

LÖPSEDELN

2008:1



L-sektionen

**Sprittande ben och tävlingsvär,
allting väsentligt i Löpsedeln står!**

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlemstidning. Den utkommer med 4 nummer per år (i mars, juni, september och december). Manusstopp är normalt den första i respektive utgivningsmånad. Bidrag till tidningen mottages tacksamt av redaktionen på adressen fredrik@ordfokus.se.

Mars 2008

Våren kom tidigt i år, det hann inte ens bli vinter i Skåne så man på SMHI. Vi vet ju att meteorologerna inte alltid har rätt, men i det här fallet måste man hålla med dem. Jag har kunnat bedriva cykelträning mest hela "vintern", även om det har varit lite besvärligare med utrustningen jämfört med hur det är på sommaren. Att hålla tårna varma när det är nollgradigt är inte det lättaste. Redan under februari körde jag ett par tretimmarspass med ett gäng triatleter, och det var toppen att komma ut och köra i grupp igen. Ena gången var det tio grader varmt och vi var i Trelleborg och vände. Andra gången var det fem minusgrader men alldeles gnistrande klart väder, och då cyklade vi ner till Skanör och hem via Söderslätt. En av fördelarna med cykling jämfört med löpning är ju att man kommer ut och får se sig om i omgivningarna. Visst saknar jag de överlånga löppassen (och alla andra löppass också förstås), men man får göra det bästa av situationen.

*

Två dagar före nyårsaftonen avled vår kamrat Bertil Persson. Denne fine man lämnar ett stort tomrum efter sig i Heleneholms IF. Trots att han kom med i föreningen i 70-årsåldern var det som om han hade varit med i föreningen sedan barnsben. Bertils brinnande engagemang och hans varma omtanke omfattade alla heleneholmare, ung som gammal. Magnus Månsson besökte Bertil mest varje dag på sjukhuset, och bland det sista Bertil sade till Masse var

att han "skulle hälsa alla pågar och töser på klubben". Så vi fanns i hans tankar in i det sista.

Vid begravningen närvarade närmare trettio heleneholmare, de flesta från vår sektion. Vid sidan om löpningen och Heleneholms IF var musiken och jazzklubben Bertils stora intresse. Vid begravningen spelade och sjöng några av kamraterna från jazzklubben, och det var både vackert och stämningsfyllt. För att hedra Bertil beslöt L-sektionens styrelse att varje år dela ut "Bertil Perssons minne" till den person som i Bertils anda främjat kamratskap och klubbkänsla inom Heleneholms IF.

*

Den 13 februari hölls L-sektionens årsmöte, och 30 medlemmar hade hörsammat kallelsen. Bland det som bestämdes kommer här ett axplock:
- Ulf Karlström (tidigare suppleant) och Mikael Zyka blir ordinarie ledamöter i styrelsen, där de ersätter Fredrik Vrang och Jörgen Holmqvist. Ny suppleant blir Henric Nilsson och till ordförande omvaldes undertecknad.

- Ekonomi: 2007 var ett mycket bra år för L-sektionen, till stor del beroende på det fina resultatet från Yddingeloppet. Även intäkterna från övriga arrangemang bidrog till det fina resultatet. Årsmötet beslöt att avsätta en del av överskottet till medlemsvård. Styrelsen har bland annat planerat att L-sektionen ska betala alla anmälningsavgifter för de medlemmar som deltar i sommarens EMG-tävlingar. Dessutom ska vi verka för att fler medlemmar går tränarkurser.

- Verksamhetsplanen: Vi avser att fortsätta satsa på samma tävlingar som de senaste åren. Vi har ju varit synnerligen framgångsrika inom Veteran-DM och Skånes Veterancup och vi hoppas att vi kan hålla ställningarna. Kanske kan vi till och med slå nya poängrekord? Vi kommer att arrangera i stort sett samma tävlingar som förra året. Det enda lopp som utgår är 10 km landsvägslöpning, som kommer att anordnas av Frisksportarna.

Efter årsmötesförhandlingarna vankades det välbehövlig baguette och fika, och vi riktar ett stort tack till Gunnar för denna förplägnad.

Därefter förrättades prisutdelning i de många olika tävlingar som L-sektionen arrangerade för sina medlemmar under 2007. Segrarna i Serielöpet presenteras på annan plats, men övriga pristagare följer här:

- ***Sektionsmästare i terränglöpning*** blev Jenny Lundström och Frederic Rabenne.
- ***Sektionsmästare i banlöpning*** blev Kerstin Holmstrand och Henric Nilsson.
- ***Årets veteranfriidrottare*** blev Ingvar Olausson för sin halvmaratontid i Berlin: 1.23.42 ger 92,21 % enligt den internationella veterantabellen.
- Lars Andén utsågs till ***Årets löpare*** med motiveringen: För första gången på många år har en av sektionens medlemmar gått under 2.30 på maraton och nått svensk elitnivå. Lars har även visat hög klass på kortare långlopp, såväl på bana som på landsväg och i terräng.
- Slutligen delades ***Bertil Perssons minne*** ut för första gången och mottagare av denna utmärkelse kunde bara bli en: Gunnar Nilsson, mannen som har tävlat för Heleneholms IF i 55 år och som har gjort och fortsätter att göra ovärderliga insatser för både föreningen och L-sektionen. Dessutom vill jag passa på att gratulera Gunnar till

de tre guldmedaljerna han vann vid veteran-SM inomhus.

*

Medlemsutvecklingen i L-sektionen har varit positiv det senaste året, och vid årsskiftet hade vi 111 medlemmar. Jag vill hälsa alla nya medlemmar välkomna till Heleneholms IF:s långlöparsektion, och jag hoppas att ni alla ska trivas med oss.

Ett speciellt välkommen säger vi till Ludvig Bergqvist som föddes 7 december och till Isabella Stoltz som föddes 11 januari. Samtidigt gratuleras de nyblivna föräldrarna Maja och Peter respektive Marina och Fredrik. Jag har redan haft förmånen att träffa våra yngsta medlemmar, och jag kan bara hålla med de stolta föräldrarna: det är väldigt söta barn.

*

Jag hoppas att många medlemmar kommer att delta i de olika mästerskapstävlingar som arrangeras i år. Många tävlingar arrangeras så nära Malmö att man kan resa fram och tillbaka till och med samma dag som man ska tävla.

- Veteran-SM i maraton arrangerar vi själva lördagen 12 april.
- Terräng-SM avgörs i Växjö 3-4 maj. Vi kommer att anordna gemensam bussresa till Växjö lördagen 3 maj, dagen då veteranklasserna avgörs. L-sektionens medlemmar behöver inte betala något, varken resa, mat på hemvägen (vi stannar vid någon trevlig restaurang) eller anmälningsavgiften. Vi hoppas att även supportrar/hejarklack följer med till Växjö. Tänk bara vad roligt att få komma till Småland!
- Veteran-SM i friidrott utomhus arrangeras 27-29 juni i Ystad.
- Veteran-SM i halvmaraton i Göteborg går lördagen 11 oktober.

- EMG arrangeras i Malmö mellan 29 augusti och 7 september, det kommer att bli ett av de största idrottsevenemang som någonsin arrangerats i Malmö. Mer om detta på annan plats i tidningen.

*

Till hösten kommer Skånes friidrottsförbund att anordna tränarkurser med inriktning på långdistanslöpning. Vi ser gärna att så många som möjligt från L-sektionen går denna utbildning; dels för att ni ska kunna lägga upp era egna träningsprogram, dels för att kunna hjälpa andra med råd och tips. Vi vet att det kommer nybörjare till vår sektion som kan behöva hjälp, och att vi ibland har svårt att hitta någon som kan bistå dessa nybörjare. Jag är övertygad om att vi har väldigt mycket att vinna på att vi har många inom sektionen som kan hjälpa till med de här sakerna. (Jag behöver väl inte tillägga att styrelsen har för avsikt att betala deltagaravgiften.)

*

Det viktigaste arrangemanget för Heleneholms IF är Blodomloppet som går tisdagen 27 maj. Det var förra årets fina resultat från det loppet som gjorde att kassören Hans-Ingvar och övriga i huvudstyrelsen kunde sova lite lugnare på natten. Vi hoppas att årets tävling

kan ge ett minst lika stort överskott, men det kommer att krävas stora insatser från alla sektioner inom föreningen. Tidigare har mycket av arbetet skötts av kanslipersonalen, men den möjligheten har minskat sedan Hans Bergdahl gått i pension. I år kommer loppet att organiseras av kansliet, främst i form av Bengt Rosberg, men mycket av de praktiska arbetsuppgifterna kommer att vila på oss medlemmar. L-sektionen kommer att ansvara för banan och till viss del parkeringen. Jag bedömer att vi behöver runt 25 funktionärer från L-sektionen, och jag hoppas på sedvanligt engagemang från er. Jag återkommer med närmare besked längre fram under våren.

*

Våren är verkligen i antågande. För mig är ett av de tydligaste tecknen på detta att fotbollsallsvenskan snart börjar. MFF möter i sin första match ett blåvitrandigt lag från Göteborg. De första stegen mot revansch tas på Malmö stadion 31 mars klockan 19.45.

Jag önskar att ni alla får en fin vår med mycket spring i benen.

Kenneth

Springa lite längre

av **Annika Malmros**

En vacker helg i slutet av sommaren beslöt jag och en kompis att springa långt. Riktigt långt. Målsättningen var att från fredag till söndag springa tvärs igenom Skåne. Någon exakt slutdestination hade vi inte, utan formen och hur kroppen kändes fick avgöra. Lämplig dagssträcka sattes till fem mil. Fem mil kanske låter långt, och det kan det vara om man sätter av i för högt tempo. Knepet är att springa tillräckligt långsamt. Springer man tillsammans, rättar man sig efter tempot som den som springer långsammast håller. Viktigt är också att stanna av och gå istället för att springa, så fort man känner någon form av krämpa eller smärta.

Den längsta distansen jag sprungit tidigare är marathon, i övrigt är jag ganska lat av mig. Jag brukar säga att jag gör mig bäst i medvind och nedförsbacke och jag spenderar mer tid i soffan läsande Runner's World än vad jag är ute i själva löparspåret. Jag är således ingen övermänniska, utan vill förmedla att springa en hel helg kan många göra, och det är ett utomordentligt sätt att spendera en träningshelg.

Vi satte av fredag förmiddag från Malmö utrustade med tält, liggunderlag, sovsäckar, karta i skala 1:100 000, pannlampa och lite förtäring i form av juice, vatten, bröd och kanelgiffar. All utrustning förvarades i säckar i en babyjogger som vi med lätthet puttade framför oss. Tempot var ca 7.30-8 min/km inklusive promenadinslag. Vi använde oss av småvägar som var utmärkta på kartan, företrädesvis asfalterade vägar. Luncherna bestod av grillad kyckling från någon affär som vi sprang förbi, till kvällsmat blev det bröd med mjukost eller kaviar. Juice och vatten har aldrig varit så gott som under dessa dagar!

Efter första dagens löpning (5,5 mil) kom vi fram till Sövdesjön. Så skönt att få av sig sina svettiga paltor och svalka av sig i vattnet. Dag två var det gassande sol och det kändes tungt i benen när vi kom fram till Tomelilla vid lunchtid. På grund av det varma vädret som råkade råda den helgen omsattes stora mängder vätska, ca 10 % av kroppsvikten per dag. I efterhand kan man tycka att det är uppenbart att risken att salter försvinner ut kroppen är överhängande, men det slog oss först senare. Tack och lov avhjälpes den risken lätt med några matskedar salt i vattenmuggen. Det kan låta äckligt men var fantastiskt välsmakande, så kroppen välkomnade nog saltet. Efter 5,5 mil anlände vi på kvällen till Simrishamn, där vi slog läger. Östersjön var betydligt kallare än Sövdesjön, men lika välkommet ändå att svalka sig i. Den tredje och sista dagen fick jag nästan inte på mig löparskorna för fötterna hade svullnat. Jag fick ta ut innersulan ur skorna för att det skulle fungera. Nu hade vi korsat Skåne på två dagar, och vi stod inför valet att antingen åka hem eller springa vidare. Vi valde att springa mot Ystad. Sista dagens distans blev fyra mil, därefter blev det pågatåg till Malmö (vi var inte fräschast i kupén om jag säger så). Totalt blev det 15 mil på tre dagar. Det tog några dagar innan svullnaden i fötterna la sig, och kollegorna fick på måndagen bekräftat sina misstankar att man var lite knäpp.

Jag kan varmt rekommendera att göra en sådan här social utflykt. Förutom själva löppplevelsen är det är ett fantastiskt sätt att se och uppleva naturen på.

www.heleneholmsif.se

EMG arrangeras alltså i Malmö i år. Det kommer att kräva många funktionärer från vår förening, men det kommer absolut att finnas möjlighet att tävla för den som vill. Som tidigare nämnts kommer L-sektionen att stå för administrationsavgiften (34 euro). Dessutom har HIF, MAI och Pallas bestämt att deras medlemmar inte behöver betala anmälningsavgiften (31 euro) för de olika grenarna. Så säg inte annat än att man får valuta för medlemsavgiften. Observera att det är bäst att ni anmäler er till Marie för deltagande i EMG, så att vi kan göra en gemensam anmälan av klubbens medlemmar. Ni behöver alltså inte anmäla er via Internet, utan kan göra det på ”normalt” sätt.

En sak som är viktig att tänka på när det gäller svenska mästerskap eller internationella tävlingar för veteraner är att det bara är en sak som avgör om man är kvalificerad eller inte: åldern! Fyller man 35 år 2008 är man berättigad att delta i SM; för EMG gäller att man ska fylla 30 i år. Och min (ringa) erfarenhet av mästerskapstävlingar är att alla kan, får och är med och tävlar på sina egna villkor. Det är inte bara en massa gamla elitidrottsmän som deltar, utan det är många som tävlar bara för att det är roligt. Så tveka inte utan anmäl er till så många tävlingar ni önskar. Den som vill veta mer om tävlingarna kan gå in på: www.emg2008.com. // **Kenneth**

Rättelse: Förra numrets resultatlista från Klappjakten var kanske inte fullständig. Hela listan finns tillgänglig via denna länk: [http://www.heleneholmsif.se/media/L-sektionsinfo/klappjakt-07\(1\).pdf](http://www.heleneholmsif.se/media/L-sektionsinfo/klappjakt-07(1).pdf) // **Redaktionen**

§ § §

Intervallskolan – inledning

av Fredrik Vrang

Som en första aptitretare i nya Intervallskolan kommer här en intervju med vår tränare Bo Holmstrand.

Fredrik: Hallå Bo! För att kunna sprida så mycket som möjligt om dina kunskaper om intervallträning till L-sektionen skulle jag vilja att du svarar på några frågor. För det första, vilka är de vanligaste frågorna du får om intervallträning?

Bo: Det är svårt att tala generellt om intervallträning, men man bör skilja på begreppen långa respektive korta intervaller samt deras betydelse under löparårets olika perioder! Men jag ska försöka utveckla det hela, även om svaren kan verka "töntiga" för den mer insatte i ämnet.

Nu får jag nästan aldrig frågor om detta eftersom vi dels kör utbildning "Uthållighetsträning", dels har producerat ett häfte till alla som vill ha det "Ramprogram Uthållighetslöpning". Dessutom anslås inför varje ny period på hemsidan "Rekommendationer för Löpträning under Grundträningsperiod 1 ... o.s.v." med förklaringar och exempel på pass!

Men när jag för 4-5 år sedan började med detta var de tre vanligaste frågorna:

- a) "Såååå många intervaller?"
- b) "Såååå sakta?"
- c) "Såååå kort vila?"

Vi bygger ju på volymen, vilan och intensiteterna som stegringar i träningen. Dessa variabler är mycket olika beroende på vilken period av löparåret man befinner sig i.

Fredrik: Vilka tror du är de vanligaste vanföreställningarna om intervallträning bland oss långlöpare?

Bo: Att man måste springa så dj-a fort alltid! För hög intensitet för tidigt och för ofta leder till att man lätt får formtopp vid fel tid på året, att man inte förbereder kroppen nog aerobt, och att stegring av träningen i stort sett uteblir!

Springer man redan i december 4-6 x 1 km på i stort sett maxfart, är det svårt att kunna stegra träningen utifrån tillgängliga variabler: Volymen går inte att höja då man redan kör maxfart på ett litet antal, vilan går inte att minska då man inte riktigt klarar den man har och farten går inte att höja då man redan kör max! Svårt att se hur den ekvationen ska gå ihop.

Fredrik: Och till slut, vill du ge ett par bra tips om intervallträning, som du tror att många av oss i sektionen har nytta av?

Bo: Se till att få tillräcklig volym! Rekommendationerna är följande:

IT3 = marathonsfart, 50 - 90 löpeffektiva minuter (d.v.s. exkl. vilan; tränar jag för 3.30 på maran bör jag då ha en snittfart av ca 5 min/km, d.v.s. jag ska göra 10-18 km i intervallform och intervallerna bör vara 1-3 km långa).

P 1.5 min - 45 sek (beroende på träningstillstånd)

OBS! I denna fart bör intervalltiden vara minst kring 4 min lång - eller längre - då man annars riskerar tappa träningseffekten på hjärtats slagvolym!

IT4 = halvmarathonsfart 30 - 50/60 löpeffektiva min (exkl. vilan). Tränar du för ca 1.24 så gör det ca 4min/km och då blir det ca 8 - 14/15 km, intervallerna bör då vara 1-2 km långa.

P 1.5min - 45 sek (beroende på träningstillstånd)

IT5 = 10km-fart (eller snabbare, och då kortare löpeffektiv tid) 24 - 30 min löpeffektiv tid. Tränar du för 40 min på milen bör du köra 6 – 8 km på kring 4.00/km och vila 3-2 min beroende på träningstillstånd. Intervallerna bör vara 1-2 km långa.

Jag tar inte med snabbare farter – det blir mer komplicerat då!

Man kan alltid med korta intervaller ha ett "snäpp" högre intensitet när som helst under löparåret, då de korta intervallerna - även vid högre intensitet - inte ger nämnvärd syrakoncentration om man håller snittiderna! Lämpliga intervaller kan vara 200-300-400 eller blandning av dessa med vila ca 30-45-60 sek som utgångspunkt under träningsåret (minskas efter hand) och lämplig volym 6-9 km hela året!

Detta är givetvis generella rekommendationer, och man måste alltid ta hänsyn till löparårets periodväxling för den enskilde. Värt att komma ihåg är också att intervallträning endast är en metod av många för att träna specifika energiprocesser under olika delar av året.

FÖLJ MED TILL SM I TERRÄNGLÖPNING I VÄXJÖ 3 MAJ.
Allt är betalt, har du råd att avstå?

Bästa VDM-förening Skåne 2007

Efter IVDM1, IVDM2

| | |
|--------------------|----|
| 1. Heleneholms IF | 81 |
| 2. IFK Lund | 62 |
| 3. IS Göta | 36 |
| 4. Malmö AI | 33 |
| 5. IFK Helsingborg | 28 |
| 6. Björnstorps IF | 9 |
| 7. Eslövs AI | 5 |
| 7. Klippans FK | 5 |
| 7. FK Snapphanarna | 5 |
| 10. Ryssbergets IK | 4 |
| 11. GF Idrott | 3 |
| 12. Sjöbo IF | 2 |
| 13. Båstads GIF | 1 |
| 13. Hästveda OK | 1 |

Veteran-DM, inomhus, del 1

Lund, 2007-01-13

60 m

M35

1. Ulf Jakobsson-72 8,65

M40

1. Stefan Levin-65 IFK Hbg 7,96
2. Leif Malmqvist-66 8,20

M60

1. Leif Nilsson-45 IFK Lund 9,29
2. Hans-Ingvar Andersson-47 9,39
6. Klas Fjällrot-44 10,46

M65

1. Lars-Erik Granberg-42 Malmö AI 9,28
2. Sven Svanfelt-39 9,67
3. Ulf Agrel-39 11,18

M75

1. Bure Elfström-31 9,79
3. Gunnar Nilsson-33 11,18

K70

1. Gerd Svensson-35 IFK Lund 12,95
2. Kerstin Holmstrand-37 17,69

60 m häck

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47 13,58
2. Klas Fjällrot-44 13,78

Kula (ej VDM)

M60 (5,0 kg)

1. Stig Persson-48 Malmö 10,0
AI 8
2. Bo Holmstrand-44 9,69
3. Klas Fjällrot-44 9,36

Längd

M35

1. Ulf Jakobsson-72 3,95

M40

1. Leif Malmqvist-66 4,75

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47 3,91
2. Klas Fjällrot-44 3,42

M65

1. Lars-Erik Granberg-42 Malmö 4,28
AI 3,90
2. Sven Svanfelt-39 3,90

M75

1. Bure Elfström-31 3,48

Veteran-DM, inomhus, del 2

Helsingborg, 2008-02-17

800 m

K70

1. Kerstin Holmstrand-37 5.18,2

M40

1. Tomas Mellby-68 IS Göta 2.13,2
4. Tomas Persson-67 2.24,5
5. Anders Frick-66 2.32,6

M50

1. Anders Wifvesson-57 IS Göta 2.20,6
6. Tony Pallon-55 2.39,1

M55

1. Kjell Möller-49 FK Snapph. 2.40,4
2. Kenth Larsen-51 2.40,5

M65

1. Ingvar Olausson-40 2.46,6
3. Ulf Agrell-39 3.22,2

M75

1. Gunnar Nilsson-33 3.11,6

Höjd

M40

1. Leif Malmqvist-66 1,40

M60

1. Stig Persson-48 Malmö AI 1,40
2. Klas Fjällrot-44 1,34

Tresteg

M40

1. Leif Malmqvist-66 9,18
3. Anders Frick-66 8,70

M60

1. Klas Fjällrot-44 7,18

Kula

M35 (7,26 kg)

1. Jons Forsberg-70 12,6
7

M40 (7,26 kg)

1. Anders Wikander-67 IFK 11,2
Hbg 8
2. Leif Malmqvist-66 9,88
4. Anders Frick-66 7,75

M60 (5,0 kg)

1. Klas Fjällrot-44 10,3
5
3. Bo Holmstrand-44 9,55

Veteran-SM, inomhus

Huddinge, 2008-02-9--10

800 m

M75

1. Gunnar Nilsson-33 3.19,75

1.500 m

M55

1. Tauno Mertala-53 IF Start 4.50,96

5. Magnus Bergh-49 5.34,35

M75

1. Gunnar Nilsson-33 6.24,43

3.000 m

M55

1. Tauno Mertala-53 IF Start 10.23,33

4. Magnus Bergh-49 11.36,63

M75

1. Gunnar Nilsson-33 13.46,08

--- BLODOMLOPPET 27 MAJ ---

DET BEHÖVS FUNKTIONÄRER!

Anmäl er till Kenneth.

Arenatävlingar för veteraner 2008

Skåne

| | | |
|------------|----------------------------------------|-----------------------------------|
| 26/4 | Kasttävling | IK Pallas |
| 10/5 | Kasttävling | IK Pallas |
| 22/5 | VDM arena, del 1 | Heleneholms IF |
| 7/6 | Kasttävling | IK Pallas |
| 11/6 | VDM arena, del 2 | Eslövs AI |
| 27-29/6 | VSM | Ystads IF |
| 5/7 | Kasttävling | IK Pallas |
| 19/7 | Kasttävling (samt VDM vikt) | IK Pallas |
| 9/8 | Kasttävling (samt VDM kastmångkamp) | IK Pallas |
| 14/8 | VDM arena, del 3 | IFK Helsingborg |
| 20/8 | VDM arena, del 4 | IFK Lund |
| 30/8 – 6/9 | EMG – friidrott | Heleneholms IF/IK Pallas/Malmö AI |
| 13/9 | VDM arena, del 5 | IFK Trelleborg |
| 20/9 | Kasttävling | IK Pallas |

Veteran-DM 2008

Skåne

| | | |
|-------|---------------------|-----------------|
| 6/4 | VDM, terräng | Eslövs AI |
| 22/5 | VDM arena, del 1 | Heleneholms IF |
| 11/6 | VDM arena, del 2 | Eslövs AI |
| 19/7 | VDM vikt | IK Pallas |
| 7/8 | VDM, 10 km landsväg | Malmö FK |
| 9/8 | VDM kastmångkamp | IK Pallas |
| 14/8 | VDM arena, del 3 | IFK Helsingborg |
| 20/8 | VDM arena, del 4 | IFK Lund |
| 13/9 | VDM arena, del 5 | IFK Trelleborg |
| 12/10 | VDM, halvmarathon | Björnstorps IF |
| 9/11 | VDM, marathon | Ryssbergets IK |

Centrala Veteranmästerskap 2008

| | | |
|------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 12/4 | VSM, marathon | Heleneholms IF |
| 3/5 | VSM, terräng | IFK Växjö |
| 27-29/6 | VSM, arena | Ystads IF |
| 28/6 | VEM, bergslopp | Lenzerheide, Schweiz |
| 23/7-3/8 | VEM, arena och marathon | Ljubljana, Slovenien |
| 16/8 | VSM, kastmångkamp | Bottnaryds IF |
| 30/8 – 6/9 | EMG – friidrott | Heleneholms IF/IK Pallas/Malmö AI |
| 30/8 | VNM, kastmångkamp | Jalasjärvi, Finland |
| 6/9 | VVM, bergslopp | Dolni Morava, Tjeckien |
| 21/9 | VSM, femkamp | IFK Mora |
| 11/10 | VSM, halvmarathon | Solvikingarna |

Tävlingsprogram för långlopp 2008 (huvudsakligen nationella och internationella hel- och halvmarathonlopp) finner du på Skånes Friidrottsförbunds hemsida www.skaneFriidrott.org under Länkar – Tävlingar – Svenska och internationella långlopp 2008.

Främsta VDM-deltagare 2008

Heleneholms IF

Efter IVDM1, IVDM2

| | Namn | Antal starter | VDM-medaljer |
|------------|--------------------------|----------------------|---------------------|
| Män | | | |
| | 1. Klas Fjällrot | 6 | 2 Guld, 3 Silver |
| | 2. Leif Malmqvist | 5 | 3 Guld, 2 Silver |
| | 3. Hans-Ingvar Andersson | 3 | 2 Guld, 1 Silver |
| | 4. Anders Frick | 3 | 1 Brons |
| | 5. Bure Elfström | 2 | 2 Guld |
| | 5. Ulf Jakobsson | 2 | 2 Guld |
| | 7. Gunnar Nilsson | 2 | 1 Guld, 1 Silver |
| | 8. Sven Svanfelt | 2 | 2 Silver |
| | 9. Ulf Agrell | 2 | 2 Brons |
| | 10. Jonas Forsberg | 1 | 1 Guld |
| | 10. Ingvar Olausson | 1 | 1 Guld |
| | 12. Kenth Larsen | 1 | 1 Silver |
| | 13. Bo Holmstrand | 1 | 1 Brons |
| | 14. Tony Pallon | 1 | |
| | 14. Thomas Persson | 1 | |
| | 1. Kerstin Holmstrand | 2 | 1 Guld, 1 Silver |

Terräng- Långlopp 2008

Resultat:

Lucialoppet 8 december 2007

4,5 km

| | |
|------------------------------|-------|
| M40 2. Jörgen Holmqvist | 16,24 |
| 5. Anders Frick | 19,13 |
| M50 2. Tord Svanfelt | 18,46 |
| 4. Magnus Bergh | 19,02 |
| M60 1. Hans-Ingvar Andersson | 20,12 |
| 5. Ulf Agrell | 23,29 |
| 6. Sven Svanfelt | 24,14 |
| 7. Sven-Göran Persson | 25,26 |
| 8. Bo Holmstrand | 40,00 |
| M70 1. Gunnar Nilsson | 21,53 |
| K40 1. Susanne Nilsson | 20,51 |
| K70 1. Kerstin Holmstrand | 36,49 |

Sylvesterloppet 31 december 2007

2,7 km

| | |
|----------------------------|-------|
| Män 1. Henric Nilsson | 9,40 |
| Kvinnor 1. Jenny Lundström | 10,45 |
| 9. Kerstin Holmstrand | 19,46 |

5,4 km

| | |
|-------------------------|-------|
| Män 3. Frederic Rabenne | 18,57 |
|-------------------------|-------|

Heleneholms Cross 2 februari

5 km

| | |
|---------------------------|-------|
| KJ 3. Martina Tegnander | 22,44 |
| K70 1. Kerstin Holmstrand | 39,01 |
| MS 1. Lars Andén | 16,42 |
| M40 1. Jörgen Holmqvist | 18,31 |
| 2. Thomas Persson | 19,29 |
| 4. Mikael Yllner | 20,22 |
| 6. Anders Frick | 21,32 |
| 10. Pehr Carlberg | 23,39 |
| M50 1. Mikael Zyka | 20,03 |
| 3. Lionel Rieloff | 20,26 |
| 4. Tord Svanfelt | 20,52 |
| 5. Magnus Bergh | 21,29 |
| 6. Hans Jönsson | 22,10 |
| 10. Bertil Pålsson | 30,38 |
| M60 1. Bo Tidman | 20,31 |
| 2. Ingvar Olausson | 20,39 |
| 5. Sven-Göran Persson | 28,53 |
| M70 1. Gunnar Nilsson | 24,18 |
| M80 1. Bo Malmberg | 30,43 |

Eslövs Cross 23 februari

| | |
|---------------------------|-------|
| MS 3. Frederic Rabenne | 21,08 |
| M40 2. Thomas Persson | 21,49 |
| 3. Jörgen Holmqvist | 23,52 |
| M50 2. Magnus Bergh | 23,38 |
| M60 2. Ulf Agrell | 29,29 |
| 3. Sven-Göran Persson | 33,01 |
| M70 1. Gunnar Nilsson | 30,31 |
| KJ 2. Martina Tegnander | 26,30 |
| K40 2. Susanne Nilsson | 29,07 |
| K70 1. Kerstin Holmstrand | 45,37 |

Serielöpet

Serielöpet är vår egen åldersklassindelade, interna tävling. För damerna har vi klasserna KS, K35 och K40+, för herrarna har vi klasserna MS, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 och M70+. Vi har i år valt ut 17 st tävlingar enligt nedan som ingår i Serielöpet, av dessa 17 räknas de 10 bästa. Ettan i varje tävling får 10 poäng, tvåan får 9 poäng osv. Dessutom kan man tjäna ihop till lite bonuspoäng genom flitigt löpande i våra interna tävlingar. Om man springer alla 7 (dessa är fetmarkerade) tävlingarna får man 4 bonuspoäng, springer man 6 tävlingar får man 3 poäng och slutligen om man springer 5 tävlingar får man 2 bonuspoäng.

Om 2 personer hamnar på samma poäng räknas i första hand antal förstaplatser därefter kommer den som är äldst först.

OBS! eftersom det ligger tävlingar flera helger före Yddingeloppet, har vi flyttat Yddingeloppets förtävling till 22 dagar innan Yddingeloppet, d.v.s. lördagen den 4 oktober.

30 mars, Helsingborgs terränglopp

6 april, Terräng VDM Eslöv

20 april, Ystad-terrängen

1 maj, Bokskogsrundan

12 maj, 1500m internt, kl. 18.30

22 maj, VDM 800m Heleneholm

11 juni, VDM 5000 m Eslöv

15 juni, Hildesborgsloppet

17 juni, Midsommarsvängen, kl. 18.30

2 juli, Hörby marknadslopp

7 augusti, VDM 10 km landsvägslöpning Malmö

18 augusti, 1000m internt, kl. 18.30

22 september, 5000m internt, kl. 18.30

4 oktober, Yddingeloppets förtävling, kl. 11.00

12 oktober, VDM halvmarathon Veberöd

19 oktober Eslövsloppet

6 december, Klappjakten, kl. 10.00

Har du frågor angående Serielöpet, hör av dig till mig eller någon annan i styrelsen.

Vi ses i löparspåret!

Marie Elmqvist

EMG 2008

" Du har väl inte missat att vi har EMG i Malmö i år? Anmälan via
" L-sektionen. OBS! Fritt deltagande för sektionens medlemmar!"

" Läs mer om tävlingarna på: www.emg2008.com"

~ ~ ~ ~

Visst har du också något att berätta?

Det här numret av Löpsedeln slutar här och nu. Det fanns helt enkelt inget mer material. Men tänk om du nu hade varit påpasslig och skickat redaktionen ett litet bidrag, då hade det kanske införts precis här – kul, eller hur!

Ditt bidrag kan handla om tävling, träning, glädje, sorg, högform, skada, svett, glamour – verkligt eller påhittat, allvar eller rent skoj – rykande aktuellt eller rentav gammalt och nästan bortglömt ... Det är hur som helst garanterat många av oss i sektionen som blir glada och tacksamma om du delar med dig av dina minnen och/eller erfarenheter!

Mejla ditt bidrag till: fredrik@ordfokus.se