

NR 2 2020

LÖPSEDELN

KLUBBTIDNING FÖR LÅNGLÖPARESEKTIONEN I HELENEHOLMS IF



*Omslagsbild:
Mats Magnusson
på Midsommarsvängen*



Hört från Styrelsen

Hej Heleneholmare!

Vi är nu vid den tiden då vi i våras hoppades på att Coronavågen skulle ha lagt sig och livet ha återgått till det vanliga. Vi tänker då framförallt på att kunna mötas i större folksamlingar, genomföra planerade tävlingar och slippa stänga ute er som är över 70 år från de evenemang vi får lov att ha inom ramar för restriktionerna.

Trots allt har vi kunnat genomföra Midsommarsvängen med vissa förändringar av tävlingskonceptet och anpassningar efter rådande regler. Vi gratulerar Lisa Engström och Mattias Jonsson som segrare och som därmed utsågs till årets sektionmästare i terräng.

I slutet av sommaren kunde även 600/800m DVM tävling arrangeras, denna gång med ovanligt många deltagare. Tack vare planering och tydliga regler kunde vi hålla restriktionerna på max 50 personer inför tävlingsområdet. Läs mer om det i tidningen.

Blodomloppet är det lopp vi alla mest hoppades på skulle gå att genomföra, då det har störst betydelse för vår ekonomi men tävlingen fick till sist omvandlas till ett virtuellt lopp. Som uppstart på Blodomloppetets virtu-

ella vecka samlades en skara Heleneholmare en måndagkväll på Bulltofta motioncenter och sprang 5 km eller 10 km. Efteråt bjöd Ylva och Hasse Jönsson på korvgrillning. Under löpturen kunde vi även se andra motionärer i parken som joggade eller promenerade med sina röda Blodomloppströjor på, troligen hade även de köpt sig en virtuell startplats för att stötta blodgivning som det framförallt handlar om men också vår förening. Framåt i höst har vi Yddingeloppet som även det kommer ske virtuellt i år.

Glädjande nog är det fritt fram att träna och hålla kroppen i rörelse. Vill du ha sällskap och lite draghjälp i löpsåret är du hjärtligt välkommen till Pildammsparken om tisdagskvällarna och Heleneholms IP på torsdagskvällarna, numera under ledning av sex olika ledare från klubben. Några av dem presenterar sig lite mer i detta och nästa nummer av Löpsedeln.

Med vänliga hälsningar

/Styrelsen, Långlöparsektionen

Styrelse L-Sektionen

Kenth Larsen Ledamot 0705-549703 kenth.larsen@telia.com

Marie Elmqvist Kassör 040-6110926 goran.marie@sydmail.se

Lars Moberg Ledamot V.Ordförande ... 0737-139262 larsmoberg50@gmail.com

Anne Erixon Sekreterare 0702-972985 anne.erixon@gmail.com

Ylva Jönsson..... Ledamot0708-250235.....040.88858@koeff.se

Gunnar Sterner Ledamot0725-876668.....pog.sterner@telia.com

Stefan Magnusson Suppleant stefan.magnusson@ownit.nu

Redaktionen för Löpsedeln

E-post: lopsedeln@gmail.com

Pontus Kastberg – grafisk formgivare

Cecilia Malmberg – redaktör

Anne Erixon – redaktör, sammankallande & representant från styrelsen

Kansliet – distributionsansvarig

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.

Hälsning från Australien

Hej därhemma, här en hälsning från Heleneholms utpost i Sydney.



Under det här synnerligen speciella året 2020 då jag inte kan komma hem så får jag nöja mig med att resa i tanken. Hemlängtan har jag alltid men att skriva hem hjälper lite grand, samt att ibland ta fram och titta på mina rödvida klubbkläder och tänka att... kanske nästa år, nästa år kan jag komma hem, få vara med och springa hemma i Skåne jag med!

Men nog med hemlängtan. Istället ville jag berätta kort om löparåret i Sydney och hur

vi haft det under påverkan av väder, vind och givetvis virus.

Virtuella lopp under terräng och långloppssäsongen

Sedan början av mars då Australien som helhet gick in i nedstängning var gemensamma träningar samt alla lopp inställda. En stressande och tråkig tid för alla överallt. Men, idéer för att göra det bästa av situationen saknades inte. Här som runtom i löpar-

världen tog många klubbar efter ett tag initiativet att arrangera virtuella lopp. Många löpare flockades till möjligheten att testa formen i vad som är mitt i terräng/långloppssäsongen här under vintern maj-augusti. Själv sprang jag två klubbmästerskap: 5 km terräng och 4 km terrängstafett, 4x4km i virtuella lag. Reglerna var att alla sprang på egen hand på "terrängunderlag" dvs inte en fin gräsmatta utan med lite backe och tyngre underlag. Deltagare sprang i Sydneys parker som har ganska ojämna underlag överallt, vissa sprang ute på landet och några klubbmedlemmar som flyttat till Tasmanien och Nya Zeeland sprang där. Resultaten skickades till klubbordföranden som en download från klockan med resultat uttryckt som totalt förlupen tid.

Jag har varit skadad titt som tätt och har inte tävlat mycket. De virtuella loppet var ett bra sätt att få en "mjukstart" — springa helt själv utan startstress och trängsel. Jag sprang tidigt på morgonen i mörker och dimma vid båda tillfällena. Sydney är totalt överbefolkat och kampen om "space" är enorm och man får passa på innan parkerna är fyllda till bristningsgränsen och det knappt går att komma fram.

Jag var jätteglad över mina virtuella resultat i K50 klassen 20.18 på 5km och 15.46 på 4km och jag måste säga att den där tävlingsnervositeten innan och glädjen efteråt är i princip densamma som vid ett "riktigt" lopp.

Bush fires, rökdima, översvämningar, sedan pandemi

Vi är kanske lite extra trötta här i Australien då det varit ständigt katastroftillstånd i över ett år nu. Ni såg kanske nyheterna om bränderna förra året och i början av detta året? Visst, bush fires är ett normalt inslag in den australiska naturen men dessa var extrema. Tusentals hem brann ner, 75 personer och cirka tre miljarder djur miste livet.



Röken låg tjock över oss i månader som tur var brann det inte inne i staden. Man såg bara någon meter framför sig. Varje dag fick vi titta på Miljödepartementets uppdateringar om hur hälsovådlig luften var och anpassa aktiviteter efter detta. Personer med andningssvårigheter var tvungna att stanna inomhus och även för helt friska människor var det inget vidare. Jag, en enveten löpare sprang iallafall. Fast det kändes inte bra kan jag ärligt säga. Men min vilja att springa är svärstoppad. Bara vid några tillfällen när det var katastrofalt dålig luft gick jag till ett gym och sprang på löpband.

Mitt under detta tillstånd i November 2019

hoppades vi ändå att stafettmästerskapen New South Wales State Championships skulle bli av. Vi var inte säkra på morgonen om vi kunde springa eller inte men natten innan blev det bläsigt väder just där tävlingarna skulle hållas så lite av röken blåste bort! Mitt lag (40+) vann 4x1500 m och jag var nöjd med en ungefärlig tid på 5.15 min. Det är så roligt med stafetter!

I februari detta året fick landet äntligen en andningspaus. Regn. Regn som till slut barmhärtigt släckte de flesta bränderna. Luften blev tvättad och vi slapp röken. Nu är ju detta ett land med konstant extremväder och när det väl regnar så regnar det omåttligt. Helt plötsligt i mitten av februari låg stora delar av landet under vatten! Hus och hela orter sköljdes bort.

Just då var det dags för veteranmästerskapen för New South Wales att äga rum på Sydney Olympic Park.

Jag var anmäld till 1500 m men innan loppet var ingen säker på om vi kunde springa eller inte. Ösregn går bra enligt reglerna men om det åskar och blixtrar alltför mycket måste tävlingarna ställas in. Regnet formligen sköljde ner. Med blixtrar, dunder och brak. Jag försökte värma upp —sprang fram och tillbaka under ett tak längs läktaren. Kände mig inte direkt redo för loppet. Men, åskan tog en liten paus och till slut small startskottet istället. Vi klafsade runt med vatten upp till vristerna. Jag vann mitt sista lopp i K45, det gladdade mig trots att tiden 5.27 minuter var en ovanligt långsam tid. Det var givetvis

på grund av vädret, inte min form, som vi känner till har en god löpare alltid en god förklaring till en långsam tid.

Återgång till “det normala”

I början av juli var alla glada då Australien i princip var fritt från Coronaviruset. Man talade om en “återgång till det normala”. Vilken lättnad. Löpare var extra glada då vintersäsongen hade börjat komma igång med både terränglopp och några lopp på bana, mestadels sprintlopp med deltagare som startade med tomma banor emellan.

Vi kunde åter röra oss fritt inom staten NSW och nu resa ut från staden för att göra mera än det mest livsnödvändiga. Livet i storstaden får många att längta ut på landet och jag är inget undantag. Jag och äkta maken åkte till Southern Highlands, cirka fyra timmars bilväg söder om Sydney. Dessa områden stod i lågor bara några månader tidigare men det är otroligt hur Naturen återhämtar sig — gröna blad överallt och marken spritter av nytt liv. Vi sprang på så kallade “fire trails” — vägar som skurits ut genom skogar för att brandkår, övrig räddningstjänst och lokalbefolkning skall kunna ta alternativa vägar om de vanliga vägarna inte är framkomliga. Så här såg det ut.

Men, detta roliga varade bara någon kort vecka tills hemvändande australiska medborgare tyvärr var smittade och viruset tog åter fäste. Landet är nu ännu en gång helt eller delvis nedstängt och gränserna mellan staterna är stängda. Därmed inga större lopp just nu men vi hoppas som alla gör på håll-



bara lösningar. Löpning är ju också en stor del av vår sociala tillvaro så lite tomt är det. I skrivande stund har vi i New South Wales inga restriktioner på utomhusaktiviteter förutom den allmänt gällande sociala distanseringen och vi tränar på så gott det går.

Den mesta tiden spenderas ju ändå ensam längs vägar och stigar

Den del av löpningen som ägnas åt tävling är ju förhållandevis liten jämfört med all träning. Så även om löparåret 2020 inte blivit vad vi tänkt oss eller hoppats på, har vi ändå mycket av det goda kvar. Vi löpare har det trots allt ganska bra för även under denna världskris kan vi mestadels fortsätta

att lägga kilometrarna bakom oss, fortsätta att umgås på språng och träna som vanligt mera än vad andra sporter kan. Vi kan slappna av, fundera och lösa världsproblemen medan vi rör oss framåt — löpning är som gjort för att klara sig igenom en kris, och vi löpare är vana vid uppförsläp. Uthållighet är koncentrerat tålamod. Så tänker iallafall jag och hälsar så gott från landet långt borta.

Cecilia Malmberg

Sydney, 10 augusti 2020

Arenaresultat

Augusti 2020

VDM 1500 30 juli 2020				
Helsingborg				
Klass	Sträcka	Namn	Placering	Tid
M50	1500m	Mattias Jonsson	1	04:38.4
		Erik Månsson	6	07:03.3

VDM 800m 20 augusti 2020				
Malmö				
Klass	Sträcka	Namn	Placering	Tid
K35	800m	Lis Örnhed	4	02:56.7
K45		Beatrice Christensson	5	03:07.8
K65		Barbro Liljequist	1	03:43.7
P13	600m	Wincent Fought	2	01:59.9
M35	800m	Anders Holm	6	02:38.8
M40		Johan Westman	6	02:28.1
M45		Rickard Andersson	7	02:25.5
M50		Mattias Jonsson	1	02:14.7
		Mats Nilsson	6	02:35.6
		Lars-Erik Skans	9	02:56.3
M60		Lionel Rieloff	5	02:58.2

VDM 3000 m 26 augusti 2020				
Ystad				
Klass	Sträcka	Namn	Placering	Tid
K45	3000m	Beatrice Christensson	3	13:29.8
K65		Barbro Liljeqvist	1	15:15.2
M50		Jörgen Holmqvist	5	11:25.2
M55		Stefan Magnusson	8	11:58.1

DM 5000 m 9 september 2020

Inga deltagare från Heleneholms IF.

VDM 10 000 m 12 september 2020				
Lund				
Klass	Sträcka	Namn	Placering	Tid
K40	10000m	Marina Stoltz	1	41.29.89
K45		Beatrice Christensson	1	50.02.16
M50		Jörgen Holmqvist	5	40.56.24
M50		Mats Nilsson	7	41.49.80
M55		Stefan Magnusson	7	42.27.0

Resultat terräng

GIFT Genarps trail Run 7 juni 2020				
Klass	Sträcka	Namn	Placering	Tid
MS	30 km	Elias Johnsson	5	02.32.22
M40	30 km	Niklas Olausson	6	02.32.26



* Röd text = inställd tävling

- | | | | |
|------|--|-------|--|
| 1/2 | Malmö Indoor (i) 400 m | 20/8 | VDM 800 m, Heleneholms IF |
| 1/2 | Malmö Indoor (i) 3000 m | 23/8 | VDM halvmarathon, Borstahusloppet, Landskrona, GF Idrott |
| 8/2 | Atletikumspelen (i) 1500 m | 26/8 | VDM 3000 m, Ystads IF |
| 13/2 | VDM (i) 800 m, Malmö | 5/9 | VDM 5000 m, Höörs IS |
| 28/2 | IVSM (i) 3000 m, Malmö | 12/9 | VDM 10 000 m, Lund, Björnstorps IF |
| 5/4 | VDM 10 km landsväg, Ystad | 4/10 | VDM Terräng, Genarps IF |
| 1/5 | RISEN-loppet, Genarps IF | 11/10 | VDM 10 km landsväg, Ystad |
| 31/5 | Hildesborgsloppet, Landskrona, GF idrott | 18/10 | Helsingborgs Terränglopp, H-borg |
| 7/6 | GIFT Genarps IF Trail, 20 km, Genarps IF | 25/10 | Yddingeloppet, Torup |
| 1/7 | Hörby Marknadslöpp, Hörby | 7/11 | Skanneloppet, Åstorp |
| 7/7 | Wallanderloppet, Ystad IF | | |
| 30/7 | VDM 1500 m, H-borg, IS Göta | 14/11 | VeteranCup Final |

Richard Andersson

– mitt liv som löpare

Under en fikastund på måndagsfikat i klubbstugan på Heleneholms IP i maj 2020 berättar Richard Andersson om vad som satte igång hans intresse för löpning, upplevelser genom åren, svårigheter på vägen i livet men som på något sätt format honom till den löpare han blivit. Avslutningsvis kom vi såklart in på hur drömmarna om framtiden ser ut.

Det var när jag var barn, kanske fem år gammal som jag sprang inne i vardagsrummet i huset i Staffanstorp. Jag studsade omkring som en femåring. Jag var intresserad av racerbilar som jag såg på TV, det väckte ett intresse i mig att springa istället för sitta och se på biltävlingarna.

En kort period när jag var 7-8 år provade jag att spela fotboll i Staffanstorp. Tränaren märkte att jag var bra på att springa och fick därför ofta spela ytterback. Tränaren märkte också att jag inte var bra på att samspela med de andra.

Året därpå hjälpte mina föräldrar mig att gå med i en friidrottsförening, för att springa och träna. Att träna blev ett fritidsintresse.

Jag tyckte om att springa långt, 200m - 400m som på den tiden som nioåring kändes långt. Jag fick också prova andra friidrottsgrenar som längdhopp, kula, kast med liten boll och 60 m.

En upplevelse jag minns är när jag som 22-åring var med på Junior SM på 1500 m i Uppsala. Då blev jag glad, när jag tog silver och blev åtta i Sverige. Jag hade aldrig kunnat drömma om ett sådant resultat. Jag var inte resultatintresserad utan det mest intressanta var att kunna springa om folk som var väldigt tränings- och tävlingsinriktade, som tränade hårt och sprang snabbt.

Just nu är jag mest intresserad av halvmarathon. Jag började springa långdistans när jag



var 35 år och kände att jag ville gå med i en förening som inriktade sig mot långlöpning.

Jag ville lära mig mer om anatomi och muskler. Jag lånade böcker och läste på om olika muskelfibrer. Det dröjde tills jag blev 39 år innan jag kom med i Heleneholms IF i Långlöparsektionen.

När jag året därpå blev förtidspensionerad kunde jag ägna mig åt mitt fritidsintresse löpning ännu mer. Sedan dess har det blivit många löprundor som jag oftast sprungit för mig själv från min lägenhet i Hyllie till Pildammsparken och även fått tid till andra fritidsintressen.

Jag tycker också om att lyssna på musik, jazz, klassiskt, pop, melodifestivalen fast det beror lite på vilka olika låtar som är med. Jag tycker om att läsa böcker som Långlopps-boken med Anders Gärderud, som har an-

knytning till långdistans och att jag själv är med i en långdistanssektion. Historieböcker om människoöden från andra epoker intresserar mig, även att läsa Action och äventyrsböcker.

Jag har aldrig haft ett vanligt jobb, har bara haft några olika praktikplatser men som tyvärr inte lett till något arbete.

En period fick jag vara hjälpreda till badvakterna när jag praktiserade på ett fritidsbad. De tyckte att jag inte kunde kommunicera så bra och var tystlåten.

Under en annan period hade jag en dröm om att jobba som journalist apropå mitt intresse för andra människor. Jag var på en intervju för att dela ut post för Citymail.

Jag tror att det hade blivit svårt för mig att sortera post, bära tunga lådor och para ihop

rätt postnummer med att dela ut tidningarna på rätt gata.

Jag blev till slut remitterad till läkare som gav mig diagnosen Aspergers syndrom och blev istället förtidspensionerad. Det här syndromet har jag kämpat med hela mitt liv.

Det som är utmärkande för mitt Aspergers syndrom är att jag lätt kan bli stressad i en social situation. Skulle jag vara i ett arbetsrum med kollegor skulle jag få svårt att koncentrera mig och känna mig stressad.

Jag har tränat hela livet för att kunna bli friskare. Att träna och springa är jätteviktigt men det visste jag inte om när jag var liten. Läkare har sagt att det är viktigt att vara ute, träna och att träffa människor men det är just det som jag tycker är svårt. Alla föreningar är inte bra på att vara sociala med människor som mig med de problemen jag har. För att kunna prata med någon behöver den som jag pratar med känna till hur jag är.

Jag visste om att det fanns en förening som tyckte om löpning, cykling och orientering. Det känns synd att jag inte kom hit till Heleneholm tidigare, där jag kunde få uppmärksamhet och bli en i gänget.

Mitt framtidshopp är att bli en bra löpare, vara frisk, ha en sund själ i en sund kropp. Det är ett gott betyg för mig. Jag hoppas kunna tävla fler säsonger framöver.

Jag skulle vilja vara med på klubbmästerska-

pen, kunna testa på att springa veterancupen, 800 m upp till 10 000 m, vilket nästan är som en ungdomsgrej men det finns som veteranävlingar. Framförallt vill jag springa terränglopp, Blodomloppet, Hörby marknadslopp och Göteborgsvarvet. Nu är det tråkigt med Coronaviruset när det inte finns några lopp.

En tävling som jag är speciellt intresserad av att få ett toppresultat i för min åldersklass M45 är distriktsmästerskap i halvmarathon, Landskrona i september.

Med dessa ord lämnar jag över stafettpinnen till Mattias Johnsson.

Text: Anne Erixon

Berättare: Richard Andersson



Rättelse: Saknat resultat i förra numret

IVSM 28 februari - 1 mars 2020

M85 800 m Final

1	Gunnar Nilsson	33	Heleneholms IF	4:06.58
---	----------------	----	----------------	---------

M85 3000 m Final

1	Gunnar Nilsson	33	Heleneholms IF	17:01.46
---	----------------	----	----------------	----------

Träning på tisdagar och torsdagar

Som du vet har vi tränarledda pass för lång- och medeldistanslöpare på tisdagar och torsdagar. Nytt för i år är att vi välkomnat några nya tränare samt delvis haft lite ny inriktning på torsdagsträningen.

Tisdagar

På tisdagar tränar vi i Pildammsparken med start klockan 18.00. Då springer vi längre intervaller med fokus på uthållighet. Dessa pass lämpar sig från medeldistans upp till maraton och längre då du alltid kan variera hur mycket och hur snabbt du springer genom att göra fler eller färre intervaller samt öka eller minska farten. Uppkommande tävlingar du tränar inför, hur du mår, dagsformen med mera är alla faktorer som bestämmer vilken träning som är lämpligast för dig.

Tränare på tisdagar är: Anne, Charlotta och Sara. Eventuellt har vi också intresse från ytterligare tränare som kan hjälpa till att leda träningen vid behov.

Torsdagar

På torsdagar delar vi upp träningen i två olika pass — medeldistans och långdistans. På vinterhalvåret tränar vi inomhus i Athleticum och sommarhalvåret på Malmö Stadion, med samma starttid 18.00. Torsdagsträningen är mera inriktad på snabbhetsträning. Denna typ av träning är nödvändig för medeldistanslöpare men också väldigt bra för långdistans. Om man lyckas höja sin maxfart och vänja kroppen vid högre farter samt få mera kraft ut av varje steg, kan detta hjälpa till att förbättra löpekonomin. Detta kan göra stor skillnad per kilometer under längre lopp.

Tränare på torsdagar är: Håkan, Johan och Sebastian.

Vilka är våra tränare?

Våra tränare berättar lite om sig själv, träningsinriktning och sin egen löpning. Vi planerar flera tränarintroduktioner i kommande nummer. Här börjar vi med Sebastian, Charlotta och Anne.

Sebastian heter jag, är 28 år och kommer ifrån friidrottssektionen där jag sedan flera år tillbaka är aktiv inom föreningens "elit-medeldistansgång" med Ivan Premovski som tränare. Inom friidrotten är jag även ansvarig tränare för flertalet av våra barngrupper. Sedan i våras är jag tränare någon torsdag i månaden för att stödja gruppen med min bakgrund samt försöka lyfta banlöpningen i klubben, som tyvärr sjunkit något under senare år.

Då jag har en bakgrund inom medeldistans är detta ett område jag brinner lite extra för. Sedan jag startade som tränare på torsdagar har jag försökt lyfta in medeldistansträning som ett alternativ, då jag tycker det passar banlöpning utmärkt.

Numera finns därmed oftast alternativet "medeldistanpass" eller "långdistanspass" att välja på, beroende vilken fart och mängd du som löpare är intresserad av. Även en "långdistansare" har stor nytta av kortare och snabbare pass och tvärtom. Om du har ambition att bli riktigt bra krävs både snabbhet och uthållighet oavsett distans.

När jag håller i träningen kan du också

förvänta dig en del löpskolning och koordination då detta är en viktig grund i all löpning. Här kommer en del övningar från friidrotten ibland att inhämtas.

Till vardags arbetar jag på Heleneholms kansli så har du generella frågor kring klubben går det bra att ställa dessa under träning. När jag inte arbetar med idrott umgås jag med familj och vänner samt under senare tiden fått ett allt större intresse för bland annat programmering.

Anne: Jag har fastnat för tisdagsträningarna för att det ger mig mer att springa tillsammans med andra än att springa själv. Jag sparar ingen tid men får en större effekt på min träning. Draghjälpen som uppstår ihop med andra gör att jag orkar mer än vad jag från början brukar föreställa mig vilket jag inte bemästrar på egen hand.

I våras började jag att leda en del pass när Ulf Agrell inte kunde vara med. Trots att jag är van vid en ledarroll på mitt arbete kändes det i början ovant och obekvämt att anta rollen som löpleddare men också roligt. Att träna och förkovra mig i löpträning är ett stort intresse för mig. Genom föreningen har jag fått just den möjligheten genom att få delta på löpleddarkurser och seminarier om löpträning, vilket känns väldigt roligt. I höst ska jag tillsammans med Johan och Håkan vara med på en ny kurs som riktar sig mot löpträning för veteraner.

Charlotta: för mig är våra tisdags-
träningar ett av de viktigaste passen för
utveckling av både teknik och form. Dy-
namiken som uppstår när man tränar in-
tervaller i grupp medför ökad glädje un-
der passen samt att man får sällskap under
ett tuffare pass. Under det senaste halvåret
har vi haft bra uppslutning med runt 10-
20 deltagare per träning vilket är jättekul
att se.

Under de senaste månaderna har vi för-
sökt blanda in nya pass i det etablerade
upplägget för att vi tror att variation stär-
ker olika delar av kroppen, vilket kan bi-
dra till minskad skaderisk samt förbättrad
löpform. Som nämnt tidigare i artikeln så
är det viktigt att våra pass kan anpassas
efter de flestas löpbakgrund och nuvaran-
de förutsättningar genom att justera an-

tal eller fart efter behov. Dessa principer
kommer vi ha med oss i planeringen av
höstens och vinterns träningar framöver.
Lite kort om mig och varför jag har valt
att vara tränare i Heleneholm. Jag bör-
jade springa med Heleneholm 2011 och
fastnade direkt för klubbens laganda och
sympatiska inställning till individuella
målsättningar. Jag engagerade mig ganska
snart i våra årliga träningsläger som jag
och Sara hjälptes åt med att arrangera och
lite på den vägen tog vi initiativ till att leda
några av tisdagsträningarna hösten 2018.

Personligen så gillar jag att bidra till att
klubben lever vidare och att vi har tränar-
ledda pass som bidrar till löparglädje och
bra hälsa. Löpning är min passion, vilket
medför att jag läser mycket litteratur om
löpning och träning.

Ulf Sjöberg har avlidit

Ulf Sjöberg, en av Heleneholms duktiga
friidrottare under början av 1980-talet,
har avlidit, 58 år gammal.

Han var allroundkunnig med 110 meter
häck, där han 1982 blev skånsk senior-
mästare, och längd som huvudgrenar.
Som bäst hade han 15,55 på korta
häcken och 7,12 i längd. Hans mångsi-
dighet visar sig i att i femkamp fick han
ihop 3 220 poäng och i tiokamp 6 279.
Han hoppade också 13.47 i tresteg.

Under Ulfs ungdomsår var hans far
Magne en engagerad ledare i ungdoms-
sektionen.

Ulf flyttade till Borås och hade i IK
Ymer en massa uppdrag i styrelsen, var
också en flitig funktionär på viktiga pos-
ter. Han var även tränare i Ymer.

Som veteran vann han medaljer i SM i
olika grenar. Ulf var som sagt allround-
kunnig.

Text: Magnus "Masse" Månsson

Grattis Bo-Göran Malmborg 70 år!

Här reflekterar jubilaren Bo-Göran över tidens gång samt hur fortsatt vara snabbast ur blocken! Vi gratulerar återigen och ser fram emot ljusare tider för alla idrottare och speciellt för de grupper som känner mest av restriktionerna. Vi ses med förnyade krafter och stor motivation nästa säsong!

Hedersmedlemmen Arne Andersson har avlidit

Arne kom till Heleneholm från Skivarp under 1950-talet och blev skånsk mästare vid tre tillfällen, en gång i stafett 4×800 m och två gånger lagmästare i terränglöpning.

Men det är som ledare han för alltid skrivit in sig i Heleneholms historia. Sigge Bennhagen, en av klubbens grundare, hade efter många år som ordförande avgått och hans efterträdare Sven-Erik Granehall hade flyttat till Berlin. 1961 stod klubben, då utan någon större ungdomssektion och med få seniorer, nästan enbart löpare, utan ordförande. Arne, då endast 29 år, åtog sig, i ärlighetens namn, motvilligt, uppdraget. Det var början till det som ledde till att Heleneholms IF under några decennier var en av landets främsta friidrottsklubbar med en stor ungdomsbredd som resulterade i många aktiva av hög svensk elitklass. Under de första åren drog hustrun Kerstin ett stort lass i det administrativa arbetet.

Arne värnade om alla, det skulle finnas plats för nybörjare och elit. Den målsättningen lyckades han med.

Den idrottsliga höjdpunkten för honom och Kerstin var dock högst personligt. Det var när dottern Carina (Madsen) 1975 blev svensk mästarinna i höjdhopp och satte nytt svenskt rekord med 1.84.

1965 erhöll Arne Skånes Friidrottsförbunds ledarplakett och 1995 Skånes Idrottsförbunds ledarpokal, som distriktets främste ledare, alla idrotter inräknade.

Då hade Arne under mitten av 1980-talet lämnat Heleneholms IF, som då var på toppen som friidrottsklubb. Efter några år utan ideellt idrottsledarjobb övertalades han – av samma orsak som 1961 i Heleneholm, ledarbrist – att bli ordförande i IK Finish. Det var inledningen till det som gjorde Vellingeklubben till en av landets främsta föreningar att fostra talanger av hög klass.

Skånsk friidrott har förlorat en av sina absolut främsta ledare genom alla tider.

Ovanstående text är skriven av nära vännen Magnus "Masse" Månsson.

Hej Löpsedeln

Tack så mycket för uppvaktningen på min 70-årsdag. Ja, det är ett helvete att bli gammal. Tillhör numera riskgruppen och blir inte inbjuden till några tävlingar och helst vill myndigheterna att man stannar inne.

Ja, vad gör man? Försöker köra lite starter i garaget.

Tur att det inte är ett OS-år i år.
Putte Malmberg



Yddingeloppet 2020

– mellan 21 oktober och 1 november

I år är inget normalt år på grund av COVID-19 och det gäller även för Yddingeloppet. Tyvärr har vi tråkiga besked för er som hoppades på att Yddingeloppet skulle kunna arrangeras som normalt. Det blir inte så.

Men, de goda nyheterna är att loppet kommer att ske virtuellt.

Mellan 21 oktober och 1 november kan du själv välja en dag och plats som passar dig bäst. Vi har utgått från motionsslingorna i Bokskogen över 3km, 7km och 10 km men du kan fritt välja att springa eller gå kortare eller längre distanser om du önskar!

Resultatet du gör kan du sedan publicera digitalt på anmälningssidan.

Du som deltagit kommer att vara med i utlottning av priser och du kommer även kunna hämta din medalj på vårt klubbhus på Heleneholms IP.

Vi hoppas du vill vara med och därmed också stötta en ideell förening i dessa svåra tider! Att delta i Virtuella Yddingeloppet kostar 100 kr!

Varmt välkomna!

Göran Kvarnerup

Tävlingsledare Yddingeloppet



Den 20 augusti arrangerade vi UDM/JDM/DM/VDM 600/800m på Heleneholms idrottsplats.



Tävlingen blev mycket bra. Vi hade beräknat cirka 80 deltagare med tanke på Corona samt att tävlande i 70+ inte fick delta. Vi hade dock större intresse än under de senaste normalåren med 126 anmälningar.

Organisationen av tävlingen var lite speciell då vi genomförde den i enlighet med Svensk Friidrotts ramverk runt COVID-19.

Max 50 personer, inklusive funktionärer, fick vara på den av oss avgränsade tävlingsarenan. För att komma in och ur tävlingsarenan hade vi ordnat en sluss så att vi kunde kontrollera att inte fler personer gick in än som gick ut. I övrigt var tävlingen lite ovanlig då vi till exempel inte fick erbjuda omklädningsrum med dusch eller ha servering, samt hade vi tydliga markeringar om att hålla distans.

Sportsligt fungerade det bra trots vissa utmaningar. Tävlingen började med regn vilket gjorde att inte den tekniska utrustningen fungerade så vi fick 20 minuters försening. Men efter detta jobbade alla på och bidrog till att vi innan sista heatet var

ifatt tidsprogrammet. Vi fick bara starta så många som vi har tävlingsbanor, vilket innebär 6 personer åt gången. Det blev 21 heat och en lång kväll.

Vårt att notera är att Björnstorps IF hade anmält 40 deltagare, Heleneholm hade 10 startande och där Mattias Jonsson M50 och Barbro Liljequist K65 erhöll guld. Som tävlingsledare blir man inte klar förrän alla resultat är presenterade och godkända. Redan samma kväll presenterades heatresultat och nästa morgon resultat för åldersklasser. De små rättelser vi hade att göra var klara till kvällen.

Tack alla funktionärer för ett fint och proffsigt jobb.

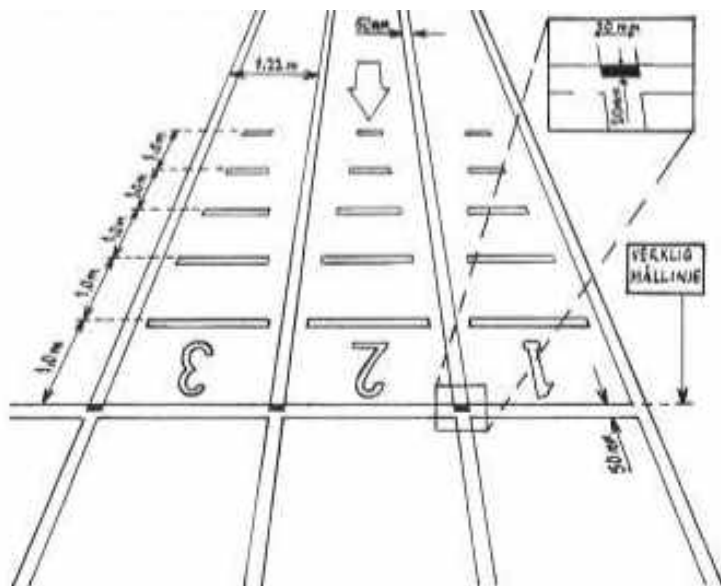
En nöjd och stolt tävlingsledare
Kenth Larsen

Eltidtagning med målkamera

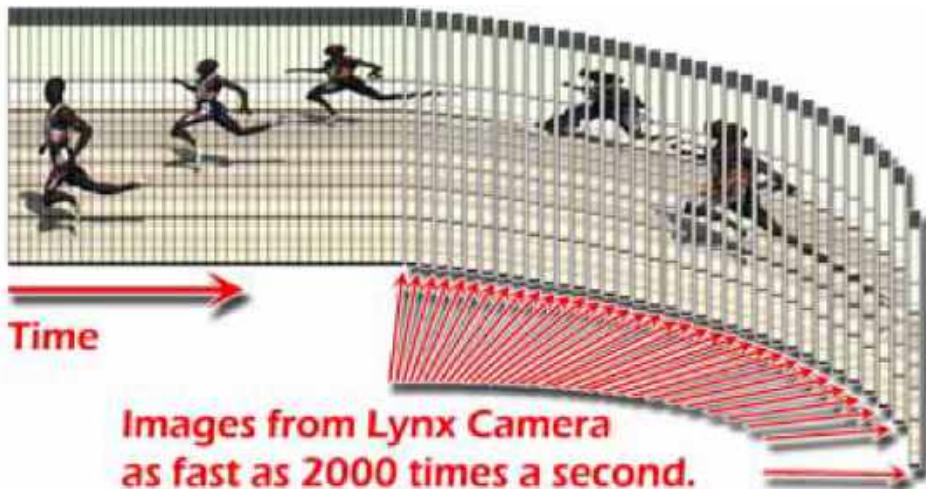
av Gunnar Sterner

Målkameror har funnits under lång tid och kom till att börja med till användning inom hästsporten. Inom friidrott blev OS i Rom 1964 första gången som tekniken med målkamera och eltidtagning blev ett officiellt krav. Sedan dess har tekniken utvecklats mycket med digital teknik med snabb bildtagning där tiden kan avläsas ner till en tusendels sekund. Inom arendridroten krävs målkamera med eltidtagning på alla lopp upp till 800 m för att resultatet skall godkännas som rekord.

Målkameran filmar inte målgången i vanlig bemärkelse utan tar upprepade bilder precis över mållinjen. I själva verket ser kameran genom en smal springa som är fokuserad på svarta markeringar som alltid skall finnas utmärkta på den första delen av mållinjen för att ge optimal kontrast.



Det krävs vanligtvis två kameror, en från vardera sidan av mållinjen, synkronisering med startskottet och ett avancerat datorprogram. Tusen bilder per sekund sätts samman av datorn till en bild i relation till tiden just när de tävlande passerar mållinjen. Varje tävlandes sluttid kan sedan avläsas genom att en tunn linje förs över datorskärmen och placeras på den främsta delen av bålen.



How the Image appears on your computer:



Finisher's times get slower as you move this way across the image.

Utrustningen är dyr och vi i äger ingen egen inom klubben utan lånar från Malmö fritidsförvaltning. Ett ännu olöst problem är att vi inte har någon inom Heleneholms IF som är fullt utbildad att sköta utrustningen på egen hand. Vi blir alltså beroende av hjälp utifrån för alla banlopp från 800 m och nedåt. På sikt behöver klubben utbilda fler som kan hjälpa till.

Källor:
Svenska friidrottsförbundets tävlingsregler 2018
Manual för Lynx målkamera



Ulf Agrell

1939-12-26 - 2020-09-21

Ulf har idag lämnat oss efter att ha haft problem med hälsan under året, han somnade in stilla och lugnt i närvaro av familjen denna morgon.

Under de år som klubben växte som mest var det ett måste med ett stort föräldra-engagemang. Åtskilliga av föreningens viktigaste ledare fick sin första kontakt med Heleneholm genom sina barn.

Ulf Agrells dotter Tandi började med friidrott i klubben i 10-årsåldern i början av 1980-talet och sedan dess har mycket i Ulfs liv kretsat kring Heleneholm och friidrott. Hans första styrelseuppdrag var i orienteringssektionen, som 2007 bytte namn till långlöparsektionen, där han under många år var sekreterare. Han har även som sektionsrepresentant varit med i huvudstyrelsen. De senaste åren har han hanterat statistik och uppdatering på hemsida.

Ulf's egen löparkarriär var mest koncentrerad till långlopp och maraton. Med 66 st genomförda maratonlopp ligger han på 4:e plats bland heleneholmare när det gäller antal genomförda maratonlopp, den bästa tiden var 3.14.18.

De senaste ca 10 åren har han varit långloppstränare och som sådan varit på plats i ur och skur varje tisdag och torsdag.

Ulf är den i klubben som under flest år (1989- 2020) engagerat sig i Skånes Friidrottsförbund inom styrelsen och i olika utskott som ordförande, sekreterare och statistiker.

Han är också den ende heleneholmare som haft uppdrag i Svenska Friidrottsförbundet, där han sedan 1997 vid olika tillfällen varit lagledare för det svenska landslaget vid VM och EM för veteraner. 2008 invaldes Ulf i veterankommittén, där han varit verksam som medlem sedan dess.

Ulf har för Heleneholm under många år, på ett förtjänstfullt sätt utträttat väldigt mycket för klubben. Förutom det har han stått för väldigt mycket kunskap när det gäller regler, rekord och vetskap om genomförda och kommande tävlingar.

Vi saknar Ulf med all sin erfarenhet, kunskap och sin positiva attityd.

L-sektionens träningstider

Se aktuell info under ”Träning” på hemsidan heleneholmsif.se/langlopning

Måndag 18:00

Heleneholms IP: distanslöpning.
Öppen träning för alla.

Tisdag 18:00

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

Torsdag 18:00

Athleticum (vinter) eller Heleneholms IP (sommar): korta intervaller, ibland även fysträning mm. Tränarledd träning.

Lördag 10:00 (tävlingfri helg)

Malmö stadion: långsdistanslöpning.
Utnyttja facebook om du även vill springa tävlingshelg.

Tävlingsanmälningar

Tävlingsanmälningar som går via L-sektionen, (så som DM och SM i friidrott) ska göras senast tre dagar före det sista anmälningsdatum som anges i tävlingens inbjudan. Deltagande i andra tävlingar som inte är anknutna till mästerskap anmäler du dig på egen hand till arrangören.

Deltagande i tävlingar arrangerade av Heleneholms IF är gratis för våra medlemmar (L-sektionen står dock inte för eventuella efteranmälningavgifter).

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

Vid slutet av året sammanställer du som deltagare en lista för samtliga tävlingar du deltagit i under året och skickar den till L-sektionens kassör Marie Elmqvist, e-post: goran.marie@sydmail.se. Sedan får du tillbaka det belopp klubben bidrar med för samtliga tävlingar.

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 800 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
- Skidförbundet

Allt detta får du som medlem i L-sektionen:

- Medlemskap i moderföreningen Heleneholms IF (HIF) samt Långlöparsektionen.
- Gemensam anmälan till DM/VDM tävlingar samt Nationella och internationella mästerskap.
- L-sektionen står för 90 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 90 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 anmälningsavgiften är att anmälan går genom sektionen.

- Medlemmar deltar gratis i löptävlingar arrangerade av Heleneholms IF
- Samäkning 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 20%
- 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 heleneholmsif.se/langloppning**

