

NR 2 2014

LÖPSEDELN

KLUBBTIDNING FÖR LÅNGLÖPARESEKTIONEN I HELENEHOLMS IF



**DEN LÖPANDE JURISTEN
TRÄNINGSLÄGRET 2014
VM I HALVMARATHON
I KÖPENHAMN**





ORDFÖRANDENS SPALT

Hej Heleneholmare

Vi har då åter varit på träningsläger. Den 22:e mars åkte vi upp till Röstånga vid Odensjön och installerade oss på Odengårdens konferanshotell för tredje året i rad. Som vanligt blev det en mycket uppskattad helg av de 35 aktiva medlemmarna som var anmälda. Den varierande träningen kombinerat med föreläsning och praktiska övningar blev mycket givande. Det ska sägas att dessa pass verkligen inte är något för veklingar. Tunga backar varvat med hårda ”lekar” gör det inte svårt att få upp pulsen ordentligt.

Som vanligt, mycket bra arrangerat av Heléne Nilsson och Sara Ivarsson. Den härliga gemenskapen som vi har på dessa läger tror jag alla håller med om. Jag kan inte låta bli att imponeras av våra duktiga tjejer som verkligen ger järnet i alla lägen, inte minst de som går i väntans tider.

Redan nu är det preliminärbokat till nästa vår i slutet på mars, så missa inte det.

Arbetet med Jubileumsskriften fortskrider där material och statistik samlas in av

Magnus Månsson som sammanställer det hela. Gruppen som jobbar med detta är: Magnus, Arne Andersson, Ulf Agrell, Peter Ortlepp och Bo Holmstrand samt undertecknad som dock inte hittills bidragit med så jättemycket.

Arbetet med renoveringen av klubbhuset fortsätter i snabb takt. De flesta rummen börjar bli klara. Klinkersgolv i hallen och i gamla köket läggs i månadsskiftet mars-april. Pergogolv läggs efterhand som rummen blir klara. Det gamla köket är tänkt att bli kombinerat mötesrum och lunchrum och kommer att utrustas med en vask, kaffekokare, mikrovågsugn, kyl och frys.

På tävlingsfronten har det väl inte hänt så där jättemycket utomhus ännu, men snart är säsongen i full gång. Vissa har inte kunnat invänta våren utan rest jorden runt för att tävla. Reportage från Nya Zeeland ser vi fram emot i nästa nummer av Löpsedeln. I det här numret kan vi bl.a. läsa om resultat från våra flitiga Heleneholmare.

Träna väl och ha en skön sommar önskar
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. 3 den 1 september, 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

MARIE ELMQVIST

Jag har alltid varit väldigt intresserad av idrott, både att utöva själv och att titta på när andra är aktiva. Är en verklig föreningsmänniska, tycker det är kul att kunna hjälpa till och bidra till att andra kan vara aktiva.

Jag växte upp i Bara som ligger ca en mil utanför Malmö och började där med gymnastik och så sprang vi lite hela familjen ute i välkända Torup. I tonåren började jag träna fotboll i Bara, har alltid älskat bollsporter, men när jag fyllde 16 gick jag över till Klågerup, fanns inte tillräckligt med underlag för ett damlag i Bara.

Fotboll spelade jag i många år och när den aktiva karriären (div 4) slutade, blev det korpfboll som gällde istället i ett antal år. Som om det inte räckte med att spela fotboll, drog en kompis och jag igång en volleybollsektion i Bara, tror jag var 17 år då. Vi hade en väldig tur med att



få tag i en bra tränare och även hyfsade spelare i laget. Vi började längst ner i division 5 och avancerade ända upp till division 1, det var tufft men jät-

tekul. Givetvis satt jag med i styrelsen för sektionen, det var ju jag som hade startat den. Veckorna var ganska tuffa träningsmässigt med både fotboll och volleyboll, det var träning mest varje dag, ibland även dubbla pass. Var även tränare för yngre flickor och de första åren tränade min kompis och jag flickorna mellan 17-19 på fredagen och sedan så tränade vi själva mellan 19-21. Det var inte lätt att komma in som ny sektion och få tider i sporthallen, utan vi fick ta vad som erbjöds. Sedan så var man ju tvungen att prova på den nya flugan innebandy! Men här nöjde jag mig med att spela i korpplag.

Hela tiden som jag var aktiv i alla dessa bollsporter klämdes det in några löppass då och då. De första tävlingarna som jag sprang var Segerundan och populära Ydingeloppet, men då var det runt sjön. Den första löparklubben jag var med i var JFF, Järnvägsfolkets fritidsförening, en korpfförening inom SJ. Det var bara en korpklubb men den var ändå ansluten till friidrottsförbundet, så det blev ganska snart tävlande i Veterancupen. Blev efterhand sugen på att prova på en halvmara



och det blev Göteborgsvarvet 1992 (har nu kommit upp i 20 st, bästa tid 1.45,24), tänkte sedan att klarar jag att springa en halvmaran måste det väl gå att springa en helmaran eller...

Första maran blev Berlin marathon 1992, en häftig upplevelse, supertrött men ändå lycklig över att ha klarat det. Därefter har det blivit 9 maror till bl.a New York, Honolulu, Maui, Medoc, Stockholm, bästa tid maran 3.50,40. Göran, min sambo och jag tycker det är kul att kombinera löpningen med semester och har därför många gånger åkt med Springtime Travel till våra lopp, vilket vi verkligen kan rekommendera. Det är många platser i världen som vi nog aldrig hade kommit till om det inte hade gått ett lopp där och vi hade åkt med på resan. Även

Göran och jag gick med i Heleneholms IF 2003, JFF lades ner så vi var ca 14 personer som gick över på en gång. Tyvärr så har inte kroppen velat som jag dom sista kanske 10 åren, det fungerar inte så bra med träning, är alltid jättetrött i benen. Jag kämpar på men det blir inte mycket av med löpningen, den går sämre och sämre och dessutom när det inte tränas så mycket går vikten lätt upp och då blir det ännu tyngre, trist.

Som Hasse nämnde i förra numret skulle vi fyra åka iväg till Nya Zeeland och där har vi nu varit, en helt fantastisk upplevelse, mer om detta kommer i nästa nummer av Löpsedeln. Stafettpinnen skickar jag vidare till Evy Lövdahl Käck.

/ Marie Elmqvist



Solstrålarna glittrar in genom sovrumsfönstret och jag vaknar upp till det första långpasset i vårsol. Väl ute på passet kommer jag på mig själv med att drömma om de, för Skåne så signifikativa, rapsfälten. Tänk att få springa rakt ut i fälten och känna de gula rapsblommorna mot handflatorna när man viner fram.

Våren är kommen och nu vill även den mest inbitne asfaltslöparen ut och besöka naturen. Att korsa ett rapsfält för att uppnå löparglädje är såklart inte tillåtet men hur får vi egentligen utnyttja naturen? Vad säger allemansrätten? Vad är allemansrätten? Vilka sidor i den blåa obläddrade lagboken ska vi egentligen undersöka för att få svaren?

Vi börjar från början i grundlagarna. Regeringsformen stadgar många av våra grundläggande mänskliga rättigheter, ex. mötesfrihet och demonstrationsfrihet. En av friheterna är att äga saker, att vår egendom ska vara skyddad från ingrepp av samhället och dess medborgare. Till

denna frihet stadgas dock en motstående frihet "alla ska ha tillgång till naturen enligt allemansrätten" oavsett vad som stadgas angående fritt ägande.

Först blev jag förvånad när det stod klart att allemansrätten inte är tydligare definierad i lag. Det visade sig vara ett medvetet val av lagstiftaren. När man klubbade nuvarande miljölagstiftning diskuterades allemansrätten. Lagstiftaren kom dock överens om att den dels var svår att sätta på pränt på grund av att den bygger på sedvanor och ser olika ut i landet, dels för att om man sätter den på pränt kan den inte utvecklas.

Kort och gott innebär allemansrätten

en rätt för var och en (inkl. oss löpare) att utnyttja naturen för det rörliga friluftslivet. Oftast är det enklare att svara på vad som inte är tillåtet än vad som är tillåtet enligt allemansrätten.

Åter till de gula rapsfälten, det finns ett eget bötesbrott för det beteendet, Brottsbalken (BrB) 12:4 ”Tager man olovligt väg över tomt eller plantering eller över annan äga, som kan skadas därav, dömes för tagande av olovlig väg”. De gula rapsblommorna löper uppenbar risk att skadas, därav får vi tyvärr låta bli. Springer man över någons gård, på deras privata boendeområde kan det även klassas som hemfridsbrott.

BrB 12:2 stadgar om den lindrigare formen av skadegörelse, åverkan. I denna paragraf räknas det upp saker som inte får plockas i skogen utan markägarens medgivande, ex. växande träd bark. Svamp, vilda bär och blommor är inte uppräknade så dessa kan vi lugnt fortsätta plocka om vi stöter på dem på löprundan. Det är till och med tillåtet om vi vill tjäna en extra slant och sälja dem på Bondens marknad på Drottningtorget efter passet. Dock får man passa sig, i slutet av 80-talet dömdes en vitlavsplockare för stöld. Det gällde vitlav i stor omfattning och till ett betydande ekonomiskt värde. Tänk även på att växter kan vara fridlysta.

Förvisso är långpassen oftast inte så långa, men frågan om man får tälta överallt kan vara av intresse för en skogslöpare

ändå. Inne i Pildammsparken är det tyvärr kommunen som sätter stopp för tältandet men ute i skogen är det fritt fram. Markägare kan inte hindra människor från att tälta så länge de inte förstör och skadar marken.

Privata vägs skyltar springer man titt som tätt förbi på löprundan, men vad gäller egentligen? Att köra bil överallt är inget som ingår i allemansrätten så det är faktiskt tillåtet att bomma igen en privat väg men oss löpare hindrar ingen bom. Att vara vaksam på är att de privata vägarna allt som oftast är återvändsvägar som mynnar ut i ägarens gårdsområde. Gränsen mellan allemansrättsligt väglöpande och brottsligt gårdsbiträdande är snårig.

Efter mitt långpass är jag osäker på om jag blivit något klokare, jag förstår att rapsfälten får förbli en dröm tills den dag jag äger egna. Min uppmaning blir, spring i skog och natur, njut av våren, korsa bara snälla markägares gårdar och plocka ingen vitlav utan att fråga först.

Detta var en kort juridisk granskning av en fråga som kan intressera många löpare. Den här spalten är tänkt som ett återkommande inlägg där ni läsare styr innehållet. Klurar ni på en (juridisk) fråga som tangerar något en löpare behöver kunna, ex. hur lång garantitid är det på löpardojorna? Vad innebär det att tillverkaren har ett ansvar? Tveka inte på att maila frågor till lopsedeln@gmail.com, Att: ”Den löpande Juristen”.



VM I HALVMARATHON I KÖPENHAMN

TEXT: MARINA STOLTZ

Lördagen den 29/3 var det dags att springa årets första halvmara i Köpenhamn. Nervös som jag alltid är inför tävlingar, tvingade upp Fredrik redan kl. 5.30 för att äta frukost så att vi skulle hinna i tid. När farmor och farfar kom kl. 7 tog vi bilen till Malmö och sedan vidare med tåget till Köpenhamn. Eftersom vi inte hade varit inne i Köpenhamn innan och hämtat nummerlapparna så tänkte jag att vi måste vara på plats tidigt eftersom det säkert skulle bli kaos med 30.000 löpare. Hade förväntat mig att vi skulle få stå i kö minst 1 timme för att hämta nummerlappen, men när vi kom till tältet där de skulle hämtas ut var där inte en enda som stod i kö. Så när vi hade hämtat nummerlappen var det nästan 4 timmar till start. Satte oss på en bänk i solen och väntade. När det var en timme till start ställde vi

oss i toalettön. Som vanligt hade man inte tillräckligt många toaletter. När vi sedan skulle ta oss till lastbilen där man skulle lämna sin väska visade det sig att vi var tvungna att passera alla nästan 30.000 löpare som då var på plats. Lämnade väskan och insåg att tiden började att bli ganska knapp. Försökte att hitta något ställe att värma upp på, men det var jättetrångt överallt. Sprang en sträcka på ca 20 m fram och tillbaka några gånger, men det var så mycket folk att jag krockade flera ggr. Konstaterade att nu måste vi försöka att ta oss fram till vår startfälla. Kände att jag var kissnödig, men insåg att jag inte kunde ställa mig i någon toalettök, för då skulle jag missa starten. Fick hitta en liten hörna vid husväggen.

Med 10 min kvar till start fick vi zickzacka oss igenom hela startfältet för att

försöka komma fram till vår startgrupp. Lyckades inte att ta mig hela vägen fram p.g.a. en dansk kille som tyckte att jag inte skulle tränga mig förbi honom eftersom jag inte såg så snabb ut. När startskottet gick var jag lite för långt bak och fick därför lägga mycket energi på att zick-zacka mig förbi långsammare löpare den första kilometern.

Hade som mål att springa på 4 min/km, vilket jag gjorde under hela loppet. Kändes väldigt lätt, men jag vågade inte att öka eftersom jag inte visste hur det skulle kännas mot slutet då.

Det var verkligen ett superhärligt lopp att springa. Musik på flera ställen längs banan och publik som hejade hela vägen. Fick lite extra tillrop p.g.a. att jag hade målat svenska flaggan både på naglarna och kinderna.

Sista kilometern sprang jag förbi 6 st. tjejer. Kändes skönt att ha så mycket krafter kvar och kunna avsluta loppet strax under 3.30-tempo. Gick i mål på 1.24.16, så det blev ett nytt pers med över 4 min. Blev 8:a i min ålderklass och nr 116 på hela VM. Har aldrig känt mig så pigg efter en ½-mara, så jag ångrade att jag inte vågade att springa lite fortare, men nu vet jag att jag kan sätta betydligt högre mål till kommande lopp. Fredrik sprang in på 1.29.10.

Ett stort tack till er Heleneholmare som hade tagit er in till Köpenhamn för att heja.



KLUBBREKORD

Har nu 13 klubbrekord i 70 klassen! Är mer än nöjd. Nu är siktet inställt på EM i duathlon som går i Holland om ett par veckor. Skall försöka försvara mitt silver från 2013.

/ Hälsningar Åke Jonsson

TEXT: HELENE NILSSON
BILD: ULF KARLSTRÖM



För att sammanfatta helgen den 21-22:e mars skulle jag vilja säga: ont i benen eller mer i de småsmå musklerna i fötterna, samt ett leende på läpparna och varm i själen. Hur hänger det ihop?

Redan på fredagen åkte Sara Ivarsson som Heleneholm tagit in som tränare och jag Helene upp till Odengården utanför Röstånga för att reka och för att lägga sista handen över förberedelserna. Det var laguppställningar, det var regler för plus och minuspoäng, det handlade om skador, gömmor och om livet i ett strukturerat virrvarr. Diskussionerna förde oss till trötta timmar och det var dags att gå och lägga sig.

Lite i nio ramlade de första löparna in och inte helt oväntat var det Göran och Marie som kom först. Löparna checkar

in och prick klockan tio stod vi samlade utanför i solen för att starta det första löppasset. Det efterlängtnade backasset i backen som aldrig tar slut. Men först lite löpskola. Förstagångsdeltagarna blir lätt lurade och inser först inte backens riktiga längd på 300 meter och backen vill vinna över dig varje gång.

Lunch väntade och sedan var det dags för Yoga för Löpare med fokus på balans, styrka och flexibilitet. Ett snällt återhämtningspass efter maten, det är i alla fall det man tror. Men jag misstänker att det är yogan som bär skulden för mina

små trötta muskler i fötterna som gjorde att jag knappt kunde gå i trappor på två dagar.

Klockan slår eftermiddag och det är dags att gå ut i solen igen. Gemensam uppvärmning med mycket höga knän och att lyda kommandon - att det kan vara så roligt att skrika! Sedan började det som både jag och Sara mest sett fram emot, Heleneholms 5-kamp. Kampen bestod av följande grenar:

Pentagon – stafett. Innebar korta ruscher med chans till snygga glidbackningar.

Förflyttning med pilatesboll. Pilatesbollen fick inte nudda mark och här krävdes det att gruppen kommunicerade. Teamwork!

Uppdragsjakt. Handlade om läskunnighet men även om kreativitet, teamwork och snabbhet.

Dragkamp. Alla lag mötte alla i en rafflande dragkamp. Styrka och teamwork!

Hund/plankstafett. Fantastisk stafett för bålen där dock en del lag brydde sig mer om vad de andra lagen gjorde än om att



fokusera på vad man själv borde göra.

Sammanfattningsvis kan man säga att löpare är ett väldigt tävlingsinriktat släkte, protester lades in, minuspoäng utdelades vid fusk och poäng räknades om och om igen. Men det bästa av allt var den fantastiska kämparglöden vi fick se där alla var delaktiga. Efter ett två timmars långt pass serverades det nygrillad korv - det var alla väl värda och sedan skyndade många lite småfrusna ner till bastun innan middagen serverades.

God mat, glädje, priser delades ut och sedan lite lekar i puben som Marie stod för. Vid 23-tiden hade alla stupat i säng.

Frukosten var satt mellan 07:00-09:30 och dagen innan frågade personalen mig om det verkligen var rätt? Det är ju väldigt tidigt och kommer det verkligen att komma någon? Jag visste att Peter J ville äta tidigt så att han hann ut på sitt långpass i tid och jag försäkrade mig om att han verkligen skulle gå upp och vara där vid sju så att jag slapp skämmas. Men... det var det minsta jag behövde oroa mig för eftersom när klockan slog sju var där

tio löpare som stod och väntade otåligt på frukosten. Själv kom jag halv åtta, sömntuta som jag är...

Träningslägrets sista pass var ett långpass i vackra Skärålid i Söderåsens Nationalpark. Solen sken och våren var i luften. Underlaget var perfekt, inte alls blött, fåglarna kvittrade, slingrande stigar och multna höstlöv som snart ska ersättas med grönska. Ett perfekt pass att avsluta helgens träningsläger med.

I flera dagar var helgen kvar i minnet och några dagar efter träningslägret fick jag kommentaren från en ny medlem att hon var så förvånad över att alla var så vänliga och att man verkligen tog hand om alla. Träningsvärk i alla ära, men den kommentaren värmdes mitt hjärta mest och det kom att bli den största behållningen efter lägret – den värmen som gemenskapen ger.



SM-MILEN I MALMÖ

Den 12 juli är det premiär för SM- milen för seniorer och veteraner. Loppet kommer att gå inne i Malmö och starten är preliminärt kl 18:00.

Heleneholm och IK Pallas kommer att ansvara för två st. vätskekontroller och behöver därför hjälp med detta. Boka in detta datum om du själv inte skall vara med och springa. Det är viktigt att vi gör en bra tävling.

Ytterligare info och anmälan görs till Maria på kansliet 040-194220. Vid frågor kan ni även kontakta Tord Svanfelt, tord.svanfelt@gmail.com
Tack på förhand.

Sektionsmästerskap, banlöpning

Varje år arrangeras sektionsmästerskap, banlöpning. Tävlingen består normalt av 4 banlopp.

Segrare utses i 2 klasser - män och kvinnor och segrare blir den som totalt får högsta poäng.

Vid varje lopp får segraren 10 poäng, 2:an 9 poäng,.....10:an och alla övriga som fullföljer loppet får 1 poäng.

Om man fullföljer årets samtliga banlopp får man 4 extra poäng.

Loppen är sanktionerade och är därför öppna för alla, men poängen räknas endast för medlemmar i L-sektionen.

2014 års sektionsmästerskap består av

1.500 m	Heleneholms IP, 5/5 kl. 18.30
VDM 800 m (inkl. MS/KS)	Heleneholms IP, 21/5 kl. 18.30
1.000 m	Heleneholms IP, 18/8 kl. 18.30
5.000 m	Heleneholms IP, 8/9 kl. 18.00

Bästa VDM-förening 2014

Efter IVDM1-3

1. Heleneholms IF	182
2. Björnstorps IF	160
3. IS Göta	91
4. Ystads IF, Friidrott	79
5. Vittsjö GIK	67
6. IFK Lund	54
7. Malmö AI	38
8. Ryssbergets IK	25
9. Eslövs AI	15
10. IFK Trelleborg, Friidrott	12
11. LK Myran	11
12. Friskis&Svettis, Malmö	10
13. Malmö Löparförening	7
14. FK Snapphanarna	6
14. Hässleholms AIS	6
16. Hästveda OK	5
17. IFK Helsingborg	4
18. Simrishamn's AIF	2
18. Båstads GIF	2
20. GF Idrott, Friluft	1



Måndagen den 12:e maj efter träningen kommer Robert Lillhonga och berättar om sitt projekt "RUNNERS – THE ROAD TO NEW YORK".

Det är en mockumentär om folk som springer, en blandning av drama och komedi, där olika livsåskådningar kolliderar.

Länk till projektets hemsida.
<http://theroadtonewyork.com/>

Passa på att höra om ett kul projekt under fikan. Robert är själv löpare och tävlar för IS Göta i Helsingborg.

**MISSA
INTE!**

IVDM 1

Lund 2014-01-17

60 m häck

M70

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Klas Fjällrot-44 | 14,39 |
| 2. Åke Jonson-42 | 14,89 |

60 m

M35

- | | |
|-----------------------|------|
| 1. Martin Pålsson-75 | 7,74 |
| 6. Pontus Kastberg-77 | 8,43 |

M55

- | | | |
|---------------------|----------------|------|
| 1. Ove Persson-58 | Ryssbergets IK | 9,01 |
| 2. Bert Elmqvist-59 | | 9,07 |

M65

- | | |
|-------------------|-----|
| Bertil Pålsson-49 | DNF |
|-------------------|-----|

M70

- | | | |
|--------------------------|----------|-------|
| 1. Erling Johnsson-42 | IFK Lund | 10,49 |
| 2. Åke Jonson-42 | | 10,71 |
| 3. Klas Fjällrot-44 | | 10,97 |
| 4. Sven-Göran Persson-43 | | 14,57 |

M80

- | | | |
|----------------------|--|-------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 | | 12,26 |
|----------------------|--|-------|

K55

- | | | |
|----------------------------|--|-------|
| 1. Susanne H. Söderberg-59 | | 10,72 |
|----------------------------|--|-------|

Längd

M35

- | | | |
|-----------------------|-------------|------|
| 1. Marcus Jensen-75 | Vittsjö GIK | 5,52 |
| 4. Pontus Kastberg-77 | | 4,33 |

M55

- | | | |
|---------------------|----------------|------|
| 1. Ove Persson-58 | Ryssbergets IK | 4,02 |
| 2. Bert Elmqvist-59 | | 3,94 |

M70

- | | | |
|---------------------|--|------|
| 1. Klas Fjällrot-44 | | 3,26 |
| 3. Åke Jonson-42 | | 2,92 |

IVDM 1

Lund 2014-01-17

(forts.)

Längd

M70

- | | |
|---------------------|------|
| 1. Klas Fjällrot-44 | 3,26 |
| 3. Åke Jonson-42 | 2,92 |

K55

- | | |
|----------------------------|------|
| 1. Susanne H. Söderberg-59 | 1,68 |
|----------------------------|------|

Pallas-spelen

Malmö 2014-01-25--26

60 m

MS heat 2

- | | |
|---------------------------------------|------|
| 1. Alexander Andersson-4 IK Hakarpsp. | 7,11 |
| 6. Martin Pålsson-75 | 7,76 |

Män veteran heat B

- | | | |
|----------------------|----------|------|
| 1. Jonas Reingold-69 | IFK Lund | 7,70 |
| 2. Martin Pålsson-75 | | 7,72 |

Omräknat med WMA åldersfaktorer

- | | | |
|-------------------------|-------------|------|
| 1. Leif Erik Nielsen-57 | Glostrup IC | 7,05 |
| 4. Martin Pålsson-75 | | 7,43 |

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2014-02-01--02

200 m (IVDM)

M55

- | | | |
|-------------------------|-------------|-------|
| 1. Leif Erik Nielsen-57 | Glostrup IC | 25,96 |
| 3. Jörgen Lindholm-57 | | 28,78 |
| (1:a i VDM) | | |
| 5. Bert Elmqvist-59 | | 29,00 |
| (3:a i VDM) | | |
| 2. Bert Elmqvist-59 | | 29,03 |
| (1:a i VDM) | | |

M65

- | | | |
|-----------------------------|--|-------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 33,89 |
|-----------------------------|--|-------|

M70

- | | | |
|--------------------------|-----|-------|
| 1. Laers-Erik Granberg-4 | MAI | 33,28 |
| 3. Åke Jonson-42 | | 42,49 |

M80

- | | | |
|----------------------|--|-------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 | | 44,06 |
|----------------------|--|-------|

K55

- | | | |
|----------------------------|--|-------|
| 1. Susanne H. Söderberg-59 | | 35,81 |
|----------------------------|--|-------|

400 m (IVDM)

M60

- | | | |
|----------------------|----------------|-------|
| 1. Håkan Widegren-53 | Björnstorps IF | 66,34 |
| 2. Kenth Larsen-51 | | 71,51 |

M65

- | | | |
|-----------------------------|--|--------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 75,67 |
| 2. Bo Jönsson-49 | | 101,25 |

M70

- | | | |
|----------------------|----------------|-------|
| 1. Lars Rosenlund-44 | Björnstorps IF | 75,37 |
| 2. Åke Jonson-42 | | 94,75 |

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2014-02-01--02

(forts.)

1.500 m (IVDM)

MS (ej VDM)

- | | | |
|-----------------------|-----------|---------|
| 1. Daniel Karlsson-84 | Ystads IF | 4.18,70 |
| 2. Simon Strand-94 | | 4.45,54 |

M35

- | | | |
|------------------------|----------------|---------|
| 1. Mikael Fågelborg-78 | Ryssbergets IK | 4.26,53 |
| 5. Pontus Kastberg-77 | | 5.16,85 |

M65

- | | | |
|-----------------------------|--|---------|
| 1. Gunnar Sterner-48 | | 6.05,32 |
| 2. Magnus Bergh-49 | | 6.08,37 |
| 4. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 6.19,03 |
| 6. Bo Jönsson-49 | | 8.04,65 |

M70

- | | | |
|------------------|--|---------|
| 1. Åke Jonson-42 | | 7.00,19 |
|------------------|--|---------|

M80

- | | | |
|----------------------|--|---------|
| 1. Gunnar Nilsson-33 | | 6.59,37 |
|----------------------|--|---------|

K55

- | | | |
|----------------------------|----------------|---------|
| 1. Majvi Wijk-57 | IFK Trelleborg | 5.43,20 |
| 4. Susanne H. Söderberg-59 | | 6.18,14 |

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2014-02-01--02

(forts.)

3.000 m (IVDM)

MS (ej VDM)

1. Jakob Lööf-85	Åhus FIK	8.58,8
3. Simon Strand-94		9.56,2

M40

1. Jens Persson-70	Ystads IF	9.42,2
2. Mattias Jonsson-70		9.55,2

M45

1. Stefan Pettersson-69	Ystads IF	9.45,6
3. Jörgen Holmqvist-66		11.33,6

M60

1. Kenth Larsen-51		12.13,6
--------------------	--	---------

M65

1. Klas Paulsson-47	Eslövs AI	13.02,9
4. Hans-Ingvar Andersson-47		14.04,3
6. Ulf Karlström-47		14.22,8

M70

1. Åke Jonson-42		14.27,8
------------------	--	---------

M75

1. Greger Ahnlund-39	Malmö LF	13.25,0
3. Sven Svanfelt-39		16.50,0

M80

1. Gunnar Nilsson-33		14.55,1
----------------------	--	---------

Höjd

M55

1. Bert Elmquist-59		1,40
---------------------	--	------

M70

1. Klas Fjällrot-44		1,22
2. Åke Jonson-42		1,10

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2014-02-01--02

(forts.)

Stav

M70

1. Klas Fjällrot-44		1,70
---------------------	--	------

Tresteg

M55

1. Bert Elmquist-59		8,65
---------------------	--	------

M70

1. Klas Fjällrot-44		6,16
2. Åke Jonson-42		5,83

Kula

M35 (7,26 kg)

1. Fredrik Karlsson-78	Vittsjö GIK	9,69
2. Martin Pålsson-75		9,12

M45 (7,26 kg)

1. Adam Crona-68	IS Göta	8,43
2. Erik Månsson-68		6,06

M70 (4 kg)

1. Kenneth Arvidsson-41	MAI	13,45
2. Klas Fjällrot-44		10,49
3. Åke Jonson-42		8,46

IVSM

Huddinge 2014-02-07--09

60 m

M35

1. Daniel Goldman-79	Turebergs FK	7,62
3. Martin Pålsson-75		7,78

M55

1. Staffan Lindbom-59	KA 2 IF	8,05
6. Jörgen Lindholm-57		8,70

M70

1. Leif Karlsson-43	Alvesta FI	9,68
4. Åke Jonson-42		10,91

200 m

M35

1. Klas Skarin-77	Hellas FK	23,81
2. Martin Pålsson-75		25,51

M70

1. Leif Karlsson-43	Alvesta FI	32,58
6. Åke Jonson-42		37,54

400 m

M70

1. Nils Olsson-44	Huddinge AIS	74,89
4. Åke Jonson-42		86,63

M80

1. Gunnar Nilsson-33		95,60
----------------------	--	-------

IVSM

Huddinge 2014-02-07--09

(forts.)

800 m

M65

1. Morgan Olsson-49	IFK Skövde FII	2.51,88
2. Magnus Bergh-49		3.02,44

M70

1. Sven-Åke Persson-44	IK Akele	2.59,43
4. Åke Jonson-42		3.27,58

M80

1. Gunnar Nilsson-33		3.33,77
----------------------	--	---------

1.500 m

M65

1. Morgan Olsson-49	IFK Skövde FII	5.57,27
4. Magnus Bergh-49		6.05,13

M70

1. Arne Håkansson-41	Högby IF	6.20,52
4. Åke Jonson-42		6.58,64

3.000 m

M70

1. Gunnar Johansson-43	Åsbro GoIF	12.51,06
4. Åke Jonson-42		14.19,37

60 m häck

M70

1. Björn Oback-44	IFK Tumba	12,18
3. Åke Jonson-42		14,29

IVSM

Huddinge 2014-02-07--09

(forts.)

Höjd

M55

1. Hans Krylander-59	Bromma IF	1,48
2. Bert Elmqvist-59		1,44

Längd

M70

1. Lars Stenberg-43	Älvsjö AIK	3,82
3. Åke Jonson-42		3,02

Tresteg

M55

1. Bert Elmqvist-59		8,97
---------------------	--	------

Kula

M35 (7,26 kg)

1. Philip Åman-77	IF Kville	14,19
4. Martin Pålsson-75		9,36

Atleticumspelen (DM, JDM, UDM)

Malmö/A 2014-02-08--09

1.500 m

MS

1. Mads Skaaning-95	Sparta A&M	4.13,15
11. Simon Strand-94		4.50,72
(3:a DM)		

IVDM 3

Malmö/A 2014-03-01

800 m

K35

1. Marina Stoltz-76		2.31,59
---------------------	--	---------

K50

1. Carina Lloyd-64	Ystads IF	2.51,36
4. Evy Lövdahl-Käck-63		3.47,72

M35

1. Mikael Fågelborg-78	Ryssbergets IK	2.07,38
2. Seppo Hiltunen-76		2.10,70

M45

1. Stefan Pettersson-69	Ystads IF	2.13,73
5. Fredrik Vrang-69		2.35,11
8. Jörgen Holmqvist-66		2.51,88

M60

1. Kenth Larsen-51		2.40,17
--------------------	--	---------

M65

1. Gunnar Sterner-48		2.53,32
3. Hans-Ingvar Andersson-47		2.56,97
4. Magnus Bergh-49		2.58,30
5. Bo Jönsson-49		3.46,01

M70

1. Lars Rosenlund-44	Björnstorps IF	2.58,61
2. Ingvar Olausson-40		2.58,88

IVDM 3

Malmö/A 2014-03-01

(forts.)

M75

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Sven Svanfelt-39 | 3.34,39 |
|---------------------|---------|

M80

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Gunnaer Nilsson-33 | 3.29,01 |
|-----------------------|---------|

M85

- | | | |
|-----------------------|-------------|---------|
| 1. Folke Persson-29 | Hästveda OK | 5.29,56 |
| 2. Werner Ahlqvist-26 | | 7.37,40 |

Stafett 4 x 200 m

M

- | | |
|--|---------|
| 1. Heleneholms IF | 1.52,23 |
| (Kenth Larsen-51, Bert Elmqvist-59,
Linus Malmborg-74, Martin Pålsson-75) | |



Främsta VDM-deltagare 2014

Heleneholms IF

Ställning efter IVDM1-3

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män	1. Åke Jonson	10	2 guld, 5 silver, 3 brons
	2. Klas Fjällrot	7	5 guld, 1 silver, 1 brons
	3. Gunnar Nilsson	5	5 guld
	4. Hans-Ingvar Andersson	5	2 guld, 1 brons
	5. Bert Elmqvist	4	1 guld, 2 silver, 1 brons
	6. Kenth Larsen	3	2 guld, 1 silver
	7. Bo Jönsson	3	1 silver
	8. Pontus Kastberg	3	
	9. Gunnar Sterner	2	2 guld
	10. Martin Pålsson	2	1 guld, 1 silver
	11. Sven Svanfelt	2	1 guld, 1 brons
	12. Magnus Bergh	2	1 silver
	13. Jörgen Holmqvist	2	1 brons
	14. Jörgen Lindholm	1	1 guld
	15. Seppo Hiltunen	1	1 silver
	15. Ingvar Olausson	1	1 silver
	15. Erik Månsson	1	1 silver
	15. Mattias Jonsson	1	1 silver
	19. Ulf Karlström	1	
19. Fredrik Vrang	1		
19. Sven-Göran Persson	1		
19. Bertil Pålsson	1		

Senior- /Junior-DM

Kvinnor

1. Susanne H. Söderberg	4	3 guld
2. Marina Stoltz	1	1 guld
3. Evy Lövdal-Käck	1	

Senior- /Junior-DM

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

Terräng- Långlopp 2014

Gran Canaria Maratón 26 januari

Åke Jonson 4.27,20

Vasaloppet 2 mars

Henry Churchill 5.27,58

Emma Berg 8.11,36

Anders Bennrup 8.33,11

Fredrik Nordström 11.31,37

New Zealand Marathon 2 mars

Göran Kvarnerup 3.43

Hans Jönsson 3.56

Ylva Jönsson 4.48

Halv marathon

Marie Elmqvist 2.15

Maxiloppet 8 mars

Magnus Bergh 46,40

Seedningslopp till Göteborgsvarvet 16 mars

Håkan Sandsten 39,41

Andreas Axic Apitzsch 43,34

Pehr Carlberg 47,53

Wien Halbmarathon 16 mars

Simon Strand 1.29

IAAF Copenhagen Half Marathon 2014 | Championships 29 mars

M35 14. Seppo Hiltunen 01.13.21

K35 8. Marina Stoltz 01.24.16

M30 308. Peter Karlström 01.28.57

M35 353. Fredrik Stoltz 01.29.11

M35 438. Pontus Kastberg 01.30.54

M45 363. Martin Johansson 01.31.03

M35 469. Mads Lauritzen 01.31.45

M40 1239. Csaba Hamsik 01.41.47

M65 93. Ulf Karlström 01.57.08

Sektionens egna tävlingar

Serielöpet 2014

Serielöpet är vår egen åldersklassindelade, interna tävling. För kvinnorna har vi klasserna KS, K35 och K40+ och för männen har vi klasserna MS, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 och M70+.

Vi har i år valt ut 18 tävlingar enligt nedan, som ingår i Serielöpet. Av dessa 18 tävlingar räknas de 10 bästa. Ettan i varje tävling får 10 poäng, tvåan får 9 poäng, osv. Dessutom kan man tjäna ihop lite bonuspoäng genom flitigt löpande i våra interna tävlingar. Om man springer alla 7 (markerade med fetstil nedan) tävlingarna får man 5 bonuspoäng, springer man 6 tävlingar får man 4 poäng, springer man 5 tävlingar får man 3 poäng, springer man 4 tävlingar får man 2 poäng och slutligen om man springer 3 tävlingar får man 1 poäng.

Om 2 personer hamnar på samma poäng, räknas i första hand antalet förstaplatser och därefter kommer den som är äldst först.

18 april	Ryssbergsloppet, Bromölla
27 april	DM/VDM 10 km landsväg, Ystad
5 maj	1.500 m (internt), kl. 18.30, Malmö
21 maj	VDM 800 m, kl. 18.30, Malmö
29 maj	DM/VDM 3.000 m, Lund
8 juni	Hildesborgsloppet, Landskrona
16 juni	Midsommarsvängen, kl. 18.30, Torup (Obs! Måndag!)
2 juli	Hörby Marknadslopp, Hörby
8 juli	Wallanderloppet, Ystad
7 augusti	DM/VDM 5.000 m, Helsingborg
14 augusti	DM/VDM 10.000 m, Trelleborg
18 augusti	1.000 m (internt), kl. 18.30, Malmö
8 september	5.000 m (internt), kl. 18.00, Malmö
13 september	VDM halvmarathon, Veberöd
21 september	Ystad-terrängen, Ystad
12 oktober	Terräng-DM/VDM, Helsingborg
18 oktober	Yddingeloppets Förtävling, Torup kl. 11.00
13 december	Klappjakten, kl. 10.00, Malmö

Skånes Veterancup 2014

12/4	Heleneholms Marathon (DM/VDM)	Heleneholms IF	Malmö
18/4	Ryssbergsloppet	Ryssbergets IK	Sölvesborg
27/4	DM/VDM 10 km landsväg	Ystads IF	Ystad
21/5	VDM 800 m	Heleneholms IF	Malmö
29/5	DM/VDM 3.000 m	Björnstorps IF	Lund
31/5	Vittsjön Runt	Vittsjö GIK/Vittsjö OK	Vittsjö
8/6	Hildesborgsloppet	GF Idrott	Landskrona
12/6	SM-milen (SM/VSM 10 km landsväg)	MAI/Heleneholm/Pallas	Malmö
18/6	VDM 1.500 m	IFK Helsingborg	Helsingborg
2/7	Hörby Marknadslopp	Frosta OK	Hörby
7/8	DM/VDM 5.000 m	IS Göta	Helsingborg
14/8	DM/VDM 10.000 m	IFK Trelleborg	Trelleborg
23/8	Citadellsloppet	Friskis & Svettis, L-krona	Landskrona
24/8	Landskrona Marathon	GF Idrott	Landskrona
13/9	DM/VDM halvmarathon	Björnstorps IF	Veberöd
21/9	Ystad-Terrängen	Ystads IF	Ystad
12/10	Helsingborgs Terränglopp (DM/VDM)	IS Göta	Helsingborg
26/10	Yddingelloppet	Heleneholms IF	Torup
1/11	Skanneloppet	IS Skanne	Åstorp

Skånes Veteran-DM 2014

12/4	Heleneholms Marathon (DM/VDM)	Heleneholms IF	Malmö
27/4	DM/VDM 10 km landsväg	Ystads IF	Ystad
10/5	VDM, viktkastning	Malmö AI	Malmö
21/5	Arena VDM, del 1 (800 m)	Heleneholms IF	Malmö
24/5	VDM, kulstötning	Malmö AI	Malmö
29/5	Arena VDM, del 2 (3.000 m)	Björnstorps IF	Lund
14/6	VDM, spjutkastning	Malmö AI	Malmö
18/6	Arena VDM, del 3 (100 m, 1.500 m, längd, slägga, 4x100 m)	IFK Helsingborg	Helsingborg
2/8	VDM, kastmångkamp	Malmö AI	Malmö
7/8	Arena VDM, del 4 (5.000 m)	IS Göta	Helsingborg
9/8	Arena VDM, del 5 (200 m, kort häck, höjd, diskus, 4x400 m)	Vittsjö GIK	Vittsjö
14/8	Arena VDM, del 6 (10.000 m)	IFK Trelleborg	Trelleborg
13/9	DM/VDM halvmarathon	Björnstorps IF	Veberöd
12/10	Helsingborgs Terränglopp (DM/VDM)	IS Göta	Helsingborg

Övriga tävlingar 2014

(urval)

21/4	Skrylloppet	Björnstorps IF	S. Sandby
26/4	SM/Veteran-RM 100 km	Hälle IF	Uddevalla
10/5	Lundaloppet	IFK Lund	Lund
10/5	Springtime (GP)	IFK Helsingborg	Helsingborg
10/5	Kungsholmen Runt (halvmarathon, 10 km)	FK Studenterna	Stockholm
13/5	Blodomloppet	Heleneholms IF	Malmö
17/5	GöteborgsVarvet	Göteborgs FIF	Göteborg
31/5	Stockholm Marathon	Hässelby SK/Spårv. FK	Stockholm
31/5	Änglamilen (GP)	Ängelholms IF	Ängelholm
21/6	Veteran-EM, bergslopp		Nowa Ruda, POL
28/6	Veteran-SM, halvmarathon	Högby IF	Kalmar
8/7	Wallanderloppet (GP)	Ystads IF	Ystad
25-27/7	Veteran-SM, arena	Huddinge AIS	Huddinge
16/8	Prinsens Minne (halvmarathon)	Halmstads Garnison IF	Halmstad
30/8	Trelleborgsloppet (GP)	IFK Trelleborg	Trelleborg
22-31/8	Veteran-EM, arena + terräng, marathon		Izmir, TUR
23/8	Veteran-SM, marathon	Mariestads AIF	Mariestad
6/9	Midnattsloppet	Malmö AI	Malmö
6/9	Veteran-VM, bergslopp		Telfes, AUT
7/9	Veteran-SM, femkamp	Åsbro GoIF/Stocksätters IF	Hallsberg
13/9	Veteran-SM, kastmångkamp	Östhammars Fri.	Östhammar
13/9	Stockholm Halvmarathon	Hässelby SK/Spårv. FK	Stockholm
20/9	Löparfesten (halvmarathon, 10 km, 5 km)	IK Finish	Falsterbo
21/9	Bromölla Marathon	Ryssbergets IK	Bromölla
27/9	Lidingöloppet IFK Lidingö	Lidingö	
4/10	Malmö Halvmarathon (GP)	Malmö AI	Malmö
4/10	Malmö Höstmil Malmö AI	Malmö	
18/10	Veteran-SM, terräng	Råby-Rekarne/Ärla IF	Eskilstuna
18/10	Växjö Marathon	Växjö LK	Växjö

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 (tävlingsfri 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 tre 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
- Klubbbrabatt 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

