

LÖPSEDELN

2007:2



L-sektionen

Äntligen är Löpsedeln här igen!

Detta nummer är fullspäckat med bl.a. resultat från en i vanlig ordning hektisk tävlingsvår, reseskildringar samt en kort redogörelse för redaktörens egna maradebut. (Alla resultat och tabeller har lagts sist i tidningen, så att ni lättare kan hitta bland egna och andras prestationer.)

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens 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 ett mejl till redaktören på adress: fredrik@ordfokus.se! Det räcker att du skriver "e-Löpsedeln, tack!" i ämnesfältet.

Heleneholms IF, L-sektionens styrelse 2007

Kenneth Gunnarsson
(ordförande)
Tärningholmsgatan 5 A, 217 51
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@malmö.mail.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: 0702
071145 E-post:
goran.marie@glocalnet.net

Jörgen Holmqvist (ledamot)
Norrevångsgatan 43A,
235 36 Vellinge

Tel: 040-420969, mobil: 076-
8050138
E-post: holmqvist.jorgen@telia.com

Fredrik Vrang (ledamot)
Odonvidegatan 8A, 212 31 Malmö
Tel: 040-6726210, mobil: 0704
174155 E-post: fredrik@ordfokus.se

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 (suppleant)
Kvarnhättevägen 18, 236 34
Höllviken
Tel: 040-455359, mobil: 0704
381988
E-post: u_karlstrom@hotmail.com

Catarina Larsson (suppleant)
Rönnäs 8:18, 275 95 Sjöbo
Tel: 0415-430 75
E-post: mikael535@msn.com

Kenneths spalt

Vilken härlig vår det har varit!
Soligt, varmt och skönt redan i april.
Jag har haft fantastiska upplevelser under mina cykelturer i Malmö-trakten. Jag har kunnat följa utvecklingen av magnolian i Västra Klagstorp, rapsens och syrenernas blomning (vilka dofter!), Bokskogens grönska, fåren med sina diande lamm på strandängarna och allt annat som naturen bjuder på. Dessutom har det hänt att MFF både spelat bra fotboll och vunnit några matcher.

Det finns faktiskt några fördelar med att cykla i stället för att springa. En fördel är att man tar sig längre på en cykel, och att man kan se sig om i omgivningarna utan att det tar halva dagen att komma ut ur staden.

Jag har cyklat ganska många långpass med Heleneholms triathleter, och det har varit mycket roligt och inspirerande att få träna med dessa klubbkamrater. De deltagande cyklisterna är allt från svensk elit till vanliga motionärer, och än så länge har de haft vänligheten att inte cykla ifrån mig. Långpassen, som omfattar mellan 60 och 100 km (för vissa ännu mer), ger rika möjligheter till social samvaro samtidigt som man tränar. Det är den träning som mest liknar de gamla långdistanspassen jag och andra som satsade på marathon sprang förr: ett behagligt (?) löptempo i ett par timmar, tillräckligt låg puls för att kunna föra en "normal" konversation och en skön känsla av utmattning i kroppen efter fullföljd träning. Under våren har jag upptäckt hur mycket jag saknat just den typen av träning. Så om någon annan av L-sektionens medlemmar har skadeproblem som medför

löpförbud - varför inte testa cykling med T-sektionen? Vi startar från Shellmacken vid Ärtholmsvägen / Pildammsvägen varje lördag klockan 9.00 och för det mesta hinner man hem till 12-tiden. Rekommenderas varmt av mig.

*

L-sektionens nya styrelse har haft sitt första och konstituerande möte. Till vice ordförande utsågs Ylva Jönsson, till kassör Hans-Ingvar Andersson och till sekreterare Ulf Agrell. Vidare utsågs ansvariga för olika områden. Som exempel kan nämnas att Marie Elmqvist ansvarar för terränglöpning och tävlingsanmälningar, Fredrik Vrang för Löpsedeln och Ulf Agrell för veteranfriidrott.

Vi diskuterade hur vi ska kunna göra vår sektion ännu mer lockande för nuvarande och blivande medlemmar. Vi inom styrelsen är av den uppfattningen att vi behöver utbildade tränare i sektionen, så att vi kan hjälpa dem som önskar att få träningsprogram, råd och tips. Nästa år ska Friidrottsförbundet starta tränarutbildning för den typ av verksamhet som vi bedriver, och jag vet att det finns många inom L-sektionen som är lämpliga att gå sådan utbildning. Det är inte meningen att någon ska ge upp sin egen löpning för att bli tränare, men det är bra om det finns löpare i sektionen som kan svara på frågor och lotsa nybörjare in på rätt spår. Den som är intresserad av att förkovra sig inom detta ämne får väldigt gärna anmäla sig till någon i styrelsen. Eventuella kursavgifter betalar sektionen.

*

Vid Heleneholms IF:s årsmöte blev det stora förändringar i styrelsen.

Till ny ordförande valdes Lennart Fahlback. Övriga ledamöter är Magnus Månsson, Pehr Carlberg (tidigare medlem i O-sektionen) och Helene Gannfeldt från F-sektionen; Lars Hanson från M-sektionen; Marcus Wiklund och Håkan Sendrup från T-sektionen och Hans-Ingvar och jag från L-sektionen. Vid det första styrelsemötet utsågs Hans-Ingvar till kassör, Håkan till sekreterare och jag till vice ordförande.

Som jag skrev i förra Löpsedeln är det mycket på gång i föreningen, och det känns väldigt stimulerande att få arbeta med de nya i styrelsen. Jag tror att vi med gemensamma krafter kan få klubben att blomstragen. Och som jag skrev i förra Löpsedeln, sektionerna har olika inriktningar och mål, men det gemensamma är att man vill arbeta för Heleneholms IF:s bästa.

*

Vid Heleneholms IF:s årsmöte utsågs Ulf Agrell till årets ledare. Det var ett mycket lyckat val: Ulf är en eldsjäl som ständigt har idrottens och klubbens bästa för ögonen. Han engagerar sig inte enbart i vår sektion och förening utan deltar lika flitigt i förbund och andra sammanslutningar. Ett stort grattis till Ulf!

Tre gånger på de senaste fem åren har medlemmar i L-sektionen utsetts till årets ledare i Heleneholms IF. Detta är ett bevis på vår betydelse för föreningen, och tecken på att våra insatser uppskattas av övriga sektioner.

*

Vid årsmötet utsågs triathleten Therese Omme till årets heleneholmare. Det var första

gången den utmärkelsen tilldelades någon utanför F-sektionen.

*

Multisportsektionen arrangerade SARA (Skånes Adventure Race) i Bokskogen lördagen 21 april. Det kom 140 tvåmannalag till start, och tävlingen uppmärksammades stort i press och TV. Till exempel hade Sydsvenskan en stor artikel inför tävlingen och ett helt uppslag dagen efter tävlingen. Dessutom visade dansk TV ett fem minuter långt inslag. Detta visar att man kan få uppmärksamhet i medierna, men det kräver förstås att det är något av det mer ovanliga slaget.

*

Vi arrangerade det nionde Heleneholms maraton 14 april, och som vanligt var Noe Engfeldt utmärkt tävlingsledare. Det blev rekordstort deltagande med inte mindre än 220 anmälda löpare, 90 på helmaran och 130 på halvmaran. Dessa siffror är mycket glädjande, och innebär att vi fick in ganska mycket pengar till sektionen. Jag vill passa på att tacka Noe och övriga funktionärer för en kanonbra insats. Jag stod vid målet och delade ut medaljer och det var många trötta löpare som berömde arrangemanget och "de fantastiska funktionärerna".

Om möjligt ännu mer glädjande är att vi tilldelats nästa års veteran-SM i maraton! Då blir det garanterat ännu flera löpare och ännu festligare arrangemang: SM och 10-årsjubileum. Har ni idéer hur vi ska kunna göra vår mara ännu bättre så hör av er till Noe eller styrelsen.

Jag tycker att det borde finnas möjligheter att få uppmärksamhet hos de lokala medierna, och på det sättet kunna marknadsföra loppet

för allmänheten. Visst är det väl intressant att det samlas mogna män och kvinnor från hela landet för att springa SM i marathon? Vi får försöka arbeta så brett som möjligt, och fråga de andra sektionerna om råd hur man får uppmärksamhet i medierna.

Men som alltid är det viktigaste att de löpare som ställer upp får optimal service, och därför krävs det att våra många funktionärer gör ett sedvanligt gediget arbete.

När vi nu får chansen att arrangera ett SM på hemmaplan hoppas jag naturligtvis att många av sektionens medlemmar satsar lite extra på marathonträningen till vintern. Det vore ju roligt med både arrangörs- och tävlingsmässiga framgångar.

Kom ihåg att anmäla er till Midsommarsvängen den 19 juni. Det är en av årets viktigaste tävlingar eftersom det är Långlöparsektionens terrängmästerskap.

Till sist vill jag önska alla en avkopplande och skön sommar med mycket ledighet och ännu mer löpning.

Kenneth, juni 2007



Redaktören rapporterar från sitt Stockholm Marathon-äventyr

Så var maraoskulden borta. När detta skrivs, fyra dagar efteråt, känns det överkligt. Nu måste jag vänja mig vid att stolt svara "ja", när någon frågar om jag har sprungit något maratonlopp (de senaste tio-tolv åren har standardsvaret varit "Nej, men X antal halvmaror och ett Lidingölopp"). Min tid blev 4.25. Om ni missat rapporterna så kan jag berätta att det var 28-29 grader varmt och molnfritt under hela loppet. Jag hade bestämt mig för att inte spänna bågen för hårt utan bara fokusera på att komma i mål. Jag drack totalt ca 5,5 liter, och sökte upp varenda dusch och varje

skuggig del av banan som jag fick syn på, och allt detta tog förstås ganska mycket tid och kraft. Icke desto mindre var det nog en god taktik – runt 2 000 av de 14 000 startande bröt i värmen, vilket är ungefär dubbelt så många som ett normalt år.

Stockholm Marathon 2007 var också mitt första riktigt stora publiklopp, men någon riktig höjdare var publiken kanske inte. Jag minns några medelålders damer på Kungsholmen som hejade särdeles entusiastiskt, och några söta, glada flickor på Söder Mälarstrand som jag utväxlade slängpussar med. Någon vänlig själ på Västerbron ropade på andra varvet att nu kunde vi kosta på oss att njuta av utsikten (det hade jag ju

inte tänkt på!). Annars var det väl som vid de flesta andra svenska lopp, folk halvlag i sina stolar och glodde. Hehe, nej, nu är jag nog lite orättvis! När det var tjockt med folk blev stämningen rätt hög. Men när leden glesnade var det väl mest de som hade tagit några glas som vågade heja...

Nu känns allt lite vemodigt. Tiden blev så mycket sämre än jag hoppats, plus att jag har tränat med enbart Stockholm i tankarna i nio månader. Så nu gäller det att tänka positivt! Jag har mängdgrundat som aldrig förr, vilket kanske rent av bäddar för nya pers på 5 och 10 km i höst. Lust för och planer på nästa mara finns där också. Jag kände tydligt hur upplivande det var att

springa förbi diverse orkestrar och högtalaranläggningar under loppet, och kom då att tänka på att det går ett lopp i San Diego i Kalifornien där det står en massa rockband och spelar längs banan – kanske något att fundera på! Fast å andra sidan, frestelsen kan bli väldigt stark att stanna till och ta en bajer vid en scen med bra drag. Och vill jag verkligen vänta till juni nästa år? Nej, det får nog bli en sval höstmara på hemmaplan. Och nytt pers med tre kvart. Nej förresten – en timme. Eller vänta...

Fredrik Vrang

* * * * *

L-SEKTIONENS TRÄNINGSTIDER

MÅNDAG 18.00 "HIMMAPLAN"

TISDAG 18.00 PILDAMMSPARKEN

TORSDAG 18.00 PILDAMMSPARKEN

LÖRDAG 10.10 STADION

* * * * *

Långlopp, långlopp, långlopp!

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

- 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 Halbmarathon, Esbjerg, Danmark
- 18/8 Å-stadsloppet (halvmarathon), KFUM Örebro, Örebro
- 18/8 Prinsens Minne (halvmarathon), Halmstad Garnison 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 marathons, 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 Järnvägsloppet (halvmarathon), IF Udd, Karlshamn
 2/9 Hova-Gullspång Halvmarathon, SOK Uden
 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 Skräcklanmaran, 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 utkommer i september. Skicka material till redaktionen:

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att vid behov självsvalt korta ned och/eller ändra i inkomna bidrag

Reseskildring: KILIMANJARO MARATHON

Efter 2 års betänketid och förberedelser var det äntligen dags att ge sig iväg till Kenya med Springtime Travel för att springa Kilimanjaro Marathon och även bestiga berget. 28 februari åkte vi från Kastrup till Amsterdam, där det blev stopp direkt vid incheckningen: 25 kg övervikt! De gav med sig lite, men vi fick betala för övervikt. I Nairobi var det 2 timmars försening på grund av tekniskt fel... Låg över på hotell i Nairobi. Nästa morgon var det frukost kl. 6, sedan bar det iväg ut till Amboseli Serena Safari Lodge, ett hotell mitt ute på savannen bland de vilda djuren. Här var det inte katter som sprang runt på området utan här var det apor i olika storlekar. Varje dag var det "game drive" (safari tur på savannen). Vi har sett leoparder, lejon, elefanter, hyenor, flodhäst, gaseller, bufflar, giraffer och många andra djur som går och betar fritt. Djuren ser mycket välmående ut. Vi fick även hälsa på i en Massajby där de bor i sina hyddor som är gjorda av koskit. De sover på koskinn och eldar mitt i hyddan. En Massajkrigare kan ha upp till 10 fruar och många barn. Vi besökte skolan där barnen sjöng för oss.

Lördag, nu är det dags att hämta nummerlapparna till loppet! Vi har en bilfärd på 4 timmar framför oss. Loppet går i Tanzania, vid Kilimanjaros fot. När vi var framme vid gränsen fick vi skriva på intyg att vi skulle lämna Kenya och visa passen. 500 m längre bort passerade vi gränsen till Tanzania där vi åter igen fick skriva intyg och lämna våra visum som kostade 50 dollar. Detta tog ca 2 timmar.

Springtime hämtade ut alla våra nummerlappar. Vi samlades i ett rum där en dam kom in och informerade vår grupp om loppet. Vid efteranmälan stod det barn från Tanzania och frågade om vi kunde betala deras startavgift. Våra svenska guider informerade också, de sa att de som ska vandra upp på Kilimanjaro noga skulle överväga att byta ner sig till halvmarathon, för det kommer att bli en mycket tuff vandring. Hasse bytte ner sig till halvmarathon, och det var klokt gjort.

Söndag – nu är det dax! Klockan 6.00 bar det iväg. Marathon startade 6.30 och halvmarathon 7.00 på morgonen. Inga direkta toaletter fanns utan man fick försöka hitta något buskage. Marathon startade 3 min för tidigt. Solen värmde, det var 36 grader varmt och banan gick mycket uppför i 11 km. Det var en stigning på 800 m, sedan vände vi och vi sprang nerför i 10 km. Kilimanjaro såg vi framför oss och bananodlingar på ömse sidor. När vi passerade bybornas hus kom barnen springande efter oss. En pojke på ca 10 år sprang med Ylva i 19 km. Peppade henne och sa "Mama, go"!

Vår dotter Sara, 18 år, sprang sin första halvmaraton på 2.09 och tyckte det var jätteroligt. Sara fick ett pris av Springtime för att ha presterat just detta. Ylva sprang in på 2.06 och Hasse på 1.46. Svenska och norska hejarklacken stod 2 km före mål. Hasse tog svenska flaggan och sprang in i mål på stadion under folkets jubel. Sedan sprang han ut och mötte Sara och räckte över flaggan till henne. Hon fick också jubel. Inne på stadion hade Springtime ordnat med ett vip-tält för oss som sprungit, där grillades det kött som man fick i hamburgerbröd med tomatås och kalla Kilimanjaroöl och läsk. Det fanns även en massör i tältet som Sara inte var sen att utnyttja. På kvällen var det middag med prisutdelningar.

Måndagen innebar vila och bad i poolen. Efter ett par timmar gick vi in i receptionen och beställde en taxi till staden Moshi. Taxin kom, men när vi hade satt oss i bilen steg det in en afrikan. Vi tittade på varandra: vad skulle han i vår bil att göra? Färden gick in till Moshi och vi bestämde med chauffören att han skulle hämta oss 2 timmar senare. Afrikanen följde oss som ett frimärke. Plötsligt var där många andra "guider" varav många skulle sälja något. Vi förstod då att han var vår självutnämnda guide. Tur var det, för vi fick se både kryddmarknad och köttmarknad i de skumma kvarteren. Hasse skulle köpa en vattenmelon och göra upp om priset med vissa språksvårigheter, då sa guiden "2 dollar" och Hasse betalade. Fick melonen och förstod att det var ett kraftigt överpris. De blev jätteglada! Vi hade även genomgång om packningen och tältfördelningen. Fick reda på att vikten på väskan som bärarna skulle bära var max 10 kg. Det blev många timmars ompackning av liggunderlag, kläder, pannlampor m.m. i vattentäta små plastpåsar.

På tisdag morgon kom en liten buss och hämtade oss och körde på en skumpig väg i ett par timmar. Vi var 27 anmälda till vandringen. Det fanns 65 bärare som skulle med och 4 guider. När vi var framme vid grinden till nationalparken skulle vi registrera oss och visa passen. Vandringen började på 1200 m höjd genom regnskogen. Vi skulle gå upp till 3000 m höjd. Det var mycket varmt. Höga trappor och stora stenar att kliva över. Framme vid campingen fick vi registrera oss igen. Vi fick middag i ett stort tält. Nästa dag gick vi i 9 timmar med lite mer klättring. Gick upp till 3950 m där vi fick lunch. Gick sedan ner till 3750 m där lägret fanns. En kille blev sjuk och fick följa med en bärare ner. Vandrade vidare nästa dag, även då i 9 timmar och ca 10 km. Nu fanns det inte mycket växtlighet. Nu var vi uppe på 4600 m och många började känna av höjdsjukan. Vi var lite illamående, tappade aptiten och hade huvudvärk. Men det gällde att försöka dricka det grumliga vattnet som man renade med något kemiskt pulver. Lägre var på 4000 m. Det regnade lite på vägen ner.

Nästa dag skulle vi inte vandra så långt, bara ca 5 km. Det var mycket klättring och vi gick i 5 timmar till 4600 m där vi åt lunch, och sedan ner till 4050 m där baslägret låg. Våra dragkedjor på tälten var sönder och vi fick ibland in objudna små gäster på natten. Nu var aptiten helt borta för Ylva. Det var dags för förberedelser inför toppbestigningen. Många gick runt i lägret och var dåliga. Var och en fick nu förbereda sig med packningen. Det var minusgrader på natten när vi skulle vandra så man fick vara vinterklädd. Vatten och mat fick var och en bära med sig. Det var svårt med vattnet för det hade frusit. Man skulle ha med sig 5 liter i sin ryggsäck. Vi blev väckta klockan 23.30 på lördagsnatten. Fick majsgröt. På med skidkläderna, mössa, vantar och pannlampa. Vi klättrade över stora stenblock och gick i en serpentinväg på ett led upp mot toppen på 5895 m, alltså 1400 m upp från baslägret. Man gick inte många steg förrän man fick stanna och vila. Pulsen var extrem hög även när man stod stilla. Vi blev färre och färre i gruppen och allt långsammare gick det. Ylva mädde riktigt dåligt nu, kastade upp det lilla hon hade i magen. Guiden frågade hur hon mädde och lyste med ficklampan i ögonen på henne. Hasse tog hand om henne. Tog hennes ryggsäck och matade henne med vatten och energikakor. Påminde om att röra på fingrar och tår för blodcirkulationen. Sara gick i första guidens fotspår och mädde förvånansvärt bra. Hasse mädde också bra och tyckte att det gick för långsamt. Nu började vi gå i snö. Vid ett krön som heter Stella Point trodde vi att vi nått toppen, men ack så snopna vi blev! Det

var ytterligare 139 m kvar. Alltså en timmes snöpulsning. Vi kom upp till toppen kl. 6.15, det var mörkt och minus 20 grader. Vi såg soluppgången – vilken utsikt!

4 personer klarade det inte utan hade fått vända vid 5000 m. Totalt var vi 20 personer av vår grupp som kom upp, de flesta långlöpare. Nu skulle vi "bara" nerför berget. Det var jobbigt, magen vände sig ut och in. Fick gå mycket sakta ner. Äntligen vila i baslägret – trodde vi. Vi fick en timmes vila, sedan skulle vi vandra ner till 3000 m! Det började regna. Vi gick nerför stora trappsteg och hala stenar. Väl framme slängde Sara sig in i tältet och bara sov. Hasse kom och frestade med en Kilimanjaroöl och det var strålande solsken. Vem kan motstå en kall öl! Vaknade nästa dag med en utslagen kropp och dålig mage. Nu skulle vi ta oss ner till grinden där vi började. Åt lunch där. Blev hämtade och körda till ett hotell i Tanzania. Äntligen få duscha! På tisdagen blev vi körda till vårt hotell i Amboseli i Kenya, där vi fortsatte vår game drive. På kvällen var det middag med utdelning av certifikat till dem som bestigit Kilimanjaro. Onsdagen avslutades med en game drive på morgonen och en sightseeingtur i Nairobi på eftermiddagen. Vi åt middag på en av världens 50 finaste restauranger, där vi bjöds på 7 olika sorters grillat kött. Mycket gott. Hemresan till Kastrup gick som planerat.

(Enligt en marathonslöpare hade denna vandring mycket, mycket värre än en mara. Ylvas kommentar: då har jag sprungit en mara!)

Ylva, Hasse och Sara Jönsson



Hejsan alla Heleneholmare!

Nu när det har varit både Tjejpgång och Blodomloppet, så blickar jag redan fram mot det kommande Yddingeloppet i oktober. Både Tjejpgången och Blodomloppet har genomförts på ett strålande sätt och det har varit en jättefin ökning av antalet startande i båda tävlingarna. Detta vill jag nu följa upp med Yddingeloppet och mitt stora mål är att även denna tävlingen ska öka antalet startande mot föregående år, och att vi med detta ska få en suverän ekonomisk avkastning. För att detta ska bli verklighet så är det så att vi alla måste hjälpas åt både före, under och efter tävlingen,

tidigare om åren så tycker jag inte att detta har fungerat till 100%. Så i år hoppas jag att alla är med och drar sitt strå till stacken, detta eftersom vi alla vill ta del av den goda kakan och då måste alla hjälpa till – och detta gäller inte bara Yddingeloppet. Det är även i år Ylva Jönsson som ansvarar för funktionärerna, så hör själva av er till henne om att ni kan vara funktionär så slipper hon jaga folk. Sedan behöver vi alltid hjälp med att få ihop priser och sponsorer till Yddingeloppet, så om ni känner på er att ni kanske har en arbetsgivare eller någon annan som kan hjälpa till på något sätt (har priser liggande/sponsra oss/ha med

loggan i inbjudan) så hör gärna av
er till mig. Ha en skön sommar.

Soliga hälsningar,
Göran Kvarnerup
Tävlingsansvarig, Yddingeloppet
2007

Bästa VDM-förening Skåne 2007

Efter IVDM 1, IVDM 2, terräng, VDM 1, VDM 2

1. Heleneholms IF	371	16. FK Trampen	10
2. IS Göta	246	17. P7 SKIF	7
3. Björnstorps IF	142	18. Hässleholms AIS	5
4. IFK Lund	101	18. Andrarums IF	5
5. Malmö AI	79	20. FK Göingarna	4
6. IFK Helsingborg	55	20. Hästveda OK	4
7. IS Skanne	45	22. Simrishamns AIF	3
8. GF Idrott	41	22. HLK-92	3
9. LK Myran	24	22. Härlövs IF	3
10. Eslövs AI	22	22. Sjöbo IF	3
11. IK Pallas	19	22. Ängelholms IF	3
12. Staffanstorps AI	18	22. Malmö Spårvägars IF	3
12. Ryssbergets IK	18	28. Båstads GIF	2
14. FK Snapphanarna	16	28. Klippans FK	2
15. Ystads IF	15	28. IFK Trelleborg	2

* * * * *

SERIELÖPET

Jag har semester vecka 30-32. Om ni ska springa tävlingar i den perioden får ni vara ute i god tid och helst anmäla er innan jag går på semester, jag kan nämligen inte kan garantera att jag kommer att vara hemma för att kunna ta hand om era anmälningar.

Marie Elmquist

Placering	Summa poäng	Klass/Namn						
		Män 55						
		VDM i terräng HBG 1 april	Ryssbergsloppet 6 april	Ystadterrängen 22 april	Bokskogsrundan 1 maj	1500m Heleneholm internt 7 maj	Klintenloppet 17 maj	VDM 5000m Eslöv 30 maj
						VDM 800m Heleneholm 5 juni	Midsommarsvängen 19 juni	Hörby Marknadslopp 4 juli
								VDM 10km landsväg H-holm 7 aug
								2000m H-holm internt 20 augusti
								VDM halvmarathon 9 september
								5000m Heleneholm internt 17 sept
								Yddingeloppets förtävl 13 okt
								Eslövsloppet 21 oktober
								Klappjakten 1 december
								Extra poäng
								Antal tävlingar
		Män 60						
1	54	Bo-Göran Malmborg	8	9	9	9	9	10
2	52	Kenth Larsen	9	8	8	10	8	9
3	40	Tord Svanfelt	10	10	10		10	
4	22	Bo Jönsson				8	7	7
5	8	Magnus Bergh						8
6	7	Bertil Pålsson			7			
		Män 65						
1	60	Ingvar Olausson	10	10	10	10	10	10
2	18	Sven Svanfelt					9	9
3	17	Ulf Agrell				9		8
		Män 70+						
1	70	Gunnar Nilsson	10	10	10	10	10	10
2	36	Helge Svensson	9	9	9	9		
3	24	Werner Ahlqvist	8		8	8		
		Kvinnor seniorer						
1	18	Mikaela Larsson			8	10		
2	10	Alexandra Larsson			10			
3	10	Marina Svensson	10					
4	9	Annika Malmros			9			

Placering	Summa poäng	Klass/Namn									
		VDM i terräng HBG 1 april Ryssbergsloppet 6 april Ystadterrängen 22 april Bokskogsrundan 1 maj 1500m Heleneholm internt 7 maj Klintenloppet 17 maj VDM 5000m Eslöv 30 maj VDM 800m Heleneholm 5 juni Midsommarsvängen 19 juni Hörby Marknadslopp 4 juli VDM 10km landsväg H-holm 7 aug 2000m H-holm internt 20 augusti VDM halvmarathon 9 september 5000m Heleneholm internt 17 sept Yddingeloppets förtävl 13 okt Eslövsloppet 21 oktober Klappjakten 1 december Extra poäng Antal tävlingar									
		Kvinnor 35									
1	50	Susanne Nilsson	10	10	10				10	10	
		Kvinnor 40+									
1	47	Ylva Jönsson	10	9		9	9	10			
2	47	Marie Elmqvist	9	10	10	8		10			
3	26	Kerstin Holmstrand	8				8	10			
4	20	Catarina Larsson				10	10				

*

*

*

Veteranfriidrottsstatistik för Skåne uppdateras nu löpande på Skånes Friidrottsförbunds hemsida, www.skånefriidrott.org - gå till 'statistik' och välj 'Skånsk statistik'.

Hälsar Ulf Agrell

(Med början på nästa sida följer några sidor med friidrottsresultat utomhus)

Sektionsmästerskap bana del 1

Malmö, 2007-05-07

1.500 m

Män

1. Henric Nilsson-74	4.46,1
3. Hans Berghäll-71	4.50,3
4. Anders Östman-62	5.05,7
5. Kenneth Jonsson-61	5.06,6
6. Ingvar Olausson-40	5.08,9 *
7. Göran Kvarnerup-59	5.15,0
8. Kent Larsen-51	5.17,8
9. Ian Blake-67	5.23,0
10. Peter Möllerberg-65	5.23,6
11. Bo-Göran Malmborg-50	5.24,4
13. Hans Jönsson-58	5.27,7
14. Mikael Yllner-67	5.29,2
15. Hans-Ingvar Andersson-47	5.41,2
16. Bert Elmqvist-59	5.52,3
17. Ulf Karlström-47	5.52,7
18. Mikael Larsson-65	6.10,9
19. Gunnar Nilsson-33	6.20,1
20. Bo Jönsson-49	6.52,8
21. Ulf Agrell-39	6.55,8
22. Sven-Göran Persson-43	7.17,5
23. Helge Svensson-33	9.12,3
24. Werner Ahlqvist-26	10.29,3 *

Kvinnor

1. Catarina Larsson -63	6.31,5
2. Ylva Jönsson-55	6.46,5
3. Mikaela Larsson -88	7.07,0
4. Kerstin Holmstrand-37	10.42,9 *

Kasttävling

Malmö, 2007-05-12

Kula

M35

1. Jonas Forsberg-70	12,09
----------------------	-------

Diskus

M35

1. Jonas Forsberg-70	37,54
----------------------	-------

VDM, arena, del 1

Eslöv, 2007-05-30

400 m

K35

1. Susanne Nilsson-68	68,57
-----------------------	-------

M40

1. Sven Lindeberg-63	IS Göta	63,62
4. Jörgen Holmqvist-66		70,12

M45

1. Anders Östman-62	61,43
---------------------	-------

M55

1. Kent Larsen-51	65,69
2. Bo Tidman-48	69,17
4. Bo Jönsson-49	85,49

M65

1. Ingvar Olausson-40	71,20
2. Sven Svanfelt-39	75,57
3. Ulf Agrell-39	92,39

5.000 m

K35

1. Susanne Nilsson-68	19.18,0m
-----------------------	----------

K70

1. Vivi Hagenkötter-35	Andrarums IF	33.05,0m
2. Kerstin Holmstrand-37		37.51,0m *

M35

1. Stefan Pettersson-69	Ystads IF	17.23,0m
3. Hans Berghäll-71		18.06,0m
5. Erik Månsson-68		18.32,0m

M40

1. Christer Jeppsson-65	Björnstorps IF	16.16,6m
3. Jörgen Holmqvist-66		17.13,0m
6. Mikael Persson-64		19.17,0m
8. Lars-Erik Skans-67		19.54,3m
9. Ian Blake-67		19.55,0m
10. Anders Frick-66		21.11,0m

M45

1. Arne Mårtensson-60	Björnstorps IF	17.17,0m
3. Anders Östman-62		18.22,1m

VDM, arena, del 1 (forts.)

Eslöv, 2007-05-30

5.000 m**M55**

1. Ingemar Löfgren-50	IS Göta	18.16,3m
2. Bo-Göran Malmborg-50		19.38,0m
3. Kent Larsen-51		20.40,0m
4. Magnus Bergh-49		21.44,2m
5. Bo Jönsson-49		25.48,6m

M60

1. Kaj Pedersen-46	IS Göta	19.00,0m
3. Ulf Karlström-47		21.01,9m

M65

1. Ingvar Olausson-40		18.27,6m *
4. Sven Svanfelt-39		23.54,1m
5. Ulf Agrell-39		24.51,3m

M70

1. Gunnar Nilsson-33		22.26,0m
----------------------	--	----------

Höjdhopp**M60**

1. Magnus Andersson-45	Malmö AI	1,33
2. Klas Fjällrot-44		1,33 *
3. Ulf Karlström-47		1,27

Diskus**M35**

1. Jonas Forsberg-70		37,21
2. Ulf Jakobsson-72		15,31

M40

1. Leif Malmqvist-66		30,26
3. Anders Frick-66		25,05

M60

1. Bo Holmstrand-44		32,23 *
3. Klas Fjällrot-44		24,17

VDM, arena, del 2

(sektionsmästerskap bana, del 2)

Malmö, 2007-06-05

800 m**K35**

1. Susanne Nilsson-68		2.34,0m *
-----------------------	--	-----------

K45

1. Eva Ek-60	Björnstorps IF	3.01,6m
2. Marie Elmqvist-61		3.24,1m

K50

1. Ylva Jönsson-55		3.08,3m
--------------------	--	---------

K70

1. Kerstin Holmstrand-37		5.12,2m *
--------------------------	--	-----------

MS

1. Frédéric Rabenne-73		2.17,1m
2. Stefan Samuelsson-72		2.34,0m

M35

1. Stefan Pettersson-69	Ystads IF	2.14,2m
4. Erik Månsson-68		2.29,1m

M40

1. Christer Jeppsson-65	Björnstorps IF	2.09,4m
5. Jörgen Holmqvist-66		2.30,5m
6. Ian Blake-67		2.31,3m
7. Lars-Erik Skans-67		2.32,5m
9. Mikael Persson-64		2.36,1m
10. Anders Frick-66		2.47,4m

M45

1. Anders Östman-62		2.16,7m
7. Hans Jönsson-58		2.48,3m
8. Göran Kvarnerup-59		2.48,7m

M55

1. Kent Larsen-51		2.28,9m
2. Bo Tidman-48		2.32,8m
3. Bo-Göran Malmborg-50		2.37,7m
4. Bo Jönsson-49		3.06,2m

M60

1. Kaj Pedersen-46	IS Göta	2.31,8m
2. Hans-Ingvar Andersson-47		2.39,6m

VDM, arena, del 2 (forts.)

(sektionsmästerskap bana, del 2)

Malmö, 2007-06-05

800 m

M65

1. Ingvar Olausson-40		2.35,9m
2. Sven Svanfelt-39		3.00,7m

M70

1. Åke Holm-36	IFK Lund	2.44,1m
4. Helge Svensson-33		4.30,0m

M80

1. Joel Larsson-25	P7 SK IF	3.50,2m
2. Werner Ahlqvist-26		5.15,9m

* = Klubbrekord

*

*

*

Främsta VDM-deltagare 2007

Heleneholms IF

Efter IVDM1, IVDM2, terräng, VDM1, VDM2

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Klas Fjällrot	10	1 Guld, 3 Silver, 4 Brons
	2. Erik Månsson	7	2 Silver, 1 Brons
	3. Hans-Ingvar Andersson	6	2 Guld, 5 Silver
	4. Ulf Karlström	6	1 Guld, 5 Brons
	5. Jörgen Holmqvist	5	1 Silver, 3 Brons
	6. Ingvar Olausson	4	4 Guld
	7. Kent Larsen	4	2 Guld, 1 Brons
	8. Bert Elmqvist	4	1 Silver, 1 Brons
	9. Bo Jönsson	4	1 Brons
	9. Anders Frick	4	1 Brons
	11. Ian Blake	4	
	12. Gunnar Nilsson	3	3 Guld, 1 Brons
	13. Anders Östman	3	2 Guld, 1 Brons

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
	14. Sven Svanfelt	3	2 Silver
	15. Ulf Jakobsson	3	1 Silver, 2 Brons
	16. Bo-Göran Malmberg	3	1 Silver, 1 Brons
	17. Mikael Persson	3	
	18. Bure Elfström	2	2 Guld
	19. Bo Holmstrand	2	1 Guld, 1 Brons
	20. Bo Tidman	2	2 Silver
	20. Werner Ahlqvist	2	2 Silver
	22. Göran Kvarnerup	2	1 Brons
	22. Ulf Agrell	2	1 Brons
	24. Lars-Erik Skans	2	
	24. Hans Jönsson	2	
	24. Helge Svensson	2	
	27. Jonas Forsberg	1	1 Guld
	27. Leif Malmqvist	1	1 Guld
	29. Kenth Floreng	1	1 Silver
	30. Hans Berghäll	1	1 Brons
	30. Sven-Göran Persson	1	1 Brons
	32. Mikael Yllner	1	
	32. Lionel Rieloff	1	
	32. Kenneth Jonsson	1	
	32. Lars Löfvall	1	
	32. Tord Svanfelt	1	
	32. Magnus Bergh	1	
Kvinnor	1. Susanne Nilsson	7	6 Guld, 1 Brons
	2. Kerstin Holmstrand	3	2 Silver, 1 Brons
	3. Ylva Jönsson	2	2 Guld
	4. Marie Elmqvist	2	1 Silver

Terräng- Långlopp 2007

Resultat:

Heleneholms Cross 14 januari

5 km

KS 1. Susanne Nilsson	20,55
MS 1. Frederic Rabenne	18,14
3. Erik Månsson	19,00
4. Stefan Samuelsson	19,47
M40 1. Jörgen Holmqvist	17,48
M60 1. Ingvar Olausson	19,37
4. Sven-Göran Persson	27,16
M70 1. Gunnar Nilsson	24,45

Göta Cross 3 mars

4,5 km

MS 2. Frederic Rabenne	16,52
5. Erik Månsson	17,57
KS 1. Susanne Nilsson	20,23
M40 1. Jörgen Holmqvist	16,59
6. Ian Blake	20,29
M60 1. Ingvar Olausson	18,46
4. Sven-Göran Persson	26,26
M70 1. Gunnar Nilsson	22,38

Landskrona Crossen 24 mars

5,4 km

MS 1. Erik Månsson	22,10
KS 1. Susanne Nilsson	24,27
M40 1. Jörgen Holmqvist	20,30
M60 1. Ingvar Olausson	22,48
3. Sven-Göran Persson	32,59
M70 1. Gunnar Nilsson	27,34

Kilimanjaro halvmarathon mars

Män. 143. Hans Jönsson	1.46,14
Kvinnor 234. Ylva Jönsson	2.06,22

Berlin halvmarathon 1 april

M65 1. Ingvar Olausson	1.23,42
------------------------	---------

Helsingborgs Terränglopp 1 april

4 km

K35 1. Susanne Nilsson	15,56
K45 4. Marie Elmquist	20,22
K50 1. Ylva Jönsson	19,58
K70 2. Kerstin Holmstrand	32,11
M60 2. Hans-Ingvar Andersson	16,46
3. Ulf Karlström	16,51
5. Klas Fjällrot	20,44
7. Sven-Göran Persson	21,57
8. Bo Holmstrand	27,53
M70 1. Gunnar Nilsson	18,34
4. Helge Svensson	25,44
M80 2. Werner Ahlqvist	30,36

8 km

KS 3. Marina Svensson	37,03
M35 5. Erik Månsson	30,43
M40 2. Jörgen Holmqvist	28,29
4. Mikael Persson	31,59
5. Mikael Yllner	32,59
6. Ian Blake	34,19
8. Anders Frick	36,07
M45 4. Göran Kvarnerup	31,19
5. Lionel Rieloff	31,44
8. Bert Elmquist	33,57
9. Kenneth Jonsson	34,07
10. Hans Jönsson	34,26
M50 6. Lars Löfvall	36,03
M55 3. Tord Svanfelt	32,42
6. Kenth Larsen	35,12
7. Bo-Göran Malmberg	35,32
12 km	45,26
MS 11. Frederic Rabenne	45,26
17. Fredrik Stoltz	55,57

Ryssbergsloppet 6 april

12,6 km

M35 3. Erik Månsson	50,29
M40 4. Jörgen Holmqvist	46,58
9. Ian Blake	56,08
10. Anders Frick	57,36
12. Lars-Erik Skans	59,22
M45 4. Göran Kvarnerup	50,43
9. Hans Jönsson	55,51
11. Bert Elmquist	58,41
K35 1. Susanne Nilsson	54,37
K45 2. Marie Elmquist	1.06,06
K50 2. Ylva Jönsson	1.07,55

4,9 km

M65 1. Ingvar Olausson	18,35
M70 1. Gunnar Nilsson	22,27

Heleneholms Marathon 14 april

Melit 1. Jörgen Holmqvist	2.52,45
7. Stefan Samuelsson	3.42,26
M35 5. Stefan Samuelsson	3.42,26
M40 1. Jörgen Holmqvist	2.52,45
4. Peter Möllerberg	3.49,41
6. Anders Frick	4.20,11
M45 3. Kenneth Jonsson	3.43,39
6. Bert Elmquist	4.17,51
M60 6. Hans-Ingvar Andersson	4.21,59
Halvmarathon	
Män 16. Tord Svanfelt	1.29,59
30. Hans Jönsson	1.38,59
62. Fredrik Vrang	1.58,08

81. Klas Fjällrot 2.24,13

Skryllemilen 21 april

Klass 7 43. S-G Persson 56,49

57. Helge Svensson 70,03

Klass 3 2. Tord Svanfelt 41,10

VSM Helmarathon 21 april

M40 2. Jörgen Holmqvist 2.55,16

Ystadterrängen 22 april

12 km

1. Erik Månsson 44,51

M40 2. Mikael Persson 46,09

4. Mikael Yllner 48,08

5. Lars-Erik Skans 49,35

7. Anders Frick 52,58

M45 2. Göran Kvarnerup 44,42

5. Bert Elmqvist 51,59

M55 2. Tord Svanfelt 47,29

3. Bo-Göran Malmborg 49,02

4. Kenth Larsen 49,37

M60 3. Ulf Karlström 24,35

4. Hans-Ingvar Andersson 24,54

6. Sven-Göran Persson 32,16

6 km

M65 1. Ingvar Olausson 21,58

M70 1. Gunnar Nilsson 25,57

3. Helge Svensson 37,35

K35 1. Susanne Nilsson 23,23

K45 5. Marie Elmqvist 28,59

Terräng SM 28 april

4000m

M65 1. Ingvar Olausson 16,11

K35 3. Susanne Nilsson 16,29

8000m

M55 10. Magnus Bergh 40,06

Lundaloppet 5 maj

10 km

Män 55. Kenneth Jonsson 39,32

472. Göran Davidsson 55,36

576. Bertil Pålsson 1.06,03

Kvinnor 79. Annika Malmros 54,18

Bokskogsrundan 1 maj

11,2 km

KS 3. Annika Malmros 1.05,24

MS 5. Henric Nilsson 46,06

M35 1. Erik Månsson 44,07

M40 2. Jörgen Holmqvist 40,55

4. Mikael Yllner 46,48

5. Lars-Erik Skans 47,37

7. Anders Frick 51,49

8. Mikael Larsson 56,28

M45 4. Göran Kvarnerup 43,41

7. Hans Jönsson 48,00

8. Kenneth Jonsson 49,26

9. Bert Elmqvist 51,13

M55 1. Tord Svanfelt 45,41

2. Bo-Göran Malmborg 47,43

4. Kenth Larsen 49,37

6. Bertil Pålsson 1.16,03

M60 3. Ulf Karlström 48,50

5. Hans-Ingvar Andersson 49,34

9. Kjell Jönsson 1.04,07

10. Sven-Göran Persson 1.04,16

M65 1. Ingvar Olausson 43,33

K22 1. Alexandra Larsson 1.04,19

2. Mikaela Larsson 1.08,49

K40 2. Catharina Larsson 56,46

K45 5. Marie Elmqvist 59,12

K50 3. Ylva Jönsson 57,11

4,5 km

M70 1. Gunnar Nilsson 20,25

6. Helge Svensson 28,21

M80+ 2. Werner Ahlqvist 32,47

Göteborgsvarvet 12 maj

Halvmarathon

Män 636. Göran Kvarnerup 1.26,48

2584. Hans Jönsson 1.36,03

4635. Lars-Erik Skans 1.40,52

5131. Bert Elmqvist 1.41,53

13505. Knut Linse 1.56,02

18953. Sven-Göran Persson 2.09,11

22480. Bertil Pålsson 2.37,00

Kvinnor 1442. Ylva Jönsson 1.51,57

2035. Marie Elmqvist 1.55,35

3313. Annika Malmros 2.02,12

Klintenloppet 17 maj

10 km

M35 3. Erik Månsson 39,43

M40 1. Jörgen Holmqvist 36,54

6. Mikael Persson 41,02

10. Ian Blake 42,59

11. Anders Frick 46,11

M45 4. Göran Kvarnerup 38,52

6. Kenneth Jonsson 41,12

7. Hans Jönsson 42,29

8. Bert Elmqvist 45,25

M55 1. Tord Svanfelt 41,27

2. Bo-Göran Malmborg 42,32

3. Kenth Larsen 44,09

5. Bo Jönsson 1.00,17

K35 1. Susanne Nilsson 41,30

K45 4. Marie Elmqvist 52,06

5 km

M60 2. Ulf Karlström 22,30

5. Sven-Göran Persson 29,26

M65 1. Ingvar Olausson 19,54

5. Sven Svanfelt	26,43
M70 1. Gunnar Nilsson	24,11
K50 2. Ylva Jönsson	25,17

Springtime 19 maj
10 km

M40 2. Jörgen Holmqvist	35,18
7. Ian Blake	41,25
8. Mikael Yllner	41,40
11. Anders Frick	47,35
12. Mikael Larsson	49,29
M45 1. Göran Kvarnerup	38,49
6. Hans Jönsson	42,35
17. Bert Elmquist	48,12
M55 2. Bo-Göran Malmborg	41,34
M60 2. Ulf Karlström	43,12
4. Sven-Göran Persson	56,21
M65 1. Ingvar Olausson	38,13
K35 1. Susanne Nilsson	40,12
K45 2. Marie Elmquist	52,45
K50 1. Ylva Jönsson	48,54

Köpenhamns Marathon 20 maj

Marina Svensson	3.53,41
Frederic Rabenne	2.59,48
Lionel Rieloff	3.07,52
Kenneth Jonsson	3.32,52
Peter Karlström	3.34,04
Fredrik Stoltz	3.46,30

St Hans Extreme 23 maj
10 km

Män 23. Mikael Yllner	48,15
5 km	
24. Sven-Göran Persson	34,09
Kvinnor 2. Susanne Nilsson	24,29

Änglamilen 26 maj

Män Elit 19. Mikael Yllner	40,51
Kvinnor elit 4. Susanne Nilsson	39,51
Motion 17. David Larsson	39,59
21. Kenneth Jonsson	40,21
156. Mikael Larsson	48,28
191. Catharina Larsson	50,12
235. Alexandra Larsson	53,12
275. Mikaela Larsson	56,10
318. Bertil Pålsson	1.03,53
5 km	
Motion. 22. Magnus Bergh	22,31
73. Sven-Göran Persson	26,57

Blodomloppet 29 maj

10 km	
25. Mikael Yllner	41,35
289. Göran Davidsson	52,09
386. Sven-Göran Persson	55,51

439. Hans-Ingvar Andersson	58,09
448. Göte Svensson	58,52
499. Kenneth Jonsson	1.02,34
512. Bertil Pålsson	1.04,06
518. Helge Svensson	1.05,58
103. Emelie Petersson	55,59

5 km

10. Mikael Zyka	22,41
26. Peter Bergqvist	24,29
243. Werner Ahlqvist	37,36
15. Maja Billgren	26,00