

# LÖPSEDELN

**2009:4**

---

**2010:1**



**L-sektionen**

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

**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.

## Januari 2010

Jag hoppas att alla L-sektionens medlemmar har haft en lugn och fridfull jul och ett roligt nyårsfirande.

Vädret har ju ställt till lite problem för löpning, men å andra sidan har det varit bättre förutsättningar för skid- och skridskoåkning under helgerna än på många år. Dock var förhållandena för utomhuscykling inte optimala när jag var ute i början av januari: 5 minusgrader och en isande vind. Det tog lång tid att tina upp tårna efter nästan två timmars cykling.

\*

Detta nummer av Löpsedeln utgör både nr. 4 för 2009 och nr. 1 för 2010, och ska förhoppningsvis skildra både det som har hänt och det som är tänkt ska ske under den närmaste tiden.

Sedan förra utgåvan av Löpsedeln har vi arrangerat flera tävlingar: Yddingeloppets förtävling, Yddingeloppet, Klappjakten och Sylvesterloppet. Samtliga arrangemang har avlöpt på ett mycket positivt sätt. Detta gäller även höstfesten som hölls på Kallbadhuset. Tack till festarrangörerna Peter B och Laran för en trevlig kväll.

\*

Allra roligast under hösten var att se ökningen av antalet deltagare på Yddingeloppet, från 1100 (2008) till 1250 löpare. Och detta trots att vädret inte var det mest inbjudande under tävlingsdagens morgon. Att se de långa köerna till nummerlappstället och till efteranmälningstället var en riktig höjdare! Tack till Göran Kvarnerup och hans arrangörsgroup för ett mycket gott arbete under tidvis svåra förhållanden. Till exempel löste sig inte parkeringsfrågan förrän sista veckan före loppet. Vi hoppas

att det blir bättre tidsmarginaler den 31 oktober 2010.

\*

På nyårsaftonens förmiddag arbetade jag, så jag kunde inte delta i arbetet med Sylvesterloppet. Men jag har hört att Lars Moberg gjorde ett bra jobb i sitt första uppdrag som tävlingsledare, och jag vill tacka honom för det utförda arbetet.

\*

När vi blickar framåt mot ett nytt år och en ny säsong vill jag först av allt slå ett slag för L-sektionens årsmöte som vi håller 17 februari. Då ska sektionens medlemmar bestämma mål och inriktning för det kommande året. Vi inom styrelsen hade ett planeringsmöte i november där vi dels analyserade det gångna året, dels gjorde ett förslag till verksamhetsplan för 2010. Vi kunde konstatera att vi hade uppfyllt de allra flesta målen som fastställdes vid det förra årsmötet. Vi tror också att vi kan utveckla verksamheten ytterligare i L-sektionen, och att vi går mot vårt bästa år hittills. Detta ska man ju tro och arbeta för varje år, men jag tror inte att vi har haft så goda förutsättningar som nu inför det kommande året. Anledningarna till min optimism är flera, men viktigast är att vår sektion hela tiden attraherar nya medlemmar, att våra medlemmar visar ett starkt engagemang och att vår ekonomi är god.

På årsmötet ska det också förrättas val till de vakanta styrelseposterna, bland annat ordförandeposten. Jag kommer inte att kandidera till posten som ordförande eller någon annan förtroendepost i styrelsen. Jag känner att jag har gjort mitt i L-sektionens styrelse efter att ha varit ledamot mellan 1997 och 2000, och ordförande sedan 2001. Jag var ju dessutom tävlingsledare för Yddingen runt/Yddingeloppet under tio år och har varit ledamot i huvudstyrelsen i nio år.

Därmed tycker jag att jag kan säga att jag har gjort min andel av klubbarbetet under de senaste 15 åren.

\*

För en tid sedan hittade jag den första ”ledaren” som jag skrev i Skogsbladet efter att jag hade tillträtt som ordförande i dåvarande O-sektionen våren 2001. Jag ska här redovisa några av de idéer och förhoppningar jag hade då, och hur de har infriats under mina nio år som ordförande. Jag vill slå fast att jag inte anser det vara min förtjänst att vi har nått vissa framgångar under de nio år jag har varit ordförande, utan att allt hänger på medlemmarnas insatser på olika sätt.

- 2001 hade O-sektionen tappat två stora medlemsgrupper: orienterarna hade gått över till MOK och triatleterna hade bildat en egen sektion inom HIF. Min önskan var att vi trots detta skulle kunna fortsätta som en egen och fristående sektion. Och det kunde vi! Efter några skakiga år känner jag att vi idag är en stark och stabil sektion inom Heleneholms IF.
- Jag hade en förhoppning att vi skulle fortsätta att vara aktiva på löparbanor, i terrängspår och på asfalt. Även detta har infriats, och de senaste årens satsning på VDM-tävlingarna har ju gjort att många medlemmar även provat på nya grenar inom friidrott.
- Vi ville fortsätta att arrangera tävlingar som Yddingeloppet, Heleneholms maraton och Sylvesterloppet samt även våra interna tävlingar. Visserligen har något lopp försvunnit, men det har tillkommit flera nya såsom sektionsmästerskapet i banlöpning, Heleneholms cross och 10 km landsvägslöpning

(vilket sedan vandrat vidare till andra klubbar).

- Vi var i stort behov av att få fler av våra medlemmar att ställa upp som tävlingsledare och funktionärer vid våra lopp. Vid en del tävlingar var det ett litet antal människor som fick slita hårt för att ro arrangemangen i land. Detta har verkligen blivit mycket bättre, och jag tycker att vi är mycket duktiga på att arrangera allehanda tävlingar. Medlemmarnas vilja att ställa upp för L-sektionen (och andra sektioner inom HIF) är mycket stor och det är alltid en glädje att se hur proffsigt alla sköter sina arbetsuppgifter.
- Sedan närde vi en förhoppning att kunna försvara titeln som bästa VDM-förening i Skåne. Vi hade en nedgång under ett par år när IFK Lund vann den tävlingen, men de senaste åren har vi återtagit förstaplatsen. Vi har breddat vår verksamhet och detta har bidragit till att vi har kunnat slå poängrekordet i VDM-tävlingen vid flera tillfällen de senaste åren.

En mycket viktig händelse för L-sektionen inträffade 2003 när våra kamrater som tidigare hade tävlat för JFF valde att fortsätta sitt tävlande inom Heleneholms IF. Vi fick inte bara många nya medlemmar, de var ju dessutom synnerligen aktiva både på och utanför tävlingsbanorna. De framgångar som jag har beskrivit i det här stycket hade troligen varit omöjliga utan deltagande av de tidigare JFF-arna tillsammans med Heleneholms-veteranerna. Men egentligen har det ingen betydelse var man har sin bakgrund eller hur många år man har varit medlem. Det viktigaste är som alltid att man trivs i vår förening och vår sektion.

\*

Sedan måste jag ta upp en sak som jag inte hade med på min önskelista 2001 men som har haft stor betydelse för L-sektionen, nämligen måndagsträningarna. Under några år hade vi bara gemensam träning den första måndagen i varje månad, men från våren 2002 började vi att ha gemensam träning varje måndag. Jag tror att måndagsträningen är det som har haft störst betydelse för rekryteringen av nya medlemmar. Dessutom är det utmärkt sätt att stärka sammanhållningen inom sektionen, och för medlemmarna att behålla kontakten med sina klubbkamrater.

\*

Det blev ganska mycket återblickande från min sida, men det är väl naturligt i min situation. Det är dock framtiden som är det viktigaste. Därför uppmanar jag er att komma på årsmötet 17 februari, och att vara med att forma L-sektionens framtid. Sedan blir det en löparträff i början av mars.

Kom också ihåg att notera i almanackan att 10 april arrangerar vi det 12:e Heleneholms maraton, och då lär det behövas många funktionärer.

\*

Som avslutning vill jag tacka för det förtroende jag har haft under min tid som ordförande samt för det stöd jag har fått av er medlemmar. Det finns många som har hjälpt mig genom åren, ingen nämnd och ingen glömd.

Vem som än utses till ordförande på årsmötet vill jag önska henne/honom all lycka i detta härliga uppdrag.

*Kenneth*

P.S. Nu hoppas jag bara att det snart blir vår och att vädret blir varmare. Jag är nämligen anmäld till min första Vätternrunda, och jag antar att det kan krävas lite träning för att klara av 30 mils cykling. D.S.

## Redaktionen har ordet

Vi har ändrat upplägget för Löpsedelns utgivningsdatum, som vi nu hoppas bättre ska följa löparsäsongens olika faser. Det innebär bland annat att numret du håller i din hand är både 2009 års nr 4 och 2010 års nr 1. Manusstopp för nästa nr blir ca en vecka efter planeringsmötet i mars.

Info om styrelsens sammansättning och en massa annat finner du på:

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

## 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)
- Om du loggar in dig som medlem på hemsidan, kan du också anmäla dig under Tävlingar - Skicka anmälan.

Deltagande i tävlingar arrangerade av Heleneholms IF är gratis.

L-sektionen betalar inga efteranmälningavgifter.

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

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.

Veckans träning står under

Träning - Träningsprogram på L-sektionens hemsida.

**Torsdag 19:30**

Stadion (ute) eller Athleticum

Korta intervaller, fysträning, m.m.

Läs om veckans träning på L- eller 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	Bokskogsundan 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
		<b>Män seniorer</b>																				
1	47	Mikael Stagling						9	9								10		9	10		
2	30	Seppo Hiltunen						10	10	10												
3	20	Lars Andén														10			10			
4	17	Benny Mårtensson																	8	9		
5	10	Keddy Malmberg												10								
6	10	Peter Karlström																10				
7	9	Fredrik Stoltz														9						
		<b>Män 35</b>																				
1	49	Henric Nilsson						10		9		10		10			10					
2	38	Csaba Hamsik							9			9	10							10		
3	30	Frederic Rabenne	10						10	10												
		<b>Män 40</b>																				
1	104	Jörgen Holmqvist	10	10				8	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10		10	4	
2	89	Erik Månsson	8	8	10		9	9	8	9	9	8	8		8	9			10	8		
3	76	Thomas Persson						10	9			9	9	9	9		10			9	2	
4	46	Pehr Carlberg	4				7	6		7		7					6			7	2	
5	43	Jari Ström	5	6			6	5	6			6							9			
6	42	Lars-Erik Skans	6	7	8		8						7							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	48	Kalle Christoffersen	10									10	10	9						9		
2	30	Matthew Prevost												10			10	10				
3	19	Hasan Mossadegh															9			10		
		<b>Män 50</b>																				
1	104	Göran Kvarnerup	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	9		10	10	10	10	10	4	
2	82	Bert Elmquist	7	9	9		8	9	9	8	9		6						8			
3	75	Hans Jönsson						7	7			7	7	8			9	9	9	9	3	
4	73	Mikael Zyka	9				9	10	8	9		9	9	10								
5	48	Lars Löfvall	8					8				8	8				8			8		
6	14	Tommy Törnqvist											5			9						







## Skånes Veterancup 2009

Vår verksamhet detta år bestod av 19 tävlingar runt om i Skåne, med första tävlingen den 29 mars med Helsingborgs Terränglopp och den sista tävlingen den 7 november med Skanneloppet. I denna verksamhet ingick 8 st VDM-tävlingar. Av dessa 19 tävlingar ansvarade Heleneholms IF för Heleneholms Marathon, VDM 800m och Yddingeloppet. Poängberäkningen för de här tävlingarna är ganska enkel: segraren i respektive klass får 25 poäng, tvåan 24 osv. All information som man behöver angående tävlingarna finns att läsa i Spring i Skåne, som kommer ut varje år i månadsskiftet februari-mars, samt på hemsidan för Skånes Veteranklubb och hemsidan för Skånes Friidrottsförbund.

Antalet veteranlöpare har under 2009 varit 60 st mot 68 st förra året, som fullföljt sin åldersklass. Antalet startande totalt har varit 265 st och det är 10 st bättre än 2008. Utöver alla dom som har sprungit i sina klasser har det även funnits en massa motionärer som även dom 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 2:a i K40  
Ylva Jönsson 3:a i K50  
Jörgen Holmqvist 2:a i M40  
Göran Kvarnerup 2:a i M50

Kenth Larsen 2:a i M55  
Magnus Bergh 3:a i M60  
Ingvar Olausson 1:a i M65  
Sven Svanfelt 1:a i M70  
Gunnar Nilsson 1:a i M75

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 2009, som ni hittar i vår klubbstuga eller så säger ni 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, och det blev enligt följande.

1:a Heleneholms IF med 5311 poäng.  
2:a Björnstorps IF med 4459 poäng  
3:a IS Göta med 3462 poäng

Varje år på årsmötet röstar vi fram Årets Tävling och det blev enligt följande 2009:

1:a Skanneloppet 31 p    2:a Ryssbergsloppet 20 p    3:a Yddingeloppet 19 p

Till sist så vill jag tacka alla för en fin säsong och önska er välkomna till säsongen 2010.

Göran Kvarnerup  
Ordförande i Skånes Veteranklubb

Ps. Tack än en gång för allt ert arbete vid Yddingeloppet 2009.

Ni hjälpte alla till med att göra tävlingen till en av säsongens absolut bästa. Ds

## Terräng- Långlopp 2009

### Resultat:

#### Kullaloppet 7 augusti

##### 11 km

Kvinnor 3. Catarina Ask	46,41
Män 2. Lars Andén	35,51
11. Thomas Persson	39,28
22. Magnus Bergh	45,27
30. S Persson	48,21
34. Kenneth Jansson	50,43
55. Sven Svanfelt	57,50

##### 5,2 km

Kvinnor 3. Anna Isaksson	24,44
Män 8. Bo Tidman	22,18
59. Sven-Göran Persson	34,36

#### Mini-Havnelöb 13 augusti Köpenhamn

##### 10 km

Män 141. Magnus Bergh	41,59
-----------------------	-------

#### Prinsens Minne 15 augusti Halmstad

##### 21,1 km

205. Csaba Hamsik	1.39,48
-------------------	---------

#### Helsinki City Marathon 15 augusti

Män sen 19. Seppo Hiltunen	2.53,30
----------------------------	---------

#### Medoc Marathon 12 september

40. Frederic Rabenne	3.03,29
----------------------	---------

#### Budapest Marathon 4 oktober

635. Csaba Hamsik	3.47,16
-------------------	---------

#### Yddingeloppets förtävling 10 oktober

Kvinnor 1. Susanne Söderberg	60,28
3. Ylva Sterner	60,51
5. Ann Sterner	63,41
6. Ylva Jönsson	65,54
7. Marie Elmqvist	69,28
Män 1. Jörgen Holmqvist	47,41
2. Peter Karlström	48,27
3. Göran Kvarnerup	52,16
4. Kent Larsen	54,11
5. Matthew Prevost	54,43
6. Hans Jönsson	57,02
7. Ulf Karlström	58,18
11. Gunnar Nilsson	62,09
14. Lars Moberg	65,27
15. Gunnar Sterner	66,18
17. Bertil Pålsson	78,35
18. Helge Svensson	78,58

#### Växjö Marathon 17 oktober

Msen 9. Peter Karlström	3.06,29
M35 3. Frederic Rabenne	2.52,39
25. Csaba Hamsik	3.47,09
M40 2. Jörgen Holmqvist	2.51,30
M60 7. Magnus Bergh	3.34,30

#### Amsterdam Marathon 18 oktober

M35 95. Anders Olsen	2.59,43
----------------------	---------

#### Eslövsloppet 18 oktober

##### 4,7 km

K40 1. Susanne Nilsson	20,32
K50 4. Ylva Jönsson	23,16
KM 1. Rikard Särvegård	17,47
2. Mikael Zyka	18,14
8. Bo Mårtensson	21,32
27. Birgitta Mårtensson	32,04
M60 4. Tord Svanfelt	19,06
5. Ulf Karlström	20,40
6. Bo Jönsson	25,06
7. Magnus Bergh	43,04
M65 1. Ingvar Olausson	19,30
M70 1. Sven Svanfelt	23,10
2. Ulf Agrell	24,18
M75 1. Gunnar Nilsson	21,42

##### 9 km

Ksen 5. Anna Isaksson	42,19
Msen 1. Lars Andén	29,28
5. Mikael Stagling	33,28
7. Benny Mårtensson	41,47
M40 5. Erik Månsson	37,24
8. Jari Ström	40,15
M50 2. Göran Kvarnerup	35,12
5. Hans Jönsson	40,04
7. Bert Elmqvist	44,18
M55 4. Kenth Larsen	38,19

#### Yddingeloppet 25 oktober

##### 6 km

Ksen 7. Erica Rönnhage	25,33
K40 3. Susanne Nilsson	28,11
M70 2. Sven Svanfelt	32,01
M75 1. Gunnar Nilsson	29,21

##### 12 km

M50 5. Tommy Törnqvist	55,54
M65 1. Ingvar Olausson	52,57
K motion 35. Johanna Karlsson	63,44

**Frankfurt Marathon 25 oktober**

Män 48. Lars Andén 2.30,44  
215. Seppo Hiltunen 2.51,58

**Ljusloppet 31 oktober 4,2 km**

Män 4. Rikard Särvegård 16,10

**New York Marathon 1 november**

M45 798. Hasan Mosaddegh 3.33,15  
KS 233. Helene Nilsson 3.36,48  
K45 490. Susanne Söderberg 4.13,59  
503. Anki Linderöth 4.15,12

**Bromölla Marathon 1 november**

Msen 4. Peter Karlström 3.21,03  
M40 2. Jörgen Holmqvist 2.57,18  
3. Erik Månsson 3.38,25

**Halvmarathon**

Herrar 32. Fredrik Vrang 1.44,13  
**10 km**  
Herrar 12. Magnus Bergh 45,20

**Skanelloppet 7 november****16,8 km**

M elit 1. Lars Andén 58,04  
M40 2. Jörgen Holmqvist 63,44  
6. Håkan Sandsten 74,37  
Motion 16. Tord Svanfelt 73,43

**7,1 km**

M50 3. Göran Kvarnerup 28,01  
9. Hans Jönsson 32,42  
11. Mikael Zyka 35,25  
M55 4. Kenth Larsen 30,46  
M60 1. Magnus Bergh 30,02  
5. Ulf Karlström 32,37  
M65 1. Ingvar Olausson 30,04  
M70 1. Sven Svanfelt 37,24  
3. Ulf Agrell 39,52  
M75 1. Gunnar Nilsson 34,54  
K35 5. Kristina Larsson 42,34  
K50 5. Ylva Jönsson 38,38  
Motion 3. Rikard Särvegård 28,55

**3,9 km**

1. Erik Månsson 15,35

**Klappjakten 28 november 7,3 km**

1. Jörgen Holmqvist 25,30  
2. Mikael Stagling 26,09  
3. Thomas Persson 27,51  
4. Göran Kvarnerup 28,15  
5. Erik Månsson 28,41  
7. Tord Svanfelt 29,57  
8. Benny Mårtensson 30,44  
9. Erica Rönnhage 30,45  
10. Helene Nilsson 31,02

11. Pehr Carlberg 31,15  
12. Catarina Ask 31,25  
13. Hans Jönsson 31,26  
14. Hasan Mosaddegh 31,30  
15. Lars Löfvall 32,11  
16. Ylva Sterner 32,31  
17. Ulf Karlström 32,43  
18. Gunnar Sterner 32,48  
19. Hans-Ingvar Andersson 33,34  
20. Kalle Christoffersen 33,55  
21. Susanne Söderberg 33,57  
22. Csaba Hamsik 33,59  
23. Gunnar Nilsson 34,11  
26. Bo Olofsson 34,59  
28. Johanna Karlsson 35,51  
29. Sven Svanfelt 36,22  
30. Ylva Jönsson 36,33  
31. Lars-Erik Skans 37,32  
33. Lars Moberg 38,52  
34. Ulf Agrell 39,52  
35. Karin Frithiof 41,48  
36. Bo Jönsson 43,19  
37. Kristina Larsson 43,24  
39. Bertil Claesson 45,18  
40. Bertil Pålsson 45,23  
41. Göte Svensson 45,48  
42. Helge Svensson 51,24  
43. Ezio Franccechi 59,30  
44. Werner Ahlqvist 59,39

**Lanzarote Marathon 29 november**

M60 4. Magnus Bergh 3.40,56

**Lucialloppet 12 december 4,5 km**

MJ 7. Benny Mårtensson 18,02  
M40 1. Jörgen Holmqvist 16,31  
3. Thomas Persson 16,55  
4. Rikard Särvegård 17,34  
5. Erik Månsson 17,37  
6. Håkan Sandsten 18,01  
8. Pehr Carlberg 19,12  
10. Bo Mårtensson 21,10  
M50 2. Mikael Zyka 18,14  
M60 1. Tord Svanfelt 19,02  
2. Magnus Bergh 19,06  
4. Hans-Ingvar Andersson 21,03  
7. Bo Jönsson 25,54  
M70 1. Gunnar Nilsson 21,38  
2. Sven Svanfelt 23,10  
KS 1. Kristina Larsson 25,52  
K40 3. Birgitta Mårtensson 33,19

**Honolulu Marathon 13 december**

K45 146. Marie Elmqvist	4.39,34
K50 58. Ylva Jönsson	4.22,24
M50 12. Göran Kvarnerup	3.21,45
63. Hans Jönsson	3.43,30

**Sylvesterloppet 31 december Malmö****5,4 km**

Män 2. Frederic Rabenne	18,27
6. Peter Karlström	20,17
Kvinnor 2. Catarina Ask	23,08
5. Susanne Söderberg	24,55

**2,7 km**

Män 2. Rikard Särvegård	9,33
3. Erik Månsson	9,51
Kvinnor 2. Susanne Nilsson	11,54

**Sylvesterloppet 31 december Trelleborg****6915 m**

Män 2. Thomas Persson	25,44
Kvinnor 1. Erica Rönnhage	27,22

# HONOLULU MARATHON

## 2009-12-13

Av och med Göran, Marie, Hasse och Ylva

Vi åkte en vecka innan loppet till Hawaii. Vi startade resan från Sturup till Arlanda. Någon blev visiterad och hade en pennkniv i handbagaget!? Vi stod och väntade på vårt bagage. Då Hasses väska kom var den kraschad. Kontaktade SAS bagageservice, där var det inga problem, fick en ny väska. Började bra!

Övernattade på Arlanda hotell där Hasse överraskade oss med en landgång från Malmö! Den satt fint! Nästa dag var det att åka flygplan dagen lång ... det tog 9 timmar till Chicago där vi bytte plan till Los Angeles för ytterligare 4 timmar i luften. Tidsskillnaden är 9 timmar bakåt.

Dagen i LA började med en joggingtur kl. 6.30 på morgonen längs Venice Beach i Santa Monica. Frukost på McDonald's. Sedan bar det iväg med sightseeingtur till Beverly Hills. Wow! Vilka affärer! Vilken lyx! Efter det var det Hollywood som gällde. Inne på Universal Studios fick vi se många filmtrick.

Efter 3 dagar i LA åkte vi vidare till Hawaii och ön Oahu. När vi hade landat och samlats blev vi välkomnade med en blomsterkrans runt halsen i lila o vita orkidéer som doftade underbart. När vi kom fram till hotellet var det bad och sol som gällde. En liten joggingtur blev det också längs stranden.

Vi hyrde bil en dag då vi körde till Pearl Harbour, såg regnskogen och en badstrand där palmerna svajade på den vita sanden och det ljusblåa havet. Var på en utflykt till Polynesian Culture center där vi lärde oss om Hawaii's historia.

Dagen före loppet var det laddning som gällde. Åt en god pastarätt på Cheesecake

Factory. Vilka portioner! Och en cheesecake måste vi ha! Mm-mm va gott!

### **Söndag 13 december - LOPPET!**

Gick upp kl. 3.00 på morgonen. 4.00 var det samling i foajén. Gick i samlad trupp till starten. Det var ingen seedning. Var står då Göran o Hasse? Jo, i täten bland kenyanerna!

5.00 gick starten med ett jättehäftigt fyrverkeri. Vi sprang i mörker. Det stod en massa funktionärer längs banan och visade vägen, hela vägen uppför Diamond Hill stod funktionärer ca var 50:e meter och höll ett band för att dela av vägbanan och dom peppade oss allihopa, säkert 200 personer, imponerande. Tappra åskådare stod och hejade på under hela loppet. Vem går upp klockan 5.00 på morgonen för att se marathonslöpare? Många var japaner eftersom drygt 60 % av de startande var japaner. Aldrig har man fått så många "lycka till" inför ett lopp, även efteråt med gratulanter och frågor hur det gått.

Det serverades sportdryck och vatten längs banan, som gick i staden de första 10 km. På vägen ut ur staden började stigningen uppför Diamond Hill och ut på landsbygden, där vi sprang ut mot en vändpunkt. På tillbakavägen på motorvägen, som var avstängd, mötte vi varandra. Nu började solen titta fram, kl. 7.00 var det strålande solsken och 27 grader. När det var 5 km kvar stod där ett gäng killar och bjöd på öl, Göran var förstås inte sen att ta en. Med 3 km kvar skulle vi åter igen uppför Diamond Hill på andra sidan.

Nu går det utför de sista 2 km med skrikande ben, men det ska gå! Alla pressar, slutligen svänger vi in på en av världens längsta upploppsrakor, c:a 800 m lång, under folkets jubel! Äntligen i mål! Där belönas vi med snäckhalsband.

Väl i mål fick vi medalj o T-shirt.  
Tilltugget var ingen höjdare, ett äpple och en kaka, vatten, sportdryck och – värme!  
Men det övervägde den fina utsikten längs banan med bl.a. surfare på havet.  
Våra tider: Göran 3:21.45, Hasse 3:43.17, Ylva 4.22.24, Marie 4:39.45. Efter loppet tog Göran och Hasse ett dopp i atlanten innan vi linkade tillbaka till hotellet.

Dagen efter loppet åkte vi till ön Maui för att vila upp oss i 4 dagar. En mindre ö, men helt fantastisk. Vi bodde på Sheraton i Kaanapali, närmsta större by är Lahaina som liknar en cowboystad och är jättetrevligt. Det var morgonjogg varje dag kl. 7.00 för den som kände för det. Vi sprang längs stranden bort till en plats där sköldpaddorna höll till i vattnet. En morgon sprang vi upp till en höjd där de odlade kaffebönor och tittade ut över dalen i soluppgången. Vi hade avslutningsfest på ett hotell med hawaiiansk show, en så kallad Luau, med hula-huladansande tjejer och killar och en stor buffé. Efter 4 dagar på denna underbara ö åkte vi till San Francisco.

Flygturen tog 4 timmar och vi kom fram på kvällen. Dagen efter var dags för en sightseeing i San Francisco. Såg de tre kullarna som staden är byggd på. Åkte över på Golden Gate bron och in i Muirwoddslogen, där vi såg Muir Woods och världens största träd (redwood).

Nästa dag åkte vi båten över till Alcatraz, fängelset där det förr fanns grova brottslingar. Det stängdes 1963, men det var bevarat som om det precis hade varit fångar där. Nu skulle vi handla de sista julklapparna i stan. Vi åkte den gamla spårvagnen och vi gick backe upp och backe ner. Bra med backträning! Åt lunch på Fisherman´s Wharf, ett stort hamnområde, där sjölejon låg och solade sig längs kajen. De fiskare som fiskat krabbor och humrar stod och kokte dem och bjöd ut dem till försäljning. Tillbaka

till hotellet, som bjöd på vinprovning varje dag kl 17.00.

Nästa dag var det dags att åka hem till julen i Sverige och den vita snön. När vi landade på Sturup den 22 december kl. 14.00 hade vi varit på resande fot i 24 timmar! Börjar resan med bagagestrul så måste den givetvis också sluta med det: på Sturup saknades Görans resväska och vi fick anmäla detta. Väskan kom som tur var tillrätta fyra timmar senare och levererades hem till dörren.

Detta är en resa som vi varmt kan rekommendera. Researrangör var Springtime Travel, reseledare Hans Lodin.

GÖRAN, MARIE, HASSE, YLVA

## Sektionsmästerskap banlöpning, del 4

### 5.000 m

Malmö 2009-09-21

#### Män

1. Thomas Persson-67	17.41,4
2. Jörgen Holmqvist-66	17.45,4
3. Mikael Stagling-75	17.50,6
4. Göran Kvarnerup-59	18.39,7
5. Rikard Särvegård-65	18.54,6
6. Henric Nilsson-74	19.00,4
7. Ingvar Olausson-40	19.39,1
8. Matthew Prevost-62	20.27,7
9. Kenth Larsen-51	20.32,5
10. Fredrik Vrang-69	20.36,8
11. Bo Tidman-48	20.41,6
12. Pehr Carlberg-66	20.51,8
13. Hans Jönsson-58	20.54,4
14. Lars Löfvall-57	21.15,8
15. Bo-Göran Malmborg-50	21.31,4
16. Hans-Ingvar Andersson-47	21.40,2
17. Ulf Karlström-47	21.59,6
18. Hasan Mosaddegh-62	22.35,2
19. Sven Svanfelt-39	24.46,7
20. Bo Jönsson-49	26.08,2

#### Kvinnor

1. Louise Nilsson-86, T-sekt.	20.10,4
2. Helene Nilsson-82	20.56,0
4. Ylva Jönsson-55	24.58,0

## 1-timmeslöpning

Ystad 2009-10-10

#### Män

1. Stefan Pettersson-69, Ystads IF	16.623 m
4. Erik Månsson-68	14.406 m
5. Magnus Bergh-49	13.879 m
12. Ulf Agrell-39	10.383 m

## Sektionsmästerskap i banlöping 2009

### Män

Plac.	Namn	800 m	1.500 m	1 eng. mil	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Jörgen Holmqvist	6,0	7,0	9,0	9,0	4,0	35,0
2	Henric Nilsson	9,0	8,0	5,0	5,0	4,0	31,0
3	Thomas Persson	8,0		8,0	10,0		26,0
4	Rikard Särvegård	4,0	5,0	6,0	6,0	4,0	25,0
5	Seppo Hiltunen	10,0	10,0				20,0
5	Göran Kvarnerup	1,0	4,0	4,0	7,0	4,0	20,0
7	Mikael Zyka	5,0	3,0	7,0			15,0
8	Erik Månsson	7,0	6,0				13,0
9	Keddy Malmberg			10,0			10,0
10	Frederic Rabenne		9,0				9,0
11	Hans-Ingvar Andersson	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
11	Ulf Karlström	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	8,0
11	Mikael Stagling				8,0		8,0
14	Matthew Prevost			3,0	3,0		6,0
15	Pehr Carlberg	3,0	1,0		1,0		5,0
15	Kenth Larsen	1,0	2,0		2,0		5,0
17	Ingvar Olausson				4,0		4,0
18	Bo Tidman	1,0		1,0	1,0		3,0
18	Bo Jönsson	1,0		1,0	1,0		3,0
18	Hans Jönsson	1,0		1,0	1,0		3,0
21	Benny Mårtensson	2,0					2,0
21	Bert Elmquist	1,0	1,0				2,0
21	Gunnar Nilsson	1,0		1,0			2,0
21	Nils H Persson			2,0			2,0
21	Lars Löfvall	1,0			1,0		2,0
26	Mikael Yllner	1,0					1,0
26	Helge Svensson	1,0					1,0
26	Jari Ström	1,0					1,0
26	Magnus Bergh	1,0					1,0
26	Bertil Pålsson	1,0					1,0
26	Gunnar Sterner			1,0			1,0
26	Kalle Christoffersen			1,0			1,0
26	Fredrik Vrang				1,0		1,0
26	Bo Göran Malmberg				1,0		1,0
26	Hasan Mosaddegh				1,0		1,0
26	Sven Svanfelt				1,0		1,0

### Kvinnor

	Namn	800 m	1.500 m	1 eng. mil	5.000 m	Extrapoäng	Totalt
1	Helene Nilsson		10,0	9,0	10,0		29,0
2	Ylva Jönsson	9,0		6,0	9,0		24,0
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



## VDM i Skåne 2010

?	Inomhus del 1 (60 m, 60 m häck, längd) IFK Lund
27/2	Inomhus del 2 (800 m, höjd, tresteg, kula) IFK Helsingborg
28/3	Terräng-VDM IS Göta
18/5	Arena del 1 (800 m) Heleneholms IF
2/6	Arena del 2 (400 m, 5.000 m, höjd, diskus) Eslövs AI
?/7	Viktkastning IK Pallas
?/8	Kastmångkamp IK Pallas
18/8 ?	Arena del 3 (200 m, kort häck, stafett 4x100 K, 4x400 M) IFK Lund
21/8	VDM, Marathon GF Idrott
26/8	Arena del 4 (100 m, 1.500 m, längd, slägga, stafett 4x100 M) IFK Helsingborg
4/9	Arena del 5 (kula, spjut, stav, tresteg, lång häck, 10.000 m) IFK Trelleborg
11/9	VDM, Halvmarathon Björnstorps IF
10/10	VDM 10 km landsväg Ystads IF

(VDM-programmet ännu ej helt klart, viljet framgår av ett antal ?-tecken ovan)

## Övriga veteranävlingar (inomhus) i Skåne 2010

- 23/1 NCC-spelen, Malmö  
(1.500 m, kula)
- 30/1 Pallas-spelen, Malmö  
(60 m, längd, kula – män och kvinnor – en åldersklass)

## Övriga veteranmästerskap 2010

- 13-14/2 Inomhus-VSM, Järvsö IF, Bollnäs
- 1-6/3 Inomhus-VVM, Kamloops, Kanada
- 19-21/3 Inomhus-VNM, Jyväskylä, Finland
- 24/4 Veteran-SM, terräng, IK Ymer, Borås
- 16/5 Veteran-EM bergslopp, Cerdanyola, Spanien
- ? Veteran-SM, kastmångkamp, ?
- 15-24/7 Veteran-EM. Nyiregiháza, Ungern
- 6-8/8 Veteran-SM, Högby IF, Lötterp
- ?/9 VSM femkamp, ?
- 28/8 Veteran-SM, marathon, Lidköpings IS, Lidköping
- 16/10 Veteran-SM halvmarathon, Bålsta IK, Bålsta
- (VSM-programmet ännu ej helt klart, viljet framgår av ett antal ?-tecken ovan)

## 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

**Besök gärna vår egen hemsida:**

**[www.heleneholmslanglopare.se](http://www.heleneholmslanglopare.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. Här kan du givetvis också hämta Löpsedeln – även äldre utgåvor – som pdf-fil.

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.