

# LÖPSEDELN

2009:3



## L-sektionen

**LÖPSEDELN** är Heleneholms IF:s Långlöparsektionens medlems-tidning. Den utkommer med 4 nummer per år (kontakta red. angående datum för manusstopp). Bidrag till tidningen mottages tacksamt per e-post: [info@ordfokus.se](mailto:info@ordfokus.se), redaktör Fredrik nås även på tel 0709-39 38 68.

## September 2009

Då är vi tillbaka i vardagen igen efter sommarens välbehövliga vila och rekreation. Min egen sommar har varit jättefin: det har blivit mycket cykling, jag har badat i Västra hamnen och jag har lyssnat mycket på musik. Under semestern besökte jag bland annat Stockholm, Halmstad (HBK-MFF 0-3, en av få riktigt roliga MFF-matcher den här säsongen) och Gerani på Kreta. Så nu är i alla fall jag redo för höstens uppgifter. Jag hoppas att ni också känner utvilade och sugna på att komma igång med vardagen.

\*

Vi har en mycket positiv utveckling av antalet medlemmar; i slutet av augusti hade Långlöparsektionen 129 medlemmar! Jag hälsar alla nya medlemmar välkomna till Heleneholms IF och vår sektion, och jag hoppas att ni ska trivas i vår gemenskap. När man är ny i en förening kan man ha många frågor som rör såväl själva idrottandet som hur saker och ting fungerar i klubben. Det bästa sättet att få svar på sina frågor är att delta i våra måndagsträningar. Löpträningen startar varje måndag klockan 18.00 från klubbhuset på Heleneholms IP, och man kan välja att springa 7 eller 10 km. Efter träning och dusch samlas vi för fika i klubbhuset och då kan man få information om vår verksamhet. Ett annat sätt att få information är via vår hemsida

**[www.heleneholmslanglopare.se](http://www.heleneholmslanglopare.se)**

Utöver det skickar jag ibland ut information via e-post. För att du som är ny medlem ska få den informationen måste jag känna till din e-postadress. Mejla din adress till mig så lägger jag in dig i sändlistan. Min e-postadress är **[kenneth\\_gu@hotmail.com](mailto:kenneth_gu@hotmail.com)**.

Dessutom har vi ju så klart vår klubbtidning Löpsedeln som du läser just nu.

\*

Av våra medlemmar är cirka en femtedel kvinnor, och det är mycket glädjande att både antalet och andelen kvinnor i L-sektionen ökar. En viktig fråga är hur vi i L-sektionen kan utveckla vår verksamhet för att få våra kvinnliga medlemmar att trivas ännu bättre i gemenskapen och för att kunna attrahera ännu fler kvinnor att ta del av vår gemenskap. Vi ser ju på våra träningar och tävlingar att männen är i majoritet, och detta gäller även representationen i styrelser och arbetsgrupper.

Jag vill, och jag hoppas att alla medlemmar vill, ha en så jämställd Långlöparsektion som möjligt. Jag är övertygad om att detta är till gagn och glädje för alla, såväl kvinnor som män. Vid våra gemensamma träningar (främst på måndagarna) är grundtanken att alla som deltar ska ha någon annan att springa tillsammans med, och att ingen ska behöva träna ensam. På det sättet ökar trygghet och trivsel för både nybörjare och mer rutinerade löpare, för kvinnor och män.

Som i alla demokratiska rörelser, och dit räknas ju definitivt idrottsrörelsen, vill vi i Heleneholms IF aktivt motverka alla former av diskriminering. Naturligtvis har vi nolltolerans mot ofredande, trakasserier och liknande dumheter, oavsett vilken typ det är. Men det är, som jag redan nämnt, också viktigt att sammansättningen av ledamöter i styrelser, arbetsgrupper och liknande är så jämställd som möjligt.

Alla som har idéer och förslag som rör dessa frågor får gärna höra av sig till mig eller någon annan i L-sektionens styrelse. Våra telefonnummer och e-postadresser finns på sektionens hemsida.

\*

Som vanligt har L-sektionens medlemmar varit flitiga att tävla under sommaren. De populäraste loppen har varit Malmö 10K (27 deltagare från L-sektionen), Hörby Marknadslopp (34 deltagare) och vårt eget Midsommarsvängen (29 deltagare).

\*

Även inom veteranfriidrott har vi varit väldigt flitiga, och detta syns tydligast i tävlingen om VDM-poäng. Vi vann årets tävling på 789,5 poäng vilket innebär att vi slår vårt gamla poängrekord. Tvåa i tävlingen blev Göta (485,5 poäng) och trea Björnstorp (349). Naturligtvis är det roligt att vi vinner den här tävlingen, men lika roligt är sättet vi gör det på: många medlemmar ställer upp i många tävlingar och många provar på helt nya discipliner. Det kan också nämnas att vi vid VDM-tävlingarna i Eslöv erövrade 90 poäng och i Helsingborg över 100 poäng. En stor del av dessa framgångar ska tillskrivas Gunnar Nilsson som är en verklig eldsjäl när det gäller tävlingen om VDM-poäng. Dels vinner han ju alla tävlingar han ställer upp i, men ännu viktigare är att han entusiasmerar så många i L-sektionen. För att inte nämna fika, bilkörning, lotterier och allt annat Gunnar gör för att höja stämningen bland våra medlemmar.

\*

Ett jättestort GRATTIS till nämnde Gunnar som vann guld på både 5000 m och 10000 m vid veteran-SM!

\*

Som varje höst sedan 1967 är sektionens nästa stora uppgift att arrangera Yddingeloppet den sista söndagen i oktober. Yddingeloppet går alltså 25 oktober, men tävlingsledaren Göran Kvarnerup behöver medlemmarnas stöd och hjälp

även före och efter själva tävlingen. Under lördagen, 24/10, ska tävlingsområdet byggas upp, och det är önskvärt att så många som kan kommer ut till Torup och hjälper till. Bland annat ska vi sätta upp sex stora partytält som används för omklädning och nummerlappsutdelning. Jag vet att jag har sagt detta i många år, men det är en sanning som gäller ännu: ju fler vi är som hjälper till desto lättare blir arbetet för var och en. Den som inte har fått arbetsuppgifter eller har något att fråga när det gäller funktionärsarbetet kan vända sig till Ylva Jönsson som är funktionärsansvarig.

\*

För er som väldigt gärna vill springa Yddingeloppet men som behövs som funktionärer finns möjligheten att springa Yddingeloppets förtävling lördagen 10 oktober. De enda av våra medlemmar som tillåts springa Yddingeloppet är de som har möjlighet att placera sig som topp tre i någon av tävlingsklasserna eller Skånes veterancup, men även dessa löpare uppmanas att hjälpa till före och efter tävlingen. En annan intern tävling att skriva upp i almanackan är Klappjakten som arrangeras lördagen den 28 november.

\*

Mellan Yddingeloppet och Klappjakten, närmare bestämt lördagen 14 november, ska vi fira sektionens 60-årsjubileum. Mer information om samt inbjudan till denna fest finns på annan plats i tidningen.

\*

Ha en skön höst med många löpta mil.

*Kenneth*

## Redaktionen har ordet

### Ordning och reda

På sistone har det ibland blivit rejäl oreda bland tävlingsresultaten i tidningen, i senaste numret saknade Tord Svanfelt inte mindre än två resultat. Redaktionen ber ödmjukast Tord och övriga drabbade om ursäkt. Här är Tords resultat:

VDM 10 km landsväg, 21/5

**M 60 3) Tord Svanfelt 41.50**

Hörby Marknadslopp, 1/7

**M 60 3) Tord Svanfelt 56:10**

Nu har emellertid redaktionen vidtagit kraftfulla åtgärder för att säkra kvaliteten, bland annat har ett nytt redigeringsverktyg införskaffats. Vi vågar därför utlova rejäla förbättringar från och med nu, vad gäller resultatredovisningen i tidningen.

### Utgivning

Vi provar just nu ett lite annorlunda upplägg vad gäller utgivningsdatum för Löpsedeln, som vi hoppas bättre ska följa löparsäsongens olika faser. Detta innebär bland annat att nästa nummer utkommer i början av januari 2010. Kontakta redaktionen om du vill ha info om manusstopp för kommande nummer!

□ □ □ □

### 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@glocalnet.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.

### 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.

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 28 november	Extra poäng	Antal tävlingar
		<b>Män seniorer</b>																				
1	30	Seppo Hiltunen						10	10	10												
2	28	Mikael Stagling						9	9								10					
3	10	Lars Andén														10						
4	10	Keddy Malmberg												10								
5	9	Fredrik Stoltz														9						
		<b>Män 35</b>																				
1	49	Henric Nilsson						10		9		10		10			10					
2	30	Frederic Rabenne	10						10	10												
3	28	Csaba Hamsik							9			9	10									
		<b>Män 40</b>																				
1	100	Jörgen Holmqvist	10	10				8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9				
2	87	Erik Månsson	8	8	10		9	9	8	9	9	8	8		8	9						
3	65	Thomas Persson						10	9			9	9	9	9		10					
4	37	Pehr Carlberg	4				7	6		7		7					6					
5	36	Lars-Erik Skans	6	7	8		8						7									
6	34	Jari Ström	5	6			6	5	6			6										
7	32	Mikael Yllner	7	9	9				7													
8	31	Rikard Särvegård						7		8				8			8					
9	27	Håkan Sandsten	9				10				8											
10	15	Fredrik Vrang	3				5										7					
11	5	Peter Bergqvist										5										
		<b>Män 45</b>																				
1	39	Kalle Christoffersen	10									10	10	9								
2	20	Matthew Prevost												10			10					
3	9	Hasan Mossadegh															9					
		<b>Män 50</b>																				
1	100	Göran Kvarnerup	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	9		10	10					
2	74	Bert Elmqvist	7	9	9		8	9	9	8	9		6									
3	73	Mikael Zyka	9				9	10	8	9		9	9	10								
4	45	Hans Jönsson						7	7			7	7	8								
5	40	Lars Löfvall	8					8				8	8				8					
6	14	Tommy Törnqvist											5			9						



# HÖSTFEST & 60-ÅRSJUBILEUM!

Alla medlemmar i Heleneholms IF:s L-sektion inbjudes härmed till höstfest, tillika L-sektionens 60-årsjubileum, på Ribersborgs Kallbadhus lördagen 14 Nov 2009 med start klockan 18.30. Eventuell make/maka, sambo, särbo eller motsvarande är också välkommen. Kvällen inleds med välkomstdrink innan vi sätter oss till bords.

## Meny

*Gratinerad chèvre på ruccolabädd med fikonmarmelad*

---

*Ugnsbakad örtekryddad lax med skånsk nypotatis och citrussås  
eller*

*Helstekt rådjursrack med calvadossås och potatisbakelse*

---

*Gammeldags äpplepaj med äkta vaniljsås*

*Kaffe/te*

Till middagen bjuder sektionen på vin, naturligtvis finns även öl och vatten. Till kaffet kommer man att kunna köpa avec. Efter maten spelar vårt uppskattade "husband", Mixed Emotions, upp till dans. Baren kommer att hålla öppet hela kvällen, med ett utbud av diverse drycker till överkomliga priser. Festen avslutas klockan 01.00.

**Anmälan** sker genom insättning av 200 kronor per person till Heleneholms IF:s L-sektion på pg 43 16 33-7. Ange om ni önskar fisk eller kött. Vi vill ha er anmälan **senast 3:e Nov**. Mer information kan fås av Peter Bergqvist (070-5605520).



***Hjärtligt välkomna!***

Heleneholms IF, L-sektionen

## Främsta VDM-deltagare 2009

### Heleneholms IF

#### Slutställning

	<b>Namn</b>	<b>Antal starter</b>	<b>VDM-medaljer</b>
<b>Män</b>			
	1. Kenth Larsen	17	6 Guld, 6 Silver, 2 Brons
	2. Hans-Ingvar Andersson	15	4 Guld, 4 Silver, 4 Brons
	3. Erik Månsson	15	1 Silver, 1 Brons
	4. Klas Fjällrot	12	8 Guld, 4 Silver
	5. Leif Malmqvist	11	10 Guld
	6. Gunnar Nilsson	11	8 Guld, 2 Silver, 2 Brons
	7. Bo Jönsson	10	3 Silver, 2 Brons
	8. Ingvar Olausson	9	9 Guld
	9. Ulf Jakobsson	8	4 Guld, 2 Silver
	10. Rikard Särvegård	8	2 Guld, 3 Brons
	11. Jörgen Holmqvist	8	1 Guld, 4 Silver, 1 Brons
	12. Bert Elmqvist	8	2 Silver
	13. Ulf Karlström	8	1 Silver, 1 Brons
	14. Bure Elfström	7	5 Guld, 1 Silver, 1 Brons
	15. Sven Svanfelt	7	3 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	16. Magnus Bergh	7	2 Guld, 3 Silver, 1 Brons
	17. Ulf Agrell	7	3 Silver
	18. Göran Kvarnerup	6	2 Silver, 3 Brons
	19. Hasan Mosaddegh	5	1 Guld, 2 Silver, 1 Brons
	20. Hans Jönsson	5	1 Silver, 1 Brons
	21. Jonas Forsberg	4	4 Guld
	22. Mikael Zyka	4	1 Guld, 1 Silver
	23. Bertil Pålsson	4	
	24. Tord Svanfelt	3	1 Guld, 1 Silver, 1 Brons
	25. Frédéric Rabenne	3	1 Silver, 2 Brons
	26. Bo Tidman	3	1 Silver
	27. Sven-Göran Persson	3	1 Silver
	28. Mikael Yllner	3	
	28. Jari Ström	3	
	28. Pehr Carlberg	3	
	28. Fredrik Vrang	3	
	28. Thomas Persson	3	
	33. Henric Nilsson	2	2 Guld



34. Hans Berghäll	2	2 Silver, 1 Brons
35. Csaba Hamsik	2	1 Silver
35. Gunnar Sterner	2	1 Silver
37. Bo Olofsson	2	1 Brons
37. Helge Svensson	2	1 Brons
39. Håkan Sandsten	2	
39. Lars Löfvall	2	
39. Lars-Erik Skans	2	
42. Knut Linse	1	1 Guld, 1 Brons
43. Tony Pallon	1	1 Silver
43. Lennart Hagmar	1	1 Silver
45. Bo Holmstrand	1	
45. Anders Löfgren	1	
45. Jon Deliv	1	
45. Kalle Chistoffersen	1	
45. Bo Malmborg	1	
45. Alemi Fahrd	1	
45. Bo-Göran Malmborg	1	
45. Lars Moberg	1	
45. Anders Olsen	1	
45. Tommy Törnqvist	1	

(Jörgen Holmqvist	1	1 Guld, Senior-DM)
(Lars Andén	1	1 Silver, Senior-DM)
(Rikard Särvegård	1	1 Brons, Senior-DM)
(Bo Mårtensson	1	Senior-DM)
(Seppo Hiltunen	1	Senior-DM)
(Mikael Stagling	1	Senior-DM)
(Fredrik Stoltz	1	Senior-DM)
(Munti Saleh	1	P17-DM)
(Benny Mårtensson	1	P17-DM)
(Billy Mårtensson	1	P12-DM)

## **Kvinnor**

1. Ylva Jönsson	6	1 Guld, 5 Silver
2. Susanne Nilsson	5	4 Guld, 1 Silver
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	4	Senior-DM – 1 Guld, 2 Silver, 1 brons)
(Ann Sterner	1	Senior-DM)
(Marina Stoltz	1	Senior-DM)

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

## **Bästa VDM-förening Skåne 2009**

### **Slutställning**

1. Heleneholms IF	789,5
2. IS Göta	485,5
3. Björnstorps IF	349
4. Ystads IF, Friidrott	190
5. IFK Lund	181
6. Malmö AI	158
7. IFK Helsingborg	114
8. GF Idrott	102
9. IK Pallas	80
10. LK Myran	70
11. Eslövs AI	69
12. Ryssbergets IK	65
13. IS Skanne	53
14. Malmö FK	36
15. IFK Trelleborg	27
16. FK Snapphanarna	18
17. Båstads GIF	13
17. Hästveda OK	13
19. P7 SKIF	12
20. Hässleholms AIS	11
21. Simrishamns AIF	10
22. Ängelholms IF	9
23. Fr. & Sv., Vellinge	8
23. FK Göingarna	8
25. Andrarums IF	3
26. Team de Luca	1

## Arena-fröidrott

### Resultat efter Löpsedeln 2/2009

#### Veteran-NM

Huddinge, 2009-06-26--29

#### Höjd

##### K45

- |                               |      |
|-------------------------------|------|
| 1. Susanne Hedeager-60, Danm. | 1,48 |
| 3. Helen Gestsson-62          | 1,28 |

#### IK Pallas kasttävling inkl. VDM, vikt

Malmö/S-K, 2009-07-18

#### Kula

##### M35

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Jonas Forsberg-70 | 12,54 |
|----------------------|-------|

#### Diskus

##### M35

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Jonas Forsberg-70 | 37,84 |
|----------------------|-------|

#### Slägga

##### M35

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Jonas Forsberg-70 | 41,54 |
|----------------------|-------|

#### Vikt (VDM)

##### M35

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Jonas Forsberg-70 | 11,95 |
|----------------------|-------|

#### VDM, kastmångkamp

Malmö/S-K, 2009-08-08

#### Kastmångkamp

##### M35

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. Jonas Forsberg-70 | 2.802 p. |
|----------------------|----------|

Slägga	37,68
Kula	13,03
Spjut	37,70
Vikt	8,61

#### VDM, arena, del 3

Lund 2009-08-12

#### 200 m

##### K40

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Sue Andersson-68, MAI | 29,60 |
| 2. Susanne Nilsson       | 33,21 |

##### M35

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Ulf Jakobsson-72 | 29,89 |
|---------------------|-------|

##### M40

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Leif Malmqvist-66   | 26,63 |
| 3. Rikard Särvegård-65 | 27,73 |
| 7. Fredrik Vrang-69    | 28,88 |
| 8. Erik Månsson-68     | 33,06 |

##### M55

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Roland Ekström-53, IFK Lund | 28,00 |
| 2. Kenth Larsen-51             | 30,58 |

##### M60

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Erwin Apitzsch-45, IFK Lund | 29,94 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47    | 31,16 |
| 4. Bo Tidman-48                | 33,11 |
| 5. Bo Jönsson-49               | 36,35 |
| 6. Bertil Pålsson-49           | 39,19 |

##### M65

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Ingvar Olausson-40    | 34,18 |
| 2. Sven-Göran Persson-43 | 47,21 |

##### M70

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. K-G Holmgren-36, Eslövs AI | 33,25 |
| 3. Sven Svanfelt-39           | 34,05 |

##### M75

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Bure Elfström-31  | 34,09 |
| 2. Gunnar Nilsson-33 | 39,67 |

**VDM, arena, del 3 (forts.)**

Lund 2009-08-12

**4 x 400 m****Män**

1. IS Göta	4.16,78
3. Heleneholms IF, lag 1	4.29,73
Hans-Ingvar Andersson-47	
Rikard Särvegård-65	
Kenth Larsen-51	
Erik Månsson-68	
4. Heleneholms IF, lag 2	4.31,33
Bert Elmqvist-59	
Leif Malmqvist-66	
Bo Tidman-48	
Anders Olsen-69	
5. Heleneholms IF, lag 3	5.42,00
Fredrik Vrang-69	
Ingvar Olausson-40	
Ulf Agrell-39	
Bertil Pålsson-49	
6. Heleneholms IF, lag 4	6.04,14
Ulf Jakobsson-72	
Sven Svanfelt-39	
Ulf Karlström-47	
Sven-Göran Persson-43	

**Veteranmatch Skåne - Øst-Danmark**

Ystad 2009-08-16

**800 m**

Mikael Zyka-56	2.34,28
Ingvar Olausson-40	2.43,65

**3.000 m**

Mikael Zyka-56	11.14,28
Gunnar Nilsson-33	13.30,41

**Diskus (2,0 kg)**

Leif Malmqvist-66	30,24
-------------------	-------

**Vikt (15,88 kg)**

Leif Malmqvist-66	7,88
-------------------	------

**VSM, arena**

Norrtälje 2009-08-21--23

**Höjd****K45**

1. Helen Gestsson-62	1,40
----------------------	------

**Spjut****K45**

1. Lotta Skytt-62, Upsala IF	27,28
3. Helen Gestsson-62	24,35

**1.500 m****M60**

1. Lars-Erik Sellberg-49, Stångenå	5.16,47
4. Magnus Bergh-49	5.38,70

**5.000 m****M40**

1. Staffan Johansson-68, IK Akele	16.04,61
12. Erik Månsson-68	19.10,15

**M60**

1. Lars-Erik Sellberg-49, Stångenå	19.09,48
4. Magnus Bergh-49	20.23,65

**M75**

1. Gunnar Nilsson-33	22.43,89
----------------------	----------

**10.000 m****M40**

1. Sören Persson-65, IF Göta	33.25,78
5. Erik Månsson-68	39.40,08

**M60**

1. Lars-Erik Sellberg-49, Stångenå	40.01,90
2. Magnus Bergh-49	41.55,08

**M75**

1. Gunnar Nilsson-33	47.32,58
----------------------	----------

**VDM, arena, del 4**

Helsingborg 2009-08-27

**100 m****M35**

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| 1. Martin Holm-73, IS Göta | 13,46 |
| 2. Ulf Jakobsson-72        | 14,47 |

**M40**

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Leif Malmqvist-66   | 13,41 |
| 3. Rikard Särvegård-65 | 14,06 |

**M55**

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Thorolf Andersson-51, Björnst. | 14,21 |
| 2. Kenth Larsen-51                | 15,79 |

**M60**

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Erwin Apitzsch-45, IFK Lund | 14,49 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47    | 15,88 |
| 3. Bo Jönsson-49               | 18,00 |

**M75**

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Bure Elfström-31 | 16,79 |
|---------------------|-------|

**1.500 m****K50**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 1. Anna-Karin Hansson-56, Snapp | 5.59,8 |
| 2. Ylva Jönsson-55              | 6.30,5 |

**M40**

- |                                    |        |
|------------------------------------|--------|
| 1. Stefan Pettersson-69, Ystads IF | 4.24,3 |
| 6. Jörgen Holmqvist-66             | 5.00,4 |
| 7. Lars-Erik Skans-67              | 5.24,0 |

**M50**

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Mikael Zyka-56     | 5.09,2 |
| 3. Göran Kvarnerup-59 | 5.13,6 |
| 7. Hans Jönsson-58    | 5.56,2 |
| 8. Bert Elmquist-59   | 6.43,9 |

**M55**

- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 1. Håkan Widegren-53, Björnst. | 5.20,4 |
| 2. Kenth Larsen-51             | 5.21,9 |

**VDM, arena, del 4 (forts.)**

Helsingborg 2009-08-27

**1.500 m (forts.)****M60**

- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 1. Klas Paulsson-47, Eslövs AI | 5.24,1 |
| 2. Magnus Bergh-49             | 5.38,5 |
| 3. Hans-Ingvar Andersson-47    | 5.44,6 |
| 4. Ulf Karlström-47            | 6.37,1 |
| 5. Bo Jönsson-49               | 7.00,7 |

**M65**

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Ingvar Olausson-40 | 5.56,1 |
|-----------------------|--------|

**M70**

- |                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Sven Svanfelt-39 | 6.40,0 |
| 4. Ulf Agrell-39    | 7.28,6 |

**M75**

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 | 6.18,8 |
|----------------------|--------|

**4 x 100 m****Män**

- |                          |      |
|--------------------------|------|
| 1. Heleneholms IF, lag 1 | 55,8 |
| Hans-Ingvar Andersson-47 |      |
| Rikard Särvegård-65      |      |
| Kenth Larsen-51          |      |
| Leif Malmqvist-66        |      |
| 2. Heleneholms IF, lag 2 | 63,2 |
| Bure Elfström-31         |      |
| Ulf Jakobsson-72         |      |
| Bo Jönsson-49            |      |
| Bert Elmquist-59         |      |

**Längd****M35**

- |                     |      |
|---------------------|------|
| 1. Ulf Jakobsson-72 | 4,05 |
|---------------------|------|

**M40**

- |                      |      |
|----------------------|------|
| 1. Leif Malmqvist-66 | 5,10 |
|----------------------|------|

**M55**

- |                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Kenth Larsen-51 | 3,89 |
|--------------------|------|

**VDM, arena, del 4 (forts.)**

Helsingborg 2009-08-27

**Längd (forts.)****M60**

1. Hans-Ingvar Andersson-47	3,64
2. Bo Jönsson-49	3,40
3. Ulf Karlström-47	2,89

**M65**

1. Lars-Göran Karlsson-44, Båstac	3,97
2. Klas Fjällrot-44	3,68

**M75**

1. Bure Elfström-31	3,26
---------------------	------

**Slägga****M65**

1. Klas Fjällrot-44	26,98
---------------------	-------

**VDM, arena, del 5**

Trelleborg 2009-09-05

**10.000 m****M40**

1. Stefan Pettersson-69, Ystads IF	34.23,65
3. Jörgen Holmqvist-66	36.25,61
4. Thomas Persson-67	37.33,53
5. Erik Månsson-68	40.16,12

**M60**

1. Klas Paulsson-47, Eslövs AI	41.27,25
2. Magnus Berg-49	44.47,29
3. Hans-Ingvar Andersson-47	45.16,44
4. Ulf Karlström-47	46.27,10

**M65**

1. Ingvar Olausson-40	41.46,29
-----------------------	----------

**M70**

1. Gert Magnusson-38, IFK Tbg.	46.52,54
2. Sven Svanfelt-39	51.39,50

**M75**

1. Gunnar Nilsson-33	48.19,33
----------------------	----------

**VDM, arena, del 5 (forts.)**

Trelleborg 2009-09-05

**300 m häck****M65**

1. Klas Fjällrot-44	68,67
---------------------	-------

**Stav****M65**

1. Klas Fjällrot-44	1,80
---------------------	------

**Tresteg****M35**

1. Ulf Jakobsson-72	7,89
---------------------	------

**M40**

1. Leif Malmqvist-66	10,23
4. Erik Månsson-68	6,60

**M65**

1. Klas Fjällrot-44	6,37
---------------------	------

**Kula****M40**

1. Leif Malmqvist-66	9,62
----------------------	------

**M65 (5,0 kg)**

1. Klas Fjällrot-44	8,94
---------------------	------

**Spjut****M35**

1. Ulf Jakobsson-72	22,98
---------------------	-------

**M40**

1. Leif Malmqvist-66	35,46
----------------------	-------

**M60 (600 g)**

1. Hans-Ingvar Andersson-47	19,34
-----------------------------	-------

**M65 (600 g)**

1. Klas Fjällrot-44	27,94
---------------------	-------

## Sektionsmästerskap, bana, del 3

Malmö/He 2009-08-31

### 1 eng. mil

#### Män

1. Keddy Malmberg-82	5.15,4
2. Jörgen Holmqvist-66	5.17,2
3. Thomas Persson-67	5.21,4
5. Mikael Zyka-56	5.31,7
6. Rikard Särvegård-65	5.32,0
7. Henric Nilsson-74	5.34,7
8. Göran Kvarnerup-59	5.42,5
10. Matthew Prevost-62	5.50,9
11. Nils H. Persson-45	6.01,9
12. Bo Tidman-48	6.04,4
13. Hans-Ingvar Andersson-47	6.09,7
14. Hans Jönsson-58	6.21,5
15. Gunnar Sterner-48	6.31,9
16. Ulf Karlström-47	6.45,0
17. Kalle Christoffersen-64	7.01,5
18. Gunnar Nilsson-33	7.04,8
19. Bo Jönsson-49	7.42,4

#### Kvinnor

1. Erica Rönnhage-85	5.55,4
2. Helene Nilsson-82	6.15,5
3. Ann Sterner-85	6.31,0
4. Ylva Sterner-82	6.39,1
5. Ylva Jönsson-55	7.11,4

### Löptävling

Ystad 2009-09-22

### 2 eng. mil

#### Män

1. Stefan Pettersson-69, Ystads IF	10.21,95
2. Erik Månsson-68	11.50,40
8. Gunnar Nilsson-33	14.38,24

## Castorama

Malmö/S-K 2009-09-20

#### Män (seniorredskap)

1. Jonas Forsberg-70	2.244 p.
Kula	11,94
Spjut	36,02
Diskus	35,39
Slägga	38,28
4. Erik Månsson-68	210 p.
Kula	5,87
Spjut	14,94
Diskus	14,86
Slägga	8,41
5. Magnus Bergh-49	110 p.
Kula	5,27
Spjut	13,56
Diskus	11,83
Slägga	10,62

## Castorama

Malmö/S-K 2009-09-23

#### Män (seniorredskap)

1. Jonas Forsberg-70	2.250 p.
Kula	12,41
Spjut	35,06
Diskus	36,00
Slägga	36,86
2. Fredrik Persson-73	848 p.
Kula	8,13
Spjut	18,81
Diskus	18,32
Slägga	17,96

#### Kvinnor (seniorredskap)

5. Barbro Bengtson-63	2.004 p.
Kula	9,97
Spjut	28,20
Diskus	24,14
Slägga	21,55

## Sektionsmästerskap i banlöping 2009

### Män

Plac.	Namn	800 m	1.500 m	1 eng. mil	5.000 m xtrapoäng	Totalt
1	Henric Nilsson	9,0	8,0	5,0		22,0
1	Jörgen Holmqvist	6,0	7,0	9,0		22,0
3	Seppo Hiltunen	10,0	10,0			20,0
4	Thomas Persson	8,0		8,0		16,0
5	Rikard Särvegård	4,0	5,0	6,0		15,0
5	Mikael Zyka	5,0	3,0	7,0		15,0
7	Erik Månsson	7,0	6,0			13,0
8	Keddy Malmberg			10,0		10,0
9	Frederic Rabenne		9,0			9,0
9	Göran Kvarnerup	1,0	4,0	4,0		9,0
11	Pehr Carlberg	3,0	1,0			4,0
12	Kenth Larsen	1,0	2,0			3,0
12	Hans-Ingvar Andersson	1,0	1,0	1,0		3,0
12	Ulf Karlström	1,0	1,0	1,0		3,0
12	Matthew Prevost			3,0		3,0
16	Benny Mårtensson	2,0				2,0
16	Bert Elmquist	1,0	1,0			2,0
16	Bo Tidman	1,0		1,0		2,0
16	Bo Jönsson	1,0		1,0		2,0
16	Gunnar Nilsson	1,0		1,0		2,0
16	Hans Jönsson	1,0		1,0		2,0
16	Nils H Persson			2,0		2,0
23	Mikael Yllner	1,0				1,0
23	Alemi Farhd	1,0				1,0
23	Helge Svensson	1,0				1,0
23	Jari Ström	1,0				1,0
23	Magnus Bergh	1,0				1,0
23	Bertil Pålsson	1,0				1,0
23	Lars Löfvall	1,0				1,0
23	Gunnar Sterner			1,0		1,0
23	Kalle Christoffersen			1,0		1,0

### Kvinnor

	Namn	800 m	1.500 m	1 eng. mil	5.000 m xtrapoäng	Totalt
1	Helene Nilsson		10,0	9,0		19,0
2	Ylva Jönsson	9,0		6,0		15,0
3	Susanne Nilsson	10,0				10,0
3	Erica Rönnhage			10,0		10,0
5	Ann Sterner			8,0		8,0
6	Ylva Sterner			7,0		7,0



## Terräng- Långlopp 2009

### Resultat:

#### Hildesborgsloppet 7 juni 7,3 km

M40 3. Jörgen Holmqvist	27,47
5. Thomas Persson	28,12
6. Erik Månsson	30,33
9. Jari Ström	34,24
M50 5. Mikael Zyka	31,43
7. Bert Elmqvist	32,58
M55 4. Kenth Larsen	32,04
M60 2. Hans-Ingvar Andersson	33,02
3. Ulf Karlström	33,08
M65 1. Ingvar Olausson	31,05
6. Sven-Göran Persson	50,57
M70 3. Sven Svanfelt	39,07
5. Ulf Agrell	41,03
M70 1. Gunnar Nilsson	35,16

#### Christianhavnermilan 6 juli, 1 dansk mil=7.532km

M60 1. Ingvar Olausson	30,37
------------------------	-------

#### Wallanderloppet 7 juli, 6 km

Män elit 15. Thomas Persson	21,38
22. Jörgen Holmqvist	22,47
33. Magnus Bergh	24,52
Dam elit 5. Erica Rönnhage	23,22
Män motion 6. Erik Månsson	22,38
18. Mikael Zyka	24,18
25. Pehr Carlberg	25,11
40. Csaba Hamsik	26,02
49. Gunnar Sterner	27,03
109. Bo Jönsson	34,49
116. Sven-Göran Persson	36,04
Dam motion 4. Ann Sterner	27,08
5. Ylva Sterner	27,28

#### Östersund Marathon 25 juli

6. Jörgen Holmqvist	3.01,54
11. Frederic Rabenne	3.09,13

#### North Sea Beach Marathon

Peter Karlström	3.45,xx
-----------------	---------

#### Landskrona Marathon 23 augusti

M35 1. Frederic Rabenne	3.01,24
M40 1. Jörgen Holmqvist	2.58,04
Halvmarathon	
46. Bertil Pålsson	2.21,20

#### Trelleborgsloppet 29 augusti, 10 km

Män 4. Lars Andén	33,22
22. Mikael Stagling	37,38
68. Benny Mårtensson	44,13

71. Csaba Hamsik	44,26
182. Bertil Pålsson	61,37

#### 5 km

Män 4. Thomas Persson	18,10
14. Bo Tidman	20,20
25. Bo Mårtensson	21,56
Dam 1. Erica Rönnhage	18,58
118. Birgitta Mårtensson	

#### Knattar 1,9 km

4. Billy Mårtensson	9,43
---------------------	------

#### Esrum Sö Rundt 30 augusti, 26,6 km

M60 2. Magnus Bergh	2.02,56
---------------------	---------

#### Iform-loppet 1 september 10 km

55. Susanne Söderberg	49,33
63. Anki Linderoth	50,08
71. Marie-Louise Ek	50,41

#### Kretsloppet 5 september 10 km

Män 1. Lars Andén	32,58
-------------------	-------

#### Lergöksloppet 5 september 10,2 km

Män 150. Bertil Pålsson	63,26
-------------------------	-------

#### Veberöds halvmarathon 12 september

KS 2. Erica Rönnhage	1.28,34
9. Marina Stoltz	1.45,00
MS 3. Lars Andén	1.12,29
13. Fredrik Stoltz	1.35,02
M40 2. Jörgen Holmqvist	1.21,00
5. Erik Månsson	1.33,24
M50 2. Göran Kvarnerup	1.29,20
6. Tommy Törnqvist	1.38,35
M60 1. Magnus Bergh	1.33,38
2. Tordh Svanfelt	1.35,19
4. Hans-Ingvar Andersson	1.44,06
6. Bertil Pålsson	2.18,45
M70 2. Ulf Agrell	2.10,21

#### 7km

Män 3. Mikael Stagling	25,24
4. Rikard Särvegård	26,58
6. Mikael Zyka	29,46

#### Hultfreds Marathon 12 september

Män 30. Lars Moberg	4.51,56
---------------------	---------

#### Halvmarathon

Män 18. Hans Jönsson	1.43,40
Dam 3. Ylva Jönsson	1.57,00

**Stockholm halvmarathon 12 september**

Män 295. Lionel Rieloff 1.26,31  
Dam 906. Johanna Karlsson 1.56,21

**Skanör Falsterbo runt 19 september****Halvmarathon**

Män 28. Tommy Törnquist 1.37,33  
58. Gunnar Sterner 1.45,15  
Dam 2. Erica Rönnhage 1.30,00  
16. Susanne Söderberg 1.48,46  
21. Ylva Sterner 1.54,50

**10 km**

Män 15. Mikael Zyka 42,36  
23. Magnus Bergh 44,21  
67. Benny Mårtensson 51,27  
95. Bo Jönsson 59,25  
Dam 8. Anna Isaksson 49,02

**5 km**

Män 1. Rikard Särvegård 19,17  
24. Billy Mårtensson 26,25  
25. Bo Mårtensson 26,27  
Dam 33. Birgitta Mårtensson 33,56

**Hagenloppet 20 september, 5 km**

Män 2. Pehr Carlberg 21,20

**Berlin Marathon 20 september**

845. Peter Karlström 2.59,16  
6628. Csaba Hamsik 3.41,07

## 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 vandrarförbundet
- Skidförbundet
- Cykelförbundet
- Simförbundet

### **Detta får du 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
- Rådgivning 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