

NR 3 2014

LÖPSEDELN

KLUBBTIDNING FÖR LÅNGLÖPARSEKTIONEN I HELENEHOLMS IF



DV-LOPPET
NYA ZEELAND
LÖPANDE JURISTEN DEL 2





ORDFÖRANDENS SPALT

Hej Heleneholmare

Vi har haft en vår/sommar med en hel del tävlande och många hjälpsamma Heleneholmare som ställt upp på våra arrangemang. Heleneholms marathon, Dv-loppet, Blodomloppet, SM-milen och triathlontävlingen i västra hamnen som dessutom hade SM-status, samt våra egna arenatävlingar och inte minst populära Midsommarsvängen med efterföljande grillning. Blodomloppet fungerade i år betydligt bättre och våra funktionärer sköter sig som vanligt alldeles utmärkt. På SM-milen som genomfördes i Malmö för allra första gången bör nämnas att Heleneholms uppgift under tävlingen var vätskedepåerna vilka sköttes exemplariskt. Tyvärr fungerade inte andra delar lika tillfredställande. Dåliga avspärningar och sent ändrad sträckning gjorde att banan blev för kort vilket resulterade i att resultaten inte blev gällande som SM resultat. Glädjande är annars att vi utökat samar-

betet mellan sektionerna och att vi även fortsättningsvis kan, och bör hjälpas åt på föreningens olika arrangemang. Stellan från IS Göta har, som de flesta nog känner till sprungit Skåne runt för att stödja cancerfonden. Ett projekt som han ska ha all heder för. Sammanlagt 67 mils löpning blev sträckan som han tillryggalade med sin fru som cyklade med honom med utrustning och ombyte. På sista sträckan fick han sällskap av 10 långlöpare från vår sektion, några på cykel, från Limhamn till Arlööv. Stellan tackade för uppslutningen. Nästa stora uppgift är som vanligt så här års Yddingeloppet där många funktionärer behövs för att vi återigen ska genomföra en bra tävling där våra deltagare ska känna sig nöjda. Så boka in redan nu söndagen den 26 oktober.

Jag önskar alla en skön höst

Tord Svanfelt,
tord.svanfelt@gmail.com



STYRELSE L-SEKTIONEN 2013

Tord Svanfelt	Ordförande	0736 713987	tord.svanfelt@gmail.com
Ylva Jönsson	Ledamot,ansv klubbkläder	040 88858.....	040.88858@telia.com
Ulf Agrell	Sekreterare,ansv veteranfriidrott	040 969488.....	ulf.agrell@telia.com
Marie Elmqvist.....	Kassör	040 6110926	goran.marie@bahnhof.se
Mikael Zyka.....	Ledamot	040 6891435	mikaelzyka@hotmail.com
Claes-Håkan Westeson	Ledamot	046 257249.....	claeswesteson@spray.se
Lars Moberg	Ledamot	040 549772.....	lars.moberg@mamo.se
Ulf Karlström	Ledamot, fotoansvarig löpsedeln	040 455359....	ulf.h.g.karlstrom@gmail.com
Susanne Harke Söderberg	Suppleant, ansvarig tävlingsanmälan	040 421857.....	sussysus59@hotmail.com
Christian Kvarnerup Larsson	Suppleant.....	0701 685621	chrize1_83@hotmail.com
Bo Jönsson	Ledamot, löpsedeln sammankallande... ..	040 219635.....	bo.a.jonsson@telia.com

REDAKTIONEN

Redaktionen för Löpsedeln

Pontus Kastberg – grafisk formgivare

Helene Nilsson – redaktör

Lis Örnhed – redaktör

Bo Jönsson – sammankallande & styrelsens representant i gruppen

Ulf Karlström – fotoansvarig

Preliminär utgivningsplan 2014

Nr. 4 den 6 oktober

Vi tar tacksamt emot artiklar om löpning, men skriv gärna även smarriga recept på god träningsmat, energikakor, reseskildringar, tävlingsreportage – och annat löpningsrelaterat. Gärna med bilder också, om du har!

Kontakta någon av redaktörerna ovan, eller skicka helt enkelt ditt material till redaktionen på lopsedeln@gmail.com

EVY LÖVDAHL- KÄCK

Jag började tidigt med jogging, jag och min pappa joggade nästan varje helg. Ibland blev det Torup och ibland blev det Bulltofta. Är uppväxt i Malmö på Håkanstorp, så Bulltofta låg bra till. Den första stora kicken av jogging fick jag sommaren mellan klass 8 och 9. Jag joggade varje dag, gick ner lagom i vikt och de resultat som visade sig i skolan på hösten var bara positiva. Lagom med motion ger goda resultat på alla vis.

Under min uppväxt har jag provat på det mesta inom idrott. Simning, simhopp, fotboll, friidrott, volleyboll, ishockey mm. Gymnastik i skolan var mitt favoritämne. Tog alltid i allt vad jag orkade. Tyckte även om redskapsgymnastik. Kommer fortfarande ihåg mina första tilltjatade, och bästa gymnastik- och joggingskor. Ett par gula Adidas, så stolt jag var och länge hade jag dem.

Under min skoltid hade vi friidrottstävlingar mellan de olika skolorna. Jag fick ofta silver på 60 meter. Guld en gång.

Kommer så väl ihåg att det alltid stod mellan mig och en klasskamrat. Vi var båda lika envisa.

Fick tidigt tre barn i livet och den motion som passade bäst var då jogging. Har under årens lopp anmält mig till många motionstävlingar, som tvingat mig att bruka allvar. Festivallopp, Segerundan, Blodomloppet m.fl. Sen kom då Broloppet år 2000 och det var en utmaning för mig. Jag tränade hela tiden bara på tio kilometer, men tränade mycket - nästan varje dag och mådde samtidigt väldigt bra. Vilket peppade mig ännu mer. Loppet gick då genom tunneln och över bron. Tror inte det var någon som trodde jag skulle klara det, men sprang halvmaran på 2.09 och var mycket stolt efteråt. Chockade nog många i min omgivning och tror även jag inspirerade andra att det aldrig är försent att sätta mål för träningen.

Det är dock perioder i livet då motionen har fått stå till sidan. Satte som mål efter Broloppet att klara av ett Marathon



innan jag fyllde 50 år, men så blev det inte. Efter att jag gick med i Heleneholms långlöparsektion ser jag mitt mål komma allt närmre, men får nog bli som 52 åring, men inget omöjligt. Har lust att ställa upp på Berlin marathon nästa år, men då är det nog dags att anmäla sig snart för att få en plats.

Trivs mycket bra i klubben, och har fått härliga och inspirerande klubbkamrater. Vårt träningsläger i mars i år, var mycket trevligt, men sedan har det bara gått uppför.

Jag har haft mycket ont i mina muskler då jag ökat på min träning. De lopp jag ställt upp i har kanske inte varit så tidsmässigt bra, men känner nu efter semestern då jag tränat mer än någonsin, att det har släppt. Hoppar nu att jag ska kunna överträffa mig själv i mitt nästa lopp. Planerat är Malmö halvmarathon den 4 oktober. Har som mål att jogga in i mål på under 2.05.

Jag tycker om stämningen som infinner sig på ett startområde innan tävlingen. Att springa med nummerlapp och folk som hejar ger mig viss känsla och peppar mig till fortsatt träning.

Känns ännu bättre nu när man har klubbkamrater på startområdet!



DEN LÖPANDE JURISTEN – KONSUMENTKÖPLAGEN

Där är den, bland alla räkningar ligger avin som varit ivrigt efterlängtat sedan beställningen. Jag småspringer till affären och hämtar ut paketet. Den sköna känslan infinner sig, känslan som sprider sig i kroppen strax innan jag ska få plocka fram och känna på nya löparskor. Jag gräver i paketet men blir besviken, i skokartongen är ett stort hål.

Jag plockar upp skorna och inser att de är obrukbara. Vad ska jag ta mig till nu? Vad gäller egentligen? Vem bär ansvaret om något skadas vid frakten? Kan försäljaren smyga in dåliga villkor i avtalet jag bara klickade förbi på hemsidan? Hur får jag nya skor?

1990 uppdaterades Konsumentköplagen (KKL) vilken stadgades som ett skydd för oss löpare (konsumenter) mot företagen. KKL 3§ stadgar att lagen är tvingande vilket innebär att lagen gäller oavsett vad som avtalats i finstilta villkor mellan säljaren och konsumenten.

KKL 3§ är bra att ha till hands om säljaren påstår att det långt ner i det finstilta avtalet står att säljaren inte är ansvarigt efter att produkten lämnat företaget/butiken. KKL 8§ stadgar att säljaren är ansvarig för alla fel som uppkommer fram till dess att varan har avlämnats till konsumenten. Kort och gott, kan vi konsumenter bara visa att varan var felaktig när vi fick den i vår hand är försäljaren ansvarig för att åtgärda felet.

KKL 16§ är en snårig och invecklad paragraf som förklarar alla situationer som räknas som fel. Självklart är det fel på varan om den är trasig men skyddet är större än så. Exempelvis om varan inte motsvarar den beskrivning säljaren tidi-

gare angivit räknas det som fel i varan. Även om säljaren har skickat med dåliga eller inga instruktioner kan det klassas som fel på varan.

Nu vet jag att jag som konsument har rättigheter och det gör mig lite gladare, dock handlar livet sällan om att ha rätt utan att få rätt, jag vill ha nya skor. De flesta företag är seriösa och det räcker med ett mail och ett foto till säljarens mailadress så skickar de nya skor. Det finns dock de företag som struntar i konsumentens rätt.

Jag som konsument kan stämma säljaren i Tingsrätten. Tingsrätten kan sedan döma företaget till rättelsen inklusive skadestånd. Denna process är krånglig och kan kosta mer än det smakar. En lättare väg är att anmäla sitt ärende till Allmänna reklamationsnämnden, ARN. De står för en oberoende prövning om vem som har rätt, det är alltså dem som avgör om jag har rätt till nya skor eller inte. Följer inte företagen ARN:s avgörande hamnar de på ARN:s ”svarta lista” vilket de allra flesta företag vill undvika.

På ARN:s hemsida finns listan på de företag som inte följer ARN:s avgörande. Där kan man även hitta ”vanliga fall” och hur man gör en anmälan till ARN.
www.arn.se

YDDINGELOPPET 2014

Hejsan alla Heleneholmare!

Det närmar sig Yddingeloppet den 26 oktober med stormsteg och mitt stora mål är att vi även i år ska öka antalet startande mot föregående år och att vi med detta ska få en suverän ekonomisk avkastning. För att detta ska bli verklighet, så måste vi alla hjälpas åt både före, under och efter tävlingen och detta ska vi alla göra med 200%. Så därför hoppas jag att alla är med och drar sitt strå till stacken, så att vi får till en suverän tävling.

Vi behöver som vanligt massor av funktionärer och ni anmäler till Ylva Jönsson snarast. Eftersom vi behöver fler funktionärer än någon gång tidigare, så är jag tacksam om alla ställer upp. Anmäl er redan nu!

Vi behöver som vanligt mycket priser

till vårt fina prisbord, så hör gärna med era chefer om det finns något liggande och gå gärna till någon affär och fråga om dom kan bidra med något.

Vi har massor av inbjudningsfoldrar till årets Yddingelopp liggande i klubbstugan, så det är bara att plocka med och sprida på bästa sätt. Vi vill ju alla att vi ska försöka slå förra årets deltagare som var ca 2200 och jag känner att komma upp i 2500 deltagare är inte omöjligt. Första sidan på inbjudan finns även i en större A3 version, som ni kan sätta upp och locka deltagare.

Det är även bra om vi kan synas i någon av våra dagstidningar, så om någon av er har en kontakt som kanske kan få in en annons gratis, så hör av dig till mig. Detta kan betyda mycket för Yddingeloppet.

Vi kommer i år inte ha några möten på söndagsmorgonen ute i Torup på tävlingsdagen, utan dessa möten kommer vi istället att ha måndagen den 20/10 efter träningen som vi hade förra året och

jag vill att vi kommer i gång med detta så fort som möjligt, så behöver det inte bli så sent. Skälet till att vi inte har kvar våra möten ute i Torup är att det går åt för mycket tid för detta på morgonen och denna tid behöver vi istället till att få igång parkeringen, bygga Start- och Målområden med mera.

Vi ska vara PÅ PLATS senast kl 08.00 ute i Torup på tävlingsdagen den 26/10, detta för att vi ska komma igång direkt med byggandet där ute. Jag hoppas att alla ställer upp på detta, även om det är lite tidigt.

Vi som är funktionärer under tävlingsdagen ska parkera en del av våra bilar nere på den stora grusparkeringen där vi har Start- och Målområdet och för detta ansvarar Leif Malmqvist och Hans Jönsson, så ni hör med dom när ni kommer ut dit på morgonen. Resten av våra bilar ska vi parkera nere bakom muren som är till höger efter Slottet när ni kommer från Bara, följ även här direktiv från Leif Malmqvist och Hans Jönsson.

Tänk på att Yddingeloppet blev valt till årets tävling i Skåne 2012 och 2013 därför så ska vi även i år visa deltagarna hur bra Heleneholms IF är !!

Kämpa på allesammans och tänk på att vi måste hjälpas åt!

**Vi ses på mötet
måndagen den 20/10.**

Soliga hälsningar, Göran Kvarnerup

RESULTATANMÄLAN

Jag har ju hand om anmälningarna och även att notera tider efter loppet. Det är en hel del lopp som springs utanför Skåne och även utanför Sveriges gränser och då har jag inte koll på er.

Även på lopp som Midnattsloppet kan det vara svårt att hitta era namn om ni t.ex. är anmälda genom företag.

Jag skulle vara tacksam om ni mailar tävling och resultat till mig så kommer det även in i löpsedel.

Det är alltid roligt och intressant för era löparkompisar att följa er. Hellre ett mail för mycket till mig än att det inte kommer med.

Nu får vi ha ett gott löparår, eller hur!

*/ SusanneH Söderberg
sussysus59@hotmail.com*



NYA ZEELAND + DUBAI **23 FEBRUARI – 13 MARS 2014**

Vid pennan, Ylva, Marie, Hasse och Göran

Då var det äntligen dags efter 1 års planering för vår långresa med Springtime till Nya Zeeland, med på resan som reseledare var Odd Blakkisrud. Den 23 februari kl 08.15 lyfte vi (Hasse, Ylva, Göran och Marie) från Sturup till Arlanda. Färden gick vidare mot Dubai (6h), checkade in på hotel Express Inn 23.30 lokal tid. I Dubai skulle vi ha 2 övernattningar, så vi hann se lite av stan.

Vi börjar dagen (28°C) med en bussrundtur och fick se många lyxiga och nybyggda hus, det mesta i Dubai är ganska nybyggt. Vi stannade till på stranden och fick se det dyraste hotellet i stan, Burj al Araf som har en helikopterplatta där det kostar 45.000 kr bara för att landa. Åkte vidare till världens högsta byggnad, 828 m, Burj Khalifa, där vi åkte upp till vån 124 och 440 m.ö.h, en fantastisk utsikt över stan, man såg var stan tog slut och sanden tog vid. På eftermiddagen åkte vi själva vidare till ett köpcentra, Mall of Emirates och där åkte Göran, Hasse och Odd skidor utför, backen var ca 400 m lång, temp -3 grader, all utrustning ingick i priset. Åkte sedan

tillbaka till ett annat köpcentra, Dubai Mall, där de utanför hade en häftig vattenfontänuppvisning, vatten sprutade i takt med en Whitney Houston låt.

På tisdag morgon var det dags för avfärd mot Auckland och Nya Zeeland, vi flög med A380-800 som är världens största plan och tar som mest 800 personer. Vi gjorde en mellanlandning i Mellbourne för att tanka och checka in på nytt. Resan dit tog ca 13h och sista biten till Auckland tog 3h.

Äntligen framme i Auckland (kl 14.00). Här checkade vi in på hotell Sofitel, mycket hög klass. Hasse och Göran var tvungna att testa en löprunda omgå-

ende, Ylva och Marie tog en liten tupplur istället. På kvällen träffades vi alla ca 50 personer som var med på resan för en drink i baren. Vi gick sedan vidare till en middag på restaurang Orbit i Sky Tower, ett roterande torn, 1 varv/h. I Auckland anslöt Paul McRae (bror till Rubin, gift med Lisa Blomé), hans sambo Lydia och pappa John McRae som guider.

Morgonjogg hör till när man åker med Springtime, här hann vi med 2 st. I Auckland gjorde vi en del utflykter, bl.a båt över till ön Davenport (Aucklands nr. 1 turistattraktion), buss till utkiksplatsen Arataki Vistors centre, Waitakere Rangers Regional park (på vägen dit körde vi på vägar där berömde tränaren/löparen Arthur Lydiard brukade träna sina atleter) och till Piha Beach med sin svarta sand. Lite shopping hann vi också med, bl.a på ett apotek där vi inhandlade diverse medikament för den kraftigt förkylda Ylva och salva till Mariés enorma värmeutslag. Auckland har en väldigt fin hamnpromenad med många restauranger där vi åt god mat.

Lördagen den 1 mars var det dags att åka vidare med bussen mot New Plymouth och det väntande marathonloppet. På vägen dit stannade vi till vid världsberömda Waitomo Glowwarm caves, enorma lime stone grottor med lysmaskar, 125 års jubileum i år.

Väl framme i New Plymouth åkte vi direkt till nummerlappsutdelningen för Bayleys Mountain to Surf Marathon där

vi fick nummerlapp och ett löparlinne. Namnet på loppet säger hur man springer, starten går uppe på ett berg och sedan så springer man nerför berget till vattnet. På kvällen körde vi med sedvanlig kolhydratuppladdning, pizza och pasta i långa banor, fixande med kläder, gel och annat pyssel som också hör till. Marie bytte ner sig till halvmaran. Ylva (trots kraftig förkylning hela veckan) och killarna gav sig på halvmaran.

Söndagen den 2 mars, dags för marathonsstart! Bussen för Göran, Hasse och Ylva lämnade hotellet vid 6 tiden på morgonen för att köra ner oss till platsen för nummerlappsutdelningen, där vi lastades över i en kall buss som hade stått där hela natten och rutorna immade igen med en gång av alla heta marathonlöpare. Väl uppe på toppen blev det en del toalettbesök och fotografering innan starten kl 07.30.

Vi rullade igång nerför bergen i mörkret och det var svårt att hålla igen och inte springa för fort. Fältet blev snart utdraget och efter ca 5 km nerför så kändes det i lårens framsida. Det hände inte så mycket längs landsvägen mer än att det dök upp lite bilar och några enstaka som hejade på, förutom vätskekontrollerna.

Efter ca 20 km kom vi till Inglewood och helt plötsligt så var det en hel del människor ute och hejade på oss och här gjorde vi en extra liten vända inne i byn för att de skulle få ihop sträckan på slutet. Här dök Marie och några andra halv-



marathonlöpare upp som inväntade sin start. Vi gav oss ut på landsvägen igen för att ta oss vidare mot New Plymouth och det hände inte så mycket mer än att banan blev segare och tuffare med alla upp och ner löp och vi sprang till och med en bit på en motorväg.

Äntligen dök skylten upp som visade att det var 2 km kvar och helt plötsligt svängde vi in i en park vid havet och det var målgång. Alla kom i mål hela och solbrända och var mycket nöjda med vad vi hade presterat för att få medaljen om halsen. Göran 3.43.50 , Hasse 3.58.08 och Ylva 4.48.20. Det var 198 personer som tog sig i mål på helmaran, 133 på halvmaran och totalt med promenad och stafetterna så var det 655 personer som genomförde de olika klasserna. Marie som sprang halvmaran, startade som sagt i Inglewood och sprang andra halvan av marathonbanan. Tiden blev 2.15,06, inte mycket att skryta med, men en medalj blev det i alla fall. På kvällen var det gemensam buffé på hotellet för hela sällskapet, med en liten prisutdelning av Odd för diverse prestationer under loppet.

Måndag 3 mars, avfärd med bussen mot Tongariro nationalpark där vårt ho-



tell/slott Bayiew Chateau låg. Ett riktigt fint gammalt slott med mysiga rum och sällskapssalonger med panoramafönster ut mot en fantastisk utsikt. På vägen dit stannade vi för att handla proviant inför morgondagens vandring uppför berget i nationalparken. På kvällen fick vi höra att ett snöfall troligtvis drar in under natten, vilket i så fall innebär att vi inte kan göra den planerade vandringen ”Tongariro Alpine Crossing”. Mycket riktigt, när vi vaknade på morgonen och tittade ut såg vi snötäckta toppar. Vi gav oss iväg på morgonen rejält påpälsade, både mössa och vantar hade åkt fram. Vi fick ta plan B istället, en kortare vandring längre ner i dalen, men ändå med jättefin natur och klättring, som tur är fick vi mestadels sol under dagen och det blev ändå hyfsat varmt. Hasse gav sig iväg med stora steg (gick ca 16 km) med svenska flaggan fastsatt i ryggsäcken. Ylva, Göran och Marie höll sig lite längre bak och vände också tillbaka tidigare (går ca 8,6 km), vi hade lite svårare att gå så tätt in på loppet.

4 mars, på väg mot Taupo besökte vi

Haka falls, där vi bodde på Hilton hotell. Nästa dag vidare till Waiotapu geothermal som är varma källor och det luktar fis! Det bubblar o pyser i hela staden. Morgondagen bjöd på morgonjogg i Redwoodskogen, mycket kuperat. Efter en härlig frukost åkte vi till en Nationalpark och tittade på Kiwifåglarna och åkte Big Splash ett antal gånger. På kvällen åkte vi till Maorifolkets by där vi fick se på deras seder och ritualer, det blev dans och sång också. Busschauffören var en riktig busschaufför som sjöng och höll låda hela tiden, körde ett par extra varv i rondellen o.s.v.

7 mars rullade vi vidare mot Hobbiton där de spelar in filmen Sagan om ringen och alla Hobitonfilmerna. Den nya filmen har premiär i dec 2014. Fick stanna på vägen därifrån för att en tjej i vårt sällskap hade glömt sin handväska med pass o pengar.

Efter en flygtur till Queenstown på sydön, började vi den 8 mars med morgonjogg, sedan blev det bungyjump för Göran. De blev vägda och fick en massa band på sig. Hoppet var läskigt, nervöst men häftigt och roligt. För Ylva o Hasse blev det vinprovning på olika vingårdar. Vi 4:a åkte en kabin uppför berget. Där uppe kunde man göra det mesta på hög höjd, åka helikopter, köra bilbana, bungyjump, skydive. Vi valde att ta kabinen ner efter vandringen till toppen på berget. Vi åt hamburgare på NZ:s berömda Fergburger, jättestora och mycket goda, vänte-



tid 42 min! Vi avslutade vår resa med en kryssning på berömda Millford Sound. Kaptenen stannade båten och de som ville se sälar, pingviner, delfiner kunde få paddla kajak eller åka motorbåt, men några delfiner såg vi inte. 2 st hoppade i det 16 gradiga vattnet. På kvällen blev det buffé med mycket god mat.

Åkte tillbaka till Auckland för några dagar innan hemresan. Där avslutade vi resan med en avskedsmiddag på Hilton och tackade våra guider och reseledare. Vår avresa från Auckland blev försenad, så planet i Dubai fick stå och vänta in oss, vi fick springa till gaten. Resan hem gick non stop Auckland-Melbourne-Dubai-Arlanda-Sturup. När vi landade på Sturup så hade vi rest totalt i 36 timmar!

Vi rekommenderar alla som funderar på att resa till Nya Zeeland att göra det, ett fantastiskt land med en grym natur. Missa inte Queenstown, en supertrevlig liten stad.



LÅNGLÖPARSEKTIONEN SKAPAR TRADITION!

För tredje året i rad arrangerades DV-loppet i mitten av juni på Handikappbadet vid Ribersborg. Loppet vänder sig till personer med funktionsnedsättning inskrivna i Daglig Verksamhet i Malmö.

TEXT: LARS MOBERG
BILD: ULF KARLSTRÖM

Premiärloppet genomfördes 2012 och i Löpsedeln nr 2 från det året finns ett reportage från det unika motionsloppet. Jag skapade loppet eftersom det stora flertalet inom Daglig Verksamhet inte kan delta i de allmänna motionsloppen. Därför bildades ett lopp som är anpassat för den här målgruppen. Det blev succé redan första året.

I år tog sig ett par hundra deltagare runt den ca 1600 meter långa banan. Först star-

tade alla i gruppen Springa-lunka-gå och därefter gav sig deltagare med rullstol eller rullator iväg.

Det som gör loppet så uppskattat är att det har alla ingredienser som ett riktigt lopp har. Det är här Heleneholms långlöparsektion kommer in i bilden. Genom sektionen ordnas start- och målsegel, nummerlappar och det allra viktigaste funktionärer. Ett gäng erfarna funktionärer som iförda västar dirigerar loppets

deltagare längs banan och ser till att alla kommer tryggt till målet. Det är tack vare allt som Långlöparsektionen ställer upp med som loppet går att genomföra. Jag vill framföra en stor tack-applåd från alla deltagare i loppet.

Loppet har även sponsorer; Coop Stadion skänker bananer till alla och Fritidsförvaltningen fixar diplom efter väl genomfört lopp. Dessutom finns en teater-och musikgrupp från Daglig Verksamhet på plats i målområdet och underhåller deltagare och publik. Nu förstår säkert alla att DV-loppet är något alldeles extra.

Loppets entusiastiska deltagare och publik ser redan fram emot nästa DV-lopp i juni 2015 och det är en rätt så skön känsla.



Terräng- Långlopp 2014

Resultat:

VM Halvmarathon Köpenhamn 29 Mars

Seppo Hiltunen	1.13.21
Marina Stoltz	1.24.16
Peter Karlström	1.28.57
Fredrik Stoltz	1.29.11
Pontus Kastberg	1.30.54
Martin Johansson	1.31.03
Mads Lauritzen	1.31.45
Csaba Hamsik	1.41.47
Ulf Karlström	1.57.08

Heleneholms marathon 12 April

Peter Karlström	3.10.57
David Hall	3.27.58
Jörgen Holmqvist	3.17.00
Göran Friman	3.53.38
Manfred Trieb	3.39.56
Lennart Hagmar	4.06.00
Börje Viberg	4.13.19

Halvmarathon

Henry Churchill	1.15.23
Daniel Herstedt	1.19.19
Andreas Nilsson	1.23.39
Fredrik Krantz	1.25.17
Janne Österman	1.28.02
Alexander Johansson	1.28.29
Karl Dannerstam	1.29.28
Håkan Sandsten	1.29.51
Martin Johansson	1.30.46
Mikael Bengtsson	1.32.03
Peter Tall	1.32.20
Charstar Carlsson	1.33.06

Ryssbergsloppet 18 April

12,9 km

Jörgen Holmqvist	53.55
Göran Kvarnerup	56.38
Kentth Larsen	1.01.32

5,1 km

Magnus Bergh	22.43
Tord Svanfelt	23.32
Ulf Karlström	26.04
Ingvar Olausson	22.22
Sven Svanfelt	28.39
Gunnar Nilsson	25.33

Skrylleloppet 21 April

KS 10 km

Marina Stoltz	39.48
Evy Käck Lövdahl	1.00.12
Kristina Larsson	1.01.09

Motion 10 km

Mikael Bengtsson	41.01
------------------	-------

MS 10 km

Mattias Jonsson	37.11
Simon Strand	40.22
Peter Tall	40.22
Håkan Sandsten	40.54
Christian Rasmusson	43.30
Bert Elmquist	48.18

MS 5 km

Gunnar Sterner	23.02
Bo Jönsson	31.28

10 km Landsväg Ystad 27 April

M35 5. Fredrik Stoltz	40.05
M40 4. Rickard Andersson	35.37
M40 7. Frederic Rabenne	35.53
M45 3. Jörgen Holmqvist	38.31
M45 10. Lars Erik Skans	46.52
M50 7. Håkan Torstensson	40.17
M55 5. Göran Kvarnerup	41.35
M55 7. Lionel Rieloff	42.11
M55 9. Hans Jönsson	47.07
M55 11. Bert Elmquist	50.03
M60 4. Bo-Göran Malmberg	47.20
M65 2. Magnus Bergh	44.20
M65 7. Ulf Karlström	1.03.59
M65 8. Bertil Pålsson	1.04.00
M70 1. Ingvar Olausson	43.23
M70 3. Åke Jonsson	48.57
M70 5. Sven- Göran Persson	1.03.51
M80 1. Gunnar Nilsson	50.11
M85 1. Werner Ahlqvist	1.40.54
K35 1. Marina Stoltz	37.43
K50 4. Evy Lövendahl Käck	59.09
K55 3. Susanne H Söderberg	48.52
K55 5. Ylva Jönsson	54.55

Sydskulloppe halv marathon 3 Maj

Christian Rasmusson	1.36.16
Jan Herbertson	1.56.04
Klas Fjällrot	2.44.36
Kalle Albjär	1.51.10
Anton Hultkvist	1.33.59
Christain Stenqvist	1.58.40
Per Svensson	1.29.53

Lejonbragden 50 km 3 Maj

Magnus Bergh	4.29.19
--------------	---------

Hamburg Marathon

Peter Karlström	3.11.58
-----------------	---------

Springtime Helsingborg 10 Maj

Marina Stoltz	37.36
Emma Berg	39.36

Värruset 5 km 5 Maj

Susanne H Söderberg	23.36
---------------------	-------

Lundaloppet 10 Maj

Simon Strand	38.15
Thomas Boremalm	38.59
Csaba Hamsik	44.37
Magnus Hermodsson	45.05
Anna Isaksson	46.01
Bo- Göran Malmberg	47.48
Evy Lövdahl Käck	56.46
Jan Herbertson	52.16

Blodomloppet 13 Maj

Henry Churchill	34.22
Emma Berg	39.05
Simon Strand	39.07
Peter Tall	39.09
Martin Johansson	40.07
Håkan Torstensson	40.08
Jörgen Holmqvist	41.44

Göteborgsvarvet 17 Maj

Pehr Carlberg	1.50.05
Anna Isaksson	1.47.36
Simon Strand	1.24.44
Peter Tall	1.29.15

Köpenhamns marathon 18 Maj

Fredrik Rabenne	2.59.34
Emma Berg	3.11.52
Lionell Rieloff	3.20.50
Pontus Kastberg	3.25.51
Christian Rasmusson	3.53.51
Marina Stoltz	3.02.24
Fredrik Stoltz	3.21.08
Peter Karlström	3.04.22

Stockholm Marathon 31 Maj

Jörgen Holmqvist	3.05.22
Peter Karlström	3.08.04
Peter Tall	3.20.32
Magnus Bergh	3.31.11

Andreas Axjö Apitsch	3.34.44
Magnus Hermodsson	3.45.44
Lars Boberg	5.54.35

Änglamilen 31 Maj

Marina Stoltz	37.57
Emma Beg	41.48
Henry Churchill	34.36
Simon Strand	38.04
Dan Alterlo	47.41
Bertil Pålsson	1.06.32

St:Hans Extreme 22 Maj

10 km

Magnus Bergh	57.07
--------------	-------

5 km

Marc Lövgren Karlsson	21.49
-----------------------	-------

Vittsjö runt 31 Maj

Lars- Erik Skans	46.58
Hans- Ingvar Andersson	50.05
Ingvar Olausson	46.30
Åke Jonsson	50.11
Gunnar Nilsson	51.26

Helsingborgsloppet 8 Juni

Simon Strand	29.01
Jörgen Holmqvist	29.50
Lars- Erik Skans	34.50
Håkan Torstensson	29.55
Bert Elmquist	38.53
Kenth Larsen	33.22
Bo- Göran Malmberg	36.57
Magnus Bergh	34.58
Tord Svanfelt	35.26
Hans- Ingvar Andersson	37.50
Bo Jönsson	50.31
Bertil Pålsson	50.59
Ingvar Olausson	35.08
Sven- Göran Persson	49.29
Gunnar Nilsson	38.47
Werner Ahlqvist	72.58

Malmömilan 14 Juni

Christian Larsson	48.17
Emma Berg	39.18
Tomas Boremalm	38.43
Henry Churchill	34.06
Riccardo Gaiati	40.12
Lenart Hagmar	50.58
Csaba Hamsik	44.06
Jan Herbertson	50.36

Susanne H Söderberg	48.59
Ylva Jönsson	53.46
Kristina Larsson	56.38
Evy Lövdahl Käck	57.52
Marc Lövgren- Karlsson	34.03
Mats Magnusson	48.53
Bo- Göran Malmberg	46.24
Håkan Sandsten	41.06
Fredrik Stoltz	39.43
Marina Stoltz	38.02
Simon Strand	37.08
Peter Tall	39.21

Båstad Marathon 28 Juni

Frederic Rabenne	3.05.46
Jörgen Holmqvist	3.27.51

VSM- Kalmar Halv Marathon 28 Juni

M40 2. Marc Lövgren Karlsson	1.14.57
M65 3. Magnus Bergh	1.35.39
M70 2. Åke Jonsson	1.47.31

Hörby Marknadslopp 2 Juli

GLL

2. Erik Månsson

12,6 km

K 3. Emma Berg	50.38
K35 1. Marina Stoltz	49.44
K40 5. Kristina Larsson	1.18.43
K50 4. Evy Käck	1.16.47
M 1. Henry Churchill	43.51
M22 2. Simon Strand	48.24
M35 4. Fredrik Stoltz	51.19
5. Pontus Kastberg	52.28
6. Peter Tall	54.07
M40 1. Rickard Andersson	46.09
M45 4. Martin Johansson	52.04
5. Jörgen Holmqvist	52.33
9. Lars-Erik Skans	57.59
M50 6. Håkan Torstensson	51.24
9. Kalle Kristoffersson	58.14
M55 3. Göran Kvarnerup	54.38
4. Lars Löfvall	58.42
5. Bert Elmquist	59.36
6. Hans Jönsson	1.00.00
M60 2. Kenth Larsen	56.43
4. Bo-Göran Malmberg	59.13
M65 2. Magnus Bergh	55.52
3. Tord Svanfelt	57.53
7. Hans-Ingvar Andersson	1.04.45
8. Ulf Karlström	1.12.27

6,1 km

M80 Gunnar Nilsson 32.20

SM-Milen 12 Juli

36. Henry Churchill 32.57
403. Christian Larsson 46.50
M22 SimonStrand 36.26
M35 23. Thomas Boremalm 38.17
26. Fredrik Stoltz 39.10
29. Pontus Kastberg 39.50
M40 2. Marc Lövgren Karlsson 33.14
10. Måns Modeer 36.30
11. Rickard Andersson 36.32
M45 14. Jörgen Holmqvist 38.37
M50 23. Jan Herbertsson 52.24
M60 4. Kenth Larsen 42.04
M65 2. Nils H Persson 42.10
4. Magnus Bergh 42.26
7. Tord Svanfelt 44.28
10. Hans-Ingvar Andersson 48.30
17. Bertil Pålsson 1.05.56
18. Bo Jönsson 1.07.28
M70 1. Ingvar Olausson 44.07
2. Åke Jonsson 48.05
M80 1. Gunnar Nilsson 51.05
36. Emma Berg 40.05
84. Anna Isaksson 44.36
K35 3. Marina Stoltz 37.46
K55 4. Ylva Jönsson 51.38

Wallanderloppet 8 Juli

4. Henry Churchill 19.33
17. Rickard Andersson 21.41
22. Jörgen Holmqvist 22.58
25. Fredrik Stoltz 23.15
32. Christian Rasmuson 24.43
37. Magnus Bergh 25.57
42. Christian Larsson 27.51
46. Erik Månsson 30.05
49. Bertil Pålsson 38.21
2. Marina Stoltz 21.13
4. Emma Berg 22.48
16. Anna Isaksson 26.39
24. Kristian Larsson 32.30

Malmö Triathlon 10 Augusti

1. Charlotta Schönbeck 1.08.39
54. Kristina Larsson 1.22.32
59. Susanne H Söderberg 1.23.44

Midnattsloppet Stockholm 16 Augusti

Christian Larsson 49.48
Kjell Holmstrand 57.22

Anna Isaksson 46.04

Kåsebergaloppet 10 km 16 Augusti

Hans-Ingvar Andersson 51.09

Citadelloppet 23 Augusti

Pontus Kastberg 40.45
Ingvar Olausson 46.04
Kenth Larsen 46.40
Bo-Göran Malmborg 49.23
Hans-Ingvar Andersson 50.26

VSM-Marathon Mariestad

M45 6. Jörgen Holmqvist 3.28.05
M65 1. Magnus Bergh 3.33.42
M70 3. Åke Jonsson 4.09.56

DM/VDM 2014 10 000 m Trelleborg 14 Augusti

M 2. Simon Strand 37.13
K35 41. MarinaStoltz 38.14
M35 4. Pontus Kastberg 39.23
M45 3. Jörgen Holmqvist 40.17
5. Lars-Erik Skans 43.24
M50 3. Håkan Torstensson 40.25
M60 1. Kenth Larsen 44.52
2. Bo-Göran Malmborg 46.41
M65 1. Tord Svanfelt 46.16
2. Hans-Ingvar Andersson 50.52
M70 1. Ingvar Andersson 46.02
M80 1. Gunnar Nilsson 53.04

Terräng- Långlopp 2014

Resultat:

VM Halvmarathon Köpenhamn 29 Mars

Seppo Hiltunen	1.13.21
Marina Stoltz	1.24.16
Peter Karlström	1.28.57
Fredrik Stoltz	1.29.11
Pontus Kastberg	1.30.54
Martin Johansson	1.31.03
Mads Lauritzen	1.31.45
Csaba Hamsik	1.41.47
Ulf Karlström	1.57.08

Heleneholms marathons 12 April

Peter Karlström	3.10.57
David Hall	3.27.58
Jörgen Holmqvist	3.17.00
Göran Friman	3.53.38
Manfred Trieb	3.39.56
Lennart Hagmar	4.06.00
Börje Viberg	4.13.19

Halvmarathon

Henry Churchill	1.15.23
Daniel Herstedt	1.19.19
Andreas Nilsson	1.23.39
Fredrik Krantz	1.25.17
Janne Österman	1.28.02
Alexander Johansson	1.28.29
Karl Dannerstam	1.29.28
Håkan Sandsten	1.29.51
Martin Johansson	1.30.46
Mikael Bengtsson	1.32.03
Peter Tall	1.32.20
Christar Carlsson	1.33.06

Ryssbergsloppet 18 April

12,9 km

Jörgen Holmqvist	53.55
Göran Kvarnerup	56.38
Kenth Larsen	1.01.32

5,1 km

Magnus Bergh	22.43
Tord Svanfelt	23.32
Ulf Karlström	26.04
Ingvar Olausson	22.22
Sven Svanfelt	28.39
Gunnar Nilsson	25.33

Skrylleloppet 21 April

KS 10 km

Marina Stoltz	39.48
Evy Käck Lövdahl	1.00.12
Kristina Larsson	1.01.09

Motion 10 km

Mikael Bengtsson	41.01
------------------	-------

MS 10 km

Mattias Jonsson	37.11
Simon Strand	40.22
Peter Tall	40.22
Håkan Sandsten	40.54
Christian Rasmusson	43.30
Bert Elmquist	48.18

MS 5 km

Gunnar Sterner	23.02
Bo Jönsson	31.28

10 km Landsväg Ystad 27 April

M35 5. Fredrik Stoltz	40.05
M40 4. Rickard Andersson	35.37
M40 7. Frederic Rabenne	35.53
M45 3. Jörgen Holmqvist	38.31
M45 10. Lars Erik Skans	46.52
M50 7. Håkan Torstensson	40.17
M55 5. Göran Kvarnerup	41.35
M55 7. Lionel Rieloff	42.11
M55 9. Hans Jönsson	47.07
M55 11. Bert Elmquist	50.03
M60 4. Bo-Göran Malmborg	47.20
M65 2. Magnus Bergh	44.20
M65 7. Ulf Karlström	1.03.59
M65 8. Bertil Pålsson	1.04.00
M70 1. Ingvar Olausson	43.23
M70 3. Åke Jonsson	48.57
M70 5. Sven- Göran Persson	1.03.51
M80 1. Gunnar Nilsson	50.11
M85 1. Werner Ahlqvist	1.40.54
K35 1. Marina Stoltz	37.43
K50 4. Evy Lövendahl Käck	59.09
K55 3. Susanne H Söderberg	48.52
K55 5. Ylva Jönsson	54.55

Syd kustloppet halv marathons 3 Maj

Christian Rasmusson	1.36.16
Jan Herbertson	1.56.04
Klas Fjällrot	2.44.36
Kalle Albjär	1.51.10
Anton Hultkvist	1.33.59
Christain Stenqvist	1.58.40

Per Svensson	1.29.53
Lejonbragden 50 km 3 Maj	
Magnus Bergh	4.29.19
Hamburg Marathon	
Peter Karlström	3.11.58
Springtime Helsingborg 10 Maj	
Marina Stoltz	37.36
Emma Berg	39.36
Våruset 5 km 5 Maj	
Susanne H Söderberg	23.36
Lundaloppet 10 Maj	
Simon Strand	38.15
Thomas Boremalm	38.59
Csaba Hamsik	44.37
Magnus Hermodsson	45.05
Anna Isaksson	46.01
Bo- Göran Malmborg	47.48
Evy Lövdahl Käck	56.46
Jan Herbertson	52.16
Blodomloppet 13 Maj	
Henry Churchill	34.22
Emma Berg	39.05
Simon Strand	39.07
Peter Tall	39.09
Martin Johansson	40.07
Håkan Torstensson	40.08
Jörgen Holmqvist	41.44
Göteborgsvarvet 17 Maj	
Pehr Carlberg	1.50.05
Anna Isaksson	1.47.36
Simon Strand	1.24.44
Peter Tall	1.29.15
Köpenhamns marathon 18 Maj	
Fredrik Rabenne	2.59.34
Emma Berg	3.11.52
Lionell Rieloff	3.20.50
Pontus Kastberg	3.25.51
Christian Rasmusson	3.53.51
Marina Stoltz	3.02.24
Fredrik Stoltz	3.21.08
Peter Karlström	3.04.22

Stockholm Marathon 31 Maj

Jörgen Holmqvist	3.05.22
Peter Karlström	3.08.04
Peter Tall	3.20.32
Magnus Bergh	3.31.11
Andreas Axjö Apitsch	3.34.44
Magnus Hermodsson	3.45.44
Lars Boberg	5.54.35

Änglamilen 31 Maj

Marina Stoltz	37.57
Emma Beg	41.48
Henry Churchill	34.36
Simon Strand	38.04
Dan Alterlo	47.41
Bertil Pålsson	1.06.32

St:Hans Extreme 22 Maj**10 km**

Magnus Bergh	57.07
--------------	-------

5 km

Marc Lövgren Karlsson	21.49
-----------------------	-------

Vittsjö runt 31 Maj

Lars- Erik Skans	46.58
Hans- Ingvar Andersson	50.05
Ingvar Olausson	46.30
Åke Jonsson	50.11
Gunnar Nilsson	51.26

Helsingborgsloppet 8 Juni

Simon Strand	29.01
Jörgen Holmqvist	29.50
Lars- Erik Skans	34.50
Håkan Torstensson	29.55
Bert Elmqvist	38.53
Kenth Larsen	33.22
Bo- Göran Malmberg	36.57
Magnus Bergh	34.58
Tord Svanfelt	35.26
Hans- Ingvar Andersson	37.50
Bo Jönsson	50.31
Bertil Pålsson	50.59
Ingvar Olausson	35.08
Sven- Göran Persson	49.29
Gunnar Nilsson	38.47
Werner Ahlqvist	72.58

Malmömiln 14 Juni

Christian Larsson	48.17
-------------------	-------

Emma Berg	39.18
Tomas Boremalm	38.43
Henry Churchill	34.06
Riccardo Gaiati	40.12
Lenart Hagmar	50.58
Csaba Hamsik	44.06
Jan Herbertson	50.36
Susanne H Söderberg	48.59
Ylva Jönsson	53.46
Kristina Larsson	56.38
Evy Lövdahl Käck	57.52
Marc Lövgren- Karlsson	34.03
Mats Magnusson	48.53
Bo- Göran Malmberg	46.24
Håkan Sandsten	41.06
Fredrik Stoltz	39.43
Marina Stoltz	38.02
Simon Strand	37.08
Peter Tall	39.21

Båstad Marathon 28 Juni

Frederic Rabenne	3.05.46
Jörgen Holmqvist	3.27.51

VSM- Kalmar Halv Marathon 28 Juni

M40 2. Marc Lövgren Karlsson	1.14.57
M65 3. Magnus Bergh	1.35.39
M70 2. Åke Jonsson	1.47.31

Hörby Marknadslopp 2 Juli

GLL

2. Erik Månsson

12,6 km

K 3. Emma Berg	50.38
K35 1. Marina Stoltz	49.44
K40 5. Kristina Larsson	1.18.43
K50 4. Evy Käck	1.16.47
M 1. Henry Churchill	43.51
M22 2. Simon Strand	48.24
M35 4. Fredrik Stoltz	51.19
5. Pontus Kastberg	52.28
6. Peter Tall	54.07
M40 1. Rickard Andersson	46.09
M45 4. Martin Johansson	52.04
5. Jörgen Holmqvist	52.33
9. Lars-Erik Skans	57.59
M50 6. Håkan Torstensson	51.24
9. Kalle Kristoffersson	58.14
M55 3. Göran Kvarnerup	54.38
4. Lars Löfvall	58.42

5. Bert Elmqvist	59.36
6. Hans Jönsson	1.00.00
M60 2. Kenth Larsen	56.43
4. Bo-Göran Malmberg	59.13
M65 2. Magnus Bergh	55.52
3. Tord Svanfelt	57.53
7. Hans-Ingvar Andersson	1.04.45
8. Ulf Karlström	1.12.27
6,1 km	
M80 Gunnar Nilsson	32.20

SM-Milen 12 Juli

36. Henry Churchill	32.57
403. Christian Larsson	46.50
M22 SimonStrand	36.26
M35 23. Thomas Boremalm	38.17
26. Fredrik Stoltz	39.10
29. Pontus Kastberg	39.50
M40 2. Marc Lövgren Karlsson	33.14
10. Måns Modeer	36.30
11. Rickard Andersson	36.32
M45 14. Jörgen Holmqvist	38.37
M50 23. Jan Herbertsson	52.24
M60 4. Kenth Larsen	42.04
M65 2. Nils H Persson	42.10
4. Magnus Bergh	42.26
7. Tord Svanfelt	44.28
10. Hans-Ingvar Andersson	48.30
17. Bertil Pålsson	1.05.56
18. Bo Jönsson	1.07.28
M70 1. Ingvar Olausson	44.07
2. Åke Jonsson	48.05
M80 1. Gunnar Nilsson	51.05
36. Emma Berg	40.05
84. Anna Isaksson	44.36
K35 3. Marina Stoltz	37.46
K55 4. Ylva Jönsson	51.38

Wallanderloppet 8 Juli

4. Henry Churchill	19.33
17. Rickard Andersson	21.41
22. Jörgen Holmqvist	22.58
25. Fredrik Stoltz	23.15
32. Christian Rasmusson	24.43
37. Magnus Bergh	25.57
42. Christian Larsson	27.51
46. Erik Månsson	30.05
49. Bertil Pålsson	38.21
2. Marina Stoltz	21.13
4. Emma Berg	22.48

16. Anna Isaksson	26.39
24. Kristian Larsson	32.30
Malmö Triathlon 10 Augusti	
1. Charlotta Schönbeck	1.08.39
54. Kristina Larsson	1.22.32
59. Susanne H Söderberg	1.23.44
Midnattsloppet Stockholm 16 Augusti	
Christian Larsson	49.48
Kjell Holmstrand	57.22
Anna Isaksson	46.04
Kåsebergaloppet 10 km 16 Augusti	
Hans-Ingvar Andersson	51.09
Citadellsloppet 23 Augusti	
Pontus Kastberg	40.45
Ingvar Olausson	46.04
Kenth Larsen	46.40
Bo-Göran Malmberg	49.23
Hans-Ingvar Andersson	50.26
VSM-Marathon Mariestad	
M45 6. Jörgen Holmqvist	3.28.05
M65 1. Magnus Bergh	3.33.42
M70 3. Åke Jonsson	4.09.56
DM/VDM 2014 10 000 m Trelleborg 14 Augusti	
M 2. Simon Strand	37.13
K35 41. MarinaStoltz	38.14
M35 4. Pontus Kastberg	39.23
M45 3. Jörgen Holmqvist	40.17
5. Lars-Erik Skans	43.24
M50 3. Håkan Torstensson	40.25
M60 1. Kenth Larsen	44.52
2. Bo-Göran Malmberg	46.41
M65 1. Tord Svanfelt	46.16
2. Hans-Ingvar Andersson	50.52
M70 1. Ingvar Andersson	46.02
M80 1. Gunnar Nilsson	53.04

ERIK MÅNSSON MINNS

När man har tävlat i över 20 år har man fått uppleva diverse underliga situationer och om man skall vara med om saker så skall man vara i närheten av ”CM” som jag kallar honom eller Magnus Bergh som de flesta känner honom som.

Den 1 april 2001 åkte jag och en annan klubbkompis till Terräng DM i norra Skåne och vi hämtade upp Magnus på morgonen. Det första han säger när han kliver in i bilen är att ”Igår sprang jag maraton i Stockholm!” Mitt svar blir, ”Det är den 1:e april så sluta att skämta.” Men det var inget skämt, han hade mycket riktigt sprungit maraton i Stockholm och dessutom sprungit fel så att det blev två extra kilometer. Han tyckte han kunde ge sina konkurrenter en chans att slå honom.

Det finns inte mycket som stoppar Magnus från att tävla, det bevisade han våren 2000 vid terräng SM. På morgonen när han var på väg till frukosten fick han ryggskott och stod och höll sig i en stolpe i tio minuter utan att kunna ta sig därifrån. Några timmar senare sprang han loppet utan att känna något av ryggen.

De flesta brukar ta reda på vilken sträcka som gäller för ens klass men för några år sedan i Eslövsloppet var Magnus inställd på att det var nio kilometer som gällde

som så många gånger förr, det han missade var att när han nu sprang i 60-års klassen så var det 4,7 km som gällde. Vid banans delning försökte en funktionär få Magnus att vända ner på 4,7 banan men Magnus fortsatte ut på nio kilometers-slingan, helt övertygad att detta var det rätta.

Det hela resulterade i att Magnus blev sist i klassen.

När man blir trött kan man missa banmarkeringar så att man kommer fel i loppet. Om det var det som orsakade Sven-Göran Perssons ”långpass” i samband med Yddingens förtävling för några år sedan vet jag inte, men fel kom han och detta kraftigt. Det tog så lång tid så att alla hann köra hem.

Jag har också sprungit fel en gång i Röstångaloppet på 1990-talet då jag helt plötsligt mötte deltagare som sprang samma sträcka som jag själv, men det berodde på en funktionärsmiss och vi var flera som sprang fel den gången.

L-sektionens träningstider

Se aktuell info under ”Träning” samt i gästboken på heleneholmslanglopare.se!

Måndag 18:00

Heleneholms IP: distanslöpning.

Öppen träning för alla.

Tisdag 18:00

Korsningen John Ericssons väg/Baltiska vägen, Pildamsparken: längre intervaller mm. Tränarledd träning.

Torsdag 18:00

Atheticum (vinter) eller Malmö stadion (sommar): korta intervaller, ibland även fysträning mm. Tränarledd träning.

Lördag 10:00

Olika platser: backträning i regi av ”Löparprojektet i Skåne” (se projektets hemsida på facebook för mer info).

Tränarledd träning.

Lördag 10:10 (tävlingfri helg)

Malmö stadion: långsdistanslöpning.

Utnyttja gästboken om du även vill springa tävlingshelg.

Tävlingsanmälningar

Tävlingsanmälningar som går via L-sektionen ska göras senast tre dagar före det sista anmälningsdatum som anges i tävlingens inbjudan.

Du anmäler dig till Susanne Harke-Söderberg på något av följande sätt:

- i samband med måndagsträningen
- via e-post, till: sussysus59@hotmail.com
- via vykort eller brev
- 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 för våra medlemmar (L-sektionen står dock inte för eventuella efteranmälningsavgifter).

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

En sammanställning/räkning för samtliga tävlingar du deltagit i skickas hem till dig i slutet av året.

Har du ny e-postadress?

Glöm inte att meddela dennis@heleneholmsif.se så du får vårt nyhetsbrev.

Bli medlem i L-sektionen!

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

Heleneholms IF består av fyra sektioner:

- Friidrottssektionen
- Triathlonsektionen (Heleneholms Tri Team)
- Långlöparsektionen

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

- Friidrottsförbundet
- Orienteringsförbundet
- Triathlonförbundet
- Gång- och vandrarförbundet
- Skidförbundet
- Cykelförbundet

Allt detta får du som medlem i L-sektionen:

- Medlemskap i moderföreningen Heleneholms IF (HIF) samt Långlöparsektionen.
- Gemensam anmälan till tävlingar
- L-sektionen står för 80 kr av anmälningsavgiften för sanktionerade långlopp i Skåne och sanktionerade arenafriidrottstävlingar i Sverige.
- L-sektionen står för hela anmälningsavgiften för deltagande i mästerskapstävlingar i friidrott som SM och skånska DM.

L-sektionen ger även ett bidrag på 80 kr till anmälningsavgiften för sanktionerade skånska tävlingar i orientering och triathlon/duathlon samt med samma belopp för SM i dessa grenar.

En förutsättning för samtliga dessa bidrag till anmälningsavgifter är att anmälan går genom sektionen.

- Medlemmar deltar gratis i löptävlingar arrangerade av Heleneholms IF
- Samåkning till tävlingar
- Delta i L-sektionens träningar
- Våra måndagsträningar är vår ”samlingspunkt”, då vi efter genomförd träning och dusch samlas för fika och umgänge i vår fina klubblokal
- Få råd angående träning och annat som rör löpning
- Delta i andra sektioners träningsverksamhet
- Möjlighet att köpa klubbens kläder till subventionerat pris
- Klubbbrabbatt på Runners Store
- Sektionstidningen ”Löpsedeln” cirka fyra gånger per år
- Möjligheten att träffa kamrater med intresse av löpning och annan idrott

Den mest aktuella informationen om Långlöparsektionens aktiviteter hittar du på hemsidan heleneholmslanglopare.se

