

LÖPSEDELN

NR 1 2015

KLUBBTIDNING FÖR LÅNGLÖPARESEKTIONEN I HELENEHOLMS IF



**SYLVESTERLOPPET
DEN LÖPANDE JURISTEN
KLAPPJAKTEN**





Hej Heleneholmare Januari 2015

Ett nytt år har tagit sin början och så även löpsäsongen.

Vår egen Klappjakt som traditionsenligt anordnas i december blev som vanligt en trivsamtillställning. I år kryddad med både lucia och stjärngossar som medverkande i loppet. Ett stort tack till det gänget.

Sylvesterloppet slog nytt deltagarrekor, 315 löpare både elit och motionärer stod på startlinjen på denna årets sista dag. Vädret kunde knappast varit bättre vilket nog bidrog till att så många var löpsugna denna dag. Även årets lite intensivare marknadsföring gjorde nog sitt till.

Nu tar vi nya tag och koncentrerar oss på vår hel- och halvmaraton som i år genomförs SÖNDAGEN den 19 april på grund av SM-milen som ”tog” vår ursprungliga dag d.v.s. dagen innan, den 18:e. Hoppas trots allt på god uppslutning av både löpare och av funktionärer. Förhoppningsvis kan vi återgå till lördagen igen nästa år.

Men det som ligger närmast i tiden för min egen del och för många andra är vårt årliga träningsläger som i år är förlagt till ett nytt ställe, nämligen i Tyringe. Det ska bli väldigt kul och spännande med nya ”tassemarker”. Hoppas på stort deltagande av träningsugna Heleneholmare.

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 2015

Nr. 2 den 6 april, Nr. 3 den 14 sep,

Nr. 4 den 7 dec

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



TEXT: HELÉNE NILSSON

Jag har blivit ombedd att skriva ett personporträtt på allas vår Gunnar Nilsson. Jag har drabbats av skrivkramp, har haft den i flera dagar. Hur ska jag kunna klä Gunnar i ord? Rättvisa ord som illustrerar den varma människan som ställer upp för alla och som är en stor inspirationskälla för så många. Gunnar är en av de coolaste människor jag känner, jag vill bli som Gunnar när jag blir gammal.

Gunnar Nilsson född 1933, uppvuxen i ett torp i Esarp ute på landet i Skåne. Det var mellankrigstid och fattigt i Europa. När Gunnar hörde flygplan, sprang han in av rädsla för han hade hört talas om bombningar och var rädd att någon skulle anfalla. Han minns fortfarande 1945 då han stod på skolgården och sjöng nationalsången för freden i Europa. I skolan var Gunnar väldigt duktig på huvudräkning, något som han senare skulle få användning i sitt arbetsliv, men även i sin löpkarriär.

Gunnar har alltid varit flitigt och han var

inte borta mycket från skolan förutom första året. Då var han borta 53 dagar när han drabbades av kikhosta och gjorde illa armen. Han och hans bror lekte hemma på gården och Gunnar slant med armen rakt in i en glasruta och skar upp hela armen. Blodet sprutade och han blev rädd och sprang och gömde sig. När han väl kom fram så fick han åka i ilfart till sjukhuset. Gunnar hade tur som inte lyckades slita av pulsådern, men än idag ser man ett långt ärr på högerarmen.

Vid tio-tolv års ålder började Gunnar intressera sig för idrott, fotboll, skidor -

det mesta tyckte han var kul. Gunnar och hans äldre bror mätte upp en 250m sträcka utanför huset som de sprang om och om igen och klockade varandra. Att sätta rekord blev en morot och det triggade Gunnar. Brorsan var egentligen mer av en talang men han slutade att springa i förmån för annat, men det gjorde inte Gunnar.

Som 14- åring började Gunnar spela fotboll i Kyrkheddinges pojklag. 1950 då Gunnar var 17 år flyttade han till Malmö, tog kontakt med Erik Persson och började spela i juniorlaget för MFF. Gunnar spelade några år, gick i skolan på kvällarna för att läsa Handels och på dagarna jobbade han i affär. 1952 tog Gunnar kontakt med Heleneholms IF eftersom han kände att han var duktigare på att springa än att sparka boll. Gunnar fångades direkt av klubbens gemenskap, värme och den uppskattning han kände från människorna runt omkring. Han hade egentligen inget större mål med sin träning, förutom att sätta personliga rekord. Tider och egna resultat har alltid fascinerat och drivit honom och justrekord är något som följt Gunnar under hela hans löparkarriär.

1956 började Gunnar få sikte på mer än personliga rekord, redan efter fyra år i Heleneholm satte han klubbrekord, 23 år gammal. Första klubbrekordet var på 5000meter med tiden 15.41.08 och det var bara början på alla rekord. 1958 sprang

Gunnar MAI- galan. Det var många duktiga skånska talanger närvarande och 20 000 i publiken stod och jublade på Malmö Stadium och vem stod överst på prispallen om inte Gunnar.

1968 sprang Gunnar sitt sista lopp på flera år, han hade den senaste tiden tränat ganska så sparsamt, tiden räckte helt enkelt inte till. Gunnar drev sin egen livsmedelsbutik på Göinge plan vid Nobel och det var svårt att få in träningen på schemat. I 23 år drev Gunnar butik i Malmö och det innebar mycket jobb, men han tyckte det var väldigt roligt och kan ibland än idag sakna butikslivet eftersom han träffade så mycket människor. Gunnar är otroligt social och det är det som nu har blivit det viktigaste med träningen. Visst är det fortfarande roligt att slå rekord, men gemenskapen i klubben och att åka ut på tävlingar och träffa gamla kombattanter, det är då han njuter som mest.

Vid 50 års ålder fick Gunnar mer tid och började tävla igen. Vid 55-års ålder tog han sikte på veterancupstävlingar och 1993 tog han sin första SM medalj på 5000 och 10 000 meter och det var bara början på medaljregnet. Från 1993 fram till dagens datum har Gunnar sprungit 66 SM tävlingar och tagit medalj på alla. Ja ni läste rätt, och han har koll på alla dessa tävlingar, var han sprang dem och vilken tid han sprang på. Som om det inte skulle vara nog, har Gunnar över 100 DM guld. Som 68 åring sprang Gunnar

10 000 m på bana på 39:35. Han har sprungit 313 veterancupstävlingar sedan 1993 och han har vunnit samtliga i sin åldersklass. Totalt har han sprungit över 1000 tävlingar.

När jag frågar vilken prestation han är mest nöjd med, säger han när han 2013 sprang 3000 m i Lund i 80 års klassen och då slog nordiskt rekord.

Det är svårt att inte bli imponerad av alla Gunnars prestationer och jag vill veta hemligheten, hur gör han? Gunnars livsmotto har alltid varit kamratskap och att sätta hälsan först och det har gett resultat. Gunnar har varit förhållandevis skadefri, 2002 fick han dock ont i höften och ryggen vilket gjorde han knappt kunde gå men han lyssnade på kroppen. Gick till sjukgymnast och efter ett halvår vara han tillbaka. Idag springer han ca fem gånger i veckan i blandad terräng, blir en del Bulltofta och Pildammsparken. Favoritdistans är 3000- 5000 meter men han tränar upp till 12 kilometer.

När man pratar med Gunnar blir man alltid glad, hans glada uppsyn smittar av sig, men jag förstår efter att vi pratat en stund att han är duktig på att fokusera. Under ett lopp har han full koll på var han ligger i loppet och om han håller sina hålltider och den här kontrollen hade han även i sitt yrkesliv som butiksägare.

Innan vi säger hej då frågar jag om han saknar något eller om det finns något som han ångrar att han inte gjort och efter lite

eftertänksamhet säger han att han önskar att han rest mer utomlands. Som ung tävlade han en del i Tyskland och Holland i s.k. klubbmatcher och det var fantastisk sammanhållning och han önskar att han rest mer. Fast min spontana reaktion är att det är väl inte för sent, i alla fall inte om man heter Gunnar Nilsson?

Känslan som jag stannar kvar hos mig efter intervjun är att om jag är hälften så cool som Gunnar när jag är 82 år så kommer jag att vara grymt stolt.

Gunnar lämnar över stafettpippen till Erik Månsson.





Heleneholms fina energikentipe
Gunnar Nilsson tar ut sig fullständigt och vinner Milbers junior-klass.



Vinnaren föll över mållinjen

Hög tog han ut sig för att få sin första DM-titeln. Heleneholm, Ing-Åskubare, ställde upp i 1000 meter i DM i löstest i Kristianstad.

Och han vann. Men ut ser han. Det är segeraren som ligger utsträckt på den andra bilden, medan funktionärer och lagkamrater skyndar till hans hjälp.

Redan på mållinjen var han så hårt prenat att han bara föll över mållinjen. Föll in på 4:01,5 före MALs Stig Jonsson. Så smärningom hämtade han sig



idrottsklubben — Tidningen den 31 mars 1953

Juniorklassen i Milbers terräng gick till Heleneholms Gunnar Nilsson och här vilar han sig tillsammans med Edgard Anderson, Hållsholm, och Nils S. Nilsson, Falster, vilka hade beslag på andra resp. tredje-placeringen



DEN LÖPANDE JURISTEN – HUNDAR OCH DERAS ÄGARE

Jag har en kompis som ogillar lösspringande hundar lika mycket som han älskar löpning. Varje gång vi springer tillsammans och vi ser en lös hund ryggar han tillbaka och vill springa en annan väg. Jag måste själv erkänna att jag blir illa till mods när okända hundar, med dräglande munnar, springer i full fart efter mig och nafsar i mina ben och jag har länge funderat på vad som egentligen gäller?

Får hundarna springa hur som helst? Får de bajsar var som helst? Vad händer om jag blir biten? Om jag springer på hundrastplatsområdet, får jag skylla mig själv då om något händer? Vad gäller på motionslingor och andra platser i Malmö?

Lag (2007:1150) om tillsyn över hundar

och katter behandlar faktiskt främst hundar, exempelvis att de ska märkas och registreras. I samband med att Regeringen föreslog uppdateringen av lagen var de mycket tydlig med att det ligger ett stort ansvar på ägaren till en hund. Framförallt syns det i 19§ En skada som orsakas av en hund skall ersättas av dess ägare eller

innehavare, även om han eller hon inte vållat skadan.

19§ stadgar något så ovanligt som ett strikt ansvar. Strikt ansvar innebär att om jag så springer med hundgodis i fickorna rakt genom en hundrastplats och blir biten får ägaren betala skadestånd. Skadeståndet kan dock i det fallet sänkas om jag anses varit medvållande (i princip att man uppträtt på ett sätt så att man närmast var värd ett hundbett). 19§ 2 stycket stadgar dock ett undantag för tjänstehundar så tjuven som blir biten av polishunden får ingen ersättning.

1§ uppställer ett mer allmänt krav på god tillsyn över både hundar och katter. Vad är god tillsyn? Konkreta frågor kräver konkreta svar och på detta område har faktiskt Malmö Stad en egen Hundstadga. Hundstadgan svarar på de flesta hundfrågor och följer man inte dessa riskerar man böter (enligt 12§). Exempelvis får hundar inte ens medföras på kommunens idrottsplatser 2§ p.4, inte heller på allmänna badstränder under sommarsäsongen 2§ p.5 och det råder alltid koppeltvång på och i anslutning till motionsslingor 3§ p.3.

Koppeltvånget varierar annars med årstiden, under sommarperioden (15 mars – 15 september) ska hundar vara kopplade i större delen av Malmö. Att plocka bajs betecknas i stadgan som upptagningstvång och det råder året runt i Malmös alla tätbebyggda områden.

Efter att granskat Malmös stads hundstadga konstaterar jag att hundarna och deras ägare är närmast väl hårt hållna utav lagstiftaren. Jag har inga problem om hundägare tänjer lite på reglerna så länge de väluppfostrat sina hundar. Sunt förnuft och samarbete slår inte sällan torra paragrafer och så länge jag kan springa utan att få hundbett i vaderna låter jag hundstadgan bli liggande i bokhyllan.

Hundstadgan, Malmökarta över områden med koppel- och upptagningstvång och ytterligare läsvärda länkar återfinns på Malmö Stads hemsida:

<http://malmo.se/Kultur--fritid/Idrott--fritid/Natur--friluftsliv/Hundliv.html>



SYLVESTERLOPPET- EN BRA BÖRJAN PÅ ÅRETS SISTA DAG!

TEXT: LIS ÖRNHED

Jag gav mig ut i Malmö en mulen nyårsaftonsförmiddag, men väl framme i Pildammsparken när jag såg alla löpare glömdes det grå vädret bort. 315 stycken kom till start.

Jag ställde mig i mitten av startfältet där jag hör en tjej fråga sin väninna ”Hur går banan egentligen?” och får till svar: ” Jag vet inte men det lär vi se” - detta tyckte jag var ett kul exempel på den avslappnade stämningen. Jag får också tillägga att om de hade lyssnat på tävlingsledare Lars Moberg som talade precis före start så hade de fått en fin banbeskrivning.

Vi rusade iväg och fältet spreds snart ut på den relativt breda grusstigen längs John Ericssons väg så jag tyckte inte att det blev någon trängsel. Jag valde att springa ett varv på 2,7 km och kände mig väl mött av mina klubbkompisar längs med banan. Det fanns även som alternativ att springa 5,4 km, vilket då blev två varv runt parken.

Efter målgången väntade glögg, pepparkakor och en mysig stämning. Generöst med utlottade priser väntade på de som hade rätt slutsiffra på nummerlappen. Detta var årets mysigaste lopp i mina ögon. Se längre bak i tidningen för tider och placeringar.





KLAPPJAKTEN

47 startande 1:a i mål kom Rikard Andersson 25.22





MÅ BRA I VÅRAT GÄNG

Vi är några glada och pigga seniorer som träffas varje måndag från kl 18 till 20. Några joggar en liten sväng andra går i lagom takt i ca. 45 min därefter har vi gympa till musik med lagom hårt program. Efter det intar vi en härlig bastu.

Vi hoppas att du vill hålla dig frisk och glad, så anmäl dig till kansliet på Heleneholms IF tel : 040-194220.

Vi ses på Lindängens sporthall.

För mer info ring Mårten Hasslinger 070-55 55 770.

Placering	Summa poäng	Klass/Namn	Rysbergsloppet, Bromölla 18 april	DMVDM 10 km landsväg, Ystad 27 april	1500m (internt) 5 maj 18.30	VDM 800m, Malmö 21 maj 18.30	DMVDM 3000m, Lund 29 maj	Hildeborgsloppet, Landskron 8 juni	Midsommarsvängen, Torup 18.30	Hörby Märknadslopp, Hörby 2 juli	Wallanderloppet, Ystad 8 juli	DMVDM 5000m, Helsingborg 7 augusti	DMVDM 10000m, Trelleborg 14 augusti	1000m (internt), 18.30	5000m (internt), 18.00	VSM halvmarathon Veberöd 13 september	Ystad-terrängen, Ystad 21 september	Terräng-DMVDM, Helsingborg 12 oktober	Yddingeloppets förtävling, Torup 11.00	Klappjakten, 10.00	Extra poäng	Antal tävlingar
		Män seniorer																				
1	103	Simon Strand		10	10		10	9	9			10	10	10	10			10	10	4	11	
2	34	Christian Rasmusson									9		9	8					7	1	4	
3	30	Henry Churchill						10	10	10											3	
4	26	Peter Karlström						7						9					9	1	3	
5	18	Christian Larsson						5		8									5		3	
6	18	Gabriel Andersson						8					10								2	
7	8	Peter Jörnroth																	8		1	
8	6	Flamur Darlista																	6		1	
0																						
0																						
0		Män 35																				
1	101	Pontus Kastberg		10	10			9	9		10	10	10	10		9			10	4	10	
2	79	Fredrik Stoltz	10					10	10	10					10	10	10		9		8	
3	8	Peter Tall							8												1	
0																						
0																						
0		Män 40																				
1	50	Rickard Andersson	10						10	10					10				10		5	
2	39	Mattias Jonsson		10	10			9					10								4	
3	19	Frédéric Rabenne	9			10															2	
4	19	Csaba Hamsik						10											9		2	



Placering		Klass/Namn	Ryssbergsloppet, Bromölla 18 april	DM/VDM 10 km landsväg, Ystad 27 april	1500m (internt) 5 maj 18.30	VDM 800m, Malmö 21 maj 18.30	DM/VDM 3000m, Lund 29 maj	Hildesborgsloppet, Landskron 8 juni	Midsommarsvängen, Torup 18.30	Hörby Märknadslopp, Hörby 2 juli	Walanderloppet, Ystad 8 juli	DM/VDM 5000m, Helsingborg 7 augusti	DM/VDM 10000m, Trelleborg 14 augusti	1000m (internt), 18.30	5000m (internt), 18.00	DM/VDM halvmarathon Veberöd 13 septer	Ystad-terrängen, Ystad 21 september	Terräng-DM/VDM, Helsingborg 12 oktober	Yddingeloppets förtävling, Torup 11.00	Klappjakten, 10.00	Extra poäng	Antal tävlingar	
0		Män 45																					
1	103	Jörgen Holmqvist	10	10	10	10		10	10	9	10	10	10		10	10					9	3	13
2	91	Lars-Erik Skans		9	9			9	8	8		9	9			9	10	10			8	1	11
3	31	Erik Månsson							7		9	8									7		4
4	16	Martin Johansson								10											6		2
5	10	Rikard Särvegård																			10		1
0		Män 50																					
1	104	Håkan Torstensson	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10				10	4	12
2	27	Kalle Christoffersen							9	9											9		3
0		Män 55																					
1	70	Göran Kvarnerup	10	10				10	10								10	10			10		7
2	55	Bert Elmquist		7	10	10	10	10		8													6
3	58	Lars Löfvall			9	9			9	9				10							9	3	6
4	40	Hans Jönsson		8		8				7								9			8		5
5	9	Lionel Rieloff		9																			1
0		Män 60																					
1	101	Kenth Larsen	10			10	10	10	10	10		10	10	10			10	10				1	11
2	96	Bo-Göran Malmberg		10	10	9	9	9		9		9	9		10		9				10	2	11
3	28	Bertil Pålsson							9		10										9		3
4	9	Lars Moberg																9					1



Placering	0	Klass/Namn	Ryssbergsloppet, Bromölla 18 april	DM/VDM 10 km landsväg, Ystad 27 april	1500m (internt) 5 maj 18.30	VDM 800m, Malmö 21 maj 18.30	DM/VDM 3000m, Lund 29 maj	Hildesborgsloppet, Landskron 8 juni	Midsommarsvängen, Torup 18.30	Hörby Marknadslopp, Hörby 2 juli	Wallanderloppet, Ystad 8 juli	DM/VDM 5000m, Helsingborg 7 augusti	DM/VDM 10000m, Trelleborg 14 augusti	1000m (internt), 18.30	5000m (internt), 18.00	DM/VDM halvmarathon Veberöd 13 september	Ystad-terrängen, Ystad 21 september	Terräng-DM/VDM, Helsingborg 12 oktober	Ydingeloppets förtävling, Torup 11.00	Klappjakten, 10.00	Extra poäng	Antal tävlingar
	0	Män 65																				
1	99	Magnus Bergh	10	10		8	10	9	10	10				10	9	10	10				1	11
2	95	Tord Svanfelt	9				9	10	9		10	10			10	9	9		10			10
3	90	Hans-Ingvar Andersson			9	9	8		8		9	9	10	9		8					2	10
4	63	Ulf Karlström	8	9		7		8	7								7	8		8	1	8
5	53	Bo Jönsson			8	6	8	7	7								6			9	2	7
6	43	Bertil Pålsson		8				6		6				9				7		7		6
7	30	Gunnar Sterner			10	10	10															3
8	12	Bo Olofsson							6											6		2
	0																					
	0	Män 70+																				
1	92	Gunnar Nilsson	9	9		9	9	9		10	9		9	9		10	8					11
2	91	Ingvar Olausson	10	10			10	10		10		10	10	10			10	10	10	1		9
3	46	Werner Ahlqvist		7		8	7	9									9	6				6
4	39	Åke Jonson				10	10								10		9					4
5	32	Sven-Göran Persson		8			8											7		9		4
6	15	Ezio Franceschi				7														8		2
7	8	Sven Svanfelt		8																		1
	0																					



Placering		Klass/Namn	Ryssbergsloppet, Bromölla 18 april	DM/VDM 10 km landsväg, Ystad 27 april	1500m (internt) 5 maj 18.30	VDM 800m, Malmö 21 maj 18.30	DM/VDM 3000m, Lund 29 maj	Hildesborgsloppet, Landskrona 8 juni	Midsommarsvängen, Torup 18.30	Hörby Marknadslopp, Hörby 2 juli	Wallanderloppet, Ystad 8 juli	DM/VDM 5000m, Helsingborg 7 augusti	DM/VDM 10000m, Trelleborg 14 augusti	1000m (internt), 18.30	5000m (internt), 18.00	DM/VDM halvmarathon Veberöd 13 september	Ystad-terrängen, Ystad 21 september	Terräng-DM/VDM, Helsingborg 12 oktober	Yddingeloppets förtävling, Torup 11.00	Klappjakten, 10.00	Extra poäng	Antal tävlingar
0		Kvinnor seniorer																				
1	30	Emma Berg								10	10									10		3
2	29	Anna Isaksson						10							10					8	1	3
3	9	Helene Nilsson																		9		1
4	7	Lis Örnhed																		7		1
0																						
0		Kvinnor 35																				
1	101	Marina Stoltz		10	10		10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	1	11
0																						
0		Kvinnor 40+																				
1	65	Ylva Jönsson		9	9		9	10								10	9			8	1	7
2	50	Susanne Söderberg		10	10		10										10			9	1	5
3	31	Evy Lövdahl Käck		8			8	9												6		4
4	25	Kristina Larsson							8	10										7		3
5	10	Ulrika Särvegård																		10		1
6	8	Karin Ahlqvist																8				1
7	7	Marie Liljenberg						7														1
0																						



Bästa VDM-förening 2015

Efter IVDM 1

1. Heleneholms IF	27
2. Malmö AI	22
3. Vittsjö GIK	19
4. IFK Lund	15
5. IS Göta	14
6. Björnstorps IF	11
7. Ystads IF Friidrott	9
8. Ryssbergets IK	8
9. IFK Trelleborg Friidrott	6
10. IFK Helsingborg	4
10. Åhus FIK	4
10. Hässleholms AIS	4
13. Eslövs AI	2
13. Hästveda OK	2

IVDM 1

Lund 2015-01-16

60 m**M35**

1. Fredrik Karlsson-78	Vittsjö GIK	8,24
3. Pontus Kastberg-77		8,61

M40

1. Johan Flygare-75	IFK Lund	7,91
2. Martin Pålsson-75		7,96

M45

1. Johan Ramm-Ericsson- MAI		8,04
4. Erik Månsson-68		9,96

M65

1. Alf Lindstedt-49	IFK Hbg	9,29
3. Bo Jönsson-49		12,30

M70

1. Åke Jonson-42	Björnstorps IF	10,31
3. Sven-Göran Persson-43		14,89

M80

1. Bure Elfström-31		10,24
2. Gunnar Nilsson-33		12,53

K40

1. Vanessa de Luca-72	MAI	9,11
2. Kristina Larsson-74		9,80

K55

1. Susanne H. Söderberg-59		10,92
----------------------------	--	-------

IVDM 1

Lund 2015-01-16

(forts.)

Längd**M35**

1. Tomas Frennesson-76	IS Göta	4,74
3. Pontus Kastberg-77		4,22

M65

1. Bo Jönsson-49		2,72
------------------	--	------

M80

1. Bure Elfström-31		3,29
---------------------	--	------

K40

1. Vanessa de Luca-72	MAI	4,10
2. Kristina Larsson-74		3,09

K55

1. Susanne H. Söderberg-59		2,01
----------------------------	--	------

Pallas-spelen

Malmö 2015-01-24

60 m**MS heat 1**

1. Mike Kaliz-89	Sparta DEN	7,01
5. Martin Pålsson-75		7,92

Män veteran final 1

1. Lasse Ohtamaa-80	Väsby IK	7,48
2. Martin Pålsson-75		7,77

Omräknat med WMA åldersfaktorer

1. Leif Erik Nielsen-57	Hvidovre A&M	6,99
5. Martin Pålsson-75		7,44

1.500 m**MS final 2**

1. Anders Stenz-91	Sparta DEN	4.10,97
8. Simon Strand-94		4.43,96

Främsta VDM-deltagare 2015

Heleneholms IF

Ställning efter IVDM1

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Bure Elfström	2	2 guld
	2. Bo Jönsson	2	1 guld, 1 brons
	3. Pontus Kastberg	2	2 brons
	4. Martin Pålsson	1	1 silver
	4. Gunnar Nilsson	1	1 silver
	6. Sven-Göran Persson	1	1 brons
	7. Erik Månsson	1	
Kvinnor			
	1. Susanne H. Söderberg	2	2 guld
	2. Kristina Larsson	2	2 silver

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

**GILLAR DU ATT SKRIVA ELLER FOTOGRAFERA?
LÖPSEDELN BEHÖVER FLER PERSONER I
REDAKTIONEN. HÖR AV DIG TILL OSS.**

KLUBBKLÄDER

Inför nästa års tävlingssäsong vill vi bara uppmana alla som tävlar för klubben att använda klubbkläder. Hoppas alla vet att vi har försäljning av klubbkläder varje måndag. Det finns jackor, linne, T-shirts, tights, shorts och mössor. Vi har även ryggsäckar och väskor med Heleneholms IF tryck.

Ta kontakt med Ylva Jönsson om det är något du saknar eller vill förnya.

SAMÅKNING

Det är både kul och praktiskt att samåka till tävlingar så prata med varandra och ta chansen att få en trevlig stund. Styrelsen vill att vi ska vara rättvisa och rekommenderar därför att vi delar på kostnaden som är satt till 18,50 kr/mil.

Exempel: Ni kör totalt 10 mil när ni ska springa Veberödsrundan och har fått ihop en full bil med 1 chaufför och 4 passagerare: $18,50 \times 10 = 185 \text{ kr} / 5 \text{ pers} = 37 \text{ kr}$ (de 4 passagerarna betalar 37 kr vardera till chauffören/bilägaren).”

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
- 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

