4 Rhein Energie Marathon, Bonn, Tyskland
- 22/4 Maratona San Antonio, Padova, Italien
- 22/4 Enschede Marathon, Enschede, Holland

22/4 Big Sur Marathon, Carmel, Californien, USA  
 28/4 Säter Maraton, Sätters IF, Säter - (även halvmarathon)  
 28/4 Skjern Å Running Challenge, (marathon + halvmarathon), Tarm, Danmark  
 28/4 Fevik Maraton , Grimstad, Norge - (även halvmarathon)  
 29/4 B.T. Halvmarathon , SNIK, Lyngby, Danmark  
 29/4 Hamburg Marathon, Tyskland  
 29/4 Wien City Marathon, Wien, Österrike - (även halvmarathon)  
 30/4 Marathon Popular de Madrid, Spanien  
 5/5 Vännäs Halvmarathon, Vännäs SK, Vännäs  
 5/5 Sunne Marathon , IFK Sunne FI/Sunne LK, Sunne  
 5/5 Bornholm 6-12-24 timer, (även 50 km), SÅN-Løberne, Rønne, Danmark  
 6/5 Gävle Halvmarathon, Hemlingby LK/Gävle GIK/IF Skade, Gävle  
 6/5 Kanallöpet (halvmarathon), Ljungsbros FK/Borensborg IF, Ljungsbros  
 6/5 Vancouver marathon, Kanada - (även halvmarathon)  
 6/5 Berlin 25 km, Berlin, Tyskland  
 6/5 Cracovia Marathon, Krakow, Polen  
 6/5 Maratona d'Europa , Trieste, Italien  
 6/5 Marathon Martin Fiz, Vitoria, Spanien  
 6/5 Geneve Marathon, Geneve, Schweiz - (även halvmarathon)  
 12/5 Ålesund Maraton , Ålesund, Norge - (även halvmarathon)  
 12/5 Göteborgsvarvet, Göteborgs FIF, Göteborg  
 13/5 Fjordløbet, (halvmarathon), Ringkøbing A&M, Ringkøbing, Danmark  
 13/5 Prag Marathon, Tjeckien  
 13/5 Karstadt Marathon, Karstadt, Tyskland  
 13/5 Pisa Marathon, Italien  
 13/5 Würzburg Marathon, Tyskland  
 17/5 Vimmerbyloppet (halvmarathon), Storebro SC, Vimmerby (oklar kontrollmätn.)  
 17/5 Frøs Vesterskov Motionsløb, (halvmar.), Haderslev IF, Haderslev, Danmark  
 17/5 Natursti Marathon , - (även halvmarathon), Silkeborg, Danmark  
 17/5 Veteran-EM, 10 km, Regensburg, Tyskland  
 19/5 Kungsholmen Runt (halvmarathon), FK Studenterna, Stockholm  
 19/5 Näshulta Halvmarathon, Näshulta GIF, Näshulta  
 19/5 Luleå Stadsmara (halvmarathon), F Studentidrott Luleå  
 19/5 Veteran-EM, terrängstafett, Regensburg, Tyskland  
 19/5 Stark Ultrarun, (100 + 60 km), Stige GF, Odense, Danmark  
 19/5 Mannheim Marathon, Tyskland  
 19/5 The Night Run, Luxemburg - (marathon och halvmarathon)  
 19/5 Great Wall Marathon, Kina (ej kontrollmätt) - (även halvmarathon)  
 20/5 Copenhagen Marathon, Sparta, Köpenhamn, Danmark  
 20/5 Veteran-EM, halvmarathon, Regensburg, Tyskland  
 20/5 Regensburg Marathon , Regensburg, Tyskland - (även halvmarathon)  
 20/5 Kolding Løbet, (halvmarathon), Kolding, Danmark  
 26/5 Hadeland Maraton , Vestre Granli IL, Norge - (även halvmarathon)  
 27/5 Valencia Half Marathon, Valencia, Spanien  
 27/5 Edinburgh Marathon, Edinburgh, Storbritannien  
 27/5 Ottawa Marathon, Ottawa, Canada  
 2/6 Den Norske Fjellmaraton, Beitostølen, Norge - (även halvmarathon)  
 3/6 Potsdam Marathon, Tyskland - (även halvmarathon)

- 3/6 São Paulo International Marathon, Brasilien - (även halvmarathon)
- 3/6 Rock'n Roll Marathon, San Diego, USA
- 5/6 Horsens Løbet (halvmarathon), Atletica, Horsens, Danmark
- 9/6 Stockholm Marathon (SM), Hässelby SK/Spårvägens FK
- 9/6 Alstahaug Maraton , Norge - (även halvmarathon)
- 10/6 Kassel Marathon, Tyskland - (även halvmarathon)
- 10/6 Hawaiian Half Marathon, Waikiki, USA
- 15/6 Vrøgum Løbet (halvmarathon), Oksbøl, Danmark
- 16/6 Århus Marathon, Århus 1900 A&M, Århus, Danmark
- 16/6 Midnight Sun Marathon, Tromsø, Norge - (även halvmarathon)
- 16/6 Nordmarka Skogsmaraton , Oslo, Norge
- 17/6 Phuket International Marathon, Thailand
- 23/6 Ørestadsløbet, (halvmarathon), Amager AC, København, Danmark
- 23/6 Aabenraa Bjergmarathon , - (även halvmarathon), A.a.I.G., Aabenraa, Danmark
- 24/6 Hamburg Halbmarathon , Tyskland
- 24/6 Rio de Janeiro Marathon, Brasilien
- 24/6 Scotia Bank Vancouver Half Marathon, Canada
- 30/6 Kustmaran, Team Blekinge, Kristianopel
- 30/6 Arctic Circle Marathon – (även halvmaraton), Överkalix IF, Överkalix
- 30/6 Santa Claus Marathon, Rovaniemi, Finland - (även halvmarathon)
- 30/6 Paavo Nurmi Marathon, Åbo, Finland
- 1/7 North Sea Beach Marathon, Ringkøbing, Danmark - (även halvmarathon)
- 7/7 Jølster Maraton , Jølster IL, Norge - (även halvmarathon)
- 7/7 Unionsmarathon, Rømskog IL, Norge - (även halvmarathon)
- 21/7 Östersund Marathon, Trångsvikens IF, Östersund
- 28/7 Baltzarloppet (halvmarathon), Motala AIF, Motala
- 28/7 Ölands Marathon, Högby IF, Löttorp
- 28/7 Östergarn Marathon, Östergarn IK, Östergarn
- 28/7 Hornindalsvatnet Maraton , Hornindal IL, Norge - (även halvmarathon)
- 4-5/8 Gax 100 miles (även 50 miles), Heleneholms IF, Ystad (ej kontrollmätt)
- 4/8 Hadsel Maraton , Hadsel, Norge
- 4/8 Kongsvinger Maraton , Kongsvinger, Norge - (även halvmarathon)
- 4/8 Rostocker Marathon Nacht, Rostock, Tyskland - (även halvmarathon)
- 7/8 DM/VDM 10 km landsväg, Heleneholms IF, Malmö
- 11/8 Höga Kusten Marathon, Nordingrå SK, Nordingrå - (även halvmarathon)
- 11/8 Ørland maraton , Fosen LK, Norge - (även halvmarathon)
- 12/8 Killingi Marathon – (även halvmaraton), Killingi AIF, Killingi
- 15/8 Esbjerg Halvmarathon, Esbjerg, Danmark
- 18/8 Å-stadsloppet (halvmarathon), KFUM Örebro, Örebro
- 18/8 Prinsens Minne (halvmarathon), Halmstad Garrison IF, Halmstad (oklar kontrollmätn.)
- 18/8 Falun-Borlänge halvmarathon, Domnarvets GoIF
- 18/8 Ringeriksmaraton, Ringerike, Norge
- 18/8 Stavanger Maraton , GTI Friidrett, Stavanger, Norge
- 25/8 Mariestads marathon, Mariestads IF, Mariestad
- 26/8 DM/VDM Marathon - (även halvmarathon), GF Idrott, Landskrona
- 26/8 Marathon Bornholm , Nexø, Danmark - (även halvmarathon)
- 26/8 Bornholm 100 km, Nexø, Danmark

- 1/9 Bromölla Marathon , Ryssbergets IK, Bromölla - (även halvmarathon)
- 1/9 Eko 1/2-maran, IK Finish, Falsterbo
- 1/9 S:t Eriksloppet (halvmarathon), Turebergs FK/Hässelby SK/Spårvägens FK, Sthlm
- 1/9 Nordvest Maraton , Hareid IL, Norge - (även halvmarathon)
- 2/9 Järnvägsløppet (halvmarathon), IF Udd, Karlshamn
- 2/9 Hova-Gullspång Halvmarathon, SOK Udden
- 2/9 Budapest Half Marathon, Budapest, Ungern
- 9/9 DM/VDM Halvmarathon, Björnstorps IF, Veberöd
- 15/9 E4-loppet (marathon), Upsala IF, Uppsala - (även halvmarathon) (ev. inställt)
- 15/9 Skräckklanmaran, LK TV-88, Vänersborg - (även halvmarathon)
- 22/9 Norasjön Runt (VSM halvmarathon), IFK Nora, Nora
- 28-30/9 Lidingöloppet, IFK Lidingö
- 30/9 Berlin Marathon, Berlin, Tyskland
- 30/9 Oslo Maraton , SK Vidar, Oslo, Norge - (även halvmarathon)
- 30/9 Loch Ness Marathon, Skottland - (även 10 km)
- 30/9 Budapest Marathon, Budapest, Ungern
- 6/10 Göteborg Marathon, Solvikingarna, Göteborg - (även halvmarathon)
- 13/10 Växjö Marathon, Växjö LK, Växjö
- 13/10 Umemaran, Jalles TC, Umeå
- 14/10 München Marathon, Tyskland - (även 10 km)
- 20/10 Maratonkarusellen 4, Bergen, Norge - (även 100 km)
- 21/10 Mallorca Marathon, Palma de Mallorca, Spanien
- 27/10 Fredrikstad Maraton , Fredrikstad IF, Fredrikstad, Norge
- 29/10 Dublin Marathon, Irland
- 3/11 Vattudalsmaran (Vintermaran 2007), Vattudalens LDK, Strömsund
- 4/11 Newline Skovmarathon , Farum, Danmark
- 4/11 Aalborgløbet (halvmarathon), Aalborg, Danmark
- 10/11 Jämjöloppet (halvmarathon), Team Blekinge, Jämjö (oklar kontrollmättn.)
- 18/11 Jessheim Vintermaraton , Ullensaker/Kisa IL, Norge - (även halvmarathon)
- 25/11 Cyprus Aphrodite Half Marathon, Paphos, Cypern
- 1/12 Maratonkarusellen 5, Bergen, Norge
- 28/12 Nyttårsmaraton i Ålesund, Norge - (även halvmarathon)

Nästa nummer av Löpsedeln, med bland annat uppdaterad sektionsstyrelseinfo, kommer i juni (manusstopp ca 1/6). Skicka material till redaktionen:

Fredrik Vrang, Odonvidegatan 8A, 212 31 Malmö.  
Tel: 0704-17 41 55, e-post: fredrik@ordfokus.se