

LÖPSEDELN

2008:4



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 ca en vecka in i respektive utgivnings-månad. Bidrag till tidningen mottages tacksamt av redaktör Fredrik Vrang på adressen <fvrang@hotmail.com> (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

December 2008

Snart är året och därmed tävlingssäsongen till ända. Jag hoppas att L-sektionens medlemmar är nöjda med den gångna säsongen, och att alla förhoppningar om framskjutna placeringar och strålande tider har infriats. Om så inte är fallet så är det snart en ny säsong, och då finns återigen alla möjligheter att nå sina mål.

*

Vi inom L-sektionens styrelse har haft planeringsmöte inför 2009. Vi kunde konstatera att de allra flesta av våra mål som vi hade inför 2008 har infriats, och att vi inför det kommande året fortsätter att sätta höga mål. Under 2008 vann vi ännu en gång tävlingen om flest VDM-poäng i Skåne, vi hade många deltagare i Skånes VeteranCup, våra medlemmar intog framskjutande placeringar med stor medaljskörd inom såväl olika VSM-tävlingar som EMG (European Masters Games). Som väl de flesta känner till anser vi i vår sektion inte att idrottsliga framgångar är det viktigaste, utan att så många som möjligt ska finna glädje i vår gemenskap. Det ser ut som att vi har lyckats med detta det senaste året. Något som tyder på det är att vi har fått många nya medlemmar under året: L-sektionen har nu 120 medlemmar. Jag vill ta tillfället i akt och hälsa alla nya medlemmar välkomna till Heleneholms IF i

allmänhet och till L-sektionen i synnerhet.

*

Måndagen 2 februari kommer vi att få besök av den tidigare elitlöparen Dan Glans, som ska berätta hur han tränade under sin mest aktiva tid. Dan Glans vann ett stort antal SM på bana och terräng. Han var sju i OS-finalen på 3000 m hinder 1976, då Anders Gärderud vann guld, men hans största merit måste nog vara att han har banrekordet på Yddingen Runt!

*

Under helgen 20-21 september arrangerade Skånes Friidrottsförbund en löpträningskurs. Av de 37 deltagarna kom tolv från Heleneholms IF, tio från vår sektion och två från T-sektionen. Dessutom hade en av kursledarna sin bakgrund som löpare i vår förening. Vi hoppas att våra deltagare får nytta av sina nyvunna kunskaper och att de delar med sig till sina klubbkompisar.

*

25 september hade vi en klubbkväll på Löplabbet i Malmö. Nästan 50 medlemmar kom till butiken, och många av dessa gjorde riktiga fynd bland skor och kläder. Ni som ännu inte har använt skochecken (värde 500 kronor) kan göra det fram till årets slut. Checken kan användas

för sköinköp hos Löplabbet eller Multisportbase (Sören Söndergaards affär).

*

Sista söndagen i oktober arrangerade L-sektionen Yddingeloppet. Jag vill tacka Göran Kvarnerup som på ett förtjänstfullt och uppoffrande sätt ledde arbetet med sektionens största och viktigaste lopp. I år hade vi otur med vädret under tävlingsdagen. Regnet öste ner under från morgon till kväll, och det underlättade inte tävlingsledningens och funktionärernas arbete. Men som vanligt löste samtliga inblandade sina uppgifter på ett sätt som gjorde löparna nöjda med arrangemanget. Trots vädret hade vi väldigt många efteranmälningar. Det totala antalet anmälningar hamnade en bra bit över 1000, en ökning jämfört med förra året (då vi hade ett underbart väder).

*

Så här i slutet av säsongen vill jag tacka de medlemmar som ställer upp som funktionärer på våra arrangemang. Jag vet att vi i L-sektionen anordnar många tävlingar, och att många medlemmar även hjälper till på tävlingar som andra sektioner arrangerar. Jag vet också att kansliet och de andra sektionerna är mycket tacksamma för de insatser som våra medlemmar står för. Jag vet dessutom att en del medlemmar

tycker att vi inte ska dra på oss ännu fler arbetsuppgifter.

Jag kan bara säga att vi, både inom L-sektionen och inom huvudstyrelsen, ständigt ser över vilka arrangemang vi ska behålla, avveckla eller utveckla. Det är ju helt nödvändigt för Heleneholms IF att arrangera motionslopp för att kunna finansiera verksamheten. Utan intäkterna från Blodomloppet skulle klubbens ekonomi ha ett helt annat utseende, och det skulle vara mycket svårt att bedriva barn- och ungdomsverksamheten utan dessa pengar.

Huvudstyrelsen har beslutat att lägga ner Tjej-gång nästa år. I stället kan det komma ett arrangemang som har startats i Göteborg och som kallas Rosa steget. Det är ett motionslopp som arrangeras tillsammans med BRO (Bröstcancerföreningarnas riksorganisation). Av anmälningsavgiften går 100 kronor till BRO. Vill ni läsa mer kan ni göra det på www.rosasteget.se.

Än en gång: ett stort tack till alla som har ställt upp som funktionärer under 2008!

*

Här följer några datum under 2009 att lägga på minnet.

17 januari: Heleneholms cross
2 februari: Löparträff med Dan Glans

11 februari: L-sektionens årsmöte

18 april: Heleneholms marathont
16 juni: Midsommarsvängen
25 oktober: Yddingeloppet

Naturligtvis återkommer vi med närmare information om dessa och andra aktiviteter under det kommande året.

*

En önskan som jag har inför 2009: att kommunen färdigställer de utlovade nya omklädningsrummen på Heleneholms idrottsplats. Det är hög tid att de gamla provisoriska omklädningsrummen blir ersatta (förresten, i hur många årtionden kan något vara provisoriskt?). Vi ska vara tacksamma för att ha vår bas vid en "egen" idrottsplats, att löparbanorna fick ny beläggning i år och att vi har vårt klubbhus. När omklädningsrummen är klara kommer Heleneholms IP att vara en toppenanläggning.

*

Jag önskar att ni får möjlighet till såväl lugn och ro som träning under de kommande helgerna. Och ni som annars inte har tid att komma till L-sektionens måndagsträning kanske har tid till detta under juledigheten. Träningen börjar varje måndag klockan 18.00, och efter träningen fikar vi tillsammans i klubbhuset.

*

Slutligen vill jag önska alla Löpsedelns läsare ...

God Jul och Gott Nytt År!

Kenneth

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Tävlingsanmälningar via L-sektionen

När du vill anmäla dig till tävlingar via L-sektionen ska du göra det senast tre dagar före sista anmälningdatum som finns angiven i tävlingens inbjudan. Du anmäler dig till Marie Elmqvist på något av följande sätt:

- i samband med måndagsträningen
- via e-post: goran.marie@glocalnet.net
- via vykort eller brev
- per telefon (men detta bör undvikas)

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

L-sektionen betalar hela anmälningsavgiften 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 efteranmälningsavgifter.

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

En sammanställning/räkning för samtliga årets tävlingar skickas ut i slutet av året.



Dan Glans

Vid årets första Löparträff **måndagen 2 februari 2009 kl. 19.30** kommer vi att få besök av **Dan Glans**, som kommer att tala över ämnet ”Så tränade jag”. Dan Glans har varit en av Sveriges främsta långdistanslöpare och tävlade under sin karriär för flera olika skånska klubbar. Han var mycket framgångsrik under 70-och 80-talet. Dan var världstvåa på 3.000 m hinder 1977 och blev ”Årets Friidrottare” samma år.

Dan har fortfarande 3 svenska rekord: 3.000 m hinder med 7.42,24 satt 1979, 20.000 m med 1.00.17,4 satt 1975 och 1-timmeslöpning med 19.879 m satt 1975. Dan kommer att berätta om sig själv och sina träningsmetoder, som han skapade själv. Hälsningar från Ulf Agrell.



Medlemsregistret

För att redaktion och styrelse ska kunna ha en bra mejlkommunikation med er medlemmar behöver vi ha aktuella mejladresser till er! Vänligen se efter i registret (på hemsidan) så att din nuvarande mejladress finns med, passa på att även kolla dina övriga uppgifter, och skicka info om eventuella ändringar/tillägg till Hans-Ingvar Andersson på hansiandersson@msn.com.



Bli medlem i L-sektionen

Ett medlemskap i Heleneholms IF:s Långlöparsektion kostar inte mer än **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.

Förmåner 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 vänner med intresse för löpning och annan idrott

* * *

Redaktionen efterlyser ditt material!

Allt löprelaterat är av intresse. Skicka in dina bästa internetlänkar, tränings- eller utrustningstips. Hjälptill att göra tidningen mer intressant och underhållande! Kan eller vill du inte själv skriva en artikel, så känner du kanske någon som har något intressant att berätta – be då honom eller henne kontakta mig på fvrang@hotmail.com.

Med denna uppmaning lämnar jag fältet fritt för de sista spännande tävlingsresultaten och tabellerna för det här året. Lev väl!

Julhälsningar,

Fredrik

Bästa VDM-förening Skåne 2008

Slutställning

1. Heleneholms IF	668
2. IS Göta	498
3. Björnstorps IF	386
4. Malmö AI	207,5
5. IFK Lund	188
6. IFK Helsingborg	133,5
7. LK Myran	89
8. Ryssbergets IK	83
9. GF Idrott	74
10. Eslövs AI	69
11. Ystads IF	52
12. Malmö FK	40
13. IK Pallas	39
14. FK Snapphanarna	36
15. IFK Trelleborg	26
16. IS Skanne	22
17. P7 SKIF	14
17. Andrarums IF	14
19. Ängelholms IF	11
20. Hässleholms AIS	9
21. Klippans FK	6
21. Staffanstorps AI	6
21. Hästveda OK	6
21. Malmö Spårvägars IF	6
25. Team de Luca	5
26. IS Kullen	4
26. Simrishamns AIF	4
28. FK Göingarna	3
28. Lunds OK	3
28. Båstads GIF	3
31. Sjöbo IF	2

Främsta VDM-deltagare 2008

Heleneholms IF

Slutställning

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

33.	Helge Svensson	2	
33.	Lars Åkerman	2	
33.	Bo-Göran Malmborg	2	
33.	Håkan Sandsten	2	
33.	Jon Deliv	2	
33.	Bertil Pålsson	2	
40.	Bo Tidman	1	1 Guld
41.	Knut Linse	1	1 Silver
42.	Tord Svanfelt	1	1 Brons
43.	Tony Pallon	1	
43.	Jari Ström	1	
43.	Csaba Hamsik	1	
43.	Mikael Larsson	1	
43.	Lars Löfvall	1	
43.	Gunnar Sterner	1	
43.	Bo Olofsson	1	
43.	Göte Svensson	1	
43.	Peter Möllerberg	1	
43.	Jimmy Freiding	1	
43.	Kjell Holmstrand	1	
43.	Ralf Schuh	1	

Kvinnor

1.	Kerstin Holmstrand	11	6 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
7.	Maria Danfelter	1	1 Silver
9.	Marie Elmqvist	1	
	(Ann Sterner	1	Senior-DM)
	(Martina Tegnander	1	Senior-DM)

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

Sektionsmästerskap banlöpning

1.000 m

Malmö 2008-08-18

Män

1. Sebastian Persson-91, F-sek	2.58,2
2. Keddy Malmberg-82	2.59,5
3. David Larsson-92	3.01,2
5. Henric Nilsson-74	3.04,4
6. Jörgen Holmqvist-66	3.04,9
7. Thomas Persson-67	3.05,5
10. Erik Månsson-68	3.12,6
11. Göran Kvarnerup-59	3.17,6
12. Bert Elmquist-59	3.19,5
13. Pehr Carlberg-66	3.22,7
14. Mikael Zyka-56	3.23,6
15. Hans-Ingvar Andersson-47	3.28,4
16. Magnus Bergh-49	3.30,4
17. Mikael Larsson-65	3.45,6
18. Ulf Karlström-47	3.59,9
19. Sven Svanfelt-39	4.01,6
20. Gunnar Nilsson-33	4.14,2
21. Ulf Agrell-39	4.25,9
23. Bertil Pålsson-49	4.53,7
24. Sven-Göran Persson-43	4.59,6
25. Helge Svensson-33	6.11,7
26. Werner Ahlqvist-26	7.07,3

Kvinnor

1. Elin Söderqvist-90, F-sek	3.15,5
5. Catarina Larsson-63	4.04,0
6. Ylva Jönsson-55	4.19,5
7. Kerstin Holmstrand-37	6.50,9

Veteran-DM, del 5

Trelleborg 2008-09-13

10.000 m

M40

1. Christer Jeppsson-65, Björnst.	34.15,93
3. Jörgen Holmqvist-66	36.27,61
5. Erik Månsson-68	38.33,31
8. Lars-Erik Skans-67	44.13,27

M45

1. BG Nilensjö-63, IS Göta	34.08,55
8. Bert Elmquist-59	46.30,05

M55

1. Kenneth Rosengren-52, Myran	39.15,17
4. Bo-Göran Malmberg-50	43.36,63

M60

1. Börje Hammarstedt-46, MFK	38.00,59
4. Ulf Karlström-47	44.04,18
5. Hans-Ingvar Andersson-47	44.51,29

M65

1. Ingvar Olausson-40	41.57,09
2. Sven Svanfelt-39	49.11,85
3. Ulf Agrell-39	52.55,99

M75

1. Gunnar Nilsson-33	48.51,43
----------------------	----------

M80

1. Bo Malmberg-28	59.13,11
-------------------	----------

K70

1. Kerstin Holmstrand-37	74.53,64
--------------------------	----------

Kula

M35

1. Greger Jönsson-69, IS Göta	7,53
2. Ulf Jakobsson-72	6,65

Veteran-DM, del 5

Trelleborg 2008-09-13

(forts.)

Kula

M40

- | | |
|----------------------|------|
| 1. Leif Malmqvist-66 | 9,67 |
| 3. Anders Frick-66 | 7,43 |

M60

- | | |
|---------------------|------|
| 1. Bo Holmstrand-44 | 8,33 |
|---------------------|------|

Spjut

M35

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Greger Jönsson-69, IS Göta | 26,38 |
| 2. Ulf Jakobsson-72 | 24,62 |

M40

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1. Kauku Harjuniemi-64, Tbg | 38,82 |
| 2. Leif Malmqvist-66 | 35,05 |
| 3. Anders Frick-66 | 33,44 |

M60

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Bo Holmstrand-44 | 20,00 |
|---------------------|-------|

M65

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. Ingvar Olausson-40 | 23,37 |
|-----------------------|-------|

Tresteg

M40

- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Leif Malmqvist-66 | 10,06 |
| 3. Anders Frick-66 | 8,84 |
| 4. Erik Månsson-68 | 7,27 |

Löptävling

Ystad 2008-09-16

2.000 m

Män

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. Stefan Pettersson-69, YIF | 6.05,32 |
| 5. Erik Månsson-68 | 6.56,24 |
| 10. Gunnar Nilsson-33 | 8.42,83 |

Kvinnor

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. Amanda Lönnqvist-94, YIF | 7.11,89 |
| 3. Martina Tegnander-90 | 8.04,54 |

Sektionsmästerskap banlöpning

5.000 m

Malmö 2008-09-22

Män

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. Jörgen Holmqvist-66 | 17.36,3 |
| 3. Erik Månsson-68 | 18.25,7 |
| 4. Keddy Malmberg-82 | 18.40,0 |
| 5. Henric Nilsson-74 | 19.03,2 |
| 8. Mikael Zyka-56 | 19.43,0 |
| 9. Göran Kvarnerup-59 | 19.43,7 |
| 10. Bert Elmqvist-59 | 20.02,8 |
| 12. Ingvar Olausson-40 | 20.19,5 |
| 13. Bo-Göran Malmborg-50 | 20.36,6 |
| 14. Hans-Ingvar Andersson-47 | 21.26,0 |
| 15. Lars Löfvall-57 | 21.37,0 |
| 16. Ulf Karlström-47 | 21.44,7 |
| 17. Sven Svanfelt-39 | 24.51,6 |
| 18. Hans Jönsson-58 | 25.25,8 |
| 19. Bo Jönsson-49 | 26.01,7 |
| 21. Bo Malmborg-28 | 30.27,7 |

Män

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Helen Nilsson-82 | 21.27,7 |
| 2. Ylva Jönsson-55 | 25.24,4 |

Löptävling

Malmö 2008-09-29

1.500 m

Män

1. Sebastian Persson-91, F.sek 5.12,0
2. Bo Malmberg-28 8.35,0

Kvinnor

1. Elin Söderqvist-90, F-sek 5.33,7
3. Kerstin Holmstrand-37 10.26,0

Löptävling

Ystad 2008-10-04

1-timmeslöpning

Män

1. Stefan Pettersson-69, YIF 16.608 m
2. Jörgen Holmqvist-66 15.990 m
6. Erik Månsson-68 14.271 m
11. Gunnar Nilsson-33 12.087 m

Kvinnor

1. Jette Meyer-53, YIF 12.557 m
2. Kerstin Holmstrand-37 8.087 m

Sektionsmästerskap i banlöping 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	7,0	4,0	37,0
2	Jörgen Holmqvist	9,0	6,0	7,0	10,0	4,0	36,0
3	Erik Månsson	7,0	7,0	5,0	9,0	4,0	32,0
4	Thomas Persson	10,0	9,0	6,0			25,0
5	Keddy Malmberg			10,0	8,0		18,0
6	Mikael Zyka		8,0	1,0	6,0		15,0
7	Bert Elmquist	1,0	1,0	3,0	4,0	4,0	13,0
8	Mikael Yllner	6,0	5,0				11,0
9	Pehr Carlberg	4,0	4,0	2,0			10,0
9	Göran Kvarnerup		1,0	4,0	5,0		10,0
11	David Larsson			9,0			9,0
12	Hans-Ingvar Andersson	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
12	Ulf Karlström	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
14	Kenth Larsen	3,0	3,0				6,0
15	Lars-Erik Skans	5,0					5,0
16	Bo Tidman	2,0	2,0				4,0
16	Ingvar Olausson		1,0		3,0		4,0
18	Sven-Göran Persson	1,0	1,0	1,0			3,0
18	Werner Ahlqvist	1,0	1,0	1,0			3,0
18	Bo Jönsson	1,0	1,0		1,0		3,0
18	Bo Malmberg	1,0	1,0		1,0		3,0
22	Helge Svensson	1,0		1,0			2,0
22	Mikael Larsson	1,0		1,0			2,0
22	Gunnar Nilsson		1,0	1,0			2,0
22	Hans Jönsson		1,0		1,0		2,0
22	Sven Svanfelt			1,0	1,0		2,0
22	Bo-Göran Malmberg				2,0		2,0
28	Jari Ström	0,0	1,0				1,0
28	Kalle Christoffersen		1,0				1,0
28	Magnus Bergh			1,0			1,0
28	Ulf Agrell			1,0			1,0
28	Bertil Pålsson			1,0			1,0
28	Lars Löfvall				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	9,0	4,0	40,0
2	Kerstin Holmstrand	7,0	9,0	8,0			24,0
3	Helene Nilsson	10,0			10,0		20,0
4	Catarina Larsson	9,0		10,0			19,0

Skånes Crossmästerskap 2009

Deltävlingar

13 december 2008 Lucialoppet, Skrylle
17 januari 2009 Heleneholms Cross, Bulltofta motion
21 februari 2009 Eslövs Cross, Karlsrobadet
14 mars 2009 Göta Cross, Harlyckans IP Helsingborg
22 mars 2009 Landskrona Cross, Borstahusen badplats

Ungdomsklasser springer c:a 2,5 km

P15, P13, P11
F15, F13, F11

Seniorklasser spring c:a 5 km

Veteranklasser springer c:a 5 km

M40, M50, M60, M70, M80
K40, K50, K60, K70, K80

Poängberäkning

Klass-seger 10p, 2:a plats 9 p osv.

Klass-segrare blir skånsk crossmästare
Alla poäng i alla klasser räknas samman i lagtävlingen.
Priser utdelas vid sista tävlingen

Detaljinformation på www.skaneFriidrott.org – tävlingar – långlopp

Enda tävlingen där alla medlemmar, ungdomar, seniorer och veteraner kan
hjälpas åt. Ställ upp för din klubb och för din egen tränings skull.

Skånes Friidrottsförbund

Terräng- Långlopp 2008

Resultat:

S:T Olofsloppet 31 augusti 9,2 km

11. Sven-Göran Persson 53,31

Lergöksloppet 6 september 10,2 km

128. Bertil Pålsson 64,18

Medoc marathon 6 september

395. Göran Kvarnerup 3.52,37

965. Hans Jönsson 4.16,55

1862. Ylva Jönsson 4.46,28

3768. Marie Elmquist 5.28,40

Yddinge förtävling 4 oktober 12 km

1. Mikael Yllner 53,55

1. Keddy Malmberg 53,55

3. Bert Elmquist 54,10

4. Catarina Ask 54,44

5. Kenth Larsen 55,09

6. Hans-Ingvar Andersson 56,00

7. Ulf Karlström 56,04

8. Sven Svanfelt 1.02,20

10. Lars Moberg 1.05,24

13. Bertil Pålsson 1.15,06

14. Helge Svensson 1.25,16

15. Sven-Göran Persson 1.36,50

Loch Ness marathon 5 oktober

Magnus Bergh 3.20,13

VSM halvmarathon 5 oktober

M55 8. Magnus Bergh 1.32,16

VDM halvmarathon 12 oktober

KS 8. Martina Tegnander 1.49,34

K70 1. Kerstin Holmstrand 2.51,52

M35 7. Håkan Sandsten 1.30,01

9. Ulf Jakobsson 1.46,42

11. Kjell Holmstrand 2.51,52

M40 7. Mikael Yllner 1.28,06

10. Erik Månsson 1.29,31

12. Lars-Erik Skans 1.35,34

13. Pehr Carlberg 1.37,30

15. Leif Malmqvist 1.41,55

M45 4. Göran Kvarnerup 1.28,20

12 km

10. Bert Elmquist 1.47,47

M55 2. Kenth Larsen 1.39,02

5. Bertil Pålsson 2.13,58

M60 3. Ulf Karlström 1.34,06

4. Hans-Ingvar Andersson 1.37,01

5. Klas Fjällrot 2.20,06

M65 1. Ingvar Olausson 1.30,41

M65 3. Sven-Göran Persson 2.09,35

M75 1. Gunnar Nilsson 1.56,54

7 km

11. Csaba Hamsik 31,07

Eslövsloppet 19 oktober 4,7 km

K40 1. Susanne Nilsson 19,10

K70 2. Kerstin Holmstrand 37,24

KM 7. Rikard Servegård 18,46

M60 4. Ulf Karlström 20,09

M65 1. Ingvar Olausson 18,58

3. Sven Svanfelt 22,45

5. Sven-Göran Persson 26,54

M75 1. Gunnar Nilsson 22,06

4. Helge Svensson 30,12

M80 2. Bo Malmberg 27,46

3. Werner Ahlqvist 33,56

9 km

LM 11. Csaba Hamsik 41,06

M 1. Lars Andén 30,45

M35 5. Håkan Sandsten 36,59

M40 3. Erik Månsson 35,27

4. Mikael Yllner 36,24

7. Lars-Erik Skans 38,27

M45 4. Göran Kvarnerup 34,52

7. Bert Elmquist 38,31

M50 7. Mikael Zyka 37,46

M55 3. Bo Jönsson 49,28

Yddingeloppet 26 oktober 6 km

K40 2. Susanne Nilsson 25,47

K70 2. Kerstin Holmstrand 49,52

P17 6. Muhsen Munthadar 23,57

M75 1. Gunnar Nilsson 29,24

M80 2. Bo Malmberg 39,07

3. Werner Ahlqvist 46,58

18. Ulf Karlström 31,24

KM 8. Helen Nilsson	56,34	19. Csaba Hamsik	31,37
M35 4. Håkan Sandsten	49,49	21. Hans Jönsson	31,51
M65 1. Ingvar Olausson	51,04	22. Erica Rönnhage	32,10

Skanneloppet 1 november 7,1 km

K40 1. Susanne Nilsson	29,56	24. Catarina Ask	33,34
K70 2. Kerstin Holmstrand	55,52	26. Gunnar Nilsson	33,53
M55 2. Magnus Bergh	30,20	27. Lars-Erik Skans	34,16
7. Bo Jönsson	40,18	29. Kalle Christoffersen	35,53
M60 4. Ulf Karlström	31,14	30. Bo Olofsson	36,19
5. Hans-Ingvar Andersson	31,27	33. Lars Moberg	37,37
M65 5. Sven-Göran Persson	41,21	34. Sven Svanfelt	37,43
M75 1. Gunnar Nilsson	34,33	35. Marie Elmqvist	37,57
Motion 2. Erik Månsson	29,03	37. Bo Jönsson	39,01
16,8 km		38. Sven-Göran Persson	42,16
M35 4. Håkan Sandsten	72,56	39. Bo Malmberg	43,05
M40 2. Jörgen Holmqvist	63,49	40. Bertil Pålsson	46,18
7. Mikael Yllner	70,44	41. Helge Svensson	48,40
11. Anders Frick	81,11	42. Bert Elmqvist	48,43
M45 3. Göran Kvarnerup	70,26	43. Werner Ahlqvist	52,54
		44. Olle Nilsson	54,37

3,9 km

1. Rikard Servegård	15,42
---------------------	-------

New York marathon 2 november

Marie-Louise Ek	4.03,xx
-----------------	---------

Bromölla marathon 9 november

M40 1. Jörgen Holmqvist	2.57,44
2. Mikael Yllner	3.33,08
M55 5. Lars Moberg	4.22,34

Klappjakten 6 december 7,3 km

1. Lars Andén	23,46
2. Jörgen Holmqvist	25,29
4. Keddy Malmberg	27,26
5. Erik Månsson	27,37
6. Tomas Persson	28,23
8. Mikael Zyka	29,17
9. Henrik Nilsson	29,27
10. Ingvar Olausson	29,37
11. Kenth Larsen	30,00
12. Magnus Bergh	30,04
14. Helen Nilsson	30,35
15. Lars Löfvall	31,02
16. Hasan Mosassegh	31,13
17. Susanne Nilsson	31,14

Placering	Summa poäng	Klass/Namn	Helsingborgs terränglopp 30 mars	Terräng VDM Eslöv 6 april	Ystadterrängen 20 april	Bokskogsrundan 1 maj	1500m Heleneholm internt 12 maj	VDM 800 22 maj	VDM 5000m Eslöv 11 juni	Hildesborgsloppet 15 juni	Midsommarsvängen 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
		Män seniorer																			
1	58	Henric Nilsson					10	10			10			8	9				8	3	
2	50	Lars Andén	10	10		10												10	10		
3	39	Keddy Malmberg												10	10	10			9		
4	28	David Larsson		9	10									9							
5	9	Peter Karlström									9										
6	8	Fredrik Stoltz									8										
		Män 35																			
1	38	Håkan Sandsten		9	9												10	10			
2	30	Frederik Rabenne		10	10							10									
3	29	Csaba Hamsik										10	9						10		
4	9	Ulf Jakobsson															9				
5	8	Kjell Holmstrand															8				
		Män 40																			
1	103	Jörgen Holmqvist		10	10	10	9	8	10	10	10	10	10	10	10		10		10	3	
2	91	Erik Månsson	9	8		9	8	9	8	8	8	9	8	8	9		8	10	9	3	
3	86	Mikael Yllner	8	7	9	8	7	7		9	9	8				10	9	9			
4	69	Lars-Erik Skans		6	8	7	6		7	7		6	5				7	8	7		
5	65	Thomas Persson	10	9			10	10	9					9						8	
6	56	Kalle Cristoffersen	7		7	6		4	6	6	4	4	6						6		
7	45	Pehr Carlberg					5	6			7	7	7	7			6				
8	25	Mikael Larsson			6		4				5		4	6							
9	11	Jari Ström						5			6										
10	9	Lars Åkerman											9								
11	5	Anders Frick										5									
11	5	Leif Malmqvist															5				
		Män 45																			
1	101	Bert Elmquist		10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	10	4	
2	100	Göran Kvarnerup	10					9	10	10	10	10	10	10	10		10	10			
		Män 50																			
1	71	Mikael Zyka						10			10		9	10	10			10	10	2	
2	64	Hans Jönsson			10			9			9	10	10		8				8		
3	34	Lars Löfvall									8		8		9				9		

