

LÖPSEDELN

2009:1



L-sektionen

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Den utkommer med 4 nummer per år: mars, juni, september och december). Manusstopp är normalt en vecka in i respektive utgivnings-månad. Bidrag till tidningen mottages tacksamt av redaktör Fredrik Vrang på adressen <fvrang@hotmail.com> (tel: 0709-39 38 68).

L-sektionens styrelse 2009

**Kenneth Gunnarsson
(ordförande)**

Signalg. 6, 211 14 Malmö. Tel:
040-982357,
mobil: 0709 950526
E-post: kenneth_gu@hotmail.com

Ylva Jönsson (vice ordförande)

Vickelvägen 5, 215 80 Malmö
Tel: 040-88858, mobil: 0708
251644
E-post: 040.88858@telia.com

Ulf Agrell (sekreterare)

Kullagatan 24, 215 67 Malmö
Tel: 040-969488,
mobil: 0705 670006. E-post:
ulf.agrell@telia.com

Hans-Ingvar Andersson (kassör)

Limhamnsvägen 86, 216 18
Malmö. Tel: 040-160472,
mobil: 0702 788931
E-post: hansandersson@msn.com

Marie Elmqvist (ledamot)

Polarvidegatan 12, 212 31 Malmö
Tel: 040-6110926, mobil: 070- 845
80 56, E-post:
goran.marie@globalnet.net

Mikael Zyka (ledamot)

Kronetorpsg. 48 C212 26 Malmö.

Tel: 040-689 14 35,
E-post: mikaelzyka@hotmail.com

**Claes-Håkan Westeson
(ledamot)**

Åkershusvägen 24A, 245 37
Staffanstorp.
Tel: 046-25 72 49, mobil: 0707
751767
E-post: claeswesteson@spray.se

Ulf Karlström (ledamot)

Kvarnhättevägen 18, 236 34
Höllviken. Tel: 040-455359,
mobil: 0704 381988, E-post:
ulf.h.g.karlstrom@gmail.com

Leif Malmqvist (ledamot)

Remontgatan 29
212 35 Malmö. Tel: 040-13 67 77,
E-post: leifironman@hotmail.com

Kenth Larsen (suppleant)

Pepparrotsvägen 42, 238 38 Oxie
Tel: 040-549702, mobil: 0705
201155
E-post: kenth.larsen@telia.com

Mikael Yllner (suppleant)

Korngatan 3 B, 234 38 Lomma. E-
post: mikael.yllner@ferrero.com

Mars 2009

Så står vi ännu en gång inför en ny säsong. Mycket av det vi har framför oss är sig likt från tidigare år: en del tycker att de hade kunnat grundträna lite bättre under vintern medan andra tänker att de antligen kunnat träna riktigt bra och med förväntan ser fram emot den stundande säsongen. En del tänker på alla de åtaganden vi har: att arrangera tävlingar, delta i möten och sammankomster, att vara funktionär vid de olika tävlingar som klubben arrangerar. En sak är säker: det kommer att bli ett intensivt år även i år.

*

2008 avslutades på traditionellt sätt med att vi arrangerade Sylvesterloppet. Vi hade tur med vädret: vindstilla och en blek vintersol som värmdes trots att det var några minusgrader. Tävlingen avlöpte på ett utmärkt sätt tack vare goda funktionärsinsatser. Det allra mest glädjande var deltagarantalet, drygt 150 löpare och gångare samlades i Pildammsparken. Detta innebar också ett bra ekonomiskt resultat för denna relativt lilla tävling: 5400 kronor i vinst på en omsättning på 6700 kronor!

*

Vi har börjat se oss om efter nya tävlingskläder. Vi hoppas kunna få fram de nya kläderna till säsongstarten. En nyhet när det gäller klädförsäljningen är att Ylva Jönsson övertar Kerstin Holmstrands uppgifter som försäljare till L-sektionens medlemmar. Kläderna kommer även i fortsättningen att säljas i samband med måndagsträningarna.

*

Efter måndagsträningen 2 februari föreläste den gamle mästrelöparen Dan Glans under rubriken "Så tränade jag".

Han delade frikostigt med sig av sina erfarenheter och tankar om löpträning, och han svarade på alla de frågor som långlöparna ställde. Det var ett mycket uppskattat föredrag, och om ni har förslag på andra liknande arrangemang får ni gärna höra av er till oss i styrelsen.

*

Årsmötet för L-sektionen hölls 11 februari och ett 30-tal medlemmar hade hörsammat kallelsen. Mötet hölls i en positiv anda. 2008 var ett mycket bra år för vår sektion; såväl när det gäller idrottsliga framgångar, väl arrangerade tävlingar och förstärkning av en redan god ekonomi.

Det blev en del mindre ändringar i styrelsen. Catarina Larsson och Henric Nilsson hade av sagt sig omval som suppleanter, och vi tackar dem för sina insatser i styrelsen. Kenth Larsen slutar som ordinarie ledamot och blir suppleant tillsammans med Mikael Yllner. Leif Malmqvist valdes in som ny ordinarie ledamot, medan Hans-Ingvar Andersson, Ylva Jönsson och Mikael Zyka omvaldes. Även undertecknad beviljades nytt förtroende som ordförande för L-sektionens styrelse.

*

Efter årsmötesförhandlingarna förrättades prisutdelning. De olika segrarna i Serielöpet och sektionmästerskapet i terräng- och banlöpning har redovisats tidigare i Löpsedeln.

- "Årets veteranfriidrottare" blev än en gång Ingvar Olausson. Det var Ingvars tredje inteckning i vandringspriset, och därmed har han erövat priset för evigt.
- Till "Årets löpare" utsågs Susanne Nilsson för hennes enastående förmåga att ta sig tillbaka till högsta

nivå efter sina graviditeter och födselar.

- Claes-Håkan Westeson erhöll "Bertil Persson minne" för att i Bertils anda arbetat för kamratskap och klubbkänsla i L-sektionen.

*

Nästa stora uppgift för oss som tävlingsarrangörer är det 11:e Heleneholms Marathon som arrangeras lördagen 18 april. I år har vi inte Noe att luta oss mot då han avgått som tävlingsledare. I stället blir det vi i styrelsen som gemensamt ska se till att få tävlingen att fungera lika bra som tidigare år. Det kommer att krävas att många av L-sektionens medlemmar ställer upp som funktionärer för att vi kunna arrangera loppet på ett lika bra sätt som löparna har vant sig vid.

*

Blodomloppet arrangeras av Heleneholms IF tisdagen 26 maj. Kansliet har huvudansvaret för tävlingen, men liksom förra året kommer L-sektionen att vara ansvarig för banan. Det kommer att behövas ganska många funktionärer från vår sektion, inte minst då vi hoppas på ännu fler deltagare än förra året. Blodomloppet är det i särklass viktigaste arrangemanget för föreningen då överskottet finansierar stora delar av verksamheten för våra barn och ungdomar.

*

Det var lite om det som har varit och det som ska komma. Det viktigaste är förstås fortfarande att ni alla kan ha glädje och nöje av er verksamhet i L-sektionen. Så jag önskar alla en skadefri och framgångsrik säsong.

Kenneth

PSSSST!

Du har väl hört talas om Run To the Beat – Malmös nya halvmara? Gå till:

www.runtothebeat.se

(det finns även en länk från Heleneholms hemsida).

Tävlingsanmälningar via L-sektionen

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

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

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

L-sektionen betalar hela anmälningsavgiften för tävlingar som ingår i DM för Skåne samt för SM-tävlingar.

Deltagande i tävlingar arrangerade av Heleneholms IF är gratis.

L-sektionen betalar inga efteranmälningsavgifter.

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

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



Träning enligt Glans

av Lars Andén

Det är ett inspirerande initiativ av Heleneholm att ibland ordna föreläsningar i samband med måndagsträningarna. Vi har tidigare haft möjligheten att lyssna på vår egen Tommy Persson, och denna gång var det dags för Skånes kanske bäste löpare genom tiderna: Dan Glans.

Historien om hur Dan kom att bli en världsklasslöpare är nästan lika märklig som meritlistan är lång. Under ungdomsåren utmärkte sig inte Dan som någon särdeles talangfull löpare, tvärtom blev han slagen av många av sina jämnåriga konkurrenter vid tävlingar. Under den inledande idrottskarriären i Tyringe tränade Dan enligt den tidens ideal, vilket innebar hårda men korta intervallpass. Få kunde nog ana att Dan skulle nå

världseliten långt senare, när de flesta av konkurrenterna från de tidiga åren sedan länge lagt av.

Inte heller förbättrades Dans chanser att nå världseliten då han i samband med mönstringen fick frisedel på grund av osedvanligt dåligt hjärta. Inte ens de enklaste uppgifterna inom försvarsmakten bedömde läkaren att Dan kunde utföra. Också skrivbordsarbete skulle trots allt innebära att beväringen måste förflytta sig kortare sträckor för egen maskin! Med anledning av läkarens diagnos tränade Dan enligt egen utsago inte alls mellan 18 och 21 års ålder. Först då han kom att besöka en annan läkare, denna gång i Malmö, kunde konstateras att hjärtat minsann var ovanligt – starkt. En fin löparkarriär hade kunnat tagit slut redan innan den alls tagit fart.

Något år efter att han återupptagit löpningen kom Dan i kontakt med Arthur Lydiards träningsidéer genom finländarna, som redan anammat denna träningsfilosofi. Arthur Lydiard förespråkade bland annat mycket distanslöpning också för medeldistanslöpare. Bland de mest kända adepterna återfinns Peter Snell, som under karriären bland annat vann tre OS guld. Peter Snell gjorde på 800 m på 1.44,3; snabbt, men med dagens mått mätt inte bländande. Läsaren skall dock betänka att tiden är satt på en gräs bana. Den som vill läsa mer om Lydiards träning – som fortfarande är relevant och omdiskuterad – kan besöka <http://www.lydiardfoundation.org/index.aspx>.

Dan började träna två pass om dagen i skogarna kring Tyringe. Farten var enligt honom själv omkring 4 min/km, vilket inte är så snabbt om vi betänker att Dan redan då var en mycket snabb löpare. Den som vill ta efter Dans träning skall kanske inte utan vidare ta efter 4 min/km-fart i terräng dag ut och dag in, utan mer fokusera på att det skall vara fråga om lagom bekväm fart, där man kan låta terrängen påverka ansträngningen men utan att närma sig mjölksyratröskeln. Under grundträningsperioden genomförde Dan inga intervallpass. Den enda fartträningen kom från de tävlingar som han deltog i, dock utan några speciella förberedelser eller ändringar i träningen. Innan tävlingssäsongen tog fart genomförde Dan en sex veckor lång period av backträning; då sprang han två gånger per vecka i en ganska brant backe som tog cirka en minut att springa uppför. Löpningen var fokuserad på maximal kraft med full armpendling och inte på farten i sig.

Intervaller på bana genomfördes först då tävlingssäsongen började. Antalet intervallpass uppgick inte till mer än två per vecka. Intervallpassen ställdes alltid in om kroppen inte kändes bra, ”minst 95 procent”. Under tävlingssäsongen fortsatt Dan att springa distans i skogen på samma sätt som tidigare. Endast i formtoppnings syfte inför speciella tävlingar drogs träningsvolymen ned.

Genom den förändrade träningen började Dan göra stora framsteg och till slut nådde han världseliten. Allt eftersom åren gick tränade Dan allt mer och till slut var han uppe i tre pass per dag, mer eller mindre sju dagar i veckan. Dan svarade mycket bra på träningsmetoderna, även om förbättringen kom stegvis: kroppen behövde tid för anpassning.

Under de avslutande åren satsade Dan i första hand på slätlöpning, efter att han skadat foten i samband med en vattengravpassage. Den tid som Dan är mest nöjd med är 3000 m slätt, där han gjorde 7.42,24, en tid som fortfarande är svenskt rekord. Den ende nordiske löparen som sprungit fortare är Marius Bakken från Norge (7.40,77). En intressant parentes är att Dan 1984 som 37-åring gjorde comeback i terräng SM på korta banan, efter några års bortavaro från hetluften. Han tog då sitt sista SM-guld före namn som Mats Erixon, Johnny Kroon och Hans Segerfeldt.

Jag har sammanfattat och kommenterat några punkter enligt nedan.

1. Dan hade en relativt sen elitkarriär. Slutsats – du har 10 år kanske oavsett när du börjar? Betänk att Dan tränade kort men hårt i

- unga år, vilket säkert hjälpte honom senare i karriären bl a genom en stark kropp och utvecklad hjärtkapacitet; detta är annars svårt att påverka senare i livet (om du inte blir gravid förstås!).
2. Dan var inte alls lovande som junior. De flesta av konkurrenterna som slog Dan som ung hade lagt av när han utvecklades på allvar i 25-årsåldern.
 3. Dan tog till sig Lydiards träning när han började träna igen tack vare inspiration från finländarna.
 4. Mycket mängdträning, först två pass om dagen och senare också tre pass. Minst en mil per pass, alltid i terräng. Farten var cirka 4 min fart i snitt men den varierade upp och ned. Inte så hög fart om man tar hänsyn till Dans kapacitet.
 5. Inga fartpass alls under grundträningen, vilken pågick under hela vintern; en del tävlingar utan några som helst anpassningar.
 6. Träning sju dagar i veckan, men Dan poängterar samtidigt att han kände efter vad kroppen klarade av.
 7. Aldrig mer än två fartpass per vecka. Kändes inte kroppen minst 95 procent så bröt han fartpassen.
 8. Dan var sin egen tränare under hela karriären – han menar att det är viktigt att lyssna på kroppen och inte genomföra träningspass på grund av att någon annan, t ex en tränare, tagit sig tid att komma till idrottsplatsen.
 9. Tävlingsförberedande period om sex veckor med backträning två gånger per vecka.
 10. Backen var relativt brant och tog en dryg minut att springa uppför (jogg nedför). Inte maxfart men maximal kraft, full armpendel etc.
 11. Dan ökade träningen stegvis under sin karriär – det kunde då gå en säsong utan att den ökade träningsdosen gav några förbättrade resultat. När väl förbättringen kom var den STOR.
 12. Det gäller att hålla sig skadefri. Under karriären höll sig Dan nästan helt fri från allvarigare löparskador. Kanske delvis på grund av fantastisk fysik, men också på grund av hans sätt att träna och förmågan att lyssna på kroppen.
 13. Under fartträningsperioden bibehöll Dan i stort sett distanslöpningen. Endast då han formtoppat för någon viktig träning drog han ned på volymen för att kunna känna "nu jävlar skall jag ta igen för den försummade träningen".

Att lyssna på en föreläsning kan ge flera saker – underhållning, inspiration och kunskap. Förhoppningsvis träffar föreläsningen i vart fall någon av de uppräknade punkterna, i bästa fall alla. Jag tycker att Dans föreläsning träffade rätt och gav åhörarna såväl underhållning, inspiration som något att ta med sig hem och fundera

över. Jag hoppas att klubben fortsätter att ordna föreläsningar och att så många medlemmar som möjligt besöker dem. Det är också viktigt att vi alla försöker komma med förslag på intressanta föreläsare. Och låt oss inte gå över ån efter vatten; vi har flera nu aktiva i klubben som säkert skulle kunna dela med sig av mycket intressanta erfarenheter. Kanske att man ska slå ett slag för till exempel våra duktiga kvinnliga triathleter?

P.g.a. en miss från redaktionens sida, kom Göran Kvarnerups redogörelse över Skånes Veterancup 2008 inte med i förra numret. Så om du inte redan tagit del av den via länken på hemsidan – varsågod:

Skånes Veterancup 2008

Vår verksamhet detta år bestod av 20 tävlingar runt om i Skåne, med första tävlingen, Ryssbergsloppet den 21 mars och sista tävlingen, Bromölla Marathon den 9 november. I verksamheten ingick 8 st VDM-tävlingar. Av de totalt 20 tävlingarna ansvarade Heleneholms IF för Heleneholms Marathon, VDM 800m och Yddingeloppet. Poängberäkningen för tävlingarna är ganska enkel: segraren i respektive klass får 25 poäng, tvåan 24 osv. Allt man behöver veta angående tävlingarna finns att läsa i Spring i Skåne, som kommer ut varje år i månadsskiftet februari-mars, på hemsidan för Skånes Veteranklubb samt hemsidan för Skånes Friidrottsförbund.

Antalet veteranlöpare som fullföljt sin åldersklass har 2008 varit 68 st, mot 60 st förra året. Antalet startande totalt har varit 255 st vilket är 6 st färre än 2007. Utöver alla som har tävlat i sina respektive klasser har det även funnits en massa motionärer med, som även de har kämpat tappert. Heleneholms IF har bidragit med många löpare under den gångna säsongen, som har gjort fina placeringar och jag skall sammanfatta detta lite kort.

Susanne Nilsson 3:a i K40

Jörgen Holmqvist 2:a i M40

Ylva Jönsson 2:a i K50

Ingvar Olausson 1:a i M65

Kerstin Holmstrand 2:a i K70

Gunnar Nilsson 1:a i M70

Bo Malmberg 3:a i M80

Heleneholms IF har även haft med många löpare som har kämpat hårt men hamnat utanför pallen. Alla löpare kan ni läsa om i resultatet från Skånes VeteranCup 2008, som ni hittar i vår klubbstuga (säg annars till 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, med följande resultat:

- 1:a Heleneholms IF med 6781 poäng.
- 2:a Björnstorps IF med 4744 poäng
- 3:a IS Göta med 7 med 3759 poäng

Varje år på årsmötet röstar vi fram Årets Tävling, och det blev enligt följande 2008:
1:a Skanneloppet 44 p 2:a Eslövsloppet 22 p 3:a Hörby Marknadslopp 20 p

Till sist vill jag tacka alla för en fin säsong och önska er välkomna till säsongen 2009.
Och tack än en gång för allt ert arbete vid Yddingeloppet 2008

Göran Kvarnerup
Ordförande i Skånes Veteranklubb

Bli medlem i L-sektionen

Medlemskap i Heleneholms IF:s Långlöparsektion kostar **600 kronor** per år.

Heleneholms IF består av fyra sektioner:

- Friidrottssektionen
- Triatlonsektionen (Heleneholms TriTeam)
- Multisportsektionen
- Långlöparsektionen

Som medlem Heleneholms IF tillhör du en förening som är ansluten till följande svenska specialförbund:

- Friidrottsförbundet
- Orienteringsförbundet
- Triatlonförbundet
- Gång- och vandrarförbundet
- Skidförbundet
- Cykelförbundet
- Simförbundet

Detta får man som medlem

Medlemskap i moderföreningen Heleneholms IF (HIF) samt Långlöparsektionen. Löpträning i grupp året om, den s.k. "måndagsträningen", vanligtvis 25-talet löpare. Avslutas med

duschmöjlighet samt fika i vår trevliga klubblokal. Man kan även delta i mer strukturerad träning tillsammans med triatleterna.

För L-sektionens medlemmar:

- L-sektionen står för 60 kronor av anmälningsavgiften för tävlingar som finns upptagna i "Spring i Skåne".
- L-sektionen står för hela anmälningsavgiften för deltagande i mästerskapstävlingar som Distriktsmästerskap för Skåne och Svenska mästerskap
- Medlemmar deltar gratis i löptävlingar arrangerade av HIF
- Gemensam anmälan till tävlingar
- Möjlighet delta i L-sektionens träningar
- Möjlighet att köpa klubbens kläder till subventionerat pris
- Delta i andra sektioners träningsverksamhet
- Få råd angående träning och annat som rör löpning
- Samåkning till tävlingar
- Sektionstidningen "Löpsedeln" fyra gånger per år
- Möjligheten att träffa nya kompisar med intresse för löpning och annan idrott



Serielöpet 2009

Serielöpet är vår egen interna tävling i åldersklasser, 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 egna, interna tävlingar (fetmarkerade). Om man springer alla 7 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.

5 april, Terräng VDM Malmö

10 april, Ryssbergsloppet

19 april, Ystad-terrängen

1 maj, Bokskogsrundan

1500m internt (datum ej bestämt)

14 maj, VDM 800m Heleneholm

21 maj, VDM 10 km landsväg

10 juni, VDM 5000m Eslöv

16 juni, Midsommarsvängen, kl 18.30

1 juli, Hörby marknadslopp

1 engelsk mil internt ((datum ej bestämt)

5 september, VDM 10.000m Trelleborg

12 september, VDM halvmarathon Veberöd

5000m internt (datum ej bestämt)

10 oktober, Yddingeloppets förtävling, kl 11.00

18 oktober Eslövsloppet

5 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

~ ~ ~

Arenatävlingar för veteraner 2009

Skåne

25/4	Kasttävling	IK Pallas
9/5	Kasttävling	IK Pallas
14/5	VDM arena, del 1 (800 m)	Heleneholms IF
30/5	Kasttävling	IK Pallas
10/6	VDM arena, del 2	Eslövs AI
13/6	Kasttävling	IK Pallas
18/7	Kasttävling (samt VDM vikt)	IK Pallas
8/8	Kasttävling (samt VDM kastmångkamp)	IK Pallas
12/8	VDM arena, del 3	IFK Lund
16/8	Skåne – Øst-Danmark	Ystads IF
27/8	VDM arena, del 4	IFK Helsingborg
5/9	VDM arena, del 5	IFK Trelleborg
19/9	Kasttävling	IK Pallas

Veteran-DM 2009, Skåne

5/4	VDM, terräng	Heleneholms IF/IK Pallas/Malmö FK
18/4	VDM, marathon	Heleneholms IF
14/5	VDM arena, del 1	Heleneholms IF
21/5	VDM, 10 km landsväg	Björnstorps IF
10/6	VDM arena, del 2	Eslövs AI
18/7	VDM vikt	IK Pallas
8/8	VDM kastmångkamp	IK Pallas

12/8	VDM arena, del 3	IFK Lund
27/8	VDM arena, del 4	IFK Helsingborg
5/9	VDM arena, del 5	IFK Trelleborg
12/9	VDM, halvmarathon	Björnstorps IF

Veteran-Cupen 2009, Skåne

29/3	Helsingborgs Terränglopp	IS Göta/IFK Helsingborg
5/4	VDM, terräng	Heleneholms IF/IK Pallas/Malmö FK
10/4	Ryssbergsloppet	Ryssbergets IK
18/4	VDM, marathon	Heleneholms IF
19/4	Ystad-Terrängen	Ystads IF
1/5	Bokskogsrundan	Malmö FK
14/5	VDM 800 m	Heleneholms IF
21/5	VDM, 10 km landsväg	Björnstorps IF
7/6	Hildesborgsloppet	GF Idrott
10/6	VDM 5.000 m	Eslövs AI
1/7	Hörby Marknadslopp	Frosta OK
23/8	Landskrona Marathon	GF Idrott
27/8	VDM 1.500 m	IFK Helsingborg
5/9	VDM 10.000 m	IFK Trelleborg
12/9	VDM, halvmarathon	Björnstorps IF
18/10	Eslövsloppet	Eslövs AI
25/10	Yddingeloppet	Heleneholms IF
1/11	Bromölla Marathon	Ryssbergets IK
7/11	Skaneloppet	IS Skanne

Centrala Veteranmästerskap 2009

25/4	VSM, terräng	Hammarby IF
9/5	VSM, halvmarathon	Vännäs SK
29-31/5	VEM, non-stadia	Århus, Danmark
7/6	VSM, kastmångkamp	Nyköpings BIS
26-28/6	VNM, arena	Huddinge AIS
29/6	VNM, kastmångkamp	Huddinge AIS
28/7-8/8	VVM, arena, terräng, marathon, Lahti, Finland	
21-23/8	VSM, arena	Rånäs 4H, Norrtälje
12/9	VVM, bergslopp	Zagreb, Kroatien
20/9	VSM, femkamp	IFK Mora
10-18/10	World Master Games	Sydney, Australien
17/10	VSM, marathon	Växjö LK

Tävlingsprogram för långlopp 2009 (huvudsakligen nationella och internationella hel- och halvmarathonlopp) finner du på Skånes Friidrottsförbunds hemsida

www.skaneFriidrott.org

under Länkar – Tävlingar – Svenska och internationella långlopp 2009.

* * *

Terräng- och långlopp 2009

Resultat:

Lucialoppet 13 december 2008 4,5 km

M elit 1. Lars Andén	14,31
2. Jörgen Holmqvist	16,11
5. Erik Månsson	17,24
9. Ingvar Olausson	18,32
10. Magnus Bergh	18,39
11. Bo Tidman	18,55
12. Håkan Sandsten	18,57
14. Hans-Ingvar Andersson	20,30
K motion 9. Catarina Ask	24,15
20. Kerstin Holmstrand	39,05
M motion 6. Rickard Särvegård	18,16
15. Gunnar Nilsson	21,43
26. Sven Svanfelt	25,45
30. Sven-Göran Persson	27,32

Sylvesterloppet Malmö 31 december 2008

2,7 km

Män 1. Erik Månsson	9,33
3. Henric Nilsson	9,47
4. Rickard Särvegård	9,51

5,4 km

Kvinnor 4. Catarina Ask	23,51
-------------------------	-------

Heleneholms Cross 17 januari

2,5 km

P 13 4. Billy Mårtensson	14,27
--------------------------	-------

5 km

K40 1. Catarina Ask	22,31
K70 1. Kerstin Holmstrand	40,14
M J 4. Munti Saleh	20,01
7. Benny Mårtensson	21,08
M S 1. Lars Andén	16,19
3. Keddy Malmberg	19,08
9. Csaba Hamsik	22,41
M40 1. Jörgen Holmqvist	17,56
2. Thomas Persson	19,19

3. Håkan Sandsten	19,48
5. Pehr Carlberg	21,15
7. Bo Mårtensson	24,19
M50 1. Mikael Zyka	20,07
M60 2. Magnus Bergh	20,59
3. Bo Tidman	21,09
5. Sven-Göran Persson	30,56
6. Bertil Pålsson	31,14
M70 1. Gunnar Nilsson	24,12
M80 1. Bo Malmberg	34,26
2. Werner Ahlqvist	38,26

Nike test Köpenhamn 1 februari

10 km

5. Lars Andén	32,55
---------------	-------

Eslövs Cross 21 februari

5,4 km

KS 3. Erica Rönnhage	21,16
K40 1. Catarina Ask	22,38
K70 1. Kerstin Holmstrand	39,32
MJ 2. Benny Mårtensson	22,41
MS 1. Lars Andén	16,23
7. Csaba Hamsik	22,52
M40 1. Håkan Sandsten	19,43
3. Pehr Carlberg	21,38
4. Hasan Mosaddegh	22,49
M50 2. Mikael Zyka	20,40
M60 2. Magnus Bergh	21,40
3. Bo Tidman	21,42
4. Bertil Pålsson	31,38
M70 1. Gunnar Nilsson	23,55
2. Sven Svanfelt	27,43
3. Ulf Agrell	30,30

1,8 km

P13 1. Billy Mårtensson	8,35
-------------------------	------

Veteran-DM, inomhus, del 1

Lund, 2009-01-09

60 m

M35

1. Fredrik Lööf-73	MAI	7,89
2. Csaba Hamsik		8,78

M40

1. Leif Malmqvist-66		8,24
4. Erik Månsson-68		9,22

M45

1. Sven-Erik Axelsson-63	IFK Lund	8,86
2. Hasan Mosaddegh-62		9,37

M55

1. Håkan Widegren-53	Björnstorp	8,82
2. Kenth Larsen-51		9,39

M60

1. Jan-Erik Nilsson-45	Simris. AIF	9,06
2. Bo Jönsson-49		10,28

M75

1. Bure Elfström-31		10,02
2. Gunnar Nilsson-33		11,43

K40

1. Susanne Nilsson-68		10,12
-----------------------	--	-------

K70

1. Sonja Nilsson-39	IFK Lund	11,96
2. Kerstin Holmstrand-37		19,14

Längd

M40

1. Leif Malmqvist-66		4,86
4. Erik Månsson-68		3,90

M45

1. Sven-Erik Axelsson-63	IFK Lund	4,65
2. Hasan Mosaddegh-62		2,87

Längd (forts.)

M55

1. Kenth Larsen-51		4,31
--------------------	--	------

M65

1. Lars-Erik Granberg-42	MAI	4,38
4. Ingvar Olausson-40		3,03

M75

1.		
3. Bure Elfström-31		3,29
Gunnar Nilsson-33		2,27

NCC-spelen

Malmö, 2009-01-24

Kula

VK (40 kg)

Barbro Bengtson-63		11,60
1.		

1.500 m

VM

Stefan Pettersson-69	Ystads IF	4.29,99
1. Thomas Persson-67		5.02,04
6. Erik Månsson-68		5.06,90
7.		

Pallas-spelen

Malmö, 2009-01-31

60 m

VM

Per Olsson-70	Sthlm FTF	7,76
1. Rikard Särvegård-65		8,84
7. Erik Månsson-68		9,45
9.		

Veteran-DM, inomhus, del 2

Helsingborg, 2009-02-07

800 m

K40

1. Susanne Nilsson-68 2.41,0

K50

1. Ylva Jönsson-55 3.21,0

K70

1. Kerstin Holmstrand-37 5.24,0

M35

1. Magnus Söderdahl-73 Björnstorps IF 2.17,7

2. Hans Berghäll-71 2.17,8

M40

1. Tomas Mellby-68 IS Göta 2.13,2

5. Rikard Särvegård-65 2.29,3

6. Erik Månsson-68 2.33,5

M45

1. B-G Nilensjö-63 IS Göta 2.14,4

7. Hasan Mosaddegh-62 2.42,6

M50

1. Ove Persson-58 Ryssberget 2.31,9

2. Tony Pallon-55 2.37,5

3. Hans Jönsson-58 2.54,1

M55

1. Kenth Larsen-51 2.32,4

M60

1. Klas Paulsson-47 Eslövs AI 2.43,2

2. Hans-Ingvar Andersson-47 2.44,9

M65

1. Ingvar Olausson-40 2.49,7

M75

1. Gunnar Nilsson-33 3.15,3

Kula

K45 (4,0 kg) Barbro Bengtson-63 11,16

1. Helen Gestsson-62 7,72

2.

M35 (7,26 kg) Jonas Forsberg-70 12,96

1.

M45 (7,26 kg) Leif Magnusson-60 IFK Hbg 10,58

1. Hasan Mosaddegh-62 5,60

3.

M50 (6,0 kg) Thomas Olsson-58 IFK Hbg 10,58

1. Hans Jönsson-58 7,28

2.

M55 (6,0 kg) Thomas Grundström-51 IK Pallas 9,38

1. Kenth Larsen-51 7,08

2.

M65 (5,0 kg) Kenneth Arvidsson-41 MAI 12,40

1. Klas Fjällrot-44 9,89

2. Bo Holmstrand-44 8,86

4.

Höjd

K45 Helen Gestsson-62 1,35

1. Barbro Bengtson-63 1,29

2.

M35 Henric Nilsson-74 1,65

1.

M40 Johan Stensmar-67 HAIS 1,45

1. Erik Månsson-68 1,15

4.

M55 Kenth Larsen-51 1,00

1.

M65 Lars-Erik Granberg-42 MAI 1,45

1. Klas Fjällrot-44 1,30

Veteran-DM, inomhus, del 2 (forts.)

Helsingborg, 2009-02-07

Tresteg

M40

1. Adam Crona-68	IFK Hbg	9,27
4. Erik Månsson-68		7,00

M45

1. Hasan Mosaddegh-62		5,72
-----------------------	--	------

M55

1. Kenth Larsen-51		7,20
--------------------	--	------

M65

1. Klas Fjällrot-44		6,92
---------------------	--	------

Veteran-SM, inomhus

Huddinge, 2009-02-14--15

1.500 m

M60

1. Lars-Eric Sellberg-49	Stångenäs AIS	5.00,72
3. Magnus Bergh-49		5.29,79

3.000 m

M60

1. Lars-Eric Sellberg-49	Stångenäs AIS	11.04,51
3. Magnus Bergh-49		11.32,17

Bästa VDM-förening Skåne 2009

Efter IVDM1 och IVDM2

1. Heleneholms IF	97
2. IFK Lund	65
3. Malmö AI	58
4. IS Göta	54
5. IFK Helsingborg	23
6. Björnstorps IF	19
7. IK Pallas	14
8. Eslövs AI	10
8. Båstads GIF	10
10. Hässleholms AIS	7
10. Simrishamns AIF	7
12. Hästveda OK	4
12. Ryssbergets IK	4
14. GF Idrott	2

Främsta VDM-deltagare 2009 Heleneholms IF

Efter IVDM1 och IVDM2

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Kenth Larsen	6	4 Guld, 2 Silver
	2. Hasan Mosaddegh	5	1 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	3. Erik Månsson	5	1 Silver
	4. Klas Fjällrot	3	1 Guld, 2 Silver
	5. Gunnar Nilsson	3	1 Guld, 1 Silver, 1 Brons
	6. Leif Malmqvist	2	2 Guld
	6. Bure Elfström	2	2 Guld
	8. Ingvar Olausson	2	1 Guld
	9. Bo Jönsson	2	1 Silver, 1 Brons
	9. Hans Jönsson	2	1 Silver, 1 Brons
	11. Jonas Forsberg	1	1 Guld
	11. Henric Nilsson	1	1 Guld
	13. Hans-Ingvar Andersson	1	1 Silver
	13. Hans Berghäll	1	1 Silver
	13. Tony Pallon	1	1 Silver
	13. Csaba Hamsik	1	1 Silver
	17. Rikard Särvegård	1	
	17. Bo Holmstrand	1	

Kvinnor

1. Susanne Nilsson	2	2 Guld
2. Kerstin Holmstrand	2	1 Guld, 1 Silver
2. Barbro Bengtson	2	1 Guld, 1 Silver
2. Helen Gestsson	2	1 Guld, 1 Silver
5. Ylva Jönsson	1	1 Guld

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



L-sektionens träningstider

Måndag 18:00, Heleneholms IP

Distanslöpning. Öppen träning för alla intresserade.

Tisdag 18:00, korsningen John Ericssons väg/Baltiska vägen, Pildammsparken

Längre intervaller m.m. Tränarledd träning. Gemensamt med triatleterna.

Läs om veckans träning i T-sektionens gästbok.

Torsdag 19:30, Annebergsskolan (nära Stadion)

Fysträning. Inled gärna med löpträning från 18.30.

Tränarledd träning. Gemensamt med triatleterna.

Läs om veckans träning på T-sektionens gästbok.

Lördag 10:10, Stadion. (Endast tävlingsfri helg.)

Långdistanslöpning.

...Och till sist: Ett litet tips från Löpsedelredaktör'n till er med dagisbarn som ideligen drabbas av infektioner. Min lille Andreas är nu 2,5 år och går på utedagis. Följaktligen får han inte de "gangsterbaciller" som han brukade släpa hem förut. Självt har jag (ta i trä!) inte tvingats till vila p.g.a. sjukdom en enda dag på sex månader – att jämföra med summa 16 påtvingade viloveckor under motsvarande period säsongen 2007-8, när sonen gick på vanligt dagis. Nä, nu har jag inte tid att skriva mer – ska ut och träna igen! Hälsningar *Fredrik*