

LÖPSEDELN

2007:4



L-sektionen

Nej se det snöar ... Löpsedlar!

Årets sista Löpsedel bjuder bland annat på en del rykande färska tävlingsresultat, samt ett reportage från det skånska 100-milesloppet gax100.

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlemstidning, med 4 nummer per år (i mars, juni, september och december). Manusstopp är normalt den första i respektive utgivningsmånad.

December 2007

När jag skriver detta har vi precis avverkat Klappjakten, vår sektionens näst sista arrangemang för året. Det var 32 löpare som deltog, och efter loppet var det som traditionen bjuder fika med tillhörande julklappsutdelning.

I samband med fikan blev Gunnar Nilsson och Bertil Persson tackade för sina fantastiska insatser under det gångna året. Deras insatser för Heleneholms IF i allmänhet och för L-sektionen i synnerhet är ovärderliga. Dessvärre kunde Bertil på grund av sjukdom inte vara med på samkvämet, men jag hoppas av hela mitt hjärta att han snart är på benen igen.

*

Årets sista lopp är ju Sylvesterloppet på nyårsaftonen, och tävlingsledaren Peter Bergqvist tar gärna emot hjälp av L-sektionens medlemmar. Även om det är ett litet lopp krävs det funktionärer. Loppet startar klockan 10.30 och hela arrangemanget är slut vid 12-tiden.

*

Vårt största arrangemang, Yddingeloppet, blev en formidabel succé. Loppets organisation var mycket bra, funktionärerna gjorde ett gediget arbete och deltagarna var nöjda med arrangemanget. Ett bevis på detta var att loppet vid Skånes Veterancups avslutning röstades fram till Årets tävling! Ett stort grattis till tävlingsledaren Göran Kvarnerup och alla andra som deltog i förberedelserna och genomförandet av det 41:a Yddingeloppet. Prognoserna visar också att det ekonomiska utfallet blev

betydligt bättre än de senaste åren. Som vanligt gäller det att öka intäkterna och minska utgifterna, och det har Göran och hans medhjälpare lyckats med. Några exempel på hur intäkterna ökade:

- Antalet deltagare ökade från knappt 900 till drygt 1000, bland annat tack vare en omfattande och innovativ marknadsföring.

- Vi hade ovanligt många efteranmälda löpare som betalade den högre avgiften. I ärlighetens namn ska vi väl erkänna att det underbara vädret hjälpte till att få ut tveksamma löpare i skogen, men ut kom de.

- Vi höjde anmälningsavgiften med tio kronor.

- Vi hade flera sponsorer som antingen betalade för reklamplats eller bidrog med priser.

Exempel på minskade utgifter:

- Den största besparingen gjorde vi genom det nya tidtagningssystemet. Tack vare Hans-Ingvars och kanslichefen Bengts förhandlingar fick vi ett mycket förmånligt pris på tidtagning inklusive nummerlappar. Det nya systemet fungerade minst lika bra som det vi hade tidigare, samtidigt som det besparade oss mycket arbete. Bara att slippa att samla in alla chips efter målgång underlättade väldigt mycket.

- Liksom förra året fick vi ett bra pris på tryckningen av inbjudningar och affischer.

- Minskade kostnader för toaletter, avspärrningsmateriel, saft och annat smätt och gott.

*

Grunden för L-sektionens verksamhet är ideellt arbete, och vid arrangemang

som Yddingeloppet ser man tydligt vilket engagemang som finns hos många medlemmar. Göran har redan nämnts, men det finns många andra som lägger ner många timmars arbete. Ylva som har hand om alla funktionärer, Hasse och Kenth som fixar och donar med allt som tänkas kan, Hans-Ingvar som registrerar anmälningar och svarar på mer eller mindre genomtänkta frågor från presumtiva löpare, Ulf, Peter A och Peter B som hanterar efteranmälningar och andra administrativa göromål på tävlingsdagen, Clas-Håkan som ser till att tävlingsområdet är rätt uppbyggt – i år bättre än någonsin, Marie som fått bli banchef och banmarkerare med kort varsel, Kajsa och Lars som ser till att det finns kaffe och mackor till funktionärerna, Maja som lottar ut priser, Helge, Magnus, Masse, Dan, Tomas och alla andra som bygger och river tält. Ja, listan kan göras ännu längre och jag ber om ursäkt för att jag inte nämner alla som hjälper till. Jag hoppas att ni som inte nämnts vid namn ändå känner att ni bidragit och att vi inom styrelsen och loppets arbetsgrupp är mycket tacksamma för allas insats vid Yddingeloppet.

*

Vad händer nästa år? Styrelsen har haft ett möte för att planera verksamheten 2008. Som vanligt har vi tänkt anordna en massa tävlingar. Det första loppet är Heleneholms cross 2 februari på Bulltofta. Sedan är det dags för Heleneholms maraton 12 april. Då är det 10-årsjubileum för maran och dessutom veteran-SM. Sedan rullar det på och innan året är slut har vi väl arrangerat drygt tio lopp.

I år vann vi tävlingen om flest VDM-poäng i överlägsen stil, och naturligtvis satsar vi på att försvara den titeln. För femte året i rad blev vi den främsta föreningen i Skånes veterancup, och den titeln ska vi också försöka försvara.

*

Det är två saker som vi har haft ambitionen att genomföra de senaste åren, men som vi inte lyckats få till stånd:

- Ett gemensamt träningsläger på våren. Nästa år börjar tävlingssäsongen tidigt, så det kan vara svårt att få in ett träningsläger i schemat. Men om det är någon som har förslag på när och var ett sådant läger kan ordnas så får ni gärna höra av er till någon i styrelsen. Förslagsvis bör lägret ligga fredag till söndag och inte alltför långt från Malmö.

- Gemensam resa till någon intressant tävling. Nästa år arrangeras terräng-SM i Växjö, VSM i friidrott utomhus i Ystad och VSM i halvmarathon i Göteborg.

Kanske någon av dessa tävlingar kan vara intressanta för L-sektionens medlemmar? Kanske det finns någon som kan tänka sig att organisera en sådan resa? Hör av er till någon i styrelsen i så fall.

*

Klubbens hemsida har fått ett nytt utseende och nya funktioner, adressen är emellertid densamma som tidigare: www.heleneholmsif.se. Sidan har gjorts och sköts av Bengt Rosberg. Bengt har nu också påbörjat arbetet med L-sektionens nya sida som vi hoppas ska vara igång runt nyår.

Vi har stora förhoppningar på vår nya hemsida, inte minst när det gäller att kunna informera både medlemmar och andra som kan vara intresserade av vår sektion.

*

Jörgen Holmqvist ska uppdatera sektionens maratonstatistik. Statistiken ska innehålla namn, antal maror och personligt rekord, och Jörgen är redo att ta emot era uppgifter omgående på mejladressen: holmqvist.jorgen@telia.com.

*

På tal om maratonpers: Lars Andén satte trots krampkänningar i låret ett

tjusigt personligt rekord vid Frankfurt Marathon. Hans tid blev 2.29.23, och med det är Lars nia i årets Sverigestatistik. Ett stort grattis till en utmärkt prestation!

Friidrottssektionen uppmärksammade också Lars och utnämnde honom till veckans Heleneholmare vecka 43.

*

Till sist önskar jag att alla får ett par sköna helger med god mat och dryck samt rika möjligheter till såväl avkoppling som fysisk aktivitet.

God Jul och Gott Nytt År!
Kenneth

- - - **Hjälp** - - -

... behövs i samband med våra måndagsträningar!

Gunnar och Bertil har ju under flera år skämt bort oss med sin utmärkta service på måndagarna. Men nu behöver vi hjälpa till och avlastar dessa herrar. Om vi delar på uppgiften blir den ju mindre betungande, och alla blir nöjda och glada.

Hur lång tid tar det? Du får vara beredd på att vara i klubbhuset från 17.30 till 20.30.

Vad ska jag göra? Öppna och låsa klubbhuset, ställa i ordning bord och stolar före och efter träningen, hämta och lämna nycklar till omklädningsrummen, blanda saft, brygga kaffe, ta fram kaffebröd (du måste inte baka själv!) och annat som behövs till fiket, städa, diska och hålla ordning i största allmänhet. Naturligtvis får du hjälp med dessa sysslor av andra.

Hur anmäler jag mig? Skriv upp dig på listan på L-sektionens anslagstavla i klubbhuset.

Hjälp dina klubbkamrater – anmäl dig bums!

Terräng- Långlopp 2007

Resultat:

Skanör-Falsterbo runt 1 september

Halvmarathon

Män 1. Henrik Stridh	1.21,49
Män motion 18. Henric Nilsson	1.33,40
Kvinnor mot 1. Jenny Lundström	1.34,48

10km

Män 10. Ulf Karlström	42,38
49. Bo Jönsson	59,37

5 km

Män 2. Mikael Zyka	19,30
--------------------	-------

Lergöksloppet 1 september

10,2 km

2. Lars Andén	35,25
7. Magnus Bergh	42,45
81. Bertil Pålsson	59,40

Bromölla Marathon 1 september

M40 1. Jörgen Holmqvist	2.59,41
-------------------------	---------

Medoc Marathon Frankrike 8 september

Män 60. Frederic Rabenne	3.08,31
--------------------------	---------

Veberöds halvmarathon 9 september

MS 2. Lars Andén	1.14,34
8. Fredrik Stoltz	1.35,50
M40 3. Jörgen Holmqvist	1.20,56
7. Mikael Yllner	1.28,30
10. Lars-Erik Skans	1.34,59
11. Anders Frick	1.43,30
M45 4. Göran Kvarnerup	1.27,54
11. Hans Jönsson	1.37,07
12. Bert Elmquist	1.37,36
M55 2. Tord Svanfelt	1.29,20
3. Magnus Bergh	1.29,45
4. Bo-Göran Malmberg	1.34,17
5. Kenth Larsen	1.40,28
M60 1. Ulf Karlström	1.33,28
2. Hans-Ingvar Andersson	1.34,08
M65 4. Sven Svanfelt	1.57,58
KS 3. Marina Stoltz	1.54,35
K45 1. Marie Elmquist	1.52,24
K50 2. Ylva Jönsson	1.56,19

7 km

Män motion Bertil Pålsson	40,30
Kvinnor motion 1. Catharina Ask	29,24

Öresundsloppet 15 september

10 km

MS 1. Lars Andén	33,24
10. Magnus Bergh	41,05
Män motion 36. Bertil Pålsson	57,44
2. Bo-Göran Malmberg	37,27

Lidingöloppet 29 september

30 km

Män 150. Jörgen Holmqvist	2.05,26
787. Göran Kvarnerup	2.23,57
2516. Erik Månsson	2.44,46
2538. Lars-Erik Skans	2.44,59
3614. Leif Malmqvist	2.54,46
Kvinnor 1009. Marie Elmquist	3.18,36

15 km

M50 65. Magnus Bergh	1.09,51
----------------------	---------

10 km

M60 195. Sven-Göran Persson	1.02,15
-----------------------------	---------

Berlin Marathon 29 september

Män 3147. Jörgen Nilsson	3.18,02
6364. Anders Östman	3.33,21
7153. Peter Karlström	3.36,57

Göteborgs Marathon 7 oktober

M55 1. Tord Svanfelt	3.02,20
----------------------	---------

Yddingeloppets förtävling 13 oktober

12 km

1. Bert Elmquist	51,59
2. Hans Jönsson	54,02
3. Ulf Karlström	54,07
4. Kenth Larsen	54,20
5. Catharina Ask	54,36
6. Hans-Ingvar Andersson	56,10
7. Gunnar Nilsson	1.02,38
8. Sven Svanfelt	1.03,28
9. Ylva Jönsson	1.03,41
11. Marie Elmquist	1.07,04
12. Klas Fjällrot	1.12,10
13. Göte Svensson	1.18,27
14. Bertil Pålsson	1.18,43
15. Helge Svensson	1.31,15
16. Sven-Göran Persson	(2.40,44)

Eslövsloppet 21 oktober**4,7 km**

K35 1. Susanne Nilsson	20,00
M60 3. Hans-Ingvar Andersson	19,13
4. Ulf Karlström	19,18
M65 4. Sven Svanfelt	22,45
6. Ulf Agrell	22,45
M70 1. Gunnar Nilsson	21,06
M75 2. Bo Malmberg	26,56
M80 2. Werner Ahlqvist	34,06

9 km

MS 1. Lars Andén	30,02
M40 3. Jörgen Holmqvist	32,53
9. Lars-Erik Skans	38,19
M45 4. Göran Kvarnerup	34,56
6. Lionel Rieloff	35,29
9. Bert Elmquist	37,22
M55 1. Tord Svanfelt	37,05
15. Susanne Nilsson	34,01
16. Mikael Larsson	34,18
18. Gunnar Nilsson	34,30
19. Catharina Larsson	35,19
20. Alexandra Larsson	36,05
21. Bo Olofsson	37,00
22. Göran Davidsson	37,52
24. Göte Svensson	38,55
27. Mikaela Larsson	39,27
28. Bo Jönsson	39,28
29. Sven-Göran Persson	41,19
30. Bo Malmberg	42,02
31. Bertil Pålsson	44,20
32. Bure Elfström	46,29

Frankfurt Marathon 28 oktober 2.29,23

34. Lars Andén

Yddingeloppet 28 oktober**6 km**

F17 2. Martina Tegnander	27,24
K35 3. Susanne Nilsson	27,54
M70 1. Gunnar Nilsson	29,36
M75 3. Bo Malmberg	38,20
M80 2. Werner Ahlqvist	44,11

12 km

MS 17. Henric Nilsson	50,16
M35 11. Håkan Sandsten	52,26
M40 5. Jörgen Holmqvist	45,05
M45 9. Hans Jönsson	54,12
M55 1. Tord Svanfelt	50,46
M60 4. Ulf Karlström	54,21

5. Hans-Ingvar Andersson 54,27

New York Marathon 4 november

Göran Kvarnerup	3.32,27
Marie Elmquist	4.20,19

Skanneloppet 4 november**7,1 km**

K50 2. Ylva Jönsson	35,30
M55 5. Magnus Bergh	32,19
M60 3. Hans-Ingvar Andersson	30,43
4. Ulf Karlström	30,50
10. Sven-Göran Persson	41,52
M65 5. Ulf Agrell	36,01
M70 1. Gunnar Nilsson	34,36

16,8 km

M35 5. Håkan Sandsten	72,05
M40 2. Jörgen Holmqvist	64,05
8. Mikael Yllner	76,09
9. Lars-Erik Skans	76,29
10. Anders Frick	82,16
M45 5. Bert Elmquist	76,31
6. Hans Jönsson	76,33

Klappjakten 1 december**7,3 km**

1. Jörgen Holmqvist	25,46
3. David Larsson	29,03
4. Håkan Sandsten	29,18
5. Tord Svanfelt	29,30
6. Göran Kvarnerup	29,38
7. Mikael Zyka	29,41
10. Bert Elmquist	30,21
11. Catarina Ask	31,29
12. Hans-Ingvar Andersson	31,58
13. Helen Nilsson	32,05
14. Ulf Karlström	33,59

"Lanzarote" Marathon 1 december

Hans Jönsson	3.42,00
Magnus Bergh	3.45,00

Halvmarathon

Ylva Jönsson	1.50,00
--------------	---------

Yddingeloppet 2007

Jag vill tacka er allesammans för det fina jobbet ni gjorde i samband med Yddingeloppet 2007. Många av oss har jobbat med detta under hela året, andra hjälpte till på lördagen och söndagen i samband med loppet, medan åter andra har hjälpt till med att skaffa sponsorer, priser med mera. Allt detta betyder jättemycket för Yddingeloppet och vi hade aldrig klarat av att genomföra det på bästa sätt utan er hjälp. Jag vill även framföra mitt stora tack till de i Tri Team som hjälpte oss på söndagen.

Ett tydligt bevis på framgången är, att när det var årsmöte med Skånes Veteranklubb den 17 november på Skryllegården utanför Dalby, så blev Yddingeloppet framröstat som det bästa loppet 2007 bland 20 andra lopp. Detta tycker jag är stort för Heleneholms IF. IS Skanne och Skanneloppet har vunnit detta priset varje år sedan 1997, och 1996 var senaste gången som Heleneholms IF fick priset, då för Yddingen runt. Jag tycker att det var på tiden att vi tog tillbaka bucklan och nu ska vi göra allt för att behålla den, så jag hoppas att det blir ännu bättre uppslutning till Yddingeloppet 2008.

Tusen tack än en gång för all hjälp.

Göran Kvarnerup

Tävlingsansvarig, Yddingeloppet 2007

~ ~ ~

100 miles i Skåne

Av **Stefan Samuelsson** (översättning från engelska av Fredrik Vrang)

Den andra upplagan av Skandinaviens första 100-mileslopp blev hellyckat. Vädret var utmärkt – för en dag på stranden. Definitivt inte för att springa i ett dygn, i 100 % luftfuktighet. Det rådde en närmast tropisk hetta, så ovanligt för att vara Sverige, men den varma luften svalnade så småningom och det blev en skön natt.

16 löpare startade i *gax 100 miles* tidigt på lördagsmorgonen för de första ungefär 26 lättsprungna och natursköna milesen (ca 42 km) fram till första hjälpstationen. Därefter blev det skog och stigar, och då löparna nådde den andra hjälpstationen vid 50 miles (80 km) hade nog majoriteten av alla Skånes backar avverkats – och nu började det bli riktigt kul. Under de följande 48 kilometrarna sprang löparna till största delen på stranden, ömsom med skorna fulla av sand, ömsom längre inåt land desperat letande efter stigar – på kartan eller verkliga. Vi fick se gott om djur. Förra året var det en älg och en tumlare som blev de stora samtalsämnena (även om den senare var död), i år hade någon sett en räv.

Tack vare de senaste veckornas hällregn och översvämningar behövde löparna inte korsa några vattendrag eller bege sig ner till havet för att bli blöta om fötterna. Det fanns otaliga tillfälliga träsk och vattenpölar längs med sträckningen som inte gick att undvika. Det var svårt att hitta rätt på vissa ställen av banan, även för de som hade varit med och rekat i förväg, inklusive jag själv – trots att jag märkt ut de svåra partierna extra noga.

Otto Elmgart nådde i god fart den tredje och sista hjälpstationen vid 80 miles, där han stannade till – men bara nått och jämnt – för att ta en kopp varm soppa, varefter han ångade vidare och vann loppet på den fenomenala tiden 18:49:18. Men denne man, som fullföljt Spartathlon, följer ju inte naturens lagar som vi andra. Möjligen stod då

Adrian Dahlqvist för en än större bedrift genom att komma tvåa på 21:23:50. 23-åringen hade dessförinnan aldrig sprungit längre än 21 km – helt otroligt! Ytterligare två fullföljande hade aldrig sprungit något ultralopp förut: Constantin Schaaf (sprang 100 miles) och Nils Pistora (50 miles). Tredjeplatsen delades av tysken Carsten Scheehage och den 58-årige britten Ken Fancett. Av de sex som deltog i förra årets premiärupplaga hade fem anmält sig, men endast tre av dessa startade och två kom i mål. Denna upplaga hade en tidsgräns på 32 timmar. Sex av löparna kom aldrig i mål, på grund av skador eller utmattning, men alla var lika glada för det. Min egen löpning gick som förväntat ända tills jag stukade foten efter ungefär tio timmar. Jag blev tvungen att gå i 13 timmar innan jag kunde springa igen, och mina första knappt 34 km tog fem timmar.

50-milesbanan utgjordes av 100-milesbanans andra halva, och 50-milesloppet vanns av svenske Paul Westesson med amerikanen Franklin Wood på 2:a plats. Loppets enda kvinnliga deltagare kom trea. De här löparna startade klockan 21.00 på lördagkvällen och sprang hela natten, och fick uppleva en vacker soluppgång ömsom löpande genom sömniga fiskelägen, ömsom tömmande sand ur skorna.

Jag vet inte vilket som varit svårast, att springa det här loppet eller att organisera det. Tack vare alla frivilliga, mina vänner och min familj samt några av deltagarna, så flöt det hela väldigt smidigt. Alla medarbetarna var mycket hjälpsamma och entusiastiska.

Foton och resultat kan beskådas på loppets sajt: <http://www.gax100.info.se>

(Övs anm.: 1. Missa inte heller Jan Söderkvists trevliga rapport från loppet, direktlänk: <http://web.comhem.se/~u22223382/Gax100-Subpages/Gax100Articles/Gax100-Jan2007.doc>.

2. Adrian Dahlqvist kom 3:a i vår egen halvmara i våras på 1:17:14, då tävlande för Gyllebo IF.)

* * *

Håll utkik efter nytt, uppdaterat, spännande innehåll
på hemsidan de närmsta veckorna!

www.heleneholmsif.se

Friidrottsresultat utomhus

DM/VDM, arena del 5

Ystad, 2007-09-22

10.000 m

MS

1. Rickard Andersson-73	Malmö AI	33.20,0
2. Lars Andén-77		33.24,5

M35

1. Peter Hinsell-69	IS Göta	23.32,3
2. Erik Månsson-68		40.23,6

M40

1. Christer Jeppsson-65	Björnstorps IF	34.26,7
2. Jörgen Holmqvist-66		35.43,5
6. Mikael Yllner-67		39.48,1
8. Lars-Erik Skans-67		42.50,6
9. Anders Frick-66		46.06,8

M45

1. Arne Mårtensson-60	Björnstorps IF	36.08,6
6. Bert Elmqvist-59		46.22,6

M55

1. Kenneth Rosengren-52	LK Myran	38.56,4
4. Bo-Göran Malmberg-50		41.51,5
5. Kenth Larsen-51		44.36,3

M60

1. Ulf Karlström-47		42.57,0
2. Hans-Ingvar Andersson-47		45.39,9

M65

1. Sven Svanfelt-39		50.15,2
---------------------	--	---------

M75

1. Bo Malmberg-28		59.09,2
-------------------	--	---------

K70

1. Kerstin Holmstrand-37		71.31,3
--------------------------	--	---------

DM/VDM, arena del 5

Ystad, 2007-09-22

(forts.)

Kula

M35 (7,26 kg)	
1. Jonas Forsberg-70	12,67
3. Ulf Jakobsson-72	6,71

M40 (7,26 kg)	
1. Leif Malmqvist-66	9,84
3. Anders Frick-66	7,50

M60 (5,00 kg)	
1. Bo Homstrand-44	9,04

Spjut

M35 (800 g)	
1. Jonas Forsberg-70	36,60
3. Ulf Jakobsson-72	24,34

M40 (800 g)	
1. Kauko Harjuniemi IFK Trelleborg	42,11
2. Leif Malmqvist-66	33,07
3. Anders Frick-66	32,63

M60 (600 g)	
1. Leif Nilsson-45 IFK Lund	30,14
2. Bo Homstrand-44	24,76

Tresteg

M35	
1. Laurent Lupont-71 Björnstorps IF	9,22
2. Erik Månsson-68	7,32

M40	
1. Leif Malmqvist-66	9,46

Sektionsmästerskap, bana, del 4

Malmö, 2007-09-24

5.000 m

Män

1. Lars Andén-77	16.30,5
2. Frederic Rabenne-73	17.46,1
3. Jörgen Holmqvist-66	18.18,6
4. Erik Månsson-69	18.33,5
5. Mikael Yllner-67	18.56,5
6. Lars Åkerman-64	18.58,1
7. Henric Nilsson-74	19.25,7
8. Lionel Rieloff-58	19.30,6
9. Hans-Ingvar Andersson-47	21.04,6
10. Ulf Karlström-47	21.19,5
12. Bert Elmquist-59	21.48,4
13. Sven-Göran Persson-43	26.38,6

Kvinnor

1. Helene Nilsson-82	21.49,3
2. Louise Nilsson-86	22.21,4
3. Åsa Broberg-78	22.33,5
4. Kerstin Holmstrand-37	36.11,7

Sektionsmästerskap i banlöpning 2007

Män

Namn	1.500 m	800 m	2.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
Henric Nilsson	10,0		10,0	5,0		25,0
Anders Östman	9,0	10,0				19,0
Frederic Rabenne		9,0		9,0		18,0
Mikael Yllner	1,0		8,0	6,0		15,0
Erik Månsson		7,0		7,0		14,0
Jörgen Holmqvist		6,0		8,0		14,0
Kenth Larsen	5,0	8,0				13,0
Ian Blake	4,0	5,0	3,0			12,0
Hans-Ingvar Andersson	1,0	1,0	2,0	3,0	4,0	11,0
Lars-Erik Skans		4,0	6,0			10,0
Bo Tidman		3,0	7,0			10,0
Lars Andén				10,0		10,0
Ulf Karlström	1,0	1,0	1,0	2,0	4,0	9,0
Thomas Persson			9,0			9,0
Kenneth Jonsson	8,0					8,0
Ingvar Olausson	7,0	1,0				8,0
Bo-Göran Malmborg	2,0	1,0	5,0			8,0
Göran Kvarnerup	6,0	1,0				7,0
Bert Elmquist	1,0		4,0	1,0		6,0
Lionel Rieloff				4,0		4,0
Peter Möllerberg	3,0					3,0
Sven-Göran Persson	1,0		1,0	1,0		3,0
Hans Jönsson	1,0	1,0				2,0
Bo Jönsson	1,0	1,0				2,0

Sektionsmästerskap, forts.

Namn	1.500 m	800 m	2.000 m	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
Ulf Agrell	1,0			1,0		2,0
Helge Svensson	1,0	1,0				2,0
Werner Ahlqvist	1,0	1,0				2,0
Stefan Samuelsson		2,0				2,0
Mikael Larsson	1,0					1,0
Gunnar Nilsson	1,0					1,0
Mikael Persson		1,0				1,0
Anders Frick		1,0				1,0
Sven Svanfelt		1,0				1,0
Bertil Pålsson			1,0			1,0
Bo Malmberg			1,0			1,0

Kvinnor

Kerstin Holmstrand	7,0	7,0		9,0		23,0
Helene Nilsson			10,0	10,0		20,0
Ylva Jönsson	9,0	9,0				18,0
Susanne Nilsson		10,0				10,0
Catarina Larsson	10,0					10,0
Mikaela Larsson	8,0					8,0
Marie Elmqvist		8,0				8,0

* * *

Skånes Veterancup 2007

Skånes VeteranCup 2007 bestod av 20 tävlingar runt om i Skåne, första tävlingen var Helsingborgs Terränglopp 1 april och sista var Skaneloppet 4 november. I denna verksamhet ingick 8 st VDM-tävlingar. Av de 20 tävlingarna ansvarade Heleneholms IF för Heleneholms Marathon, VDM 800m, 10 km Landsvägslöpning och Yddingeloppet. Poängberäkningen för de här tävlingarna är ganska enkel: segraren i respektive klass får 25 poäng, tvåan 24, o.s.v. All information som man behöver angående dessa tävlingarna finns att läsa i Spring i Skåne, som kommer ut varje år i månadsskiftet februari-mars, samt på hemsidorna för Skånes Veteranklubb och Skånes Friidrottsförbund.

Antalet veteranlöpare som fullföljt sin åldersklass har i år varit 60 st mot 67 st förra året. Antalet startande totalt har varit 261 st och det är 7 st fler än 2006. Utöver alla dom som har sprungit i sina klasser har det även funnits en massa motionärer som kämpat tappert. Heleneholms IF har bidragit med många löpare som har gjort fina placeringar under den gångna säsongen, jag skall sammanfatta detta lite kort:

Susanne Nilsson 1:a i K35
 Ylva Jönsson 3:a i K50
 Kerstin Holmstrand 2:a i K70
 Erik Månsson 2:a i M35
 Jörgen Holmqvist 2:a i M40
 Göran Kvarnerup 3:a i M45
 Tord Svanfelt 1:a M55

Bo-Göran Malmberg 2:a i M55
 Kenth Larsen 3:a i M55
 Ulf Karlström 3:a i M60
 Ingvar Olausson 1:a i M65
 Gunnar Nilsson 1:a i M70
 Werner Ahlqvist 2:a i M80

Andra Heleneholmslöpare har kämpat hårt men hamnat utanför pallen. Alla löpare kan ni läsa om i resultatet från Skånes VeteranCup 2007, som ni hittar i klubbhuset och även kan få av mig.

Vi har även delat ut pris till dom tre bästa föreningarna i Skåne. I år har vi för första gången räknat alla löpare som har sprungit under säsongen och poängen som dessa har fått ihop, och det blev enligt följande:

- 1:a Heleneholms IF med 7010 poäng
- 2:a Björnstorps IF med 3898 poäng
- 3:a IS Göta med 7 med 3594 poäng

Varje år på årsmötet röstar vi fram Årets Tävling, och det blev enligt följande 2007:

- 1:a Yddingeloppet 32 p
- 2:a Skanneloppet 27 p
- 3:a Ryssbergsloppet 24 p

Till sist vill jag tacka alla för en fin säsong och önska er välkomna till säsongen 2008. Jag önskar er en riktigt god jul och ett gott nytt år.

Göran Kvarnerup

Ordförande i Skånes Veteranklubb

Tävlingar vintern 2007 – 2008

2008-års Crossmästerskap

Crosstävlingarna är tänkta som en möjlighet till ett gemensamt tempoträning under vintern i en enkel tävlingsform.

5 deltävlingar med c:a 5 km (2,5 km för ungdomar) löpning på motionsspår. Klasser från 11 år till 70+. Inga priser vid deltävlingarna, men de med bästa poäng får ett mindre pris efter finalloppet. Även lagtävling.

Läs mera om Crosstävlingarna på Skånes Friidrottsförbunds hemsida www.skanefriidrott.org under **tävlingar – långlopp – Långlopp 2008 – Crossmästerskap 2008**.

Deltävlingar

8 dec. 2007	Lucialoppet	Björnstorps IF	Skrylle
2 feb.	Heleneholms Cross	Heleneholms IF	Bulltofta
23 feb.	Eslövs Cross	Eslövs AI	Husarängarna, Eslöv
8 mars	Göta-Crossen	IS Göta	Harlyckan, Hbg
15 mars	Landskrona Cross	GF Idrott	Borstahusen

Inomhustävlingar för veteraner

13 jan.	VDM, del 1 (60 m, 60 m häck, längd samt kula (ej VDM))	IFK Lund	Lunds IP
19 jan.	Adeccospelen (1.500 m)	Malmö AI	Atleticum
26 jan.	Pallas-Spelen (60 m, längd, kula)	IK Pallas	Atleticum
9-10 feb.	Inomhus-VSM	Huddinge AIS	Huddinge
17 feb.	VDM, del 2 (800 m, höjd, tresteg, kula)	IFK Helsingborg	Friidrottshallen
29 feb. – 2 mars	Inomhus-VNM		Reykjavik, Island
17 – 22 mars	Inomhus-VVM (även halvmarathon utomhus)		Clermont-Ferrand, Frankrike

~ ~ ~

Så tar du udden av långpasset av Fredrik Vrang

En av de största utmaningarna i mitt långlöparliv har varit att genomföra långpassen. Löpmängden åker ju ofta berg-och-dalbana över året, med minskning på hösten och ökning på våren. Långpassen, som borde öka i längd under vintern och våren, har därför många gånger inte alls utvecklats som de borde. Skadeproblem? Nej, det har i första hand varit en mental spärr. Resultatet har ofelbart blivit att jag inte lyckats så väl som jag önskat under säsongen, exempelvis i Broloppet.

Det är ju så fantastiskt jobbigt att ge sig ut – eller hur! ”Hur ska jag orka, flera kilometer längre än – ja, jag minns inte när. Jag kommer frysa. Jag blir törstig. Jag kanske aldrig kommer hem mer.” Men var kommer de här negativa tankarna ifrån? Jag tror att det handlar om dålig planering. Om långpasset hanteras på rätt sätt behöver det aldrig upplevas som särskilt jobbigt. Och vad du än gör så se till att långpasset inte ”slarvas bort”, det är det alldeles för viktigt för om du ska tävla på längre distanser! Här följer en lista på några saker du kan försöka ändra eller tänka på.

Öka successivt

Det kan ta lite tid att bygga upp distanserna igen efter sensommarens lata dagar, se till att du inte tar dig vatten över huvudet. Om du tar ut dig för mycket kan tröskeln att komma ut nästa gång bli för hög. Öka långpasset med högst ett par kilometer varje gång, så kommer det aldrig att kännas övermäktigt. En tumregel: om du efter att ha duschat efter passet känner att du skulle kunna springa några kilometer till utan problem, ja då har du sprungit lagom långt och inte för fort.

Variera passen

Undvik att det blir för monotont genom att variera passen mellan en varvbana och längre uppmätta sträckor. Försök hitta en varvbana med lite backar, så att du kan förbereda dig även för lopp någon annanstans i världen än i Skåne. Alternera långsam, överlång distans med något kortare pass där du håller ett jämnt tempo som mer simulerar en tävlingssituation. Eller spring sista halvan av passet som intervallträning, där du håller 10-20 s/km högre tempo än du brukar fram till varvningen och därefter sänker pulsen genom att promenera i ett par minuter. Eller varför inte helt enkelt promenera i ett par minuter efter var 5:e kilometer (passa på att dricka!) vilket minskar skaderisken, och passet sliter generellt mindre på såväl kropp som knopp.

På korta varvbanan

Minns min lovsång över den korta varvbanan hemmavid – nu är vi där igen! Den kan nämligen vara ett medel att övervinna respekten för långpasset. Inget påfrestande funderande på om du ska orka 24, 27 eller förresten, varför inte 36 kilometer – du kan ju alltid känna efter och ändra dig mot slutet. Du slipper tänka ”fy fasen va långt de e kvar, som mellan Malmö och Trelleborg”, utan avverkar lugnt och fint ett varv i sänder.

Det är oerhört viktigt att inte stressa före träningen, för då riskerar du att starta med alldeles för hög puls. Så det kan vara lika bra att *inte* sätta sig i bilen och köra de 20 minuterna till skogen. Inte behöva packa en väska med kläder för alla tänkbara scenarier. Du kan även vara lugn för alla nödsituationer som kan uppstå. Eftersom du ju aldrig är mer än någon kilometer hemifrån, kan inte ens ett plötsligt blodsockerfall med resulterande abstinens efter en bit julsinka hindra dig från att fullfölja långpasset.

* * *

Deltagande i Senior-DM 2007 Heleneholms IF, L-sektionen

Namn	Antal starter	DM-medaljer
-------------	----------------------	--------------------

Män

Lars Andén	2	2 silver
Frederic Rabenne	2	
Fredrik Stolz	2	
Henric Nilsson	1	1 silver

Kvinnor

Marina Stolz	2	2 brons
--------------	---	---------

Främsta VDM-deltagare 2007

Heleneholms IF

Slutställning

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Erik Månsson	15	3 Silver, 5 Brons
	2. Hans-Ingvar Andersson	12	3 Guld, 8 Silver, 2 Brons
	3. Klas Fjällrot	12	3 Guld, 3 Silver, 4 Brons
	4. Ulf Karlström	12	3 Guld, 6 Brons
	5. Ulf Jakobsson	10	1 Guld, 2 Silver, 4 Brons
	6. Sven Svanfelt	10	6 Silver, 1 Brons
	7. Leif Malmqvist	9	5 Guld, 3 Silver, 1 Brons
	8. Kenth Larsen	9	3 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	9. Jörgen Holmqvist	9	1 Guld, 2 Silver, 5 Brons
	10. Anders Frick	9	3 Brons
	11. Bo-Göran Malmborg	8	1 Silver, 3 Brons
	12. Bure Elfström	7	5 Guld, 1 Brons
	13. Bo Tidman	7	2 Guld, 4 Silver, 1 Brons
	14. Bert Elmqvist	6	1 Silver, 1 Brons
	15. Lars-Erik Skans	6	
	16. Ingvar Olausson	5	5 Guld
	16. Jonas Forsberg	5	5 Guld
	18. Bo Holmstrand	5	2 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	19. Ulf Agrell	5	2 Brons
	20. Bo Jönsson	5	1 Brons
	21. Tord Svanfelt	4	1 Guld, 1 Silver, 1 Brons
	22. Göran Kvarnerup	4	2 Brons
	23. Ian Blake	4	
	23. Hans Jönsson	4	
	23. Mikael Yllner	4	
	26. Gunnar Nilsson	3	3 Guld, 1 Brons
	27. Anders Östman	3	2 Guld, 1 Brons
	28. Werner Ahlqvist	3	3 Silver
	29. Mikael Persson	3	
	30. Bo Malmborg	2	1 Guld, 1 Brons
	31. Hans Berghäll	2	2 Brons
	32. Magnus Bergh	2	1 Brons
	32. Sven-Göran Persson	2	1 Brons
	34. Helge Svensson	2	
	34. Lars Åkerman	2	
	34. Ralf Schuh	2	
	37. Knut Linse	1	1 Guld

38. Kent Floreng	1	1 Silver
39. Lionel Rieloff	1	
39. Kenneth Jonsson	1	
39. Lars Löfvall	1	
39. Thomas Persson	1	
39. Bertil Pålsson	1	

Kvinnor	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
	1. Susanne Nilsson	8	7 Guld, 1 Brons
	2. Kerstin Holmstrand	8	2 Silver, 4 Brons
	3. Ylva Jönsson	4	2 Guld, 2 Silver
	4. Marie Elmqvist	3	1 Guld, 1 Silver
	5. Trille Jörgensen	1	1 Guld

Bästa VDM-förening, Skåne 2007

Slutställning:

1. Heleneholms IF	737,5	d17. Hässleholms AIS	15
2. IS Göta	464	19. Simrishamns AIF	13
3. Björnstorps IF	287	d20. Ängelholms IF	12
4. IFK Lund	225	d20. P7 SKIF	12
5. Malmö AI	140	d22. FK Trampen	10
6. IFK Helsingborg	100	d22. Malmö Spårvägar IF	10
7. LK Myran	93	24. Båstads GIF	7
8. GF Idrott	88,5	d25. Hästveda OK	6
9. IS Skanne	62	d25. Sjöbo IF	6
10. Ryssbergets IK	54	d27. Andrarums IF	5
11. Ystads IF	49	d27. Härlövs IF	5
d12. Eslövs AI	47	d29. FK Göingarna	4
d12. IK Pallas	47	d29. HLK-92	4
14. Staffanstorps AI	39	31. Fr. & Sv., Malmö	3
15. IFK Trelleborg	31	32. Klippans FK	2
16. FK Snapphanarna	26	33. Fr. & Sv., Lomma/Burlöv	1
d17. Malmö FK	15		

Placering	Summa poäng	Klass/Namn	VDM i teiräng HBG 1 april	Ryssbergsloppet 6 april	Ystadterrängen 22 april	Bokskogsrundan 1 maj	1500m Heleneholm internt 7 maj	Klintonloppet 17 maj	VDM 5000m Eslöv 30 maj	VDM 800m Heleneholm 5 maj	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
		Kvinnor seniorer																		
1	43	Mikaela Larsson				8	10				8	9								8
2	30	Helene Nilsson											10			10				10
3	29	Alexandra Larsson			10						10									9
4	29	Marina Stoltz	10								9			10						
5	10	Martina Tegnander									10									
6	9	Annika Malmros				9														
7	7	Emelie Petersson									7									
		Kvinnor 35																		
1	90	Susanne Nilsson	10	10	10			10	10	10		10						10	10	
		Kvinnor 40+																		
1	94	Ylva Jönsson	10	9		9	9	10		10	10	9		9		9				
2	82	Marie Elmqvist	9	10	10	8		10		9		8		10		8				
3	61	Kerstin Holmstrand	8			8		10	8		7	10			10					
4	48	Catarina Larsson			10	10					9	10							9	
5	20	Catharina Ask														10		10		

✘ ✘ ✘

... och så några sista ord från redaktör'n.

Tack till alla som bidragit till detta nummer, inklusive Ulf och Marie för alla resultat och tabeller. Bidrag till Löpsedeln tas emot löpande(!) på adress: fredrik@ordfokus.se.

I nummer 2008:1 drar Intervallskolan igång, med definitioner, förklaringar och tips om intervallträning. Det vill du inte missa!

God jul och allt sänt har ju Kenneth redan dragit, och jag instämmer förstås. Och glöm inte, att det du tränar i snö har du igen i tö.