

NYA

NR 2 2013

LÖPSEDELN

KLUBBTIDNING FÖR LÅNGLÖPARESEKTIONEN I HELENEHOLMS IF



” Inviqning av nya klubblokalen
Träningslägret
Ultraintervaller
Vasaloppet



ORDFÖRANDENS SPALT

Hej Heleneholmare!

Ja då var det äntligen vår igen fast man inte kan tro det om man tittar ut. Snö och minusgrader och när detta skrivs är det snökaos på österlen. Men bättre tider stundar får vi hoppas.

En del inomhustävlingar har genomförts med goda resultat. Utomhussäsongen kör snart igång med DM-terrängen så det har väl inte hänt så jättemycket på tävlingsfronten ännu. Däremot har vi haft en hel del andra aktiviteter inom vår sektion.

Vi har haft vårt årsmöte i februari vilket resulterade i en ny styrelsesuppleant, nämligen Christian Larsson-Kvarnerup som vi varmt välkommar. Bo Jönsson går därmed in som ordinarie styrelseledamot. Ett stort tack till Leif Malmqvist som lämnar sitt uppdrag i styrelsen.

Sektionen bestämde sig för att anordna en invigningsbuffe vilket vi också gjorde i mars månad.

Det blev verkligen lyckat med god mat, dryck och trevlig gemenskap. Ett stort tack till framför allt Ylva som stor initiativtagare till detta men också till alla er som hjälpt till med planering inköp och dylikt kring arrangemanget.

Ett annat mycket lyckat samkväm var årets träningsläger i Röstånga. Fantastiskt trevligt på alla sätt men även väldigt jobbigt i den tuffa terrängen. Föreläsningar, yoga och stafetter stod bl.a. på programmet. Tack till alla inblandade här också. Ylva, Hasse, Marie och Helene. Vi tackar här även Sara Ivarsson för hennes kunskaper i löpskolning och löpningsanpassad yoga. Vädret var hyfsat om än lite kallt och snöigt i skogen. En del vurpor blev det för en del.

På lördagskvällen avslappande biljard och klurig frågesport i regi av Lis Örnhed och Peter Karlström. Hoppas vi kan göra om något liknande nästa år.

Den 13 april anordnar vi vårt Hel och halvmarathon där just halvan i år har tilldelats vår sektion att stå som arrangör av DM. Påminner alla om att försöka hjälpa till, även ni som ska vara med och tävla. Man kan hjälpa till innan eller kanske efteråt. Kontakta Ulf Karlström eller undertecknad.

Träna väl och ha en skön vår önskar



*Tord Svanfelt,
tord.svanfelt@gmail.com*

REDAKTIONEN



Redaktionen för nya Löpsedeln är, från vänster på bilden:

Pontus Kastberg – grafisk formgivare

Helene Nilsson – redaktör

Lis Örnhed – redaktör

Bo Jönsson – sammankallande & styrelsens representant i gruppen

Ulf Karlström – fotoansvarig

Preliminär utgivningsplan 2013

Nr. 3 den 5 augusti

Nr. 4 den 7 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



GRAN CANARIA MARATHON 2013

Min internationella löparpremiär skulle gå av stapeln. Jag var i god tid vid startområdet. Vädret var bra ca 15 grader men med en klarblå himmel visste jag att det kunde stiga upp mot 24 mitt på dagen. Det kändes lite svalt i Heleneholmslinnet före start men beslutet var lätt det blir inget mer på överkroppen.

Denna dag var helt vigt för att försöka sätta klubbrekord, något annat fokus fanns inte. Jag var helt ointresserad av vad placeringen skulle bli. Före start dök klubbkamraten Eriks ord upp i tankarna ”Jag tror du kan slå klubbrekordet”.

Starten gick och hundratals löpare sprang iväg. Måste erkänna att jag var rädd för att syna asfalten. Efter 2 km såg jag av en ren tillfällighet bland alla löpare den nyblivne svenske veteranmästaren Lennart Bengts-

son ge sig iväg i ett högt tempo.

Militären skötte vätskekontrollerna och det fanns inget atklaga på utefter 2- varvs banan. Efter ca 26 km var vi ute på en hamnpir och gjorde en U sväng. Jag blev mäkta förvånad när jag efter svängen mötte Lennart som jag inte lagt märke till när jag sprungit förbi. Jag vet att jag trivs i värme så jag hade inga problem nu när solen var högt uppe. Jag lyckades genomföra loppet på ett sätt som jag hade önskat.

När jag sent omsider helt nöjd med tiden och loppet klätt om och gick för att läsa resultatlistan blev jag mycket överraskad över att jag hade segrat i veteranklassen.

Summering: det blev seger, det blev personbästa det blev klubbrekord! och att slå mästaren känns ju alltid lite extra.

TACK TILL FREDRIK VRANG



Fredrik har valt att ta time out från Löpsedeln. Vi på redaktionen vill tacka Fredrik för hans engagemang och all tid han har lagt ner på Löpsedeln.

Fredrik har jobbat med löpsedeln i sex år och vi uppskattar att han har dragit igång den "Nya Löpsedeln" och gett oss på redaktionen bra tips och idéer.

Fredrik har valt att ta time out från sitt engagemang i klubben för att satsa på sina andra ideella åtaganden bl.a. i Naturskyddsföreningen.

Vi önskar honom lycka till och han är alltid välkommen tillbaka till Heleneholms IF och Löpsedeln!

SERIELÖPET 2013

Serielöpet är vår egen interna tävling i åldersklasser, för damerna har vi klasserna KS, K35 och K40+, för herrarna har vi klasserna MS, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65 och M70+. Vi har i år valt ut 17 st tävlingar enligt nedan som ingår i Serielöpet, av dessa 17 räknas de 10 bästa. Ettan i varje tävling får 10 poäng, tvåan får 9 poäng osv.

Dessutom kan man tjäna ihop till lite bonuspoäng genom flitigt löpande i våra interna tävlingar. Om man springer alla 6 (dessa är fetmarkerade) tävlingarna får man 4 bonuspoäng, springer man 5 tävlingar får man 3 poäng, springer man 4 tävlingar får man 2 poäng och slutligen springer man 3 tävlingar får man 1 poäng.

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

24 mars, Terräng VDM Helsingborg

29 mars, Ryssbergsloppet

28 april, Ystad-terrängen

1 maj, VDM 3000m, Lund

7 maj, VDM 800m Heleneholm

11 maj, Vittsjön runt

27 maj, 1500m internt, kl 18.30

9 juni, Hildesborgsloppet

17 juni, Midsommarsvängen, kl 18.30

OBS! Måndag!

3 juli, Hörby marknadslopp

9 juli Wallanderloppet, Ystad

Augusti, 2000m internt, kl 18.30

22 augusti, VDM 5000m, Helsingborg

14 september, VSM halvmarathon, Veberöd

September, 5000m internt, kl 18.00

OBS!

6 oktober, VDM 10 km landsväg, Ystad

December, Klappjakten, kl 10.00

Har du frågor angående Serielöpet, hör av dig till mig eller någon annan i styrelsen.

Vi ses i löparspåret

/Marie Elmqvist

SANKTIONERADE TÄVLINGAR

Tävlingarn till vänster är sanktionerade av Friidrottsförbundet. Sanktionen är en bekräftelse på att en tävling uppfyller de grundkrav, som ställs av förbundet, samt att arrangören är medveten om och följer bestämmelser och anvisningar i Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler.

För medlem i friidrottsförening gäller (enligt förbundets tävlingsregler) att resultat från icke sanktionerad tävling är ogiltiga, och den som deltagit i sådan tävling kan avstängas från att delta i sanktionerade tävlingar.

Aktuella sanktionerade tävlingar i Skåne-distriktet finns angivna på distriktets hemsida (www.skaneFriidrott.org) under meny Tävlingar.

STYRELSE L-SEKTIONEN 2013

Ordförande	Tord Svanfelt
Sekretare, ansv veteranfriidrott	Ulf Agrell
Kassör	Marie Elmqvist
Ledamot, ansvarig klubbkläder	Ylva Jönsson
Ledamot	Mikael Zyka
Ledamot	Claes-Håkan Westeson
Ledamot, repr huvudstyrelsen	Lars Moberg
Ledamot	Ulf Karlström
Ledamot	Bo Jönsson
Suppleant, ansv tävlinglings anmälningar	Susanne Harke-Söderberg
Suppleant	Krisian Larsson-Kvarnerup

INVIGNING AV DEN NYA KLUBBLOKALEN

Den 25 januari invigdes Heleneholms IF nya klubblokal med en fest. Alla de eldsjälur som varit delaktiga i renoveringen uppmärksammades. Före detta ordföranden Arne Andersson och Magnus (Masse) Månsson höll tal och berättade bl.a. om Heleneholms guldålder och framhöll att sammanhållningen länge varit viktig för Heleneholmarna. Det serverades en buffé med mycket god mat och dryck. Löpere som vi är åt upp all den maten men var sparsamma med alkoholen.

Ett stort tack till alla som hjälpt till att renovera vår klubblokal och även till Ylva som med hjälp av Hasse såg till att arrangera en trevlig invigning.





JOHAN BORGMAN

Efter en lång träningsdipp på nästan 10 år inspirerades jag sommaren 2010 till att så smått börja med löpning då jag fick upp ögonen för spåren ute i Torup. Inte för att det här med löpning var helt nytt för mig, jag hade tidigare använt motionsspåren i Pålsjö skog ganska flitigt – i perioder. Skillnaden denna gång var att jag hade hittat bra löpspår nära Malmö och att en kollega snabbt fångade upp mitt återfunna löparintresse och lyckade övertala mig till att anmäla mig till Göteborgsvarvet. Först var jag väldigt tveksam. ”Men jag har ju bara sprungit 10 km som mest” och ”hur tränar man till ett så långt lopp?”. Dessa frågor och tvivel löste min kollega snabbt genom att visa träningsprogrammen på marathon.se. Det var en helt ny värld för mig som tidigare alltid sprungit samma sträcka ungefär lika fort. Man kunde alltså springa intervaller både långt, kort och i backe, snabbdistanser, långa distanser osv.

Själva upplägget med att planera träningen i detalj långt i förväg passade min ingenjörsmässiga personlighet perfekt.

Att göra upp en plan, ruta in tillvaron efter detta och sedan genomföra är något jag är bra på. Tråkigt och förutsägbart sä-

ger många – härligt strukturerat säger jag!

Så fortsatte jag på egen hand i ett år med fina resultat på både Göteborgsvarvet och Stockholm halvmarathon 2011. Den snabba utvecklingen från otränad till en relativt duglig löpare gjorde att jag inte tyckte att träningsprogrammen från internet räckte till utan jag ville mer. Jag började fundera på att träna med löparklubb och det var en googling av löparklubbar i Malmö som gjorde att jag hittade till Heleneholms hemsida. Efter att ha varit med på några måndagsträningar så var jag fast och började snart träna med klubben även på tisdagar och torsdagar.

Tisdagspasset är definitivt löparträning i grupp när den är som bäst. Det är något speciellt med att springa i klunga som gör att man pressar sig till att hålla farten även när kroppen skriker ”Stanna!” och som får en att köra ytterligare några intervaller när huvudet bara vill hem till soffan. Alla träningspass är inte roliga att genomföra och då är de gemensamma träningspassen utmärkta för att ändå kunna pressa sig, för känslan av att springa lopp i toppform är definitivt oslagbar. När kilometertiderna trillar in snabbt samtidigt som det känns



som att man springer med fjäderlätta steg är det fantastiskt att vara löpare. Möjligheten att återuppleva den känslan får en att kämpa på genom tuffa pass, dåligt väder och skadefyllda perioder.

Ett år med Heleneholm har förbättrat mitt personbästa på halvmarathon med drygt

7 minuter och möjliggjort fina resultat på både Lidingöloppet och marathon. I år hoppas jag bli ännu snabbare på framförallt dessa distanser, för det är de längre loppet jag verkligen gillar.

Tack för ordet Charlotta, nu lämnar jag vidare stafettpinnen till Kenth Larsen

TRÄNINGSLÄGER



16-17 mars höll Heleneholms IF sitt årliga träningsläger på Odengården i Röstånga. Årligen kan vi nu kalla det eftersom det är andra året i rad. 31 löpare stod taggade när Sara Ivarsson skulle köra första mördarpasset i mördarbacken.

Löparskola, backintervaller, sedan lunch och föreläsning "En löparkropp i balans". Jag och Sara vågade inte innan träningslägret gå ut och säga att det var yoga vi skulle syssla med, rädd för reaktionerna att "vi är löpare och löpare springer." Vi håller inte på med flumflum. Föreläsningen hade många praktiska inslag och vi var alla överens om att det var jobbigt och ganska lite flumflum. Efter 2h

släpptes vi ut i det kalla vårvädret för lite uppvärmning i militärisk anda. Raka led och ut på ett fält där vi gjorde en övning som heter "Spegel" där Sara visade en övning och gruppen skulle göra likadant, ex hoppa högt så hoppade alla högt. Efter ett tag byter man och gör tvärtemot vad personen framför visar. Lätt att det blir kaos och skratt bryter ut. Vi fortsatte med en mänsklig hinderbana, där varannan stod i



plankan och varannan i hunden och laget skulle hoppa över och krypa under. Roligt värre.

Vi tog oss i samlad trupp till fotbollsplanen där vi bildade fem lag och körde en trailstafett, banan 500-600 meter lång i backe i ojämn terräng. När lagkamraten sprang var övriga i laget tvungna att under tiden göra 60 övningar ex armhävningar annars fick inte nästa person springa vidare. Detta var såklart också ett sätt för att gruppen skulle hålla sig varma.

När vi kom tillbaka till Odengården var grillen tänd och grillad korb fick avnjutas innan det blev bastu. Innan middagen höll jag en föreläsning om Stora och Små äventyr och kvällen avslutades med att Lis och Peter K höll ett löparquizz nere i puben.

Söndagen bjöd på ett halt och blåsigt långpass på Skåneleden. En väldigt trevlig helg och det är bara att se fram emot nästa års träningsläger. Ännu tuffare, ännu roligare och ännu bättre!



ULTRAINTERVALLER

Ni är inte kloka. Och varför? Många undrade. Jag, Anna och Lis sprang ultraintervaller i slutet av mars. Det betyder 10 km var tredje timme i 24h. Ja varför?

För att vi kan.

TEXT: HELENE NILSSON

Elva stycken var anmälda, sju när kritan kom, en fastnade i London och så var vi bara sex. Fyra som skulle köra hela, vi tre ovan såklart och Peter Jö - en klubblös själ som på nåder fick följa med. Men vi ska nog göra människa av honom också. Christian Larsson skulle köra några av intervallerna och Peter Karlström skulle köra långpass.

Starten gick 06:00 en lördag ute i Tryde utanför Tomelilla där Christian har ett hus. Tanken var att springa en transportsträcka på 2 km till en skogsslinga på 6 km och sedan samma väg tillbaka, totalt 10 km. Bra idé, fint upplägg, om det inte varit så att det var snö upp till knäna. Ki-

lometrarna sniglade sig fram och jag hann tänka alla de tankarna jag normalt har på en dag. Halt, tungt, utan frukost och vackert när man väl hade chansen att titta upp- vilket var lite för sällan. Solen gjorde anspråk och snön gnistrade.

Peter Jö:s knä högg till efter 8,5 km och han fick frusen och besviken linka hem sista biten. Hemma hade Christian och Peter K dukat fram frukost. Vi var hungriga efter att ha varit ute i 1 h och 27 min i kylan. När jag tog av mig skorna såg jag stora isklumpar som satt fastfrusna på strumporna längst fram på tårna. Vi åt med god aptit, bytte kläder och försökte bli varma. Torkade kläderna framför kaminen och så



var det dags för andra starten kl 09:00. Nu gjorde Christian och Peter K oss sällskap och vi gav oss ut på landsbygden istället. Underlaget var bättre, något halt men allt var bättre än snöpuls upp till öronen. Jag var lycklig. Hemma, hungrig igen, torkade kläderna, stretchade och så hade tiden sprungit iväg igen. Vi hade alla tagit med oss sysselsättning och diverse leksaker, spel, jobb - jag trodde till och med att jag skulle hinna ha träkigt- så fel man kan ha.

Sprang en ny runda och hunden Boris agerade hare till oss. Tour de Tomelilla a'la Christian, hittar nu bättre i Tomelilla än i min egen löparficka. Bo Ohlssons affär, Hasse och Tage museet, tågstationen, och utanför Christians gamla skola: "Pappa, pappa vad gör dem?" sa ett barn när vi sprang förbi " Jag tror att dem springer" svarade pappan.

I takt med att dagsljuset försvann, försvann också deltagarna en efter en. Lis hade bestämt sig redan innan helgen att inte springa alla intervallerna och då föll



beslutet på att hoppa över passen kl 21:00 och 03:00. Jag och Anna gav oss ut till vår introlåt "Eye of the Tiger" och vi var i symbios med Rocky Balboa. Månens sken var starkt tillsammans med stjärnorna och snön. Jag kände mig stark.

När vi kom hem efter midnattsintervallen säger Anna att hon har för ont för att fortsätta. Så tråkigt. Men det fanns bara en sak för mig att göra och det var att ge sig ut kl 03:00 och köra sista intervallen i ensamhet med musik i öronen. Det var bara jag och tidningsbudet. Det enda jag ville säga till honom var, "jag är inte manisk".

Sista rundan gick nog snabbast, målet var nära, kände vittringen och lyckokänslan. Jag flög fram de sista kilometrarna och totalt blev det 82,5 km. Kl 05:10 låg jag nöjd i sängen och undrade hur det här gick till?

Dagen efter - vad gör vi då? Gnäller om skador och onda ben? Knappast! **Däremot har jag hört att 100 är en siffra att bemästra.**



PROFFSVALLADE SKIDOR OCH ETT ÖMT LÅR. ATT KÖRA VASALOPPET ÖPPET SPÅR.

Text: Susanne Haarke- Söderberg

Efter mycket tränande, tyvärr mest löpning och rullskidor blev det äntligen Vasaloppsdags. När man kör genom Sverige och kommer upp till Dalarna förstår man verkligen hur vackert vårt land är.

I Mora flöt allt på bra med nummerlappar. Fast att det säkert är mer än 50 000 fler människor än vanligt märker man inte av några problem.

Stugan i Särna där vi bodde, hade fina

skidspår precis utanför knuten, jag direkt på med skidorna och gav mig ut och åkte i härliga 3 km. Då hände något med baklåret, bara att halta hem till stugan. Voltaren på in- och utsidan, värme och massage, bra uppladdning...

Klockan ringde 04.15, trött men i alla fall ingen känning i låret. Körde de 7,5 mil till Sälen och hämtade de ”proffsvalade” skidorna. Man kan starta någon gång mellan 07.00-08.30 så allt var väldigt lugnt, ingen som stressade någonstans. Jag satte på mig mina skidor, höll på att snubbla, så tröga var de att köra med, men eftersom det var rutinerat folk som hade vallat dem tänkte jag att det säkert skulle vara så. Tog mig framåt i spåret, de flesta bara gled förbi utan problem. Sedan kom backen och där hade jag absolut inga problem, inte bakhalt här inte. När det sedan blev plant och lite nerför fick jag börja jobba ordentligt igen.

I Smågan efter 11 km lämnade jag in skidorna till vallaboden, ett par cm snö i spannet såg inte så kul ut och de skrapade bort en hel del klister. På med skidorna igen. Min teknik och inget glid gjorde att jag fick kämpa rätt bra. I

Mångsbodarna lämnade jag in skidorna igen och de tog bort en massa klister och jag fick glidvalla. Äntligen kändes det bekvämt att köra. När jag kom till 50 km började mitt baklår ge sig till känna och efter 62 km när benet varken ville upp- eller nerför backarna tog loppet slut för mig och den bästa supportern fick ta hand om sin fru. Trots det negativa var det en härlig upplevelse att få ha varit med om, och kanske inte den sista.

BÄSTA VDM-FÖRENING SKÅNE 2013

Ställning efter IVDM 1 - 3

1. Heleneholms IF.....	138
2. Björnstorps IF.....	136
3. IS Göta.....	84
4. Malmö AI.....	75
5. IFK Lund.....	61
6. Ystads IF, Friidrott.....	60
7. Vittsjö GIK.....	21
8. Ryssbergets IK.....	14
9. Friskis & Svettis, Malmö.....	13
9. LK Myran.....	13
11. Hässleholms Freeflow FC.....	12
12. IFK Trelleborg.....	11
12. Eslövs AI.....	11
14. IK Pallas.....	9
15. Malmö FK.....	7
16. IFK Helsingborg.....	6
17. Hästveda OK.....	5
18. Åhus FIK.....	4
19. GF Idrott.....	3

LÖPSEDELN SOM PDF

Självklart kan du som inte vill ha en papperstidning få även nya Löpsedeln enbart som PDF-fil! Bara skicka ett mejl till redaktionen på lopsedeln@gmail.com och ange ”E-löpsedeln” i ämnesraden.

PRIS BERTIL PERSSONS MINNE

Lars, som den stora glädjespridaren du är i med och motgångar så kämpar du ändå vidare för att alltid vara glad och positiv i dina vänner och medmänniskors cirkel och med din arbetsvilja.



ÅRETS LÖPARE 2012 WERNER AHLQVIST

Motivering: Werner Ahlqvist har nått en imponerande ålder, men missar nästan aldrig en måndagsträning. Deltar också flitigt på tävlingar och har bla 2 guld och 1 silver 2012 års VDM. Werner är ett utmärkt exempel på hur man med glädje kan fortsätta med friidrottlängd upp i åren.



ÖRESUND RUNT

Distanserna som följer är ungefärliga distanser, kan alltid bli mer:

Fredag

Paddla 18km

Löpning 35km

Lördag

Löpning 10km

Simning 4km

Löpning 15km

Söndag

Löpning: 50km

**28-30
JUNI**

Tävlingsprogram 2013

Långlopp

V Veteran-cupen
S Serielöpet
GP Skånes Grand Prix, långlopp

Mars

9	Maxi-Löpet	Bromölla	Ryssbergets IK
17	Seedningslopp, GbgVarvet	Helsingborg	IS Göta
29	V S Ryssbergsloppet	Bromölla	Ryssbergets IK

April

7	V S Helsingborgs Terränglopp (DM/VDM terräng)	Helsingborg	IS Göta
13	V Heleneholms Marathon (DM/VDM halvmarathon)	Malmö	Heleneholms IF
19	Turkosloppet	Malmö	Heleneholms IF/IK Scania
20	V Skrylloppet	Skrylle	Björnstorps IF
21	BT Halvmaraton	Lyngby, DEN	SNIK
27	Syd kustloppet	Trelleborg	IFK Trelleborg
28	V S Ystad-Terrängen	Ystad	Ystads IF

Maj

2	Våruset	Malmö	Malmö AI
4	GP Springtime	Helsingborg	IFK Helsingborg
4	Humlestafetten	Bromölla	Ryssbergets IK
4	Lejonbragden 2013	Lund	LF Lejonbragden
7	Sparbanksloppet	Glimåkra	FK Göingarna
7	Freeflowloppet	Hässleholm	Freeflow FC
9	Gullviveloppet	Andrarum	Andrarums IF
11	Lundaloppet	Lund	IFK Lund
11	V S Vittsjön Runt	Vittsjö	Vittsjö GIK
14	Blodomloppet	Malmö	Heleneholms IF
18	GöteborgsVarvet	Göteborg	Göteborgs FIF
19	Hässleholms Tjejmil	Hässleholm	Hässleholms OK
19	Copenhagen Marathon	København, DEN	Sparta
22	Tjejlloppet - original	Kristianstad	Härlövs IF
23	S:t Hans Extreme	Lund	Lunds OK
23-26	VEM non-stadia (halvmarathon, 10 km landsväg, terrängstafett)	Upice, CZE	
25	GP Änglamilen	Ängelholm	Ängelholms IF
25	Hanaskog Runt 2013	Hanaskog	Hanaskogs IS
25	Eslövs Stadslopp	Eslöv	Hälsostudions IF
26	Familjeloppet	Falsterbo	Fr. & Sv., Vellinge
28	Tjejkäcken	Simrishamn	Simrishamns AIF/ Fr. & Sv., Simrishamn

Tävlingsprogram 2013

Arenafriidrott

V Veteran-cupen

S Serielöpet

Maj

1	V S	VDM arena, del 1 (3.000 m)	Lund	Björnstorps IF
7	V S	VDM arena del 2 (800 m) (även seniorer och ungdomar)	Malmö/He	Heleneholms IF
18		Kasttävling	Malmö/S-K	Malmö AI
27	S	Sektionsmästerskap bana, del 2 (1.500 m)	Malmö/He	Heleneholms IF

Juni

1		VDM, viktkastning	Malmö/S-K	Malmö AI
12	V	VDM arena, del 3 (100 m, 1.500 m, längd, slägga, 4 x 100 m)	Helsingborg	IFK Helsingborg
15		Kasttävling	Malmö/S-K	Malmö AI
28-30		VNM, arena	Moss, NOR	

Juli

6		Østdanmark – Skåne, veteraner	Hillerød, DEN	
---	--	-------------------------------	---------------	--

Augusti

2-11		WMG	Torino, ITA	
10		VDM, kastmångkamp	Malmö/S-K	Malmö AI
16-18		VSM, arenafriidrott	Gävle	Gefle IF
22	V S	VDM arena, del 4 (5.000 m)	Helsingborg	IS Göta
?	S	Sektionsmästerskap bana, del 3 (2.000 m)	Malmö/He	Heleneholms IF

September

7	V	VDM arena, del 6 (10.000 m, lång häck, stav, tresteg, kula, spjut)	Trelleborg	IFK Trelleborg Friidrott
7		VSM, femkamp	Katrineholm	Katrineholms SK Fri.
14		VSM kastmångkamp	Ystad	Ystads IF, Friidrott
?	S	Sektionsmästerskap bana, del 4 (5.000 m)	Malmö/He	Heleneholms IF

Oktober

16-27		VVM arena	Porto Alegre, BRA	
-------	--	-----------	-------------------	--

Ännu återstår att finna arrangör och datum för VDM:
200 m, 400 m, kort häck, höjd, diskus, 4 x 400 m

Främsta VDM-deltagare 2013

Heleneholms IF

Efter IVDM 1-3

	Namn	Antal starter	VDM-medaljer
Män			
	1. Hans-Ingvar Andersson	7	3 guld, 3 silver, 1 brons
	2. Gunnar Nilsson	5	3 guld, 2 silver
	3. Erik Månsson	5	1 guld, 4 brons
	4. Bure Elfström	3	3 guld
	5. Martin Pålsson	3	2 guld, 1 silver
	6. Bert Elmqvist	3	1 guld, 2 silver
	7. Kenth Larsen	3	1 guld, 1 brons
	8. Klas Fjällrot	3	1 silver, 3 brons
	9. Magnus Bergh	3	1 brons
	9. Ulf Karlström	3	1 brons
	11. Jörgen Lindholm	2	2 guld
	11. Ingvar Olausson	2	2 guld
	13. Sven-Göran Persson	2	1 guld, 1 brons
	14. Hans Jönsson	2	1 guld
	15. Pehr Carlberg	2	1 silver
	16. Bo Jönsson	2	
	17. Jonas Forsberg	1	1 guld
	18. Jörgen Holmqvist	1	
	18. Bertil Pålsson	1	
	(Simon Strand	1	1 P19-guld)
Kvinnor			
	1. Susanne H. Söderberg	3	2 guld, 1 silver
	1. Helen Gestsson	3	2 guld, 1 silver
	3. Barbro Bengtson	2	1 guld, 1 silver
	4. Kristina Larsson	1	1 brons

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

IVDM 1

Lund 2013-01-11

60 m häck**M35**

- | | | |
|------------------------|-------------|-------|
| 1. Frefrik Karlsson-78 | Vittsjö GIK | 10,63 |
| 2. Martin Pålsson-75 | | 10,89 |

M65

- | | | |
|-----------------------------|--|-------|
| 1. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 15,04 |
| 2. Klas Fjällrot-44 | | 16,00 |

60 m**M35**

- | | | |
|----------------------|--|------|
| 1. Martin Pålsson-75 | | 7,75 |
|----------------------|--|------|

M45

- | | | |
|---------------------|---------|------|
| 1. Srefan Levin-65, | IFK Hbg | 8,25 |
| 3. Erik Månsson-68 | | 9,82 |

M55

- | | | |
|-----------------------|--|------|
| 1. Jörgen Lindholm-57 | | 8,43 |
|-----------------------|--|------|

M65

- | | | |
|-----------------------------|----------|-------|
| 1. Erwin Apitzsch-45 | IFK Lund | 9,66 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 9,74 |
| 3. Klas Fjällrot-44 | | 11,32 |

M70

- | | | |
|--------------------------|--|-------|
| 1. Sven-Göran Persson-43 | | 14,14 |
|--------------------------|--|-------|

M80

- | | | |
|----------------------|--|-------|
| 1. Bure Elfström-31 | | 10,24 |
| 2. Gunnar Nilsson-33 | | 12,11 |

K50

- | | | |
|----------------------------|--|-------|
| 1. Susanne H. Söderberg-59 | | 10,95 |
|----------------------------|--|-------|

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2013-01-19--20

200 m (IVDM)**K50**

- | | | |
|----------------------------|------------------|-------|
| 1. Gunhild Michelsen-63 | Slagelse Atletik | 29,36 |
| 2. Susanne H. Söderberg-59 | | 36,43 |
- (1:a i VDM)

M50

- | | | |
|------------------------|--------------|-------|
| 1. Knud E. Pedersen-60 | FIF Hillerød | 26,90 |
| 2. Bert Elmqvist-59 | | 29,03 |
- (1:a i VDM)

M60

- | | | |
|----------------------|------------------|-------|
| 1. Henning Hansen-51 | Slagelse Atletik | 29,77 |
| 5. Magnus Bergh-49 | | 40,04 |
- (4:a i VDM)

IVDM 1

Lund 2013-01-11

(forts.)

Längd**M45**

- | | | |
|--------------------|--|------|
| 1. Erik Månsson-68 | | 3,24 |
|--------------------|--|------|

M65

- | | | |
|-----------------------------|----------|------|
| 1. Erwin Apitzsch-45 | IFK Lund | 3,61 |
| 2. Hans-Ingvar Andersson-47 | | 3,48 |
| 3. Klas Fjällrot-44 | | 3,07 |

M80

- | | | |
|---------------------|--|------|
| 1. Bure Elfström-31 | | 2,71 |
|---------------------|--|------|

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2013-01-19--20

(forts.)

1.500 m (IVDM)**K50**

- | | | |
|----------------------------|----------------|---------|
| 1. Annika Rosenlund-61 | Björnstorps IF | 5.43,82 |
| 3. Susanne H. Söderberg-59 | | 6.23,41 |

MS (ej VDM)

- | | | |
|--------------------|------------|---------|
| 1. Milad Rajabi-93 | Öresund FK | 4.35,76 |
| 2. Simon Strand-94 | | 4.55,58 |

M45

- | | | |
|-----------------------|-------|---------|
| 1. Morten Dalgaard-67 | AK-73 | 4.34,56 |
| 4. Erik Månsson-68 | | 5.25,00 |
- (3:a i VDM)

M60

M65				1. Tommy Karlsson-52 Hässleholm FF	5.02,34
	1. Hans-Ingvar Andersson-47	32,47		3. Magnus Bergh-49	6.02,69
				4. Bo Jönsson-49	7.59,63
M80					
	1. Bure Elfström-31	34,98			
	2. Gunnar Nilsson-33	43,69			
400 m (IVDM)					
M55					
	1. Jörgen Lindholm-57	64,16			
M60					
	1. Roland Ekström-53 MAI	67,37			
	4. Kenth Larsen-51	71,76			
	(3:a i VDM)				
M65					
	1. Hans-Ingvar Andersson-47	71,38			

M65				1. Kaj Dewens-46, IS Göta	5.33,27
				2. Hans-Ingvar Andersson-47	6.01,44

M80				1. Gunnar Nilsson-33	6.54,16
------------	--	--	--	----------------------	---------

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2013-01-19--20
(forts.)

3.000 m (IVDM)

K35					
	1. Annemette Scheel Fischer-75 KIF	10.19,6m			
	4. Kristina Larsson-74	17.41,3m			
	(3:a i VDM)				

MS (ej VDM)

	1. Ola Kärnefelt-87	Björnstorps IF	9.16,1m		
	4. Simon Strand-94		10.18,5m		

M45

	1. Paul Grenaa-66	Sparta	9.34,4m		
	4. Erik Månsson-68		11.25,8m		
	(3:a i VDM)				
	5. Jörgen Holmqvist-66		11.53,2m		
	(4:a i VDM)				

M60

	1. Tommy Karlsson-52	Hässleholm FF	10.45,2m		
	4. Kenth Larsen-51		12.40,2m		

M65

	1. Kaj Dewens-46, IS Göta		11.34,1m		
	3. Hans-Ingvar Andersson-47		13.14,9m		
	7. Ulf Karlström-47		14.01,5m		

M70

	1. Ingvar Olausson-40		13.56,1m		
--	-----------------------	--	----------	--	--

M80

	1. Gunnar Nilsson-33		14.22,5m		
--	----------------------	--	----------	--	--

Malmö Indoor (IVDM 2)

Malmö 2013-01-19--20
(forts.)

Höjd (ej VDM)

M50

	1. Knud E. Pedersen-60	FIF Hillerød	1,48		
	2. Bert Elmqvist-59		1,48		

M65

	1. Magnus Andersson-45	MAI	1,28		
	2. Klas Fjällrot-44		1,14		

Pallas-spelen

Malmö 2013-01-26--27

60 m

MS heat 2

	1. Bah Sulayman-86	Ullevi FK	6,84		
	8. Martin Pålsson-75		7,79		

Män veteran heat B

	1. Martin Pålsson-75		7,70		
--	----------------------	--	------	--	--

Omräknat med WMA åldersfaktorer

	1. Leif Erik Nielsem-57		7,05		
	7. Martin Pålsson-75		7,46		

Vellinge Indoor

Vellinge 2013-02-02

60 m

MS heat 2

	1. Emanuel Amoh-92	MAI	7,01		
	5. Martin Pålsson-75		7,78		

Atleticumspelen (DM, JDM, UDM)

Malmö/A 2013-02-9--10

1.500 m**P19**

1. Simon Strand-94 4.50,09

IVSM

Karlskrona 2013-02-9--10

60 m**M35**

1. Martin Pålsson-75 7,70

200 m**M70**1. Anthony Treacher-39 IFK Lidingö 30,85
5. Åke Jonson-42 37,57**400 m****M55**1. Anders Wifvesson-57 IS Göta 62,77
2. Jörgen Lindholm-57 64,44**M70**1. Bob Kaill-42 SOK Knallen 70,52
5. Åke Jonson-42 85,55**800 m****M35**1. Joakim Pihlstrand Trulp-77 Flemingsbe 2.12,57
4. Per Lilja-75 2.23,12**1.500 m****M60**1. Tommy Karlsson-52 Hässleholms FI 4.58,72
8. Magnus Bergh-49 5.55,69**M70**1. Arne Håkansson-41 Högby IF 6.17,49
3. Åke Jonson-42 6.45,32**M80**

1. Gunnar Nilsson-33 6.33,93

IVDM 3

Malmö 2013-03-02

IVSM

Karlskrona 2013-02-9--10

(forts.)

3.000 m**M60**1. Carl-Gustaf Nilsson-57 Högby IF 10.54,37
5. Magnus Bergh-49 12.17,46**M70**1. Sture Axén-43 Mariestad AIF 12.47,44
4. Åke Jonson-42 14.19,23**M80**

1. Gunnar Nilsson-33 14.01,52

60 m häck**M70**1. Lars Söderlund-43 GIF Manhem 12,43
4. Åke Jonson-42 16,22**Kula****M35 (7,26 kg)**1. Peter Frittz-74 IK Sisu 11,43
3. Martin Pålsson-75 9,77**M70 (4,0 kg)**1. Kenneth Arvidsson-41 MAI 14,29
5. Åke Jonson-42 6,24**Vikt****M70 (7,26 kg)**1. Peter Hackenschmidt-- Hakarpspojke 18,93
4. Åke Jonson-42 7,38**Stafett 4 x 200 m****M**1. IF Kville 1.41,53
2. Heleneholms IF 1.50,44
(Jörgen Lindholm-57, Per Lilja-78,
Bert Elmqvist-59, Martin Pålsson-75)**24VDM 3**

Malmö 2013-03-02

(forts.)

800 m

M45

1. Christer Jeppsson-65	Ystads IF	2.14,7m
5. Pehr Carlberg-66		2.54,3m

M55

1. Jerry Olsson-57	Björnstorps IF	2.37,5m
4. Hans Jönsson-58		2.58,9m

M60

1. Kenth Larsen-51		2.40,3m
3. Magnus Bergh-49		2.57,0m
6. Bo Jönsson-49		3.45,5m
7. Bertil Pålsson-49		3.57,0m

M60

1. Kaj Dewebs-46	IS Göta	2.47,8m
4. Ulf Karlström-47		3.36,3m

M70

1. Ingvar Olausson-40		3.09,7m
3. Sven-Göran Persson-43		4.00,3m

M80

1. Gunnar Nilsson-33		3.20,4m
----------------------	--	---------

1.000 m (ej VDM)

1. Oskar Rosenlund-97	Björnstorps IF	2.43,5m
2. Simon Strand-94		3.05,2m

Höjd

K50

1. Helen Gestsson-62		1,25
2. Barbro Bengtson-63		1,19

M50

1. Lars Petersson-61	IS Göta	1,46
2. Bert Elmquist-59		1,37

M65

1. Stig Persson-48	MAI	1,25
3. Ulf Karlström-47		1,19

Tresteg

K50

1. Helen Gestsson-62		8,39
----------------------	--	------

M50

1. Lars Petersson-61	IS Göta	8,76
2. Bert Elmquist-59		8,64

Kula

K50 (3,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63		11,38
2. Helen Gestsson-62		9,87

M35 (7,26 kg)

1. Martin Pålsson-75		9,60
----------------------	--	------

M40 (7,26 kg)

1. Jonas Forsberg-70		12,98
----------------------	--	-------

M45 (7,26 kg)

1. Johan Wikström-68	Ystads IF	9,64
2. Pehr Carlberg-66		8,53
3. Erik Månsson-68		6,07

M55 (6,0 kg)

1. Hans Jönsson-58		7,57
--------------------	--	------

Kasttävling

Malmö 2013-02-13

KS (4,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63		9,86
-----------------------	--	------

K50 (3,0 kg)

1. Barbro Bengtson-63		10,90
-----------------------	--	-------



VDM ATLETICUM

Foto: Ulf Karlström



L-sektionens träningstider

Se även aktuell info på hemsidan under ”Träning” samt i gästboken!

Måndag 18:00, Heleneholms IP:
distanslöpning. Öppen träning för alla.

Tisdag 18:00, korsningen John Ericssons
väg/Baltiska vägen, Pildammsparken
Längre intervaller m.m. Tränarledd
träning. Veckans träning står under
Träning Träningsprogram på
L-sektionens hemsida.

Torsdag 18.00

Atleticum: Korta intervaller, fysträning
m.m. Tränarledd träning.

Lördag 10:00, Bokskogen: Backträning
Genomförs i regi av Löparprojektet i
Skåne (se projektets sida på Facebook).

Lördag 10:10, Stadion (endast tävlingsfri
helg): Långdistanslöpning.

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 kenth.larsen@telia.com
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)
- Multisportsektionen
- Långlöparsektionen

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

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

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 70 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 70 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

