

# LÖPSEDELN

**2007:3**



**L-sektionen**

**Allas vår Löpsedel är här igen!**

Många är de heleneholmare som har kunnat vara med och göra sitt bästa i någon av sommarens många tävlingar. Övriga kan ju kolla in vad kompisen eller konkurrenten haft för sig. Nästa år är det nya förutsättningar, och då kommer också nya möjligheter. Läs och njut.

**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

## ***September 2007***

Sommaren är över och hösten närmar sig. Det är alltså dags för oss inom L-sektionen att tänka på Yddingeloppet. Som ni väl vet har Göran Kvarnerup tagit över som tävlingsledare efter mig, och jag kan bara uppmana samtliga medlemmar att hjälpa Göran på samma sätt som ni hjälpte mig under mina tio år som tävlingsledare. Det behövs som vanligt stora arbetsinsatser både inför och under själva tävlingen. Ylva Jönsson är även i år ansvarig för funktionärerna, och har ni inte redan anmält er för tjänstgöring så kan ni meddela Ylva att ni gärna hjälper till.

\*

Under våren fanns det vissa farhågor att antalet medlemmar i L-sektionen skulle understiga 100 i år. Nu visar det sig att vi fått flera nya medlemmar under de senaste månaderna, och att vi därmed ligger över det "magiska" 100-strecket. Av de nya medlemmarna är flera yngre än snittet i sektionen, och det är fler kvinnor än män som har anslutit sig till oss. Samtliga nya medlemmar, oavsett ålder och kön, är naturligtvis hjärtligt välkomna till Heleneholms IF och vår härliga Långlöparsektion!

\*

Under sommaren har vi arrangerat flera tävlingar:

- 1500 m på bana samlade 29 deltagare
- 800 m bana, som var VDM, lockade ett 80-tal att anmäla sig.
- Midsommarsvängen, tillika sektionens terrängmästerskap, samlade 41 deltagare i ett härligt sommarväder. Efter loppet var det traditionsenlig grillstund.

– 10 km landsväglöpning, som också var VDM, genomfördes av 130 löpare.

– 2000 m bana drog 20 löpsugna.

– GAX 100 miles, Stefan

Samuelssons skötebarn som hade fler anmälda än förra året. 16 löpare startade på 100 miles, 10 kom i mål. Samtliga nio som startade på 50 miles fullföljde

Ett stort tack till alla som engagerat sig och sett till att arrangemangen har kunnat genomföras på ett utmärkt sätt. Ett mycket uppskattat inslag var de frallor med kaffe som Gunnar och Bertil försåg samtliga deltagare med i samband med våra DM-tävlingar. Den servicen är det väl ingen annan arrangör som har för löpare från andra klubbar?

\*

Vad avser vårt eget deltagande i olika tävlingar kan man säga att vi har en omfattande aktivitet i alla möjliga sammanhang. Löpningen omfattar allt från 100 m på bana till 100 miles (=160 km!). Dessutom tävlas det flitigt inom olika discipliner som höjdhopp, slägga, längdhopp och annat som inte faller under rubriken långlöpning.

Utöver ovan nämnda egna tävlingar har vi haft deltagare i Blodomloppet (14 från L-sektionen), Hildesborgsloppet (14), Hörby marknadslopp (31), Wallanderloppet (17), Färsingaloppet (10), VDM arena i Eslöv (25) och Swiss Alpin Marathon (Peter Karlström sprang 78 km på 9.38.20) för att bara nämna några. I Hörby hade återigen Gunnar och Bertil ordnat en av medlemmarna uppskattad förplägnad.

Vid årsmötet i våras beslutades att avsätta pengar för medlemsvård även i år. De senaste åren har medlemsvården bestått av höstfest, men i år tänkte vi inte ha någon fest. Styrelsen har beslutat att årets medlemsvård ska gå till inköp av funktionströjor. Varje medlem i L-sektionen erhåller en funktionströja av fin kvalitet från Fusion (ett danskt fabrikat vars produkter riktar sig främst till löpare, cyklister och triathleter). Sören Söndergaard och hans företag 3s-production är den enda importören i Sverige av Fusions produkter. Se information om detta på annan plats i Löpsedeln.

\*

Om man inte kan springa så får man som bekant hitta på något annat för att stilla sitt endorfinbehov. Som jag tidigare meddelat ägnar jag mig åt cykling när tillfälle ges. Jag tillbringar även tid på Friskis & Svettis. Särskilt cyklingen har sina sidor, mestadels positiva men även negativa ibland.

Till de positiva cykelupplevelsorna tillhör årets Ringsjön Runt. Visserligen var vädret bättre förra året, men i år gjorde jag en betydligt bättre tid. Och vad man än säger om att bara tävla mot sig själv, ge sig ut och njuta, inte falla för tävlingshetsen etc. så är det svårt att koppla bort klockan när man deltar i ett lopp. Så därför glädde det mig att jag förbättrade min tid från 4.31 till 3.57 på den långa sträckan (officiellt 125 km men jag tror den är knappt 120 km). Jag hade väldig lite draghjälp, jag fick göra nästan allt arbetet själv. De sista trettio kilometrerna cyklade jag i en liten klunga med bland andra en tidigare medlem i vår sektion, Peter Moritz.

Som i all idrott är det i första hand förberedelserna som avgör hur väl man ska lyckas. I år hade jag en bättre och lättare cykel. Jag tränade flitigt hela maj månad, förra året i maj var jag på semester i Turkiet. Vid årets lopp hade jag med mig sportdryck och energikakor i sådan mängd att jag inte behövde stanna vid någon depå, förra året var jag tömd på energi när jag hade fyra mil kvar att cykla. Sist men inte minst: träningsmängd. I år hade jag cyklat 200 mil mot förra årets 80 före loppet, och det är naturligtvis det som spelar störst roll. Och som ni alla känner till är det mycket roligare att tävla när man har tränat mycket och bra, och sedan blir det ännu roligare att träna och så vidare.

\*

Det är inte alltid det är roligt att cykla. Här är en liten berättelse hur det kan bli när makterna är på fel humör.

Jag hade arbetat ett förmiddagspass (7.00 till 14.30) på Sturup. Det var lördagen 16 juni, och ni som sprang Swedbank-loppet kan intyga att det var en av de absolut regnigaste dagarna under en av de absolut regnigaste somrarna jag kommer ihåg. Mina kolleger undrade om jag verkligen skulle cykla i det vädret, men det skulle jag (så klart!). Även om regnet vräkte ner hade jag i alla fall en ordentlig medvind på min väg mot Malmö. Jag hade gott om tid så jag tyckte att jag kunde ta en liten 20 km-sväng innan jag styrde kosan mot hemmet. Sagt och gjort, iväg bar det i regnet och blåsten. Efter 15 km fick jag punktering! Av med bakhjulet, av med däcket, på med ny slang, pumpa med den lilla handpumpen av kolfiber, på med däcket och på med hjulet igen. Upp och iväg igen.

Jag passerar efter 5 km min arbetsplats, fortsätter mot Malmö med friskt mod, om än med något fuktiga kläder. Efter ytterligare 4 km är det dags igen: punktering bak! Som tur är har jag faktiskt ytterligare en reservslang med mig, och den åker nu på och pumpas upp. Dock grinar oturen mig i ansiktet då jag lyckas bryta av ventilen när jag ska pumpa upp slangen. Så där står jag i regnet mitt ute i obygdén, med tre trasiga slangar. Vad göra? Kanske ringa hustrun och säga att jag blir lite sen? Då visar det sig att mobiltelefonen blivit fuktskadad trots vissa försiktighetsåtgärder. Det bodde folk där jag hade stannat, men på grinden fanns det sju olika skyltar, alla med samma budskap: Tillträde förbjudet! Varning för hunden! Dobermann-kennel! Jag uppfattade det som att de som bodde där inte ville ha besök. Jag uteslöt också möjligheten att få lift hem, vem skulle vilja plocka upp mig som jag såg ut? Så jag vände och började gå mot Sturup igen, i cykelskor! Den som promenerat fyra km i cykelskor kan intyga att detta inte är något större nöje, och det var det inte för mig heller. Nåväl, efter en halvtimme var jag tillbaka på min arbetsplats.

Under totalt två och en halv timme hade jag alltså cyklat 25 km, gått fyra km, bytt slang två gånger och ändå inte lyckats ta mig en enda meter närmare mitt hem. Dessutom var mobiltelefonen förstörd, jag var genomblöt och lördagskvällen närmade sig utan att jag kunde känna någon som helst helg-stämning. Nåväl, även detta löste sig. Jag duschade och tog på mig torra kläder, jag fick lift hem med en kollega, det var ledigt i tvättstugan och jag kunde skratta åt hela historien när jag pustade ut hemma

i soffan på lördagskvällen. Mest skrattade jag nog åt min egen småländska envishet, som en del kanske skulle kalla för tjurighet. Men om man ger upp och lägger ner all verksamhet vid minsta motgång blir det ju inte mycket gjort, eller hur?

Jag fick punktering när jag var ute och trampade på midsommaraftonen också, dessutom visade det sig att handpumpen (den av kolfiber) hade gått sönder. Jag var lite illa ute – när Göte Svensson, som var på väg till Höllviken, kom till undsättning. Som tur var fungerade hans pump till min ventil. Tack för hjälpen, Göte!

Sedan fick jag nog. Köpte två nya (och dyra) däck, och har inte haft punktering sedan dess.

De flesta dagar är det dock med cyklingen som med löpningen, det är en fröjd att komma ut och låta kroppen arbeta sig trött.

\*

Nu när alla förhoppningsvis är utvilade efter sommaren är det dags att ta nya tag inför hösten. Än återstår det många lopp att springa och en del för oss att arrangera. Jag vill påpeka att Yddingeloppets förtävling i år hålls två veckor före Yddingeloppet, nämligen lördagen 13 oktober. Sedan är det Yddingeloppet 28 oktober, och så Klappjakten och Sylvesterloppet i december.

\*

Ha en aktiv och skön höst!

*Kenneth*

# **L-SEKTIONENS TRÄNINGSTIDER**

MÅNDAG 18.00 "HIMMAPLAN"

TISDAG 18.00 PILDAMMSPARKEN

TORSDAG 18.00 PILDAMMSPARKEN

LÖRDAG 10.10 STADION

## **Årets återstående långlopp**

Framför allt hel- och halvmaraton. De flesta loppen är kontrollmätta.  
Skånska lopp i fetstil.

- 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 december. 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 och allt efter humör, självsvåldigt korta ned och/eller ändra i inkomna bidrag.

## **Bästa VDM-förening i Skåne, 2007**

**Efter IVDM 1, IVDM 2, terräng, VDM 1, VDM 2, vikt, VDM3, 10 km landsväg, kastmångkamp, VDM4, marathon**

|                      |       |                             |    |
|----------------------|-------|-----------------------------|----|
| 1. Heleneholms IF    | 602,5 | 17. Malmö FK                | 14 |
| 2. IS Göta           | 388   | 18. Ängelholms If           | 12 |
| 3. Björnstorps IF    | 224   | 19. FK Trampen              | 10 |
| 4. IFK Lund          | 201   | 19. P7 SKIF                 | 10 |
| 5. Malmö AI          | 125   | 19. Hässleholms AIS         | 10 |
| 6. IFK Helsingborg   | 92    | 22. Simrishamns AIF         | 9  |
| 7. GF Idrott         | 69,5  | 23. Båstads GIF             | 7  |
| 8. IS Skanne         | 58    | 24. Malmö Spårvägars IF     | 6  |
| 9. LK Myran          | 53    | 24. Hästveda OK             | 6  |
| 10. Eslövs AI        | 40    | 26. Andrarums IF            | 5  |
| 10. IK Pallas        | 40    | 26. Härlövs IF              | 5  |
| 12. Ryssbergets IK   | 35    | 28. FK Göingarna            | 4  |
| 13. Ystads IF        | 27    | 28. HLK-92                  | 4  |
| 14. Staffanstorps AI | 26    | 30. Sjöbo IF                | 3  |
| 14. FK Snapphanarna  | 26    | 31. Klippans FK             | 2  |
| 16. IFK Trelleborg   | 17    | 32. Fr. & Sv., Lomma/Burlöv | 1  |

## Flitigaste VDM-deltagare 2007

### Heleneholms IF

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

|            | <b>Namn</b>              | <b>Antal starter</b> | <b>VDM-medaljer</b>       |
|------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| <b>Män</b> |                          |                      |                           |
|            | 1. Erik Månsson          | 13                   | 3 Silver, 3 Brons         |
|            | 2. Klas Fjällrot         | 12                   | 3 Guld, 3 Silver, 4 Brons |
|            | 3. Hans-Ingvar Andersson | 10                   | 3 Guld, 6 Silver, 2 Brons |
|            | 4. Ulf Karlström         | 10                   | 1 Guld, 6 Brons           |
|            | 5. Ulf Jakobsson         | 8                    | 1 Guld, 2 Silver, 2 Brons |
|            | 6. Sven Svanfelt         | 8                    | 6 Silver                  |
|            | 7. Bure Elfström         | 7                    | 5 Guld, 1 Brons           |
|            | 8. Kenth Larsen          | 7                    | 3 Guld, 2 Silver, 1 Brons |
|            | 9. Bo Tidman             | 7                    | 2 Guld, 4 Silver, 1 Brons |
|            | 10. Jörgen Holmqvist     | 7                    | 1 Guld, 1 Silver, 4 Brons |
|            | 11. Leif Malmqvist       | 6                    | 3 Guld, 2 Silver, 1 Brons |
|            | 12. Bo-Göran Malmborg    | 6                    | 1 Silver, 3 Brons         |
|            | 13. Ingvar Olausson      | 5                    | 5 Guld                    |
|            | 14. Ulf Agrell           | 5                    | 2 Brons                   |
|            | 15. Bo Jönsson           | 5                    | 1 Brons                   |
|            | 15. Anders Frick         | 5                    | 1 Brons                   |
|            | 17. Bert Elmquist        | 4                    | 1 Silver, 1 Brons         |
|            | 18. Ian Blake            | 4                    |                           |
|            | 18. Lars-Erik Skans      | 4                    |                           |
|            | 20. Gunnar Nilsson       | 3                    | 3 Guld, 1 Brons           |
|            | 21. Jonas Forsberg       | 3                    | 3 Guld                    |
|            | 22. Anders Östman        | 3                    | 2 Guld, 1 Brons           |
|            | 23. Bo Holmstrand        | 3                    | 1 Guld, 1 Silver, 1 Brons |
|            | 24. Tord Svanfelt        | 3                    | 1 Guld, 1 Brons           |
|            | 25. Werner Ahlqvist      | 3                    | 3 Silver                  |
|            | 26. Göran Kvarnerup      | 3                    | 2 Brons                   |
|            | 27. Hans Jönsson         | 3                    |                           |
|            | 27. Mikael Persson       | 3                    |                           |
|            | 29. Hans Berghäll        | 2                    | 2 Brons                   |
|            | 30. Sven-Göran Persson   | 2                    | 1 Brons                   |
|            | 31. Helge Svensson       | 2                    |                           |
|            | 31. Mikael Yllner        | 2                    |                           |
|            | 33. Knut Linse           | 1                    | 1 Guld                    |
|            | 34. Kent Floreng         | 1                    | 1 Silver                  |
|            | 35. Bo Malmborg          | 1                    | 1 Brons                   |



|  | <b>Namn</b>         | <b>Antal starter</b> | <b>VDM-medaljer</b> |
|--|---------------------|----------------------|---------------------|
|  | 36. Lionel Rieloff  | 1                    |                     |
|  | 36. Kenneth Jonsson | 1                    |                     |
|  | 36. Lars Löfvall    | 1                    |                     |
|  | 36. Magnus Bergh    | 1                    |                     |
|  | 36. Thomas Persson  | 1                    |                     |
|  | 36. Lars Åkerman    | 1                    |                     |
|  | 36. Ralf Schuh      | 1                    |                     |
|  | 36. Bertil Pålsson  | 1                    |                     |

|                |                       |   |                   |
|----------------|-----------------------|---|-------------------|
| <b>Kvinnor</b> | 1. Susanne Nilsson    | 8 | 7 Guld, 1 Brons   |
|                | 2. Kerstin Holmstrand | 7 | 2 Silver, 3 Brons |
|                | 3. Ylva Jönsson       | 3 | 2 Guld, 1 Silver  |
|                | 4. Marie Elmqvist     | 2 | 1 Silver          |

\* \* \*

## **Våga snäva in dina vyer!**

Jag vill gärna dela med mig av en erfarenhet från den gångna säsongen. När jag flyttade till Videdal förra hösten blev det plötsligt för långt att jogga till mina gamla "jaktmarker" i Pildammsparken. Jag hade till på köpet ovanligt ont om tid för träning, eftersom jag var nybliven pappa med nystartat företag och nytt hus. Men jag kunde naturligtvis inte lägga min maratonsatsning i malpåse. Vad göra? Jag gav mig helt sonika ut en dag och mätte upp en slinga precis där jag bor med hjälp av cykeldatorn. 2,4 km blev det. Under ett års tid har jag sedan sprungit den där slingan flera gånger i veckan, varv efter varv efter varv.

Jag jobbar hemifrån, och hade under den här perioden ibland svårt att över huvud taget komma ut (då räknar jag inte promenaden på 40 meter tur och retur till soptunnan). När jag någon gång fick chansen att ge mig ut, blev det ofta en löptur på sådär tre varv runt min slinga, in i duschen och sedan ett nytt pass vid datorn. Det här var kanske inte så jätteinspirerande alla gånger, men tusen gånger bättre än att inte träna alls.

Det finns många goda skäl att ha tillgång till en runda runt knuten – alla har vi väl någon gång svårt att hinna komma iväg och träna! Till att börja med, eftersom du slipper ta dig till och från platsen där du brukar löpträna, kan du ju roa dig med att springa några kilometer extra. Lägg en vattenflaska i brevlådan så slipper du bära vätskebalte på långpasset. I brevlådan kan du också slänga vantarna eller solglasögonen när de inte längre behövs. Självklart kan du även ha grejorna snyggt uppradade i farstun – risken är bara att du kan bli frestad att stanna kvar där. Annars är det väldigt praktiskt att kunna titta inom under passet. Byt till racerskor efter uppvärmningen, eller ta en munsbit om du känner dig akut hungrig. Med fem kilometer kvar att springa slår du på ugnen, en kvart senare kommer du förbi igen och ställer in maten. När du har joggat ner och duschat är maten klar.

Har du tillgång till två olika slingor, exempelvis 1 + 2 km eller 2 + 3 km, kan du skapa rundor av valfri distans och även variera dina pass en hel del. Du kan köra långintervaller, snabbdistans, distans och långpass. Om du i likhet med undertecknad är kilometerfascist och alltid vill veta exakt hur långt du sprungit så finns det förstås inget bättre än att ha ett par exakt uppmätta slingor hemmavid. Underlag och naturupplevelse i all ära – om jag bara vet exakt vilket kilometertempo jag hållit under passet är jag glad som en speleman. Jag har sprungit långpass på upp till elva varv på min slinga, och har funnit många fördelar med detta att harva runt varv efter varv. I början av passet får jag jobba med psyket för att hålla tillbaka de negativa tankarna (gud, så många varv kvar!). Men varje varvning är en framgång, och då halva passet avverkats är det en ren fröjd att sköta nedräkningen. Eftersom min slinga är 2,4 km består ett intervallpass ofta av tvåkilometersuppreppningar med 400 m jogg. Starten? Utanför min ytterdörr. Oerhört praktiskt.

Det är förstås en speciell känsla att slå varvrekordet, när man har en så välbekant slinga. Jag gjorde mitt första maxlopp på slingan i mars och i juli hade jag pressat rekordet rejält (faktiskt med hela 56 sekunder, motsvarande 23 s/km).

Vi är alla olika, du tycker kanske att den här formen av träning verkar ganska trist och monoton. Se då mitt koncept som ett komplement – något att ta till när det kniper. Så här i efterhand kan jag konstatera, att jag nog hade haft svårt att få till någon vettig maratonträning under hösten och vintern utan min slinga. Självklart har det blivit andra löprundor emellanåt, inte minst för att slippa asfalten och för att få med lite backar, men jag har faktiskt aldrig tyckt att det *tagit emot* att ge sig ut på den vanliga slingan. Tack vare de variationsmöjligheter som trots allt finns, i varvantal och tempo och ibland lite stävila, blir det ständigt ”nya” pass. Arrangemanget fungerar kort sagt helt perfekt – så länge jag klarar av att se cool ut, när jag för sjätte gången inom en timme springer förbi lekplatsen och någon av ungdomarna som häckar där utbrister: ”Han – nu igen!”.

*Redaktörn*

\* \* \*

**På näst-nästa sida följer friidrottsresultat utomhus!**

**Men först – lite reklam...**

# Ropen skalla, **FUNKTIONSTRÖJA** till alla!

Samtliga medlemmar i L-sektionen får alltså i år en funktions-T-tröja av hög kvalitet, av märket Fusion. Tröjan är naturligtvis röd och har klubbmärket tryckt i vitt på bröstet och "Heleneholms IF Malmö" på ryggen.

Tröjan finns i både dam- och herrmodell i olika storlekar och kan provas i klubbhuset i samband med måndagsträningen, då man också kan beställa och hämta ut sin tröja. Ni som inte vill eller kan besöka klubbhuset får gärna skicka önskemål om storlek till mig. Tröjorna är ganska små i storlekarna. Är ni osäkra och tvekar mellan två storlekar, föreslår jag därför att ni tar den större storleken.

Jag hoppas att alla medlemmar på detta sätt ger sig själva möjligheten att klä sig snyggt till träning och tävling, samt bidrar till att sprida vårt namn bland andra löpare.

*Kenneth Gunnarsson*

E-post: kenneth\_gu@hotmail.com

Adress: Tärningholmsgatan 5A, 21751 Malmö

## I tröjprojektet samarbetar vi med 3S-production:



**3S-production**  
Profil & Sportswear  
Running - Cycling - Multisport - Accesories



**FUSION**  
SWEDEN

Erikslustvägen 6 - 217 52 Malmö - 040-913331/ 0705 48 46 09 [www.3s-production.com](http://www.3s-production.com)

Funktionella kläder och skor till löpning, triathlon och multisport !





**FUSION**  
**ENERGY SHOES**  
This is not a revolution.....this is a running shoe

Vi samarbetar med **i.m.c.**  
IDROTTS MEDICINSKT CENTER

## Kasttävling

Malmö, 2007-06-30

### Kula

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 12,55

### Diskus

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 38,38

### Slägga

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 39,28

### Vikt

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 11,61

## VDM, viktkastning

Malmö, 2007-07-14

### Vikt

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 12,27

## Kasttävling

Malmö, 2007-07-14

### Kula

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 12,86

### Diskus

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 39,62

### Slägga

#### M35

1. Jonas Forsberg-70 37,44

## DM (HAIS-Spelen)

Hässleholm, 2007-07-28--29

### Höjd

#### MS

1. Daniel Jarl-79 IFK Lund 1,89  
2. Henric Nilsson-74 1,83

## VDM, arena del 3

Lund, 2007-08-01

### 200 m

#### M35

1. Ulrik Snygg-69 IS Göta 27,06  
4. Ulf Jakobsson-72 29,31  
5. Erik Månsson-68 30,66

#### M40

1. Leif Malmqvist-66 27,94

#### M55

1. Bo Tidman-48 32,83

#### M65

1. Lars-Erik Granberg-42 MAI 32,45  
2. Sven Svanfelt-39 33,01  
3. Ulf Agrell-39 37,59

#### M75

1. Bure Elfström-31 34,68 \*

#### K70

1. Gerd Svensson-35 IFK Lund 50,7  
2. Kerstin Holmstrand-37 59,7

**VDM, arena del 3**

Lund, 2007-08-01

(forts.)

**Stafett 4 x 400 m, M**

|  |         |
|--|---------|
| 1. IS Göta<br>(Ulrik Snygg-69,<br>Ingemar Löfgren-50,<br>Sven Lindeberg-63,<br>Anders Wifvesson-57)        | 4.19,00 |
| 2. Heleneholms IF, lag 1<br>(Sven Svanfelt-39,<br>Bo Tidman-48,<br>Erik Månsson-68,<br>Leif Malmqvist-66)  | 4.38,94 |
| 4. Heleneholms IF, lag 2<br>(Bure Elfström-31,<br>Ulf Jakobsson-72,<br>Ulf Karlström-47,<br>Ulf Agrell-39) | 5.43,00 |

**VDM, kastmångkamp**

Malmö, 2007-08-11

**M35**

|   |         |
|---|---------|
| 1. Jonas Forsberg-70<br>(38,49-13,14-38,44-37,95-11,13) | 2.763 * |
|---|---------|

**VSM**

Värnamo, 2007-08-17--19

**400 m****M40**

|                      |           |       |
|----------------------|-----------|-------|
|                      | Stockholm |       |
| 1. Per Björkman-65   | FTF       | 54,30 |
| 4. Leif Malmqvist-66 |           | 59,05 |

**M45**

|                     |             |       |
|---------------------|-------------|-------|
|                     | FK          |       |
| 1. Ingemar Ztorm-60 | Studenterna | 53,32 |
| 4. Anders Östman-62 |             | 62,35 |

**K35**

|                       |               |       |
|-----------------------|---------------|-------|
| 1. Anna Sunneborn-70  | Spårvägens FK | 64,53 |
| 2. Susanne Nilsson-68 |               | 70,41 |

**VSM**

Värnamo, 2007-08-17--19

(forts.)

**800 m**

|         |                      |           |         |
|---------|----------------------|-----------|---------|
| 4.19,00 | <b>M45</b>           |           |         |
|         | 1. Björn Hellgren-62 | IF Kville | 2.08,07 |
|         | 6. Anders Östman-62  |           | 2.19,84 |

**K35**

|  |                        |             |         |
|--|------------------------|-------------|---------|
|  |                        | FI          |         |
|  | 1. Christina Wallin-72 | Kalmarisund | 2.25,39 |
|  | 2. Susanne Nilsson-68  |             | 2.41,68 |

**1.500 m****K35**

|  |                          |          |         |
|--|--------------------------|----------|---------|
|  | 1. Camilla Pettersson-68 | Högby IF | 5.25,09 |
|  | 2. Susanne Nilsson-68    |          | 5.46,50 |

**5.000 m****M65**

|  |                       |           |          |
|--|-----------------------|-----------|----------|
|  | 1. Bengt Andersson-41 | IK Wilske | 19.45,93 |
|  | 4. Ulf Agrell-39      |           | 24.01,40 |

**K35**

|  |                          |          |          |
|--|--------------------------|----------|----------|
|  | 1. Camilla Pettersson-68 | Högby IF | 20.07,00 |
|  | 2. Susanne Nilsson-68    |          | 20.25,31 |

**Diskus****M40**

|                      |  |       |
|----------------------|--|-------|
| 1. Leif Malmqvist-66 |  | 30,18 |
|----------------------|--|-------|

## Sektionsmästerskap bana del 3

Malmö, 2007-08-20

### 2.000 m

#### Män

|     |                          |         |
|-----|--------------------------|---------|
| 1.  | Diez Nobach-73           | 6.29,7  |
| 3.  | Henric Nilsson-74        | 6.49,0  |
|     |                          | 7.03,9  |
| 4.  | Thomas Persson-67        | *       |
| 5.  | Mikael Yllner-67         | 7.15,6  |
|     |                          | 7.16,0  |
| 6.  | Bo Tidman-48             | *       |
| 7.  | Lars-Erik Skans-67       | 7.24,6  |
|     | Bo-Göran Malmberg-       |         |
| 8.  | 50                       | 7.29,6  |
| 9.  | Bert Elmqvist-59         | 7.45,1  |
| 11. | Ian Blake-67             | 7.49,7  |
|     |                          | 7.49,8  |
| 12. | Hans-Ingvar Andersson-47 | *       |
| 13. | Ulf Karlström-47         | 7.54,1  |
| 14. | Ulf Agrell-39            | 8.58,4  |
|     | Sven-Göran Persson-      |         |
| 15. | 43                       | 10.02,1 |
| 16. | Bertil Pålsson-49        | 10.21,9 |
|     |                          | 11.08,4 |
| 17. | Bo Malmberg-28           | *       |

#### Kvinnor

|    |                   |                |        |
|----|-------------------|----------------|--------|
| 1. | Erica Rönnhage-85 | IFK Trelleborg | 7.09,6 |
| 2. | Helene Nilsson-82 |                | 7.58,3 |

## VDM, arena del 4

Helsingborg, 2007-08-23

### 100 m

#### K70

|    |                       |          |      |
|----|-----------------------|----------|------|
| 1. | Astrid Nilsson-36     | IFK Lund | 17,2 |
| 3. | Kerstin Holmstrand-37 |          | 28,1 |

#### M35

|    |                   |         |       |
|----|-------------------|---------|-------|
| 1. | Greger Jönsson-69 | IS Göta | 13,16 |
| 6. | Ulf Jakobsson-72  |         | 13,66 |

#### M40

|    |                   |               |         |
|----|-------------------|---------------|---------|
| 1. | Stefan Levin-65   | Ängelholms IF | 12,46   |
| 2. | Leif Malmqvist-66 |               | 12,69 * |

## VDM, arena del 4

Helsingborg, 2007-08-23

(forts.)

### 100 m

#### M65

|    |                   |           |       |
|----|-------------------|-----------|-------|
| 1. | Bengt Åradsson-39 | IK Pallas | 15,44 |
| 2. | Sven Svanfelt-39  |           | 15,50 |

#### M75

|    |                  |  |       |
|----|------------------|--|-------|
| 1. | Bure Elfström-31 |  | 15,78 |
|----|------------------|--|-------|

### 1.500 m

#### K35

|    |                    |  |        |
|----|--------------------|--|--------|
| 1. | Susanne Nilsson-68 |  | 5.47,3 |
|----|--------------------|--|--------|

#### K50

|    |                     |            |          |
|----|---------------------|------------|----------|
|    | Anna-Karin Hansson- |            |          |
| 1. | 56                  | FK Snapph. | 5.57,9   |
| 2. | Ylva Jönsson-55     |            | 6.22,1 * |

#### K70

|    |                       |  |         |
|----|-----------------------|--|---------|
| 1. | Kerstin Holmstrand-37 |  | 10.01,6 |
|    |                       |  | *       |

#### M35

|    |                  |         |         |
|----|------------------|---------|---------|
| 1. | Peter Hinsell-69 | IS Göta | 4.14,99 |
| 6. | Erik Månsson-68  |         | 5.16,10 |

#### M40

|    |                      |             |         |
|----|----------------------|-------------|---------|
|    |                      | Björnstorps |         |
| 1. | Christer Jeppsson-65 | IF          | 4.22,59 |
| 8. | Lars-Erik Skans-67   |             | 5.23,20 |

#### M55

|    |                      |  |         |
|----|----------------------|--|---------|
| 1. | Bo Tidman-48         |  | 5.12,60 |
| 2. | Kenth Larsen-51      |  | 5.14,18 |
| 3. | Bo-Göran Malmberg-50 |  | 5.21,15 |
| 5. | Bo Jönsson-49        |  | 6.39,35 |

#### M60

|    |                          |           |         |
|----|--------------------------|-----------|---------|
| 1. | Klas Paulsson-47         | Eslövs AI | 5.13,27 |
| 3. | Hans-Ingvar Andersson-47 |           | 5.35,49 |
| 5. | Ulf Karlström-47         |           | 5.57,30 |

**M55**

- |                    |             |       |
|--------------------|-------------|-------|
| 1. Bo Sveninge-49  | Båstads GIF | 13,98 |
| 2. Kenth Larsen-51 |             | 15,07 |

**M60**

- |                             |          |       |
|-----------------------------|----------|-------|
| 1. Leif Nilsson-45          | IFK Lund | 14,53 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47 |          | 14,88 |
| 3. Ulf Karlström-47         |          | 17,06 |

**M65**

- |                      |           |         |
|----------------------|-----------|---------|
| 1. Björn Videfors-40 | GF Idrott | 6.13,72 |
| 2. Sven Svanfelt-39  |           | 6.27,38 |
| 4. Ulf Agrell-39     |           | 6.38,47 |

**VDM, arena del 4**

Helsingborg, 2007-08-23  
(forts.)

**Längd****M35**

- |                     |                    |      |
|---------------------|--------------------|------|
|                     | IFK<br>Helsingborg |      |
| 1. Adam Crona-68    |                    | 4,46 |
| 2. Ulf Jakobsson-72 |                    | 3,91 |
| 3. Erik Månsson-68  |                    | 3,82 |

**M60**

- |                     |  |      |
|---------------------|--|------|
| 1. Klas Fjällrot-44 |  | 3,63 |
|---------------------|--|------|

**M75**

- |                     |  |      |
|---------------------|--|------|
| 1. Bure Elfström-31 |  | 3,61 |
|---------------------|--|------|

**Slägg****M40**

- |                      |  |       |
|----------------------|--|-------|
| 1. Leif Malmqvist-66 |  | 23,81 |
|----------------------|--|-------|

**M60**

- |                     |  |       |
|---------------------|--|-------|
| 1. Klas Fjällrot-44 |  | 22,09 |
| 2. Bo Holmstrand-44 |  | 19,80 |

**Stafett 4 x 100 m, M**

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1. Heleneholms IF, lag 1<br>(Hans-Ingvar Andersson-47,<br>Ulf Jakobsson-72,<br>Kenth Larsen-51,<br>Leif Malmqvist-66) |  | 55,71 |
| 3. Heleneholms IF, lag 2<br>(Bure Elfström-31,<br>Bo-Göran Malmborg-<br>50,<br>Bo Tidman-48,<br>Erik Månsson-68)      |  | 61,40 |

(\* = klubbrekord)

# Serielöpet -07

| 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 maj | Midsommarsvängen 19 juni | Hörby Marknadslöpp 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 |
|---------------------|-------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Män seniorer</b> |             |                   |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                   | 50          | Frederic Rabenne  | 10                        |                         |                         |                      |                                |                      | 10                     | 10                        | 10                       |                           | 10                             |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 2                   | 28          | Henric Nilsson    |                           |                         |                         | 10                   | 10                             |                      |                        |                           | 8                        |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 3                   | 19          | David Larsson     |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           | 9                        | 10                        |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 4                   | 16          | Fredrik Stoltz    | 9                         |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           | 7                        |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 5                   | 9           | Stefan Samuelsson |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        | 9                         |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| <b>Män 35</b>       |             |                   |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                   | 100         | Erik Månsson      | 10                        | 10                      | 10                      | 10                   |                                | 10                   | 10                     | 10                        | 10                       | 10                        | 10                             | 10                              |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 2                   | 18          | Peter Bergqvist   |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          | 9                         | 9                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| <b>Män 40</b>       |             |                   |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                   | 90          | Jörgen Holmqvist  | 10                        | 10                      |                         | 10                   |                                | 10                   | 10                     | 10                        | 10                       | 10                        | 10                             | 10                              |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 2                   | 63          | Ian Blake         | 7                         | 9                       |                         |                      | 10                             | 8                    | 7                      | 9                         | 6                        | 7                         |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 3                   | 63          | Anders Frick      | 6                         | 8                       | 7                       | 7                    |                                | 7                    | 6                      | 6                         | 5                        | 5                         | 6                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 4                   | 61          | Lars-Erik Skans   |                           | 7                       | 8                       | 8                    |                                |                      | 8                      | 8                         | 7                        | 8                         | 7                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 5                   | 57          | Mikael Yllner     | 8                         |                         | 9                       | 9                    | 9                              |                      |                        |                           | 8                        | 6                         | 8                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 6                   | 44          | Mikael Persson    | 9                         |                         | 10                      |                      |                                | 9                    | 9                      | 7                         |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 7                   | 27          | Thomas Persson    |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          | 9                         | 9                              | 9                               |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 8                   | 22          | Mikael Larsson    |                           |                         |                         | 6                    | 8                              |                      |                        |                           |                          | 4                         | 4                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| <b>Män 45</b>       |             |                   |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                   | 86          | Göran Kvarnerup   | 10                        | 10                      | 10                      | 10                   | 8                              | 10                   |                        | 8                         |                          | 10                        | 10                             |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 2                   | 72          | Hans Jönsson      | 6                         | 9                       |                         | 9                    | 7                              | 8                    |                        | 9                         | 8                        | 7                         | 9                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 3                   | 62          | Bert Elmquist     | 8                         | 8                       | 9                       | 7                    | 6                              | 7                    |                        |                           | 9                        | 8                         |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 4                   | 40          | Kenneth Jonsson   | 7                         |                         |                         | 8                    | 9                              | 9                    |                        |                           | 7                        |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 5                   | 40          | Anders Östman     |                           |                         |                         |                      | 10                             |                      | 10                     | 10                        | 10                       |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 6                   | 18          | Lionel Rieloff    | 9                         |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           | 9                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| <b>Män 50</b>       |             |                   |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                   | 19          | Lars Löfvall      | 10                        |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          | 9                         |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 2                   | 10          | Mikael Zyka       |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          | 10                        |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| <b>Män 55</b>       |             |                   |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                   | 78          | Bo-Göran Malmberg | 8                         |                         | 9                       | 9                    | 9                              | 9                    | 10                     | 8                         |                          | 8                         | 8                              |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 2                   | 69          | Kenth Larsen      | 9                         |                         | 8                       | 8                    | 10                             | 8                    | 9                      | 10                        |                          | 7                         |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 3                   | 68          | Tord Svanfelt     | 10                        |                         | 10                      | 10                   |                                | 10                   |                        |                           |                          | 9                         | 10                             | 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 maj | Midsommarsvängen 19 juni | Hörby Märknadslopp 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 |
|--------------------|-------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Kvinnor 35</b>  |             |                    |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                  | 70          | Susanne Nilsson    | 10                        | 10                      | 10                      |                      |                                | 10                   | 10                     | 10                        |                          | 10                        |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| <b>Kvinnor 40+</b> |             |                    |                           |                         |                         |                      |                                |                      |                        |                           |                          |                           |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 1                  | 76          | Ylva Jönsson       | 10                        | 9                       |                         | 9                    | 9                              | 10                   |                        | 10                        | 10                       | 9                         |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 2                  | 64          | Marie Elmqvist     | 9                         | 10                      | 10                      | 8                    |                                | 10                   |                        | 9                         |                          | 8                         |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 3                  | 51          | Kerstin Holmstrand | 8                         |                         |                         |                      | 8                              |                      | 10                     | 8                         |                          | 7                         | 10                             |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |
| 4                  | 39          | Catarina Larsson   |                           |                         |                         | 10                   | 10                             |                      |                        |                           | 9                        | 10                        |                                |                                 |                              |                                  |                               |                         |                        |

~ ~ ~ ~

## Visst har väl du något att berätta?

Innan det här numret rundas av med en sammanställning av terräng- och långloppsresultat, vill redaktionen passa på att efterlysa nytt, fräscht material till nästa nummer – från medlemmarna! Tävling, träning, glädje, sorg, högform, skada, svett, glamour, aktuellt, gammalt – dela med dig av dina erfarenheter!

Du mejlar ditt bidrag till: [fredrik@ordfokus.se](mailto:fredrik@ordfokus.se)