

LÖPSEDELN

2009:2



L-sektionen

LÖPSEDELN är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Den utkommer med 4 nummer per år: mars, juni, september och december (obs! – detta är under diskussion). Manusstopp är normalt en vecka in i respektive utgivningsmånad. Bidrag till tidningen mottages tacksamt av redaktör Fredrik Vrang på adressen <fredrik@ordfokus.se> (tel: 0709-39 38 68).

Juni 2009

Nu är vi mitt i sommaren och den ”värsta” tävlingsintensiteten har avtagit. Under de senaste månaderna har vi arrangerat vårt marathon, VDM på 800 m, sektionstävling på 1500 m och Midsommarsvängen. Dessutom har ett stort antal från L-sektionen varit funktionärer vid tävlingar arrangerade av kansliet. Blodomloppet, som är föreningens största tävling, krävde ett 30-tal funktionärer från vår sektion. Dessutom har det naturligtvis varit ett intensivt tävlande för många av våra medlemmar, och det verkar som att vi håller ställningarna som en av de ledande löparklubbarna i Skåne.

*

- Heleneholms marathon, som vi arrangerade för elfte gången, hade 79 anmälda till marathondistansen och 138 till halvmaran. Det var en ganska stor minskning jämfört med förra

årets rekordsiffror, men ändå helt acceptabelt. Förra året var ju tävlingen VSM i marathon, och det bidrog till det höga antalet deltagare då.

- Tävlingarna på 800m hade ett rekordstort antal anmälda, 108 stycken, varav 87 kom till start. Vi har ingen bra förklaring till varför så många anmälda uteblev från tävlingen.

- 1500m samlade 16 medlemmar.

- I Midsommarsvängen, tillika sektionsmästerskap i terränglöpning, deltog 29 löpare. Segrade gjorde Heléne Nilsson och Jörgen Holmqvist.

- Blodomloppet hade rekord i antalet anmälda, 5 800 totalt jämfört med förra årets 5 200. Jag tackar alla som ställde upp som funktionärer och som bidrog till att L-sektionen kunde fullfölja sina åtaganden.

*

Återstående tävlingar i sektionsmästerskapet i banlöpning:

- 31 augusti: 1 engelsk mil
- 21 september: 5000 m.
Observera att första start är redan klockan 18.00.

*

Run to the beat,
halvmarathonloppet som skulle ha sprungits lördagen 15 augusti, har blivit inställt av huvudarrangören IMG.

*

Vi försöker att uppdatera vår medlemslista med korrekta e-postadresser. Mikael Zyka skickade ett brev till de medlemmar vars e-postadress saknades med uppmaning att skicka ett mejl till mig. Jag vill bara påminna er om detta och hoppas att ni vill mejla mig om er e-postadress. Min adress: kenneth_gu@hotmail.com.

*

Styrelsen har tagit ett beslut som innebär att vi erbjuder L-sektionens medlemmar att köpa en träningsoverall till ett mycket förmånligt pris. Overallen av märket Craft kostar i butik cirka 800 kronor, men våra medlemmar kan köpa den för 300 kronor. Varje medlem ska ha fått hem erbjudandet om träningsoverallen, men om någon

inte ha fått det kan ni ta kontakt med mig eller Ylva Jönsson.

*

Min egen träning har under vintern och våren till största delen bestått av cykling, och jag tycker själv att jag börjar komma upp i anständiga distanser och intensitet. Dock har jag inget större behov av att tävla i cykling, inte efter att ha sprungit så mycket som jag gjorde under femton år. (Innan löpningen tog över var jag dessutom aktiv inom fotboll och handboll). Jag körde ändå långa rundan på Ringsjön Runt (125 km) i maj, och har bestämt mig för att anmäla mig till nästa års Vätternrundan som ju är 30 mil lång.

*

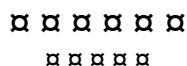
Även om det är mitt i sommaren så finns det de som tänker på höstens Yddingelopp. Tävlingsledaren Göran Kvarnerup och hans arrangemangsgrupp vill ha hjälp, mer om detta längre fram i tidningen.

*

Till sist vill jag önska alla Långlöparsektionens medlemmar en varm och skön

sommar, och jag hoppas att ni får en bra blandning av löpning och vila.

Kenneth



Bli medlem i L-sektionen!

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

Heleneholms IF består av fyra sektioner:

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

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

- Friidrottsförbundet
- Orienteringsförbundet
- Triathlonförbundet
- Gång- och vandrarsförbundet
- 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

Tävlingsanmälningar via L-sektionen

När du vill anmäla dig till tävlingar via L-sektionen ska du göra det senast tre dagar före sista anmälningsdatum 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)

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.

Placering	Summa poäng	Klass/Namn	Terräng VDM Malmö 5 april	Ryssbergsloppet 10 april	Ystadterrängen 19 april	Bokskogsrundan 1 maj	VDM 800m 14 maj	VDM 10km landsväg 21 maj	1500m internt 25 maj	VDM 5000m Eslöv 10 juni	Midsommarsvängen 16 juni	Hörby Marknadslopp 1 juli	1 engelsk mil internt 31 augusti	VDM 10.000m 5 september	VDM halvmarathon 12 september	5000m internt 21 september	Yddingeloppets förtävling 10 okt	Eslövsloppet 18 oktober	Klappjakten 5 december	Extra poäng	Antal tävlingar	
3	62	Ulf Agrell	7		8	8		8		8												
4	0	Helge Svensson	4					9			8	8										
5	39	Werner Ahlqvist				7					7	7										
6	29	Bo Malmberg	6		7																	
7	21	Knut Linse	9																			
8	13	Bure Elfström	5																			
		Kvinnor seniorer																				
1	0	Erica Rönnhage	10	10	10	10		10				10										
2	0	Helen Nilsson							10	10												
3	60	Ann Sterner	9																			
		Kvinnor 35																				
1	0	Karin Frithiof									10	10										
		Kvinnor 40+																				
1	0	Ylva Jönsson	9	10	10			9	9	10	10	10										
2	0	Marie Elmqvist	8	9	9	9		8				9										
3	77	Susanne Nilsson					10	10	10													
4	52	Kerstin Holmstrand	6				8	7														
5	30	Catharina Ask	10		10																	
6	21	Birgitta Mårtensson	7									8										

* * *

Bath Half – något för de gamla romarna?

Halvmaraton - en perfekt distans om man vill ha något att kämpa för under vinterns träningar och likväl kunna gå dagen efter loppet. Denna filosofi är något vi alla tre löpare i familjen Sterner uppskattar. Efter att ha testat på en del lokala, men även nationella tävlingar under några år, bestämde vi oss för att det kunde vara kul att springa Bath Half Marathon som gick av stapeln den 15 mars.

Bath, som ligger cirka 18 mil väster om London, är en stad med historia från romartiden, idag en vacker kulturstad med cirka 90 000 invånare. Bath halvmaraton går årligen och är ett av Storbritanniens äldsta och mest populära stadslopp. Liksom många andra lopp i Storbritannien är välgörenhet en viktig del av arrangemanget. Förra året drog loppet in 1,2 miljoner pund till olika ändamål inom sjukvård. I år var syftet att få pengar till en ny intensivvårdsavdelning för nyfödda på Royal United Hospital i Bath. Söndag morgon när loppet skulle gå blev vi körda tidig morgon från London, där vi bodde hos en släkting. Vädret var perfekt med sol och 14 grader varmt. Väl framme i Bath fick vi snabbt leta

reda på våra startbevis, som inte lyckats komma fram till Sverige. Senare förstod vi varför: varken land eller stad stod skrivet på startkuverten! Kanske var vi de enda svenskarna på plats? Vi startade i den gamla delen av staden på Great Pulteney Street, som även var platsen för målgången. Tyvärr blev starten försenad cirka 35 minuter, och vi fick stå och lyssna på borgmästaren som höll ett långt tal och en aerobicsinstruktör som hade glömt att skruva ner mikrofonljudet. Det var skönt när startskottet gick och det var dags att ge sig iväg.

Loppet var fint och bra upplagt och vi sprang tillsammans med ca 11 000 deltagare. Själva banan var flack och sträckte sig två varv runt staden och längs med floden Avon, som rinner igenom Bath. Överallt var det musik och folk som hejade på och skrek "Come on, mate", så engagemanget var det inget fel på. Värmen kändes av, framför allt efter första varvet när man såg vinnaren, den kenyanska löparen Simon Tonui som landat i England samma morgon, springa in på tiden 01:03:08 i ett otroligt tempo. I damklassen vann Joyce Kandia på 01:11:48. Dryga 40 minuter senare tog vi oss i mål. En blygsam tid - men det var ju tidigt på säsongen. Törstiga och

Besök gärna vår egen hemsida:

www.heleneholmslanglopars.se

På vår egen sida finner du bl.a. information om sektionen, speciella sidor för våra tävlingar (såväl de interna som de externa tävlingarna), resultat och länkar till sådant som kan vara intressant för våra medlemmar.

Skriv gärna i vår gästbok – ett viktigt medel för snabb kommunikation mellan våra medlemmar.

Väljer man 'Läs mer' vid korta nyheter och resultat från tävlingar där vi deltagit så finner man ytterligare information, men får också möjlighet att kommentera den aktuella händelsen. Utnyttja gärna den möjligheten för att t.ex. berätta om dina upplevelser av den beskrivna tävlingen eller för att gratulera klubbmedlemmar till goda insatser.

Om du loggar in på sidan (användarnamn och lösenord kan du få av sekreteraren) kan du se information om våra medlemmar och få möjlighet att anmäla dig till tävlingar. Detta kan vara ett alternativ för dig, som inte har möjlighet att ordna med anmälningar i samband med måndagsträningarna.

trötta kände vi oss alla, men vi var ändå nöjda och glada när vi trängde oss ut från tävlingsområdet. Vi skrattade åt t-shirtarna som passande nog bar följande slogan: "Pain is temporary, pride is forever".

På flyget hem konstaterade vi alla att det är kul att resa, men även att springa. Kombinationen var perfekt, och vi hoppas kunna delta i fler arrangemang som detta i Bath!

Ann, Ylva och Gunnar Sterner

Terräng- Långlopp 2009

Resultat:

Helsingborgs Terränglopp 29 mars

4 km

K40 1. Susanne Nilsson	16,53
K45 2. Marie Elmqvist	21,28
K70 3. Kerstin Holmstrand	33,28
M60 2. Hans-Ingvar Andersson	17,14
3. Ulf Karlström	18,31
4. Bertil Pålsson	23,54
M65 1. Ingvar Olausson	16,46
M70 1. Sven Svanfelt	20,42
M75 1. Gunnar Nilsson	19,14

8 km

M40 3. Jörgen Holmqvist	28,48
7. Mikael Yllner	31,58
8. Erik Månsson	32,34
9. Håkan Sandsten	33,27
M45 10. Kalle Christoffersen	40,02
M55 2. Kenth Larsen	36,33

Terräng DM 5 april

4 km

MS 15. Rikard Särvegård	16,36
16. Bo Mårtensson	19,28
KS 2. Erica Rönnhage	16,21
7. Ann Sterner	19,34
P17 6. Muntadhar Saleh	15,33
10. Benny Mårtensson	17,26
M60 3. Magnus Bergh	16,22
5. Tord Svanfelt	17,34
6. Hans-Ingvar Andersson	17,43
7. Ulf Karlström	18,29
8. Gunnar Sterner	18,32
10. Bo Olofsson	20,12
M65 1. Ingvar Olausson	16,58
M70 1. Sven Svanfelt	21,03
5. Ulf Agrell	23,27
M75 1. Gunnar Nilsson	19,35
3. Bure Elfström	27,20
4. Helge Svensson	28,30
M80 1. Knut Linse	20,34
4. Bo Malmberg	27,16

K45 2. Catarina Ask	17,30
5. Marie Elmqvist	21,59
6. Birgitta Mårtensson	29,55
K50 4. Ylva Jönsson	21,06
K70 3. Kerstin Holmstrand	35,02

8 km

KS 3. Erica Rönnhage	33,30
M35 5. Frederic Rabenne	30,54
M40 2. Jörgen Holmqvist	29,32
7. Håkan Sandsten	32,26
8. Erik Månsson	32,40
10. Mikael Yllner	33,00
12. Lars-Erik Skans	35,02
14. Jari Ström	37,08
15. Pehr Carlberg	37,12
16. Fredrik Vrang	38,59
M45 11. Kalle Christoffersen	39,18
M50 3. Göran Kvarnerup	33,51
8. Mikael Zyka	35,47
9. Lars Löfvall	36,28
10. Bert Elmqvist	37,16
M55 4. Kent Larsen	35,50

Ryssbergsloppet 10 april

4,9 km

M65 1. Ingvar Olausson	19,41
M75 1. Gunnar Nilsson	22,18

12,6 km

M40 2. Jörgen Holmqvist	46,28
6. Mikael Yllner	51,25
8. Erik Månsson	51,55
11. Lars-Erik Skans	56,03
16. Jari Ström	59,57
M50 1. Göran Kvarnerup	52,07
8. Bert Elmqvist	1.05,35
M55 1. Kenth Larsen	58,15
M60 4. Hans-Ingvar Andersson	56,37
KS 3. Erica Rönnhage	52,26
K45 5. Marie Elmqvist	1.09,42
K50 1. Ylva Jönsson	1.07,45

Heleneholms marathons 18 april

M35 4. Frederic Rabenne	3.11,42
5. Ulf Jakobsson	3.59,23
M40 1. Jörgen Holmqvist	2.52,35
M60 7. Lennart Hagmar	4.28,54

Halvmarathon

Män 89. Bertil Pålsson	2.18,07
Kvinnor 15. Marina Stoltz	1.53,09

Ystad Terrängen 19 april**6 km**

M60 2. Magnus Bergh	22,56
4. Bo Tidman	23,42
5. Tord Svanfelt	24,13
6. Hans-Ingvar Andersson	24,40
7. Ulf Karlström	28,43
M65 1. Ingvar Olausson	23,17
M70 1. Sven Svanfelt	28,58
6. Ulf Agrell	31,36
M75 1. Gunnar Nilsson	26,35
M80 3. Bo Malmberg	37,25
K50 2. Ylva Jönsson	28,43

12 km

M40 5. Erik Månsson	45,29
6. Mikael Yllner	46,24
8. Lars-Erik Skans	48,41
M50 1. Göran Kvarnerup	45,39
4. Bert Elmquist	56,30
KS 1. Erica Rönnhage	45,47
K45 1. Catarina Ask	48,48
3. Marie Elmquist	58,45

Bath halvmarathon England mars

Gunnar Sterner	1.50,23
Ylva Sterner	1.54,03
Ann Sterner	1.57,37

Wien marathons 19 april

Peter Karlström	3.11,52
-----------------	---------

Skrylloppet 25 april

3 km 9. Billy Mårtensson	15,18
---------------------------------	-------

5 km

Motion 1. Rikard Särvegård	20,39
----------------------------	-------

7. Bo Mårtensson	23,30
43. Birgitta Mårtensson	35,59
44. Sven-Göran Persson	37,25

10 km

Män 50+ 5. H-I Andersson	44,33
6. Bo-Göran Malmberg	45,03
22. Klas Fjällrot	61,30
23. Bertil Pålsson	61,42
15-18år 5. Benny Mårtensson	44,21

Terräng SM Tantolunden 26 april**4 km**

M60 6. Magnus Bergh	15,37
M70 8. Ulf Agrell	21,22

Bokskogsrundan 1 maj**4,5 km**

M70 1. Sven Svanfelt	22,16
5. Ulf Agrell	24,08
M75 1. Gunnar Nilsson	20,50
M80 3. Werner Ahlqvist	33,27
K70 2. Kerstin Holmstrand	36,54

11,2 km

KS 1. Erica Rönnhage	44,45
M40 6. Håkan Sandsten	44,16
8. Erik Månsson	45,00
13. Lars.Erik Skans	48,05
15. Pehr Carlberg	50,43
16. Jari Ström	52,01
18. Fredrik Vrang	53,12
M50 2. Göran Kvarnerup	44,23
4. Mikael Zyka	47,22
8. Bert Elmquist	51,15
M55 3. Bo-Göran Malmberg	49,42
6. Lars Moberg	59,46
M60 3. Magnus Bergh	45,48
5. Tord Svanfelt	47,07
6. Hans-Ingvar Andersson	49,37
7. Ulf Karlström	52,30
10. Bertil Pålsson	1.08,50
M65 1. Ingvar Olausson	46,38
K40 1. Susanne Nilsson	48,08
K45 3. Marie Elmquist	58,25

London marathon 26 april

18705. Lars Moberg	4.58,19
2438. Ann-Christine Linderöth	4.09,52

Sunne marathon 2 maj

2. Jörgen Holmqvist	2.52,46
---------------------	---------

Springtime 9 maj 10 km

7. Erica Rönnhage	39,45
-------------------	-------

Vännäs halvmarathon VSM 9 maj

M60 2. Magnus Bergh	1.27,34
M70 3. Ulf Agrell	2.00,22

Lundaloppet 9 maj**5 km**

7. Keddy Malmberg	18,34
13. Rikard Särvegård	19,52
63. Fredrik Vrang	22,31

10 km

20. Frederic Rabenne	36,49
51. Niels Holm	39,11
76. Håkan Sandsten	39,54
297. Csaba Hamsik	45,11
3. Tord Svanfelt	41,50
5. Hans-Ingvar Andersson	44,03
6. Ulf Karlström	45,01
7. Gunnar Sterner	46,26
8. Bo Olofsson	46,33
9. Bo Jönsson	1.05,38
M65 1. Ingvar Olausson	40,48
M70 1. Sven Svanfelt	53,27
2. Ulf Agrell	55,36
M75 1. Gunnar Nilsson	47,19

Prag marathon 9 maj

Peter Karlström	3.09,52
-----------------	---------

Kungsholmen runt 9 maj halvmarathon

137. Lionel Rieloff	1.31,51
---------------------	---------

Göteborgsvarvet 16 maj

1318. Göran Kvarnerup	1.31,35
5878. Bert Elmquist	1.42,59

8830. Csaba Hamsik	1.47,21
11390. Hans Jönsson	1.50,43
11939. Gunnar Sterner	1.51,27
16469. Kalle Christoffersen	1.57,20
20283. Lars Moberg	2.03,11
13437. Knut Linse	1.53,22
38. Erica Rönnhage	1.28,16
431. Helen Nilsson	1.42,10
1102. Ylva Sterner	1.48,17
3053. Ann Sterner	1.57,25
3207. Marie Elmquist	1.57,56
3347. Ylva Jönsson	1.58,19

10km landsväg DM 19 maj

KS 1. Erica Rönnhage	39,45
K40 1. Susanne Nilsson	41,32
K45 5. Marie Elmquist	53,33
K50 2. Ylva Jönsson	51,59
K70 2. Kerstin Holmstrand	1.24,00
MS 3. Seppo Hiltunen	35,32
6. Mikael Stagling	37,44
M35 3. Frederic Rabenne	36,40
12. Csaba Hamsik	45,27
M40 2. Jörgen Holmqvist	36,03
4. Thomas Persson	38,05
5. Erik Månsson	39,07
7. Mikael Yllner	41,59
9. Jari Ström	44,45
M50 3. Göran Kvarnerup	39,34
7. Bert Elmquist	46,52
8. Mikael Zyka	47,20
9. Hans Jönsson	47,22
M55 4. Kenth Larsen	43,15
5. Bo-Göran Malmberg	45,08
8. Lars Moberg	52,44
M60 2. Magnus Bergh	41,02

Milspåret Stockholm 19 maj**Student SM**

2. Erica Rönnhage	40,16
Motion 462. Kjell Holmstrand	59,22

10km landsväg DM 19 maj

KS 1. Erica Rönnhage	39,45	9. Mikael Stagling	37,20
K40 1. Susanne Nilsson	41,32	33. Nils H Persson	40,57
K45 5. Marie Elmqvist	53,33	76. Lars Löfvall	43,14
K50 2. Ylva Jönsson	51,59	96. Bo-Göran Malmborg	43,51
K70 2. Kerstin Holmstrand	1.24,00	673. Bertil Pålsson	1.02,34
MS 3. Seppo Hiltunen	35,32	699. Göte Svensson	1.04,00
6. Mikael Stagling	37,44	732. Helge Svensson	1.08,49
M35 3. Frederic Rabenne	36,40		
12. Csaba Hamsik	45,27	Änglamilen 30 maj	
M40 2. Jörgen Holmqvist	36,03	K elit 5. Erica Rönnhage	40,20
4. Thomas Persson	38,05	Motion 168. Anna Isaksson	50,17
5. Erik Månsson	39,07	383. Bertil Pålsson	61,18
7. Mikael Stagling	41,59		
9. Jari Ström	44,45	13. Jari Ström	32,03
M50 3. Göran Kvarnerup	39,34	14. Hans Jönsson	32,10
7. Bert Elmqvist	46,52	15. Csaba Hamsik	32,33
8. Mikael Zyka	47,20	16. Gunnar Nilsson	34,23
9. Hans Jönsson	47,22	17. Peter Bergqvist	35,36
M55 4. Kenth Larsen	43,15	19. Lars Moberg	37,35
5. Bo-Göran Malmborg	45,08	20. Kalle Christoffersen	38,52
8. Lars Moberg	52,44	21. Sven Svanfelt	39,08
M60 2. Magnus Bergh	41,02	22. Bertil Pålsson	42,51

Köpenhamns marathon 24 maj

Marina Stoltz	3.53,58	25. Bo Jönsson	49,00
Carl-Johan Sörman	2.58,49	26. Werner Ahlqvist	54,14
Niels Holm	3.29,10	1. Helen Nilsson	31,19
		2. Ylva Jönsson	36,15
		3. Karin Frithiof	42,43

S:t Hans Extreme 26 maj 5 km

2. Susanne Nilsson	25,15
--------------------	-------

Blodomloppet 26 maj**5 km**

2. Erica Rönnhage	20,25
13. Rikard Särvegård	21,18
32. Benny Mårtensson	22,43
40. Hans Jönsson	23,41
368. Sven-Göran Persson	34,55
454. Werner Ahlqvist	39,36

10 km

3. Catarina Ask	42,07
79. Susanne Söderberg	50,38
105. Marie-Louise Ek	52,02

Stockholm marathon 30 maj

110. Jörgen Holmqvist	2.54,59
527. Peter Karlström	3.14,38
1907. Magnus Bergh	3.38,35
4023. Csaba Hamsik	3.59,51
8748. Lars Moberg	4.47,15

Malmö 10k 13 juni

M elit 3. Lars Andén	33,07
40. Peter Karlström	38,57
54. Mikael Zyka	41,54
65. Csaba Hamsik	43,56
83. Lars Moberg	50,54
K elit 6. Erica Rönnhage	39,12
M motion 36. Magnus Bergh	40,39
39. Henric Nilsson	40,44
118. Pehr Carlberg	43,28
140. Ulf Karlström	44,07
179. Bo-Göran Malmberg	45,24
188. Gunnar Sterner	45,33
304. Knut Linse	48,11
627. Bertil Pålsson	59,59
628. Bo Jönsson	60,01
641. Bertil Claesson	60,41
686. Kjell Jönsson	65,49
691. Helge Svensson	66,39
706. Werner Ahlqvist	74,53
K motion 4. Helen Nilsson	43,37
15. Ylva Sterner	46,21
23. Anna Isaksson	47,44
26. Ann Sterner	48,03
35. Susanne Söderberg	49,03
155. Anne-Lis Nilsson	56,23

5 km

M motion 1. Keddy Malmberg	18,06
3. Rikard Särvegård	18,25

Midsommarsvängen 16 juni 7 km

1. Jörgen Holmqvist	26,10
2. Thomas Persson	26,54
3. Erik Månsson	27,39
4. Göran Kvarnerup	27,59
5. Henric Nilsson	29,14
6. Magnus Bergh	29,43
7. Mikael Zyka	30,01
8. Kenth Larsen	30,07
9. Pehr Carlberg	30,25
10. Hans-Ingvar Andersson	31,17
11. Lars Löfvall	31,20
12. Ulf Karlström	31,34
13. Bert Elmquist	1.00,52

15. Tommy Törnqvist	1.31,35
M55 7. Bo-Göran Malmberg	58,41
12. Lars Moberg	1.09,15
3. Tord Svanfelt	56,10
5. Ulf Karlström	58,04
7. Hans-Ingvar Andersson	1.01,29

Alnarpsloppet 17 juni 5 km

Damer 7. Catarina Ask	22,57
33. Birgitta Mårtensson	33,07
Herrar 10. Keddy Malmberg	18,40
21. Mikael Zyka	19,33
24. Magnus Bergh	19,42
58. Sven Svanfelt	25,43
68. Bo Jönsson	28,29
70. Bertil Pålsson	28,55
72. Bertil Claesson	29,47
76. Sven-Göran Persson	32,19

Hörby Marknadslopp 1 juli

3,4 km P12 8. Billy Mårtensson	18,09
P16 2. Benny Mårtensson	25,22
Män 1. Rikard Särvegård	13,16
6,1 km Dam 32. Karin Frithiof	34,59
68. Birgitta Mårtensson	41,51
Män 36. Peter Bergqvist	29,42
98. Sven-Göran Persson	40,33
12,6 km KS 3. Erica Rönnhage	55,11
K45 4. Marie Elmquist	1.08,40
K50 4. Ylva Jönsson	1.07,45
M35 6. Csaba Hamsik	59,58
M40 4. Jörgen Holmqvist	47,48
5. Thomas Persson	49,32
6. Erik Månsson	50,42
9. Lars-Erik Skans	58,24
M45 13. Kalle Christoffersen	1.12,53
M50 1. Göran Kvarnerup	51,07
7. Mikael Zyka	56,43
9. Lars Löfvall	58,32
12. Hans Jönsson	59,40
10. Bo Jönsson	1.20,11
11. Bertil Pålsson	1.21,52
M65 1. Ingvar Olausson	53,09
M70 1. Sven Svanfelt	1.09,29

Hörby Marknadslopp 1 juli – forts.

M75 1. Gunnar Nilsson	1.04,15
3. Helge Svensson	1.29,53
M80 2. Werner Ahlqvist	1.38,01

Bergslöpning i Grekland

När jag skulle resa till Grekland i två veckor med familjen i början av juni var jag förväntansfull. Jag hade nyligen varit sjuk i två veckor och därefter hade jag avverkat två sega rehab-veckor, och nu skulle det bli löpa av igen ... eller? På träningsschemat stod det 45-50 km per vecka. Men hur skulle till exempel vädret bli därnere – 18 grader och åska eller 35 grader och sol? Och hur skulle det funka att träna i konkurrens med andra klassiska semesteraktiviteter ... ?

Den lilla byn där min fru Afroditis föräldrar är uppväxta heter Ambelia och ligger i nordvästra Grekland. Där bor endast ca 100 personer på vintern, men på sommaren lever byn upp då många som jobbar utomlands kommer ”hem” på semester. Kruxet för en löpare är, att omgivningarna består av berg och idel asfaltsväg. Lutande

sådan. Jag insåg snart att det skulle bli tufft att komma undan utan skador, särskilt som jag bara hade relativt lätta tränings skor med mig. De senaste fyra veckorna hade jag bara sprungit 17 km i snitt, och innan dess hade min löpning ägt rum på övervägande skonsamt underlag (mindre än 50 % asfalt).

Trafiken var ett annat orosmoment; grekerna kör ganska aggressivt. Så när jag gav mig iväg en måndagsmorgon vid 9-tiden var jag lite nervös för bilar. Det hade jag inte behövt vara; längs vägen till närmsta grannbyn, en sträcka på ca 12 km tur och retur, mötte jag på sin höjd två bilar. Det mest aggressiva jag stötte på var en hund som vallade en fårhjord, och som uppenbarligen trodde att jag tänkte sno åt mig ett av hans får.

Efter några träningspass insåg jag plötsligt att bilarna inte tutade på

mig när jag kom springande därför att de tyckte jag var knäpp, utan helt enkelt för att varna när de skulle köra om. Och de jag mötte vinkade entusiastiskt. En kille jag mötte på en lång raksträcka ropade något om en simbassäng (tror jag – min grekiska är rätt rostig!).

Djur av olika slag träffade jag såklart på under mina löpturer. Får, getter, kor, hundar, ormar (räliga, feta, gröngrå och en av mindre typ som var svart). Samt en och annan tillplattad sköldpadda och dito kattstackare.

Något av det svåraste att tackla – förutom värmen – visade sig bli att försöka bedöma tempot under passet, för uppförs- respektive nerförsmoment. Lutningen var ju inte identisk överallt, men gissningsvis bör jag ha hållit en marschfart runt 6.30-6.45 min/km uppför och 4.30-4.45 nerför (säger det något om hur brant det var!?). Och när jag en dag skulle försöka mig på lite snabba intervaller, visade det sig snart att den sträcka på 1 km som jag mätt upp med bil inte alls var så platt som jag trott. Det planerade tempot var VO₂max, ca 4.10/km. Ja, tjena! När jag gav mig iväg på

den första tusingen var det uppenbart nerförslut, och den klippte jag på 3.30 (tätt följd av två småkillar på cykel och en hund).

Jag lyckades klämma in de planerade tio milen (på lika många pass) under de 13 dagar jag hade till förfogande, viket väl efter omständigheterna får anses vara högst anständigt. Bara en enda gång kände jag av en ynka tendens till löparknä, det var under ett längre pass, i en 3 km (!) lång uppförsbacke, som var så brant att vår lilla hyrbil måste köra i 2:ans växel uppför den. Kanske gjorde den fruktade värmen gott för benen – jag sprang oftast vid 9 på morgonen eller 8 på kvällen, och temperaturen låg väl då för det mesta runt 30 grader.

Väl tillbaka i Malmö var det runt 14 grader varmt, och min värmetålighet var knappast längre någon tillgång. De senaste dagarna (läs: första veckan i juli) har däremot varit som en veritabel Greklands-revival; jag springer, svettas och njuter!

Fredrik Vrang

Bästa VDM-förening Skåne 2009

Efter IVDM1, IVDM2, Terräng-VDM, Marathon-VDM, VDM 1, VDM
10 km landsväg, VDM 2

1. Heleneholms IF	516,5	13. Ryssbergets IK	34
2. IS Göta	310,5	14. Malmö FK	29
3. Björnstorps IF	270	15. FK Snapphanarna	15
4. Malmö AI	113	16. P7 SKIF	12
5. IFK Lund	88	17. Hästveda OK	11
6. Ystads IF, Friidrott	83	17. IFK Trelleborg	11
7. GF Idrott	79	19. Simrishamns AIF	10
8. IFK Helsingborg	72	19. Båstads GIF	10
9. IK Pallas	55	19. Hässleholms AIS	10
10. IS Skanne	47	22. FK Göingarna	7
11. LK Myran	44	23. Fr. & Sv., Vellinge	2
12. Eslövs AI	36	23. Ängelholms IF	2

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.

Främsta VDM-deltagare 2009

Heleneholms IF

Efter IVDM1, IVDM2, terräng-VDM, marathon-VDM, VDM 1, VDM 10 km
landsväg, VDM 2

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Kenth Larsen	11	4 Guld, 3 Silver, 1 Brons
	2. Erik Månsson	10	1 Silver
	3. Gunnar Nilsson	8	6 Guld, 1 Silver, 2 Brons
	4. Hans-Ingvar Andersson	6	1 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	5. Ingvar Olausson	5	5 Guld
	6. Klas Fjällrot	5	2 Guld, 3 Silver
	7. Jörgen Holmqvist	5	1 Guld, 3 Silver
	3. Hasan Mosaddegh	5	1 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	8. Bo Jönsson	5	1 Silver, 1 Brons
	9. Bert Elmqvist	5	1 Silver
	10. Magnus Bergh	4	1 Guld, 1 Silver, 1 Brons
	11. Rikard Särvegård	4	1 Guld
	12. Ulf Agrell	4	2 Silver
	13. Göran Kvarnerup	4	1 Silver, 2 Brons
	14. Hans Jönsson	4	1 Silver, 1 Brons
	15. Ulf Karlström	4	1 Silver
	16. Leif Malmqvist	3	3 Guld
	17. Sven Svanfelt	3	2 Guld, 1 Silver
	18. Bure Elfström	3	2 Guld, 1 Brons
	19. Fredric Rabenne	3	1 Silver, 2 Brons
	20. Mikael Zyka	3	1 Silver
	21. Mikael Yllner	3	
	21. Jari Ström	3	
	21. Pehr Carlberg	3	
	24. Jonas Forsberg	2	2 Guld
	24. Henric Nilsson	2	2 Guld
	26. Tord Svanfelt	2	1 Guld, 1 Brons
	27. Hans Berghäll	2	2 Silver, 1 Brons
	28. Csaba Hamsik	2	1 Silver
	28. Gunnar Sterner	2	1 Silver
	30. Bo Olofsson	2	1 Brons
	30. Helge Svensson	2	1 Brons
	32. Håkan Sandsten	2	
	32. Lars Löfvall	2	
	32. Thomas Persson	2	
	35. Knut Linse	1	1 Guld, 1 Brons

36. Tony Pallon	1	1 Silver
36. Lennart Hagmar	1	1 Silver
36. Bo Tidman	1	1 Silver
39. Bo Holmstrand	1	
39. Anders Löfgren	1	
39. Lars-Erik Skans	1	
39. Fredrik Vrang	1	
39. Jon Deliv	1	
39. Kalle Chistoffersen	1	
39. Bo Malmborg	1	
39. Ulf Jakobsson	1	
39. Alemi Fahrd	1	
39. Bertil Pålsson	1	
39. Bo-Göran Malmborg	1	
39. Lars Moberg	1	
39. Sven-Göran Persson	1	
(Jörgen Holmqvist	1	1 Guld, Senior-DM)
(Rikard Särvegård	1	1 Brons, Senior-DM)
(Bo Mårtensson	1	Senior-DM)
(Seppo Hiltunen	1	Senior-DM)
(Mikael Stagling	1	Senior-DM)
(Munti Saleh	1	P17-DM)
(Benny Mårtensson	1	P17-DM)
(Billy Mårtensson	1	P12-DM)

Kvinnor

1. Ylva Jönsson	5	1 Guld, 4 Silver
2. Susanne Nilsson	4	4 Guld
3. Barbro Bengtson	4	2 Guld, 2 Silver
3. Helen Gestsson	4	2 Guld, 2 Silver
5. Kerstin Holmstrand	4	1 Guld, 2 Silver, 1 Brons
6. Marie Elmqvist	2	1 Silver
7. Catarina Ask	1	2 Silver
8. Birgitta Mårtensson	1	
(Erica Rönnhage	3	Senior-DM – 1 Guld, 1 Silver, 1 brons)
(Ann Sterner	1	Senior-DM)

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

Friddrottsresultat utomhus

Sektionsmästerskap bana del 1 Malmö, 2009-05-25

1.500 m

Män

1.	Seppo Hiltunen-76	4.25,2
2.	Frederic Rabenne-73	4.47,9
3.	Henric Nilsson-74	4.48,2
4.	Jörgen Holmqvist-66	4.51,5
6.	Erik Månsson-68	5.05,1
7.	Rikard Särvegård-65	5.10,4
8.	Göran Kvarnerup-59	5.15,8
9.	Mikael Zyka-56	5.16,6
10.	Kenth Larsen-51	5.17,1
11.	Bert Elmqvist-59	5.18,5
12.	Pehr Carlberg-66	5.27,7
13.	Hans-Ingvar Andersson-47	5.31,5
14.	Ulf Karlström-47	6.15,1

Kvinnor

1.	Elin Söderqvist-90	5.25,0
2.	Helene Nilsson-82	5.54,3

VDM, arena, del 1 Malmö 2009-05-14

800 m

K40

1.	Susanne Nilsson	2.45,8
----	-----------------	--------

K50

1.	Majvi Wijk-57, IFK Tbg	2.47,2
2.	Ylva Jönsson-55	3.17,0

P17

1.	Daniel Strandberg-95, MAI	2.15,4
3.	Benny Mårtensson-92	2.32,8

MS

1.	Seppo Hiltunen-76	2.10,2
2.	Mikael Stagling-75	2.20,6

M35

1.	Henric Nilsson-74	2.17,6
----	-------------------	--------

M40

1.	Ulrik Snygg-69, IS Göta	2.13,6
5.	Thomas Persson-67	2.24,1
6.	Erik Månsson-68	2.27,7
8.	Jörgen Holmqvist-66	2.29,4
9.	Rikard Särvegård-65	2.29,7
10.	Pehr Carlberg-66	2.32,5
12.	Mikael Yllner-67	2.36,1
14.	Jari Ström-65	2.43,0

M50

1.	Jan Kopfinger-58, IS Göta	2.28,5
2.	Mikael Zyka-56	2.29,5
6.	Bert Elmqvist-59	2.38,8
9.	Lars Löfvall-57	2.51,1
10.	Hans Jönsson-58	2.55,1
11.	Göran Kvarnerup-59	3.10,6

M55

1.	Håkan Widegren-53, Björnstorp	2.28,0
3.	Kentth Larsen-51	2.33,2
5.	Alemi Farhd-53	2.53,0

M60

1.	Kaj Dewens-46, IS Göta	2.38,1
2.	Bo Tidman-48	2.39,7
3.	Hans-Ingvar Andersson-47	2.43,5
4.	Magnus Bergh-49	2.45,6
5.	Ulf Karlström-47	3.17,4
6.	Bo Jönsson-49	3.32,2
7.	Bertil Pålsson-49	3.51,3

M75

1.	Gunnar Nilsson-33	3.19,4
3.	Helge Svensson-33	4.42,2

VDM, arena, del 2**Eslöv 2009-06-10****Höjd****K45**

1. Helen Gestsson-62	1,31
2. Barbro Bengtson-63	1,28

400 m**M40**

1. Mats Åkesson-66,	58,36
5. Rikard Särvegård-65	64,28
6. Pehr Carlberg-66	66,75

M50

1. Jörgen Lindholm-57, IFK Lund	60,95
2. Bert Elmqvist-59	65,30

M55

1. Håkan Widegren-53	62,22
2. Kenth Larsen-51	67,35

M60

1. Hans-Ingvar Andersson-47	67,54
-----------------------------	-------

M65

1. Ingvar Olausson-40	74,13
-----------------------	-------

M70

1. Paavo Roos-37, IFK Lund	85,34
2. Ulf Agrell-39	95,39

M75

1. Gunnar Nilsson-33	87,60
----------------------	-------

Diskus

M35

1. Jonas Forsberg -70 38,45

M40

1. Leif Malmqvist -66 32,34

M65

1. Klas Fjällrot -44 30,51

K45

1. Barbro Bengtson -63 27,95

2. Helen Gestsson -62 20,20

Höjd

M40

1. Rikard Särvegård-65 1,50

4. Erik Månsson-68 1,17

M65

1. Lars-Erik Granberg-42 1,44

2. Klas Fjällrot-44 1,35

5.000 m

M40

1. Christer Jeppsson-65, Bj.torp 16.31,74

4. Jörgen Holmqvist-66 17.23,97

7. Erik Månsson-68 18.30,37

9. Håkan Sandsten-69 19.54,16

Pehr Carlberg-66 DNF

M50

1. Anders Persson-55, GF Idrott 19.01,20

2. Göran Kvarnerup-59 19.25,62

7. Bert Elmqvist-59 22.28,82

M55

1. Håkan Widegren-53 19.36,89

5. Kenth Larsen-51 20.16,04

M60	1. Börje Hammarsedt-46	18.52,20
	4. Magnus Bergh-49	19.58,16
	5. Hans-Ingvar Andersson-47	21.01,60
	6. Ulf Karlström-47	22.02,08
M65	1. Ingvar Olausson-40	20.19,36
	6. Sven-Göran Persson-43	31.07,85
M70	1. Karl Nordström-36, IFK Hbg	24.11,41
	2. Sven Svanfelt-39	24.26,52
	4. Ulf Agrell-39	26.37,76
M75	1. Gunnar Nilsson-33	22.26,68
K50	1. Anna-Karin Hansson, Snapph.	21.40,03
	2. Ylva Jönsson-55	24.26,22

Inför Yddingeloppet 2009

Nu är arbetsgruppen igång inför kommande Yddingeloppet 2009, men vi behöver som tidigare alla medlemmars hjälp för att vi ska lyckas med ännu ett trevligt Yddingelopp. Därför har jag ett par punkter som ni kanske kan hjälpa oss med, nämligen följande:

1. Vi behöver alltid en hel del priser till Yddingeloppet, så har ni någon chef eller kanske känner någon som har ett företag eller en affär, så hör gärna efter om priser till loppet.

Vill chefen kanske istället synas på nummerlappen, be att han eller hon kontaktar mig, så diskuterar vi detta.

2. Vi behöver synas på så många ställen som möjligt till så billigt pris som möjligt. Hör av dig om du känner någon som jobbar på en tidning och kan hjälpa oss med en eller flera annonser.

Ha en skön sommar!

Soliga hälsningar från

Göran Kvarnerup

Tävlingsansvarig, Yddingeloppet