



## Hälle IF 2023

### Verksamhetsberättelse





## 2023 – återinvigningsens år

Nu är vi igenom! Rimnersvallsbygget höll tiden och efter två år utan arena så återinvigdes hösten 2023 återigen Rimnersvallen, nu med åtta löparbanor, nya fräscha läktare och mycket annat. 2023 var också ett år präglad av generationsväxling. Många unga, nya namn slog sig in på även de internationella prispallarna, och de totalt respektlösa tonårstjejerna som slog hela den seniora Sverigeeliten och vann två SM guld på Idrottsparken skapar verkligen framtidstro. Arrangörsmässigt så genomförde vi SM halvmaraton på motorstadion i Anderstorp. Nu när vi definitivt lagt pandemiåren bakom oss så kan vi se att tillsammans med Villstads GIF så genomförde vi fem SM tävlingar på motorstadion, flera av dem hade aldrig annars blivit genomförda. En annan spännande utveckling var på veteransidan där vi startat en välbesökt veterangrupp i Uddevalla och på årets Veteran SM i Göteborg slpg vi alla rekord med 25 guldmedaljer.

*Christian Persson*

*ordförande Hälle IF*

---



Om inget annat anges så är alla bilder i denna publikation tagna av Text och Bild DECA.



Foto: Deca Text & Bild

Ett drygt halvdussin Hälleaktiva passade på att åka ner till Telekonsult Arena i Växjö, som blivit lite trendsättande i Sverige när de kom med sina skarpt doserade sex banor med blå mondobeläggning. Växjös stora inomhustävlingar är av tradition en elitsamling på sprintsidan, oh så var det även i år. Hälles duktiga 400m löpare Leo Bergman och Nelly Elned följde nu upp bra lopp förra helgen i Norge med lysande insatser i Växjö. 17 åriga Nelly löpte hem C-finalen i damklassen med 56,37, pers med nära sekunden, trots att hon i princip ledde loppet från start till mål. Tiden är bara en kvarts sekund ifrån Åsa Hedströms inomhusklubbrekord från millenieskiftet. Totalt blir hon femma i det elitstarka seniorfältet.





Foto: Deca Text & Bild

Jämnåriga Leo Bergman, som faktiskt på tävlingsdagen fyllde just 17 år, gjorde också ett imponerande lopp, i hans fall ifrån den sjätte banan, och passerade mållinjen på 49,93. Nytt totalpersonbästa med nära en sekund. Tvåa i heatet var Hälles duktige M45 veteran Anders Logg med tiden 51,54. En världstid i hans åldersklass. En fin säsongöppning även av vår 800m-specialist Benjamin Åberg som också han på 400m noterade inomhuspers 50,10 från bana 1. Medeldistansloppen bjöd på lite mera lokalt motstånd, något som dock inte hindrade att Hälles Ida Kraft gjorde två fina lopp. Först seger på 1500m med tiden 4.42,94, bara sekunden över hennes utomhuspers, sedan fina 2.17,99 på 800m. Den senare tiden var totalpers. Utöver de ovan nämnda kan också noteras en 4:e plats i längdhopp F14 för Noomi Bergman samt en 6:e plats på Män 1500m för Henok Ande med tiden 4.17,62.



### **Tilde och Hanna grensegrare när Bohuslän-Halland vann distriktsmatchen!**

Inomhusdistriktsmatchen är en institution som, med undantag för något år under pandemin, genomförts i närmare 40 år. Från början var det bara Östfold mot Bohuslän-Dal, sedan har det utvecklats. I år var det fem lag som kom till start i den norska "nationalarenan" i Baerum strax utanför Oslo. Det var som vanligt starka Oslo, dessutom flerfaldiga vinnarna ifrån Akershus, dessutom ett gemensamt Öst och Vestfold. Och ifrån Sverige så deltog det nya Västsvenska Friidrottsförbundet, med ett gemensamt Bohuslän/Halland samt ett lag ifrån Västergötland. Kombilaget Bohuslän och Halland visade sig vara en matchmake in heaven, då hallänningarna främst hade starka pojkar 13 år, där Bohuslän annars skulle varit tunna. Bohuslän/Halland kom faktiskt att vara i ledningen under i stort sett hela matchen, ett tag med hela 70 poäng. Till slut stannade marginalen till Akershus på 11 poäng. Vår första seger under innevarande millenium. Och man skall veta att konkurrensen är tuff, Hälle hade 18 aktiva på plats som alla gjorde fina poänggivande insatser för laget. Segrar blev det för Tilde Dahlberg i F17 längdhopp och Hanna Strand F15 1000m.





Tilde bjöd på en imponerande hoppning där hon ökade hela tiden, tills hon i sista omgången klippte till med 5,67 med hela plankan kvar. Innan dess hade hon också varit tvåa på 60m med 7,87. 14 åriga Hanna imponerade stort då hon lätt drog iväg ifrån det övriga fältet, in-ledningsvis i ett "runt 3minuters tempo", men som sedan på de två sista varven ökade farten och gick i mål på fina 2.56,73. Hälle tog också två ytterligare andraplatser, den ena togs av Nelly Elned i F17 som gjorde ett lysande 200m-lopp på den svårlöpta 6:e banan och persade med 25,77. Under vintern så har nu Nelly pressat sitt personbästa med närmare en sekund. Tvåa på 200m var även i P17 klassen Leo Bergman som nu pressade sitt personbästa ner till 22,55, detta en halvtimme efter att ha varit 3:a på 60m med 7,26. Även detta personbästa. Lillasyster Noomi Bergman tog en 4:e plats i F15 längd med 4,82 och Agnes Knauer gladdes stort i F17 klassen med att också bli 4:a på nya personbästatiden 4.57,24, tre sekunder före Ester Strand som blev 5:a. En som fick med sig hela tre personbästaresultat var 14 årige Alvin Sjöfält, allra bäst i längd där han blev 5:a med 5,20. En annan 09:a som imponerade med en femte plats Victor Jernberg som i ett väl avvägt 1000m lopp persade med 3.06,98, en halv sekund före klubbkompisen Alvin Methers som kom 6:a.



Foto: Deca Text & Bild (arkiv)

Sexa i P17 höjd blev Anton Andersson som med 1,70 var nära sitt färska personbästa. I 13 års klasserna hade Hälle inte så många deltagare men 12 åriga Ellen Bernhardsson gick in på en fin 5:e plats på 800m med tiden 2.48,55, en rejäl pressning av perset.



### **Olle vann Valencia 5k**

Under gårdagen arrangerades högklassiga tävlingar i Valencia. Förutom ett stjärnfyllt 10km lopp med flera världslöpare på startlinjen så arrangerades även ett vasst 5km lopp strax före huvudloppet. Här hade Hälle en formstark Olle Ahlberg på startlinjen. Olle som spenderat några veckor i Spanien på träningsläger, där rapporterna vittnat om god form, gjorde ingen besviken. Han hängde snabbt av övriga löpare, passerade 3km på 8,29 och kunde defilera in imål på lysande 14,06. Tiden är den 6:e snabbaste av en svensk genom tiderna på 5km och prestationen blir inte sämre då Olle sprang helt ensam i blåst och halvbra förhållanden. Vi lyfter på hatten och gratulerar Olle till en lysande prestation! På 10km så noterar vi även att Adam Brandt var med och noterade 33,30.





### Snabba Hälletider i Spanien

Vinterns långlopp i Spanien lockar världseliten, denna helgen var det dags för Sevilla maraton. Tävligen där Mustafa Mohammed satte svenskt rekord för några år sedan. Till årets stora maratonlopp i det gamla tjurfäktar-Meckat så deltog två Hällepåare. Dels Samuel Tsegay, som tyvärr steg av halvvägs efter en snabb öppning. Den andre var fjolårets VM löpare på 100km, Linus Wiren som visade prov på god form genom att rejält personbästa på den här för honom korta distansen. Hans tid skrevs till 2.24,48, personbästa med närmare tio minuter! En vecka tidigare hade Tony Hatefnejad besökt den katalanska huvudstaden Barcelona och sprungit halva distansen. Här snuddade Tony vid sitt pers med tiden 1.09,00. Tony slutade på 89:e plats och Linus 114:e i de knivskarpa konkurrensen.



Årets inomhus SM i friidrott gick i Malmöhallen Athleticum på dess snabba och branta kurvor. Hälle hade två löpare på plats, dels Benjamin Åberg och dels Olle Ahlberg. För Benjamin var det först försök på fredagen, där han skuggade Erik Martinsson in i mål till en säker finalplats. På lördagen var det final, en trång sådan med 7 startande löpare, där Benjamin åter gjorde en habil insats och höll sin rankingplats fram till en 4:e plats på nya årsbästatiden 1.51,54. För Olles del var det en svettig helg, först huvuddistansen 3000m på fredagen. Loppet blev optimalt svårt för Olle med låg fart, och sedan en rasande spurt. Till sist passerade han målet som 8:a med tiden 8.33,63.





Dagen efter var det dags för årets första Folksam GP, denna gång i Sättra med många av våra svenska världstjärnor på plats. I männens B-final på 800m gjorde Benjamin Åberg ett fint lopp där han sprang offensivt och sånär höll undan till seger. Benjamin slutade tvåa i loppet på goda 1.52,17, hans bästa säsongsdebut på distansen och hans 3:e snabbaste lopp inomhus i karriären! En dryg timme senare slängdes 16-åriga Nelly Elned in i hetluften på allvar när hon sprang 400m mot tufft motstånd. Men Nelly gjorde det mycket bra från bana 1 och sprang i mål på fina 56,45. Nästpers från svåra innerbanan!



I Karlstad hölls tävlingar under både lördagen och söndagen där Hälle hade en lite bredare trupp på plats. På 200m sprang Leo Bergman in på stabila 22.78, Anders Logg noterade 23.46 och Tilde Dahlberg sprang på 25.43. Elina Bergman debuterade på 400m med goda 61.97. I Borås noterade vår veteran Ulla Littenheim goda 11,07 på 60m vilket är nytt distriktsrekord i K75.

## Vintertrailframgångar i berg och på slätt



Att det är januari hindrar inte trailloparna ifrån att tävla. Sandra Lundqvist var bästa tjej på extrem-loppet Trans Scania, ett lopp som får vanlig maraton att kännas som en startblocksdistans. Loppet startade fredag kväll i Bjärred vid Öresund, därefter sprang man ned till Malmö innan man vek av österut och sprang rakt över Skåne till Österlen. Väl där så springer man tillbaka igen till Lund där målet var på söndagen. Total sträcka var knappt 25 mil, huvudsakligen ren terräng. Ingen service, ingen snitsling. När Sandra gick i mål vid lunchtid på lördagen så klockades hon för 37 timmar, tvåan i klassen var ett knappt dygn efter i mål. Sebastian Ljungdahl passade i samband med ett träningsläger i Spanien att springa ett lokalt bergslopp Aitex Terra trail på 44km som han vann överlägset på 3,59. Gott att se Sebastian tillbaka på banan efter ett sjukdoms och skadedrabbat 2022.





## Nelly och Leo plockade 400m medaljer på Junior SM

Årets Inne JSM gick i nya Eva Lisa Holzt arena i Karlstad, en arena som för omväxling skall inte är namngiven efter en storsponsor utan en kvinnlig värdshusvärdinna i Karlstad på 1700-talet, mera känd som "Sola i Karlstad". I Hälletruppen så stod de största förhoppningarna till två 400m löpare i 17 årsklasserna, och dessa förhoppningar skulle inte komma på skam. Nelly Elned hade att försvara fjolårssegern och ett visst favoritskap som Sverige-etta. Men statistik är en sak, verkligheten en annan. 400m inomhus är ett taktiskt rävspel, start på enskilda banor, sedan in på gemensam. Trångt, bökgigt, inte olik skidsprint. Nelly gled lätt genom försöken utan att behöva mobilisera full kraft. I finalen så drog en av huvudkonkurrenterna Elin Pihlström hårt och ledde vid varvningen. Men då hon tappade fart direkt efter varvningen så passade Nelly på att gå upp i spets en position hon effektivt försvarade in i mål. Hennes sluttid blev 56,63 och hon vann med några tiondelar före Lunds Lily Bosemark som löpte starkt på slutet. I pojkaras 17 års klass så gjorde Leo Bergman ett motsvarande upplägg. Han gled igenom försöken med vilopuls. I finalen så drog Sundsvalls Leon Ölmerud Kjellman tokhårt och ledde från start. Leo släppte några meter strax efter halva sträckan, vilket är lite synd då han hade goda krafter kvar och knappade in på Sundsvallslöparen på slutet. Silver till Leo, men han kunde glädja sig åt ett nytt personbästa 49,54, som dessutom är nytt distriktsrekord P17 i det nya stordistriktet. Han slog här inomhus EM guldmedaljören Mathias Claessons gamla rekord. På medeldistanssidan så var Ida Kraft bäst med en 5:e plats på 1500m i den mycket starka F19 klassen med tiden 4.37,27. Henok Ande glädde stort i P19 klassen med en 7:e plats i finalen på 1500m med nya personbästatiden 4.10,23. Samma placering även till Axel i Johansson i direktfinalen i M22 med tiden 4.19,50. I P17 klassen noterade sig även Anton Andersson för goda resultat, en 8:e plats i tresteg med 11,34 och en 11:e plats i höjd med 1,72.



### Veteran-VM silver till Angelica Kela

Veteran VM inomhus pågår i polska Torun och Hälle är representerade av kastartjejen Angelica Kela som gått fram ett par klasser undervintern. Nu fick hon i vikt kastning upp hela 11,89 i en jämn serie och bärgade därmed hem en silvermedalj till sig och Hälle, efter en svårslagen danska.





Foto: Tobias Åberg

## Lyckat 50-års jubileum för klubben!

27 mars 1973 grundades Hälle IF i ett pojkrum i en källare i Ljungskile. Hälles ordförande Christian Persson var med redan då och under gårdagen firade Hälle sitt 50-års jubileum i Ljungskile. 125 gäster samlades under högtidliga former på Ljungskile Folkhögskola för trerätters middag, tal, nostalgiska återblickar och hyllningar till SM-medaljörer, landslagsaktiva, ledare och föreningens engagerade. På plats fanns även representanter från våra grannklubbar Stenungssund och Brattås och även flera representanter från Thordénstiftelsen som under åren stöttat, och fortsatt stöttar, Hälles verksamhet med stor efterföljande framgång.



Foto: Tobias Åberg



### **Benjamin "Årets Ledare" och Majken "Årets Ungdom"!**

Varje år utser Magasin Spring "Årets Prestationer" inom svensk löpning. Ifjol blev Hälle IF "Årets Klubb" och vår ordförande Christian Persson "Årets Eldsjäl". I år fick vi ytterligare två vinnare när de drygt 9000 rösterna hade räknats. Benjamin Åberg vann "Årets Ledare" och Majken Söderlund Larsson vann "Årets Ungdom".

Benjamins grupp medel-långdistans aktiva har under 2022 skördat stora framgångar i de olika juniorklasserna och på terräng-SM i höstas vann de samtliga lagguld. En av Benjamins aktiva som varit mest framgångsrik är Majken som under 2022 vann 4 individuella USM-guld och dessutom ytterligare 3 medaljer under året.



## Hanna vann Inomhus GM i Växjö



Hälle hade fem aktiva på plats när det var dags för Inomhus GM i Växjös friidrottstempel Telekonsult Arena. 14 åriga Hanna Strand hann precis att få av sig skidpjäxorna, och få på spikskorna. Men formen var det inget fel på, hon gled enkelt ifrån hela det övriga fältet i ett sololopp över tävlings-distansen 1000m. I mål skrevs segertiden till imponerande periset 2.54,35. 14 åriga Noomi Bergman fick inte till det i specialgrenen längd, men däremot så var det fullt godkänt på sprint med en 5:e plats på 60m (8,32) samt en 4:e plats på 200m (27,36). I P14 så noterade Alvin Sjöfält en 6:e plats i längd med 5,01 och i F13 klassen hade vi två mästerskapsdebutanter. Ellen Bernhardsson sprang alla löpdistanser varav en imponerande seger i B-finalen på 800m var bäst. Jämnåriga Julia Björkman slutade 11:a i kula med 9,34.







P

### **Hälle försvarade fjolårets dubbelsegrar på Varvetmilen i Göteborg!**

På ny tvåvarvs bana med publikfriande inramning med start och mål inne på Ullevi, så blev Varvetmilen i Göteborg en ren Kärnkavalkad med dubbelt Hälle i både dam- och herrklassen – Precis som förra året. Trots ett sällan skådat kö-tumult vid nummerlappsutdelningen. Detta på grund av kraftig underbemanning och tekniska strul som slutade med att arrangören Göteborgsvarvet fick skjuta upp starten två gånger, totalt 40 minuter, så kunde våra Hälle-aktiva ladda om och notera fina prestationer – Totalt hade Hälle 24 löpare i mål!

I damklassen imponerade Emy Thorén och försvarade sin seger från Varvetmilen 2022. Precis som förra året noterade Emy även ett nytt pers på 35:25. Bakom Emy hade vi fyra Hälletjejer i mål, där Hanna Skårbratt blev 10:a med 39:41, Stina Bergman Lindskog 11:a med 39:52, Karin Horkeby 13:e med 40:09 samt Hälle-debuterande Lisa Baker som noterade 45:19. I herrklassen fick vi se dramatiska scener när Martin Adolfsson stormade mot en tid under 32 minuter, men faller med 100 meter kvar och blir omsprungen av Jacob Böhm som segrade med tiden 32:11. Martin lyckades ta sig i mål på en 2:a plats med tiden 32:25 – dubbelt Hälle på pallen! Strax bakom sprang Arez Mohideen in på en 4:e plats med tiden 33:08 och Gustav Leonardsson blev 8:a med tiden 33:32. Totalt hade Hälle 7st herrar bland de 30 bästa, och 11 herrar under 36 minuter.



### Viktor och Olle snabba i USA!

I Kalifornien har vi de senaste dagarna fått se fina Hälleresultat. Vid tävlingar i Mt Sac som ligger i Ontario sprang först Olle Ahlberg 10 000m på fina 29,19 i ett blåsigt och kallt lopp där han fick göra stora delar av dragjobbet själv. Nästpers för Olle som varit på läger i Flagstaff en längre tid och visar att vårformen är god. Dagen efter sprang Viktor Idhammar imponerande bra när han vann 1500m-loppet vid samma tävling på goda 3.42,83. Viktors tid placerar honom som trea genom alla tider i Hälle och ny chans för Viktor väntar redan imorgon kväll.



### Trail, landsväg och bana – Hällelöpare håller sig framme

Edsvidsledens trailbana 14km som arrangeras i Trollhättan på bergsidorna i Göta-älvsravinen bjöd på Hälleseger i form av Julius Strömberg som imponerande vann herrklassen i väta och lera med tiden 57,24. På landsväg så noterar vi seger Simlångsdalens halvmarå för Hälledebuterande Olle Dahlberg med tiden 1.13,01 och en andraplats för Anders Grahl i det första av Göteborgsvarvets 10km lopp, vilket arrangerades i Jönköping. Anders tid 31,04 lovar mycket gott. En Hälle-löpare som tagit ett stort steg framåt under vintern är Jacob Böhm som slutade 6:a på nya perstiden 31,33. Till sist så uppmärksammar vi även ett resultat borta ifrån Carolina där 20 årige Viktor Idhammar sprungit 5000m på fina 14.20,16.





### Svenskt rekord av Samuel Tsegay!

Under förmiddagen pressade Samuel Tsegay klubbkompisen Mustafa Mohameds svenska rekord på maraton med 16 sekunder ner till 2.09,47 i Paris. Rekordet är Samuels första svenska rekord och det innebär att det är dubbelt Hälle i topp genom tiderna med Musses 2.10,03 som näst bästa tid.







#### **Micke Gottberg 4:a på 24h SM**

SM 24h var tillbaka ute vid högskolan och Teleborgsparken i Växjö där löparna sprang på en flack, löpvänlig 800m slinga, vilka de främsta sprang över 300 varv på. Förutsättningarna var goda med ett lagom halvmulet väder, och den kyliga natten var väl som oftast värre för de som supporterade än för löparna. Resultaten var också mycket bra, med Torbjörn Gyllebrings svenska rekord på över 27 mil som den absoluta toppen. För Hälles del så imponerade Mikael Gottberg stort. Bortsett från en svacka efter ett par timmar då magen krånglade, så löpte han stabilt och klokt. I mål blev det en 4:e plats på nya perset 230 032 meter, bara några få kilometer ifrån Branislav Pavic klubbrekord ifrån ifjol. Amer Nezirovic låg länge kring en tionde plats i det 50 man starka herrfältet, tyvärr tvingades han gå av i gryningen när han hade löpt nästan 17 mil och bara hade fem timmar kvar. Ja bara är kanske inte rätt uttryckt. Jessica Svärd var tredje Hällelöpare på plats och hon gick ut riktigt tufft tillsammans två andra favoriter Louise Kjellsson och Lisa Ring. 6 mil passerades på 5,30, vilket är ett tempo på över 25 mil. Lite för tufft skulle det visa sig, för samtliga tre tjejer tvingades gå av innan halva sträckan var löpt.



### **Martin på pallen i OCR World Series i Belgien**

Det blev nya OCR framgångar för Hälle IF i helgen och den här gången i Belgiska Bouillon under den gångna helgen när en deltävling av OCR World Series avgjordes i samband med att även de belgiska mästerskapen arrangerades. Martin Bäckström hamnade på pallen mot högklassigt motstånd innehållandes regerande Europamästare och andra meriterade, främst belgiska, löpare. Loppet var 14 km långt med 500 höjdmeter i tuff terräng och ett 40-tal hinder. Martin fick ett riktigt bra kvitto i satsningen mot årets mästerskap då han, efter en kontrollerad start, sprang ikapp tätduon och la sig i rygg på 2022 års europeiska mästare på 15km i OCR Thomas Buyle i kampen om andraplatsen. Martin lade in ett ryck med 3 kilometer kvar och distanserade belgaren med en knapp minut. Alldeles mot slutet åts avståndet upp av belgaren efter ett misstag av Martin på ett hinder plus att Buyle, visade det sig i efterhand, genat förbi ett krävande lerhinder och tjänat många sekunder på det. Buyle lyckades alldeles mot slutet Martin passera vid ett av de allra sista hindren. Det blev därmed en tredjeplats för Martin på podiet som han delade med två tidigare europeiska mästare. Även Sara Bäckström var med på resan och var tänkt att stå på startlinjen men fick den här gången stå över på grund av skada. Närmast för Sara och Martin väntar den 6/5 finalen i Toughest-Championship i Malmö som är en fristående serie av kommersiella tävlingar i Norden.



## Run For Ukraine

Under söndagseftermiddagen arrangerade vi tillsammans med Leader Södra Bohuslän välgören-hetsevenet Run For Ukraine. Först ut var 5km för såväl kvinnor som män på den kontrollmätta slingan nere vid vattnet i Ljungskile. Denna gång med start och mål vid Laxbutiken. En första blåsig kilometer följdes sen upp av trevligare kommande 4km, något som vår egen Henok Ande såg till att utnyttja. Först i mål och så när under 16 minuter. Segertiden skrevs till 16:01. På damsidan vann säsonsdebuterande Majken Söderlund Larsson med fina 17:35 före Hanna Strand. Det arrangerades även ett backlopp denna kyliga Aprilsöndag. 180m backe upp på Valåsberget stod på schemat och det kom att bli en smärtsam upplevelse för deltagarna. Anders Logg vann före Tobias Åberg med 1 sekunds marginal. 32:10 skrevs segertiden till i herrklassen. I damklassen vann Tilde Dahlberg med tiden 41:89 före systrarna Noomi och Elina Bergman. Vi tackar alla som kom och deltog i evene-mandet och såklart även Leader Södra Bohuslän för gott samarbete.







### **Fredrik Bakkman vann Isaberg 500**

Isaberg ligger på höjderna mellan Ulricehamn och Jönköping och lanseras som Smålands Åre. En vintersportort som även är ett Mecka för downhillcyklister och traillöpare på sommaren. Isaberg 500 är ett av landets elittätaste traillopp där man ett antal gånger klättrar upp på den 309 meter höga urbergshöjden tills man kommer upp i just 500 höjdmeter. Då sträckan bara är 10,5km så blir det en oerhört massa klättring, men även en massa utförslöpning. En som hanterar detta till fullo är Hälles Fredrik Bakkman som här verkligen levde upp till sitt efternamn, med tiden 49,01 så vann han med över minuten före fjolårets svenske mästare på korta banan Oscar Claesson, trots att denne stort sett var på hemmaplan. Fredrik har öppnat säsongen starkt med två segrar på trailturen.

### **SM 10km – Emy bästa Hälleit, Tilda och Sharmarke på pallen i juniorklasserna**



Årets SM 10km gick nere på landets korta sydkust, i den flacka Wallander-metropolen Ystad. En ganska ovanlig SM-stad. Hälle var givetvis på plats, med en trupp på nio löpare. Bästa seniorinsats bestod oss Emy Thorén med när hon löpte in en på en 6:e plats med tiden 35,19. Jämna och stabila Emy börjar att alltmer närma sig 35 minuters gränsen. I herrklassen så säsonsdebuterade Petter

Svensson med en fin 10:e plats med 30,14, på 13:e plats kom Arvid Öhrn med 30,45. Därefter så löpte tre Käringängsskillar in på fina personbästan. Isak Eriksson kom 17:e med 31,07, Martin Adolfsson 22:a med 31,34 och Hjalmar Sandberg 28:a med 31,50.



Medaljer blev det också, fast i juniorklasserna. Tilda Knauer plockade en silvermedalj i K22 klassen med nya personbästat 38,05 och Sharmarke Ahmed var glädjande tillbaka igen på tävlingsbanan med en 3:e plats i M22 klassen med tiden 31,25.



### Snabba tider over-there

USA-säsongen på bana är i full gång och en Hälleaktiv som blivit en av årets stora sensationer är Viktor Idhammar, född 2003 och ännu inte 20 år fyllda. I helgen var det tävlingar i Charlottesville i norra Virginia där Viktor pluggar vid University of Virginia. Staden som är i Uddevallas storlek har fostrat två presidenter, bland annat Thomas Jefferson men den här helgen var det alltså friidrott och i vårt fall 1500m. Viktor kom här efter ett fenomenalt sistavarv på 56 sekunder att för första gången ta sig under 3,40. Tiden skrevs till 3.39,66. Bara Samuel Pihlström har gjort snabbare i klubbens historia. Samtidigt borta vid världens mest nobelprisbelönta universitet, Stanford i Kalifornien, så gick

de stora tävlingarna Payton Jordan Invitational. Payton Jordan var en mycket känd amerikansk coach, headcoach vid OS 1968 där bl.a Bob Beamon gjorde sitt fantastiska 8,90 hopp. Vid årets tävlingar så löpte först Olle Ahlberg 14,02 på 5000m, och dagen därpå blev det efterlängtat Hällepremiär för Johan Rogestedt på 1500m med fina tiden 3.42,82 och en meriterande 3:e plats.



Foto: Christian Johansson

### **Gustaf och Per Adam vann prestigesegrar!**

Det är aprilväder, ena dagen solbrillor och isglass nästa dag termobrallor och varm choklad ur termos. Samtidigt rullar nu långloppssäsongen vidare, numera sträcker den sig ju fram till november utan avbrott. Ur de senaste dagarnas resultatlistor så fångar vi bland annat Sveriges äldsta och mest anrika lopp Kungsbackaloppet. Numera är det ett halvmaratonlopp i och ikring Kungsbacka, förr var det ett lopp från Kungsbacka till Göteborg. Här har det blivit många Hällesegrar under åren och så även i år då flitige Gustaf Leonardsson vann på tiden 1.13,53. På tredje plats var det också Hälle genom duktige veteranen Johannes Bogren 1.16,05. Den andra segern noterar vi ifrån trailloppstouren där turen hade kommit till Hässleholm i Göingebygderna i norra Skåne. Banlängden var här en halvmaraton och terrängen en ganska snabblopp, för att vara trail, bana i lövskog. Även här blev det alltså Hälleseger och detta genom en av årets riktiga kometer, nämligen Per Adam Jägerström som vann komfortabelt med tre minuter på tiden 1.33,25.

aXcentix





### Långloppssegrar landet runt

Långloppssäsongen rulla på med tävlingar varje helg, ja även på vardagarna. Petter Svensson har varit hemma i sina småländska hemtrakter, han kommer faktiskt ifrån inte helt obekanta Lönneberga. Nu var det Eksjö stadslopp 10km som gällde och med några sekunder till godo så vann han loppet i den gamla garnisonsorten på 31,03. 49 årige Joakim Nätth vann Blodomloppet i Ed och Hälles queen of extreme challenges, Sandra Lundqvist vann loppet med det fyndiga namnet UKA Pain, 100 miles på skogsstigar, i bäst fall skogsstigar i vilda Älvdalen. Uka Pain är för övrigt älvdalska och betyder "vilket slit". Det skall sägas att Sandra var den enda kvinnan i loppet som fullföljde, de övriga försvann under vägen. Undrar ni över hur långt 100 miles är så är det 16 svenska mil, alltså ifrån Ljungskile till Göteborg....och tillbaka igen...plus lite till. Sista loppet i detta svep är en nykomling, Mjörnmilen som går på den vackra "västkusten" av den stora sjön Mjörn. På en gammal banvall, platt som en pannkaka och med en halvläskig tunnel på köpet. Start i Gråbo och mål i Sjövik. Här blev det stora Hälleframgångar i premiären med seger för duktige M40 veteranen Daniel Lund med tiden 32:45, halvminuten före klubbkompisen Olle Dahlberg. På damsidan blev det första större segern för Linnea Smalström som noterade fina 38:33 i damklassen.





### **Dubbelseger för Hälle i Trollhättans maratonstafett**

Klassiska Marathonstafetten i Trollhättan har ändrat skepnad under årens lopp. Ifrån gamla Knorretorpet till skidstugan, ifrån massevent med över 100 lag till ett något mindre format, och nu så har man även gått ifrån 18 varv runt elljusspåret till hälften. Ur led är tiden, men som oftast så var det trevligt väder och med doft av grillad korv som stiger upp mot tallkronorna. De 9 sträckorna löptes på en 2,3km lång kuperad skogsslinga. Ett lag kan bestå av allt från en löpare till 9 löpare. Man delar helt enkelt upp sträckorna i laget beroende på hur många man är. Lika traditionell som själva stafetten är, lika traditionellt är det med Hällesegrar. Så även i år.

Ungdomsklassen vanns i överlägsen stil genom Linus Framme, Alvin Methers, Ester Strand, Lova Malmqvist Sjögren, Hanna Strand och Rasmus Wallström.

Även i seniorklassen blev det Hälleseger genom Algot Wedberg, Nazir Rezai och Axel Johansson som fick springa 3 sträckor var, tiden stannade här på 69,02 och segern skrevs till ett par minuter före Vänersborgs AIK.







### **Hälle visade imponerande bredd på svettigt Göteborgsvarv**

Maj är en besvärlig månad som aldrig riktigt går att lita på, avståndet mellan tryckande högsommarvärme till arktiska nordanvindar kan röra sig om några få dagar, ja ibland timmar. På lördagen bjöds deltagarna i Sveriges största löpartävling, Göteborgsvarvet på just det första, nämligen årets första värmebölja. Kanske inte att en temperatur upp mot 25 grader hade varit så farligt i juli, men i maj så är man inte förberedd när dunjackan fortfarande hänger i tamburen. Läger vi till viss vind samt de vanliga backarna och knixarna så förstår vi att ett par minuter av löptiden får man dra av ifall man skall jämföra med riktigt snabba halvmaror som t.ex. Köpenhamn. På herrsidan så imponerade Hällepöparna stort med en fantastisk bredduppvisning, tolv löpare bland de 64 bästa eller om man så säger 12 bland de 50 första svenska löparna. Snabbast i Hällegänget var Richard Bäckström som är total 13:e i loppet med tiden 1.11,06, han vinner även M40 klassen. Bakom honom följde 26:a Daniel Parheden, 27:a Arez Mohideen, 28:a traillöparen Patrik Lindegård, som även blir tvåa i M40. På 29:e följde Hjalmar Sandberg, 35:a Martin Adolfsson, 36:a Olle Dahlberg, 41:a Gustaf Leonardsson, 53:a Markus Bengtsson, vilken också vann M45, 59:a Niklas Wiberg, 63:a Johannes Bogren och 64:a Andreas Höye. Alla på tider mellan 1,12-1,16. På damsidan så kunde vi glädjas åt att Sarah Edsberger var tillbaka på startlinjen, och noterade fina 1.23,14 i värmen på en 20:e plats, platsen före klubbkompisen Annelie Johansson som även vann K45. Alltså tre veteransegrar till Hälle, lägg här även till Katarina Åströms andra plats i K50 med



1,32 och 59 årige Johnny Jantunen som med 1.22 blir 3:a i M55. För att vi skall få perspektiv på insatserna så skall man veta att det var drygt 30 000 deltagande löpare i loppet.



Men nu har vi ändå ännu inte nämnt den absolut mest uppmärksammade Hälleinsatsen, det var Hanna Skårbratt världsrekord för damer på tiden 1.55. Vi snackar då om löpning med en 4-barnvagn. Alltså en specialbarnvagn med plats för 4 barn. För alla oss som släpat barnvagnar + ståbräda i uppförbacke vet att visa respekt. Maken Johan slog världsrekordet ifjol, nu var det Hannas tur med en gissningsvis 10-15 kg tyngre vagn. Barn växer ju en del på ett år....





### Hälle 3:a på Holmenkollstafetten

För friidrottare betyder inte begreppet Holmenkollen backhoppning eller en tuff femmilare på skidor utan världens sannolikt största gatustafett. I år var det 100 års jubileum, tusentals lag, 60 000 löpare, avstängt Oslo, helikoptrar i luften och direkt-sändning i TV. I elitklassen omfattar stafetten 15 sträckor på sträckor mellan 300m och knappa 3 kilometer. Hälles herrar hade inte deltagit i stafetten på tio år så det var inte så många i årets lag som bar erfarenheter av hur stafetten går till. Huvudmotståndet förväntades bestå av de norska lagen Ullersåker Kisa, Gular, Tjalve och Vidar, samt våra svenska ärkerivaler Spårvägen från Stockholm. Efter en lite rörig start där många av de svagare lagen satt in sina bästa kort för att hänga med så länge som möjligt, så sorterade lagen upp sig i de tuffa uppförsbackarna mot Holmenkollen. Åt segrarna Ullersåker Kisa och tvåan Gular från Bergen var inte mycket att göra trots goda insatser av vårt Hällelag. Vi var trots allt en minut snabbare än 2013 och mindre än en minut efter segrarna. I matchen om tredjeplatsen så passerade vi "Spåret" på 4:e sträckan där Hälles Samuel Pihlström slog Stockholmslöparen Gouverneur med hela 25 sekunder. Där skapades en lucka som sedan växte upp till 1,15 i mål. Så för Hällelöparna på de sista sträckorna så var det lite att kämpa i ett vacuum, långt fram till tvåan och ännu längre bak till 3:an. Skall vi analysera sträcktiderna så hade vi två delade etappsegrare, den ene var inte helt oväntat Johan Rogestedt den andre var kanske lite mer överraskande Anders Grahl som vinner den tuffa femte sträckan. Vi har även tre andra-platser genom nys nämnde Samuel Pihlström samt även Petter Svensson som också axlade ansvaret på en av de tunga och långa uppförsträckorna samt traillöparen Sebastian Ljungdahl som hade den mycket speciella utförlöpan. Peace of cake för Sebastian som är van att springa utför vulkaner. Skall vi även nämna de som tog tredjeplatser på sina sträckor så är det glädjande



juniorerna Nils Bredin, Jonas Magnusson och Henok Ande. Totalt i Hälles lag löpte i tur och ordning: Sharmarke Ahmed, Benjamin Åberg, Anders Logg, Samuel Pihlström, Anders Grahl, Petter Svensson, Arvid Örn, Sebastian Ljungdahl, Nils Bredin, Olle Ahlberg, Johan Rogestedt, Josef Åberg, Jonas Magnusson, Henok Ande samt slutmannen Tobias Åberg. Slutmannen i Hällelaget, 34 årige Tobias var väl den stora överraskningen. Han har knappt sprungit en tävling sedan Holmenkollen 2013, nu springer han de avslutande 500 metrarna, en knixig sträcka på 1,14 och slår Spårvägenlöparen med fem sekunder och är bara två sekunder bakom sträcksegraren.

### Heroisk insats av Linus i värmen på SM 100km



Galoppbanan Bro Park belägen norr om Mälaren mellan Stockholm och Västerås var platsen för årets SM 100km. Givetvis en superplatt bana, bara cirka 2km lång innebar ju givetvis goda chanser till rekord, men då vädret bjöd på närmast högsommarvärme och den öppna terrängen inte erbjöd ens ett ögonblicks skugga så vände loppet till att bli en utmaning av stora mått. Även om loppet mönstrade överraskande svag bredd så var väl fajten om medaljerna på en resultatmässigt hög nivå. Guld gick till formstarke Anton Gustafsson på osannolikt snabba 6,30 i värmen, silver till comebackande Mikael Ekvall ifrån Strömstad och brons till Hälles Linus Wiren med tiden 6.58,20. I morgonsvalkan gick många ut stenhårt sedan fick alla successivt kompromissa med farten och lägga mycket tid på dricka, saltintag och otaliga vattenhinkar över huvudet. Även ultrasportens caddies, de individuella supportteamen fick jobba på högvarv. Även Linus gick ut i persfart men fick problem efter cirka halva sträckan och fick släppa Ekvall och slå av på tempot. Men Linus kämpade på i ensamheten, tog sig i mål, bevakande SM bronset. En strong insats utifrån omständigheterna.





### **Karin, Adam och den flitige Bakkman glänsar i veckan svep**

Maj månad är ett formidabelt fyrverkeri av tävlingar av alla de slag. Uppe i den forna residenstaden Mariestad arrangerades traditionsenliga 10km loppet Springtime, en lustig ordlek som bygger på att det engelska ordet för vår på svenska betyder just....ja springa. Överlägsen Hälleseger blev det under alla omständigheter genom Adam Brand på lite drygt 33 minuter. Nästa nedslag gör vi i de mörka Kolmårdsskogarna där veckans bästa traillopp avgjordes. Som ofta så blev det en duell mellan Sävedalens Jonatan Fridolfsson och Hälles Fredrik Bakkman, denna gång fick Fredrik sträcka vapen och nöja sig med en andra plats. Tiden 1.24,04 på den 22km långa banan, med rejält många höjdmeter känns ändå helt okey. Okey årsdebut även av Annelie Johansson som slutar 7:a i damklassen med 1,47. Men veckans riktiga smällkaramell var Karin Abrahamssons årsdebut i OCR cirkusen. Det var på stortävlingen Malmö toughest som hon vann med hela 10 minuter. Formen ser ut att vara mycket god inför stundande EM i Budapest.

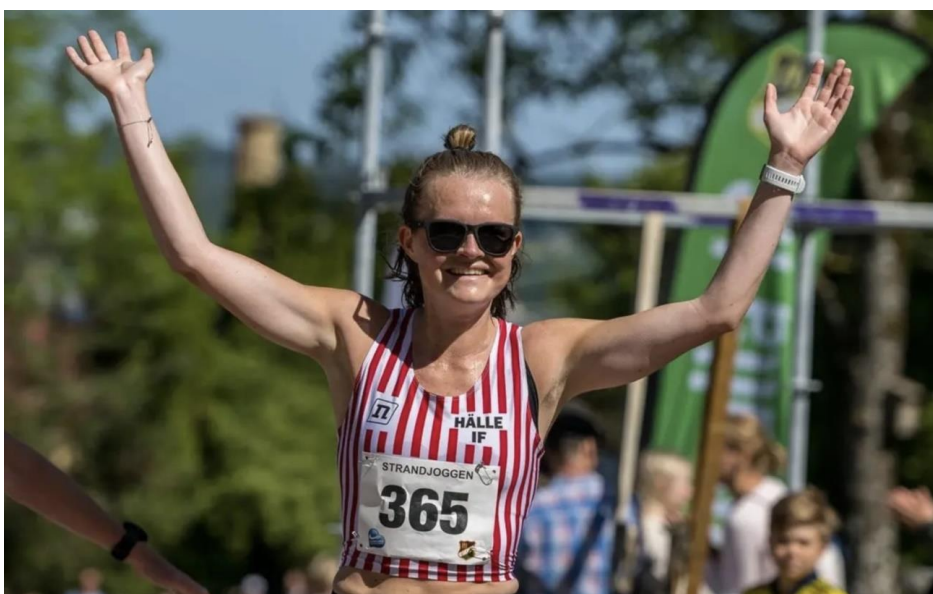




Foto: Bohuslänningen

### **Sharmarke och Emy vann sommarvarm Strandjogg**

Uddevalla IS hade åter riggat i ordning för Strandjogg i Uddevalla, 5km banan är flack och minst sagt turistigt omväxlande. Starten och målet är dock inte designade för tävlingslöpare med sina tvära 180 graders svängar. Men, men nu var vädret strålande med dryga 20 plus, en lätt bris som svalkade och framförallt tusentals åskådare utmed banan samt vid målet. Om segern stod det mellan de två Hällelöparna Anders Grahl och Sharmarke Ahmed, där Anders ledde fram till 3km passeringen, men därefter så höll Sharmarke farten trots att den andra halvan av loppet är väsentligt knixigare. Fjolårssegraren Anders fick släppa och i mål hade Sharmarke fina 14,58 medan Anders kom 2:a en halv minut bakom. Trea kom Isak Eriksson på 15,37 och fyra 18 årige Algot Weding med 15,43. Även Nazir Rezai var med 15,58 under 16 minuter.





I damklassen så blev det en klar seger för Emy Thorén på 18,03, dryga minuten före klubbkompisen Philippa Duff. Imponerade stort gjorde 15 årige Linus Framme med att bli 2:a i P16 med goda 17,13, närmast före en annan Hällelöpare Alvin Mether. Till sist får vi också gratulera våra duktiga F10 tjejer Tuva och Ellie Rundahl samt Wilma Filipsson som till den stora publikens jubel på Gustafsberg vann en klar trippelseger i F10 klassen.



### **Lyckat läger på Smögen!**

5-7 maj arrangerade klubben "Hälle Running Camp" på Smögen för andra året i rad. Även detta år med stort deltagande och aktiva från klubbar runt om i landet. Benjamin Åberg höll tillsammans med Ola Strand i trådarna under helgen där även stjärnor som Johan Rogestedt, Olle Ahlberg och Emy Thorén medverkade. Totalt samlades 35 aktiva från, förutom Hälle, bland annat Trollhättans FIK, Motala AIF, Stenungsunds FI, IK Ymer och Lysekil SLF. Vi tackar Makrillvikens Vandrarhem för fint samarbete och hjälp med lägerarrangemanget!





### **Sara Bäckström vann Toughest finalen i OCR**

Finalen i Toughest-touren avgjordes i år i Malmö. Nytt för i år var att man kvalade under förra året och i samband med att Toughest i år firar 10 år så körde man Toughest Championship finalen. Hälles starka OCR team var givetvis på plats. Sara Bäckström hade veckorna innan kämpat med skador och en tung känsla i kroppen så hon hade inte så höga förväntningar inför finalen. Martin Bäckström hade inte heller den bästa uppladdningen med en fot som krånglat och trots att han hade en dålig dag så tampades han med Artjoms Rekunenko från Lettland om första platsen. Martin är stark i hindren och tar in på Artjoms men med en kraftlös känsla i foten så får han mot slutet släppa Artjoms och kommer in på en besviken andra plats. Tobias Jäger öppnade kontrollrat, tog placeringar och kände sig stark hela vägen in i mål där han tog sig upp för rampen som tredje man. Hur gick det då för Sara? Sin vana trogen hade hon helt fel gällande sina förväntningar på sig själv. För ovanlighetens skull går Sara ut i ett relativt snabbt tempo och lägger sig först. Den placeringen håller hon hela vägen fram till sista hindret och där har hon en lucka på ca 3 minuter. Tur är väl det för sista hindret är rampen, ett hinder som Sara mentalt har svårt för. Hon gör flera bra försök men missar. När hon ser de andra tjejerna komma säger Martin från sidan "Nu har du bara en chans, nu måste du klara den. Vänta tills jag säger till" Sagt och gjort! Plötsligt fattade kroppen vad den skulle göra och Sara kom upp och kunde då titulera sig som vinnare av Toughest Championship finalen!



### SM guld och toppbredd på Stockholm marathon

Stockholm maraton, bara smaka på namnet så tänker man på antingen värmebölja med löpare som raggjar fram på kokande asfalt, eller så är det regn och kyla. Men inte i år, i år bjöd arrangören på lagom försommarvärme med hög luft och i samband med målgång så såg man glada löpare, jublande löpare, löpare som gjorde klacksparkar, löpare som vinkade till publiken. Till och med löpare som slog personbästa på den kuperade banan. Det tillhör inte vanligheterna. Hälle hade en rekordstor trupp på plats med ett 20-tal löpare och det blev också helt klart en rekordutdelning. Samuel Tsegay hängde länge med den absoluta täten, men efter 30km så slog han av lite på takten och inriktade sig sedan på att bli bäste svensk och vinna SM guld, tiden blev 2:14,28. Efter det att ärkerivalen Samuel Russom brutit så hade han ett betryggande avstånd ned till 2:an David Nilsson. En som imponerade stort var Richard Bäckström som slutar 7:a i SM klassen med utmärkta 2:26,41, faktiskt pers med sex sekunder. 42 årige Richard vann också Master 40 klassen. Tredje Hällepå i mål var ultraspecialisten Linus Wiren, som gått fram en klass i år på maratondistansen. Idag blev det 2:29,23 och en 11:e plats i SM. Men den allra största positiva överraskningen var nog ändå 21 årige Wilhelm Bergentz som efter ett år av skador och sjukdom var tillbaka igen, och då på den oväntade distansen maraton. Wilhelm fick rejält med Tv-tid då han länge löpte samman med damsegrarinnan, och i mål noterar han en 19:e plats på SM och tiden 2:32,58. Därefter följde Tony Hatefnejad på 33:e plats på SM (2:36,54), Gustaf Leonardsson på 35:e plats (2:37,31) och Jonas Zelleroth på 43:e plats med 2:39,00. Alltså sju löpare bland de 43 främsta svenska löparna i detta jättearrangemang. Men vi hade givetvis även en duktig kvinna på plats, nämligen Annelie Johansson som blev 9:e bästa svenska med tiden 2:50,48 och dessutom knep en andraplats i K45 klassen.



### **Majken och Hanna imponerade stort på Slottskogsvallen**

En helt annan tävling än McDonaldspelen är den minimalistiska tävlingen med det lätt pretentiösa namnet Bannister Running Invitational, här är det några få grenar, med farthållare och målsättning att prestera resultat. Men det var blåsigt och småkallt, för en gång skulle så var det medvind på Slottskogsvallen, men det innebär också att det är en nordanvind som luktar snö och isbjörn. När det var dags för 1500m loppet så hade det dock mojnats något. I damklassen så blev det en glädjande dubbelseger för Hällettejjerna Majken Söderlund Larsson och Hanna Strand vilka lätt och lydigt tassade med farthållarna för att sedan växla upp och göra en rykande snabb avslutning. 16 åriga Majken pressade med tiden 4.28,25 sitt personbästa och distriktsrekord med två sekunder. Än värre var 14 åriga Hanna Strand som med 4.30,94 pressade sitt två år gamla pers med sju sekunder. Pers blev det även för storsyster Ester Strand med 4.50,48 mitt i det stora startfältet. På 800m följde Tilda Knauer upp sin seger i McD med en andra plats i B-finalen med 2.19,97.

Bland herrarna så hade Hälle ett halvt kompani på plats på 1500m varav Arvid Örn med en 3:e plats i A-finalen var snabbast med 3.49,70. Under 4 minuter smet även i B-finalen Nils Bredin med 3.58,85 och Petter Svensson hundradelen bakom. Snabba på ungdomssidan var även 18 årige Henok Ande och 17 årige Filip Jonsson, båda med 4,09.





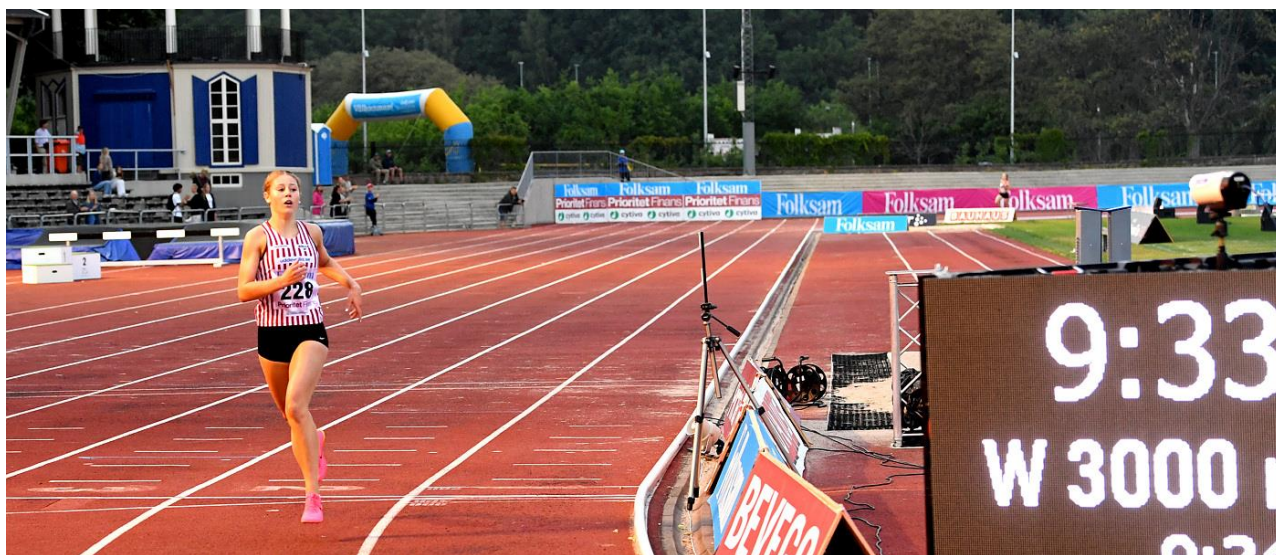
### **Thordéndagen**

Hänryckningens tid, pingsten, innebär även Thordéndagen. Den store idrottsmecenaten och entreprenören Gustaf B Thordén föddes 25 maj 1894 i Uddevalla och därför brukar Thordénstiftelsen dela ut stipendier på den lördag som ligger närmast i anknytning till hans födelsedag. Oftast sker det nere på Bohusläns museum, så också i år. Stipendier delas ut i många olika sammanhang, det är studie-stipendier, miljöstipendium, kulturstipendium och så idrottsstipendier och det är där vi i Hälle kommer in. Hälles ordförande Christian Persson samt ungdomsstipendiaten Jonas Magnusson var på plats för att ta emot sammanlagt sex stipendier. Hälle IF tackar styrelsen för Thordén-stiftelsen för stödet som gör det möjligt för våra elitaktiva att genomföra en seriösa satsningar på internationella mästerskap.



### Prisutdelning Sparbanksstiftelsen

Några få dagar senare så bjöd även Sparbanksstiftelsen Väst på tårta och klubbstipendier till ett antal Uddevallaklubbar. Christian Persson var på plats även här och representerade föreningen.



### 3000m segrar på Folksam GP i Göteborg

Folksam GP på 100 års jubilerande Slottskogsvallen bjöd på två ovanliga klimatologiska förutsättningar denna sommar. För det första så regnade det lite smått för första gången sedan.....tja det var ett tag sedan. Det andra ovanliga var att det blåste medvind. Arrangörerna tog verkligen ut max av sin dagshyra av Vallen, först ungdomstävlingar, därefter förtävlingar, sedan huvudtävlingar och till sist eftertävlingar. I ungdomstävlingarna glädde



flera Hälleaktiva vilka erövrade tre guldmedaljer. Noomi Bergman började visa form med att vinna 80m på 10,59 (w). Julia Björkman var totalt överlägsen i F13 kula, vilket hon vann på nya klubbrekordet 12,24 och Tilde Dahlberg följde upp segern på SAYO med ytterligare en längdseger i F17, denna gång på 5,66. En fin andraplats blev det även i F17 800m för Agnes Knauer på nya perset 2.22,50. Dagens första distriktsrekord för en Hälleaktiv kom kanske inte helt oväntat på 400m där 17 åriga Nelly Elned löpte distansen på 56,65. Hon slog här Amanda Holmbergs åtta år gamla rekord med några tiondelar. Jämnåriga Leo Bergman hade lite otur med heatlottningen, Han vann komfortabelt sin C-final men klockan stannade på 50,54, en liten bit över hans personbästa. Tilda Knauer knaprade med 2.19,12 några tiondelar på sitt årsbästa på 800m och sedan var vi framme vid 3000m loppet, vilka låg vid sidan om själva FGP programmet.



I båda loppet blev det Hällesegrar. I damloppet så drog Julia Svennblad fram Majken Söderlund Larsson till både seger och rekord. Tiden 9.33,91 är distriktsrekord för såväl F16 som F17 och F19. På herrsidan så blev det seger för Hälles Arvid Öhrn med personbästanoteringen 8.07,68. Bakom där så blev det också personbästanoteringar för Nasir Rezaï 8.56,14, sjuttonårige Filip Jonsson 8.59,80 samt Axel Johansson 9.08,40.





### Ljungskile blev polkagrisrandigt för en dag – Ljungskileslingan

Ljungskile är naturligtvis alltid polkagrisrandigt så där i symbolisk bemärkelse, men rent visuellt så är det på Ljungskiledagen som de rödvit-randiga flaggorna smattrar i vinden, det är då beachflaggorna vajar och den stora Hälleportalen står uppställd på bygatan, som en romersk triumfbåge vid Forum Romanum. Som vanligt inleddes tävlingarna med enkilometersloppen för 12 åringarna. Först plockades tjejloppet hem av lovande Hälletjejen Lovisa Qvarfort på 3,42. Därefter så rusade en annan duktig 12 åring, från Hälle, Rasmus Wallström in på tangerat banrekord 3,11. Det saknas inte ungdomstalanger i vår stolta förening. Därefter så var det huvudloppen med start och mål nere i hamnen. Det skall sägas att temperaturen låg runt 30-strecket men vinden var bara så där svagt svalkande och delar av banan befann sig i skugga, så resultaten blev ändå ganska raska av de många Hällelöparna som var på plats. Juniorernas 5km lopp vanns på flicksidan av Lova Malmqvist Sjögren med tiden 20,33 och på pojksidan imponerade 15 årige Linus Framme stort med tiden 16,32, närmast före 12 årige Rasmus Wallström som gjorde ytterligare ett lopp, nu på imponerande 17,32. Det skall sägas att det var nära 90 minuters vila mellan loppet. Seniorernas femma vanns på damsidan av Philippa Duff på 18,21 och på dubbla sträckan så vann bland tjejerna Maria Larsson på imponerande 35,49, närmast före Emy Thoren 36,42 och EM bronsmedaljören i OCR Sara Bäckström som gick i mål på 40,37. Bland herrarna så imponerade Isak Eriksson med en sololöpning på 31,21, därefter kom EM guldmedaljören i OCR, Martin Bäckström 33,02 och Oliver Thorsson 34,10. Både herrarnas och damernas segertider på långa banan var rekord på Ljungskileslingan.



### **Åberg och Pihlström väl framme i Sollentuna**

I söndags gick den första tävlingen i Folksam GP-serien av stapeln i Sollentuna. På de blå banorna fick vi se fina Hälleinsatser. I förprogrammet hade vi en tävlande där 16-åriga Majken Söderlund Larsson sprang 800m. Majken som två dagar tidigare slog till med ett fint sololopp på 2000m hinder hamnade nu i ett getingbo på 800m. Med 200m kvar låg hon instäng och näst sist men lyckades på upploppet manövrera nästa hela fältet och slutade 2:a på 2.13,08. I huvudtävlingen hade vi två Hällelöpare. Benjamin Åberg var först ut i männens 800m där han stod för en god insats. Åberg blev näst bästa svensk med 1.51,02 vilket är hans 4:e snabbaste lopp i karriären. Efter honom var det Samuel Pihlströms tur på 1500m. Pihlström drogs med i bra fart ner till säsongsbästa 3.38,74 och en meriterande 4:e plats. I efterprogrammet noterade Arvid Öhrn goda 3.49,00 på 1500m och Jonas Magnusson nya personbästa 3.56,38 på samma distans. I samma lopp noterade även Filip Jonsson personbästa med 4.08,15.



### **EM guld och EM brons – Hälles OCR atleter lyfte sig i lagtävlingen**

Till årets EM i ungerska Tata hade Hälle fyra landslagsaktiva på plats, och dessutom ytterligare ett par deltagare som tävlade i ett parallellt veteran EM. Det svenska landslaget som till hälften bestod av Hälles aktiva åkte ned till Tata med vissa förhoppningar men de inledande två tävlingsdagarna blev en besvikelse. Vädret var regnigt och banan och hindren lades om i sista stund. Individuellt blev Hälles och Sveriges bästa resultat en 11:e plats för Karin Abrahamsson i distansloppet. Men på sista dagens lagtävlingen, då jäklar var det ett annat Sverige som kom ut till start.

I damernas lagtävling så utgjordes det svenska laget av Hälletjejerna Sara Bäckström och Karina Abrahamsson tillsammans med Eskilstunas Malin Dahlbäck. Lagen gick ut enskilt med tidslucka, som det förr var i skidåkning, och det var spännande värre innan alla kommit i mål. Sara Bäckström tog den tredje sträckan och korsade målet som 3:a, vilket gav en brons till Sverige, med bara tio sekunder upp till tvåan Polen. Herrarna koncentrerade sig på Mix tävlingen, där Hällekillarna Tobias Jäger och Martin Bäckström flankerades av Örebrotjejen Siri Englund. Det här laget kom att vara än mer framgångsrikt och kom mycket glädjande att vinna med trygg marginal till tvåan Litauen och nära minuten till trean Norge.





### Långloppssvep: Stadslopp i Kungälv och Våruss i Slottskogen

Stadsloppet i Kungälv är precis vad namnet säger, Kungälv runt, från Västra gatans kullersten, via en nedlagd pepparkaksfabrik till sjukhusets vita fasader, publikvänligt så det förslår och ett slukande av funktionärsresurser som kan vara svårt att se står i proportion till deltagarantal. Men skit samma, för deltagarna är det kanon. Även i år blev det dubbelsegrar för Hälle IF. I herrklassen var det ärkelegenden bland Hällelöpare, Mustafa Mohammed som gjorde en av sina numera relativt sparsamt förekommande tävlingsstarter. Och 44 åringen gjorde det bra, ensam löpte han 10km distansen på imponerande 30,47. På andra plats var det också Hälle, genom Isak Eriksson 32,56. I damklassen så noterade Emy Thorén sin andra seger för veckan, för henne stannade klockan på 36,52. Andraplats även här till Hälle, genom Sarah Edsberger 37,39. På 5km sträckan så såg vi en glädjande återkomst av Julia Svennblad som vann damklassen med tiden 18,29. Ett annat, både äldre och större stadslopp är det i Karlstad. Här har Hälle vunnit flera gånger, senast ifjol då Samuel Fitsumbrhan vann före Wilhelm Bergentz. I år försvarade Adam Brandt våra färger och gjorde det bra, med en 6:e plats 33,48. Till sist så har det varit Våruss i göteborgska Slottskogen med doften av grillad kyckling och currydressing i luften. Hälle hade ett starkt fyrmannalag på plats med Hälle-debuterande Maria Larsson främst på en andraplats med tiden 17,45. På 4:e plats följde Linnea Smalström 18,34, på 7:e Stina Bergman Lindskog 19,37 och på 8:e Karin Horkeby 19,40.



### Hälleframgångar på SAYO)

1995 arrangerades VM i Sverige och plötsligt så uppstod tävlingar med långa, pretentiösa engelska namn. Så hette t.ex. Världsongdomsspelen från början World Youth Games som arrangerades första gången 1994 på den blivande VM arenan Nya Ullevi, detta år med den lätt kontroversielle IAAF ordföranden Primo Nebiolo som prisutdelare. Vid samma tid så föddes Turebergs tredagarstävling Sollentuna Athletic Youth Open, här har namnet behållits...men man använder ju oftast bara förkortningen SAYO. Till årets tävlingar på de legendariskt blåa banorna på Sollentunavallen så har Hälle en liten vass trupp på plats och redan på fredagen noterades flera fina insatser, däribland två segrar. Majken Söderlund Larsson vann den i hennes åldersklass sällan löpta distansen 2000m hinder på utmärkta 6:43,00, vilket är nytt distriktsrekord i F19. Ungdomsklasserna löper normalt 1500m hinder men i internationella sammanhang så gäller 2000m hinder distansen. Och här gällde det kval till sommarens Ungdoms OS, och Majkens möjligheter att kvala in ökade starkt med detta lopp.





Foto: Deca Text & Bild (arkivbild)

Ett år äldre, född 2006, Tilde Dahlberg vann F17 längdhopp på nya årsbästaresultatet 5,74. Det började lite knaggligt, men i de två sista hoppen höjde Tilde nivån och segerhoppet kom i sista omgången. Jämnåriga grabbarna Leo Bergman och Filip Jonsson tog var sin andra plats. Leo inledde 400m säsongen med hyfsade 50,42, vilket alltså räckte till en andra plats. Filip å sin sida löpte liksom Majken distansen 2000m hinder och på sin andraplats så noterade han 6.08,38. Här är det sju sekunder ner till en viss Mustafa Mohammeds klubbrekord.

### Snabba sprinttider i Skara

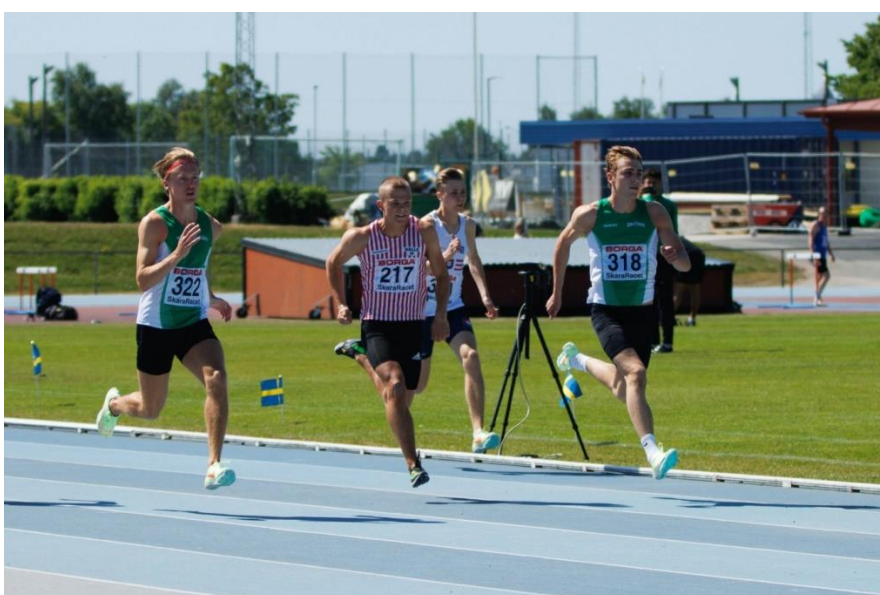


Foto: Anders Logg



Som vanligt så bjöd Skarsprintern på snabba, lövtunna Mondobanor, 22 plusgrader och rejäl medvind. För de sprinters som var på plats så var det bara att sörpla i sig. 17 årige Leo Bergman inledde dagen med ett rejält 100m pers. på 11,25 för att sedan fortsätta till 200m där han noterade 22,67. Några få tiondelar ifrån pers. Bra säsongstart med andra ord. Sebastian Sjöholm har ju ett par snabba 100m lopp bakom sig, så han koncentrerade sig i Skara på 200m där han persade med 23,81.

På tjejsidan så hade Hälle fem aktiva med på 200m: snabbast var Nelly Elned med fina 25,69, men bara två hunradelar var den positiva överraskningen Elina Bergman 25,71. I båda fallen var dock medvinden lit för stark. I ett annat heat var vinden däremot okey och där noterade Adela Riquelme persnära 26,93. 16 åriga Moa Enander persade med 27,14 och 14 åriga Noomi Bergman hade fina 27,30. Noomi hade även tidigare på dagen noterat 13,08 på 100m..



### **Musse och Emy bäst på SM halvmaran**

För femte gången på fyra år så bjöd Hälle IF och Villstads IK på SM tävlingar på ärevördiga Scandinavian Raceways nysopade racerbanor. Temperaturen var hyfsad, strax under 20 grader, och vinden hanterbar. Vi är trots allt på ett flygfält. Arrangemangsmässigt så flöt det perfekt och sportsligt så var det en breddmässig uppvisning av Hälle som mönstrade ett 25 tal löpare på plats denna dag. Tävlingarna inleddes med ett millopp där Hälles Niklas Wiberg vann på fina 32,33. Därefter så var det dags för halvmaran. I herrklassen var det odramatiskt om segern, Samuel Russom drog ifrån start till mål på 63 minuter, men där bakom blev det tufft på sista varvet. Hälles 44 årige legend Mustafa Mohammed fick sträcka vapen för Ebba Tulu Chala men sprang samtidigt lätt ifrån Spårvägens Archibald Casteel och landade på en bronsplats i seniorklassen med tiden 1.06,37. Att han även vann M40 klassen är allom givet. En som brukar trivas här på Anderstorps snabba, flacka banor är Anders Grahl och åter igen så gick han upp och knep en 6:e plats med tiden 1.09,45. Detta räckte även till en seger i M35 klassen. På 11:e plats kom Martin Lönnfeldt 1.11.03, 12:a var Jacob Böhm 1.11,06, 16:e

Daniel Parheden 1.12,23, på 18:e plats Olle Dahlberg med 1.12,51. På 19:e plats kom Marcus Bengtsson med 1.13,34 vilket även gav guld i M45. Dagens lyft stod ändå Emy Thorén för i damklassen, där hon persade rejält med 1.17,56 vilket räckte till en fin 4:e plats i SM. Till sist blev det även ett fjärde VSM guld, detta genom Karin Horkery som vann klassen K35 på fina 1.29,55.



### **Pihlström vann Karlstad GP**

Den relativt nya Solaarena i Karlstad levde denna kväll inte upp till Karlstads idag tämligen uttuggade reklam som the Sun City of Sweden, istället så hängde regnet i luften. Men vad viktigare var, det var tämligen vindstilla, vilket vi västkustbor ofta är svältfödda på. 1500m är ju årets pop-gren i svensk friidrott varje fall breddelitmässigt och Karlstad GP bidrog med ytterligare en del fina tider. Hälle startade här med en stark trio löpare och 22 årige Samuel Pihlström visade åter på en god spurtförmåga när han vinner på 3.38,63, två hundradelar före holländaren Noah Baltus. "Pihlen" har i år hamrat in tider på under 3,40 och här finns säkerligen ytterligare kapacitet. 20 årige Viktor Idhammar imponerar stort med att persa med tiden 3.39,28. Starkt med tanke på att Viktor har en lång amerikansk collegesäsong bakom sig. Men den som verkligen lyfte sig tidsmässigt var Arvid Öhrn som dundrade in på 3.41,76, vilket är personbästa med över fyra sekunder! Bra var också Benjamin Åberg som fick en A-final på 800m och tackade genom att bli 6:a med årsbästatiden 1.50,48.

### **Många Hälleatleter på pallen under Världsongdomsspelen**

Mammuttävlingen som blev en spin-off till VM på Nya Ullevi 1995, Världsongdomsspelen fick i år lämna plats till Springsteen och Coldplay I stället intog friidrottsfesten 100 års jubilerande Slottskogsvallen där man utnyttjade varje kvadratcentimeter av arenan samt

Friidrottens Hus. Tyvärr var vädret av ett sådant slag att Nya Ullevi tak hade varit önskat av inte minst tillresande och publik, Den subtropiska sommaren var utbytt mot en atlantisk, 14 grader, kraftiga kastvindar och regelbundet återkommande störtkurar. Inte undra på att de isländska och färöiska trupperna trivdes som torsken i ishavet. Hälle hade givetvis en stor trupp på plats, och även om det inte blev någon seger i det ordinarie programmet så noterade vi många fina resultat. Börjar vi som det bör med damerna så pressade Nelly Elned sitt personbästa ytterligare någon tiondel till 56,45 på 400m, vilket räckte till en andra plats i F17. Även 16 åriga Moa Enander pressade sitt pers till 61,32 och var fjärde



Foto: Deca Text & Bild

bästa 07:a. På halva distansen 200m så visade Tilde Dahlberg god form med löpa in på nästpers 25,05. Dagen innan hade hon även varit 3:a i en tät och svårhoppad längdtävling med 5,59. På 200m noterades även i övrigt flera goda resultat som t.ex Ellen Schough 25,72 i F19 och Elina Bergman 25,83 bland de kvinnliga seniorerna. På raksträckedistanserna så kunde vi främst glädjas åt 14 åriga Noomi Bergmans seger i B-finalen på 80m med perstiden 10,67. 16 åriga Majken Söderlund-Larsson fortsätter att imponera, på fredagen vann hon ett extrainsatt 2000m hinderlopp på fina 6.36,23, nytt distriktsrekord i F19 klassen och på söndagen var hon 5:a i damernas 800m på 2.14,04. Även Tilda Knauer gjorde ett nytt starkt lopp och noterade 2.19,07. Tycker vi inte att tiderna var så märkvärdiga så skall vi veta att det på söndagskvällen blåste så att caféborden flög som höstlöv i vinden. På fredagen, när vädret var lite bättre, hade 16 åriga systemen Agnes Knauer blivit 5:a i F16 med perstiden 2.21,61. 14 åriga Hanna Strand noterade två fina insatser, först en 5:e plats på 800m med 2.20,98 därefter på söndagen en andraplats på 2000m med 6.30,73, detta efter att ha gjort



dragjobbet i vinden. En som också fortsätter att imponera är 13 åriga Julia Björkman som slutade 4:a i F13 kula med ytterligare en pressning av klubbrekordet till 12,59.

På herrsidan blev det tre fina silverplaceringar. 19 årige Jonas Magnusson imponerade stort i ett bökiigt 800m lopp under söndagskvällens stormvindar. Efter en långsam inledning så gick det snabbt på slutet och där Jonas så när nådde fram till segern efter en fin spurt i andra och tredje led. Tiden skrevs till 1.55,73. Imponerade stort gjorde även Nils Bredin på fredagen då han blev 2:a på 3000m hinder och med 9.00,45 var så när att knäcka drömgränsen 9 minuter. Med den tiden gjorde Nisse ett rejält språng i Hälles all-time high statistik upp till en 6:e plats. På den kortare distansen 2000m hinder så slutade 17 årige Filip Jonsson 5:a på nya perstiden 6.06,48, detta i ett konkurrensmässigt mycket bra race. 15 årige Linus Framme tog på fredagen Hälles första USM medalj i triathlon under SM veckan uppe i Umeå. Detta efter en krasch i cykelmomentet. Men redan på söndagen noterade han fina 6.13,89 på 2000m slätt i Göteborg. På 5000m för herrar blev det en fina andraplats för Nazir Rezai 15.45,87 och till ist skall noteras även en 8:e plats på 1500m för Petter Åström med 4.13,86.



Foto: Jimmy Asklund

### Trosa stadslopp

Loppet i sommaridyllen Trosa är unikt på flera sätt. Dels genomförs det över den något udda distansen 8,9km, dels så är banan så knixig och omväxlande som bara är möjligt med asfalt, grus och gatusten, snabba 90 graders kurvor och ett härligt folkliv runt om banan. Årets lopp gick inte så snabbt utan blev en spurtuppgörelse mellan Hälles maratonmästare Samuel

Tsegay och hans nära tio år yngre utmanare Ebba Tulu Chala. på upploppet drog Hällelöparen längsta stråt och försvarade segern från ifjol. Tid 26,26, vilket på milen motsvarar kanske 29,30. Bakom honom så blev Petter Svensson 4:a med 27,10, Olle Ahlberg 8:a med 27,43 och Sebastian Ljungdahl 14:e med 28,26. Vi kan samtidigt notera att i Malkarloppet i Kalmar, ett halvmaratonlopp, så blev det en fin andraplats till Hälles Tony Hatefnejad med 1.10,46 och i Varberg så kom Annelie Johansson 5:a i prestigetunga Bockstentrailen 22km.



Foto: Samuel Hafsaahl

### **Snabba Hälletider på Bislett**

Den 3 augusti 1955 löptes ett mytomspunnet 800m lopp på Bislett i Oslo. Målsättningen var att slå det då 16 åriga världsrekordet på distansen, tyske Rudolf Harbig's 1.46,6. Många hade försökt men rekordet verkade vara oslagbart. Men denna kväll skapade två män historia. Dels den idag 93 årige belgaren Roger Moens som vann på 1.45,7 och dels den norske löparpionjären Audun Boysen som kom tvåa i loppet på 1.45,9. Han var först ut av norska världsstjärnor inom löpning, det har ju kommit några efter honom. Till hans minne, Boysen gick bort redan år 2000 så arrangeras Boysen memorials på Bislett, dock lite tidigt med tanke på mirakelloppet 1956 gick i augusti. Hälle hade fyra löpare på plats. Samuel Pihlström pressade sitt pers. på 800m till 1.48,32 och förstärker sin andra plats på Hälles all time high, Benjamin Åberg var däremot lite bakom sitt årsbästa med 1.53,17. På 5000m så kunde vi glädjande nog konstatera att Arvid Öhrn är i mycket gott slag, in i mål som 3:a på nya perset 13.53,44. 21 årige Strandjoggsvinnaren Sharmarke Ahmed slutade på 14:e plats med

14.35,45. Hur gick det sedan för Boysen efter storloppet 1955? Ja, tiden slog han aldrig men ett OS brons 1955 och ett EM silver 1958 bekräftar att han etablerade sig som internationell storlöpare. Och hans norska rekord höll sig ända tills 1992 då Atle Douglas och 1996 års olympiske mästare Vebjørn Rodahl sprang ännu snabbare.



Foto: Maria Elned

### **Fina resultat när KP Games invigde Björlandavallen!**

När nu Rimnersvallen står under renovering har arrangerandet av arenatävlingar legat lite på is för klubbens del. Men tillsammans med Mölndals AIK och PC medel-lång arrangerade vi i helgen KP Games på nybyggda Björlandavallen utanför Torshälla. En komplett 8-banors arena ute på ett gräsfält med alla bekvämligheter och resurser. Anmärkningsvärt med t.ex. 3 stavhoppsmattor i olika vindriktningar. Men nu till tävlingarna. Tävlingen hade statusen Rikstävling och drog därmed en hel del vassa löpare. Kvinnornas 400m inledde tävlingarna där möjligheterna till riktigt snabba tider blåste bort. Danskan Zarah Buchwald vann på 55.92 och bästa Hälletjej blev Nelly Elned med goda 56.65, strax bakom glädde debuterande Ellen Schoug med 57.78. I herrarnas lopp vann hemmalöparen Benjamin Åberg på goda 49.61, bara någon tiondel från personbästat.





Foto: Maria Elned

På dubbla distansen fick vi se en Hälleveteran göra comeback i form av Karl Borgö som noterade goda 2.05,15. På damsidan blev det en högklassig uppvisning av Örgrytes Julia Nielsen som harad av Nelly Elned sprang in på fina 2.06,40. 3:a i loppet blev 16-åriga Hälletjejen Agnes Knauer på personbästa 2.21,39. 1500m blev den breddmässigt vassaste grenen där det på den manliga sidan blev 2 fulla heat med 15 löpare i varje. Segern i A-final togs av normannen Kjetil Brenno Gagnås med 3.51,83, bäste Hälleleit blev Petter Svensson med årsbästat 3.58,19. På damsidan blev det glädjande hemmaseger genom 14-åriga Hanna Strand som imponerade stort i blåsten med 4.32,50. Avslutningsvis sprangs också ett högklassigt 3000m-lopp där Arvid Öhrn var bäste Hälleleit med 8.11,16 i mål.



Foto: Maria Elned



#### **Jonas 4:a på Nordiska**

Varje sommar arrangeras Nordiska Juniorlandskampen för 19-åringar mellan Sverige, Norge, Danmark, Finland och Island. I år gick den av stapeln på klassiska Bislett i Oslo med en Hällepåre uttagen i den svenska truppen i form av Jonas Magnusson. Jonas som efter ett skadefyllt höst och vinter kommit tillbaka i gott slag har i år sänkt personbästat på 1500m med 4 sekunder. Nu fick han chansen i ett starkt fält men där det, precis som så ofta, blev ett taktiskt lopp från start. Jonas hängde länge med i tät och med 200m kvar så var det 4:a löpare som var loss. In på upploppet fick Jonas ge sig mot två norskar och en dansk men blev bäste svensk och fin 4:a i loppet på nästpers 3.57,16.

#### **Flera klassegrar och spännande debuter på Kraftprovet**

Det var kravalltryck på årets Kraftprov och nummerlapparna tog slut i det här numera klassiska festivaleventet. Det märkliga är att Trollhättan är till stora delar enormt platt men Kraftprovet liksom Trollhättan Trail dras till samma grand canyon liknande område nedanför kraftverksdammarna där det är brant som i Nepal. Men för de yngsta klasserna så nöjer man sig med kortare rundor uppe på platten. Hälle hade totalt ett 20-tal löpare på plats och systrarna Tuva och Ellie Rundahl fick värma upp publikens handflator. Tuva vann flickornas nio årsklass. På den lite längre 2,8km banan blev det en fullständig Hällekross, då Linus Framme vann P15 på fina 8,19, sekunden före F15 segrarinnan Hanna Strand. På P15 pallen var det röd-vitt även bakom Linus i form av Viktor Jernberg och Alvin Mether. På Slussprovet 6km räknade vi in F15 segrarinnan Ester Strand 24,27. I huvudklassen så kom





den allra vassaste placeringen att tas av Hälledebuterande Malin Agervik Kristiansson. Hon löpte den tufft kuperade 11,6km banan på fina 42,41. Med det belägger hon faktiskt en tredje plats i Hälles all time high statistik. Malin är en 22 årig orienterare med landslagsmeriter i den sporten, och sådana har vi ju många i Hälle, det ovanliga med henne och brorsan Linus är att de i skärmletarsporten tävlar för Danmark. På tjejnarnas topp 10 lista hittar vi även Annelie Johansson på 9:e plats med 46,01. Bland grabbarna så var det faktiskt Kraftloppsdebut för rutinerade och formstarke Anders Grahl, trots handikappet att inte riktigt ha koll på var backarna kommer så blev det en 6:e plats i det elitstarka startfältet på goda 36,47. Sekunden bakom kom redan nämnde Linus Agervik Kristiansson med tiden 36,48. Linus är tvillingbror till Malin. På 12:e plats kom duktige traillöparen Julius Strömberg med tiden 39,05, personbästa med fem sekunder. 23:a kom Anton Svanå (41,29) och platsen där bakom kom M50 vinnaren Erik Framme med tiden 41,30.





Foto: Henrik Eriksson, Barometern

### **Arvid Örn vann Victorialoppet!**

Victoriadagen är en stor sak på Öland allt sedan vår kronprinsessas födelse och första Victorialoppet arrangerades 1980. I alla superkontrollmätta banors tidevarv så är Victorialoppet ett vintage-event, 9km på växlande underlag och målgång på Borgholms gamla fina kolstybbsbanor. I årets lopp blev det Hälleseger genom formstarke Arvid Örn som spurtade ifrån hemmalöparen David Nilsson på kullerstenarna. Att slå David på dennes hemmabana väcker respekt. Tiden 27,06 är det också få svenska löpare som understigit de senaste tio åren.

### **U23-EM brons för Samuel Pihlström!**



Årets U23-EM, eller som vi säger 22 årsklass avgörs i finska Espoo på bekvämt lokalbussavstånd ifrån Helsingfors. Vi snackar om en mil cirka. Espoo är kanske mest känd för sin vackra medeltida domkyrka, men också som en plats sjuttioelva ungdomsfinnkamper har avgjorts. Men nu är det Junior EM och med tre Hällegrabbar på plats. Inför killarnas 1500-meterslopp på U23-EM hade Samuel Pihlström en tydlig målsättning att ta medalj. Väl i finalen gjorde Samuel ett taktiskt skickligt lopp som resulterade i ett brons. Finalen på 1500 meter innehöll flera snabba löpare, bland annat femman från EM i München 2023. Både Samuel Pihlström och Viktor Idhammar fanns med och Samuel var offensiv och gick upp i tät under det första varvet. Samuel sprang taktiskt smart och höll sig långt fram under hela loppet. Med ett varv kvar hade han fallit tillbaka några placeringar och in på upploppet tryckte nederländaren Stefan Nillessen på rejält. Men då kopplar Samuel in sin främsta styrka, en överväxel och efter ett tag var han uppe på tredje plats och kunde hålla den hela vägen in i mål och bärga hem en bronsmedalj på tiden 3:43.73. Guldet till Nillessen och silvret togs av Mohamed Attaoui från Spanien. Vi har EM medaljer förut, men det här var faktiskt första EM23 medaljen.



Foto: Deca Text & Bild

För Viktor Idhammar blev det en tionde plats på 3:46.33 i den ytterst jämna finalen där han tros allt bara ha tre sekunder upp till Samuel. Vi skall också komma ihåg att Viktor är 03:a och har ett nytt EM om två år. En tredje Hällekillen som kvalade in var Nils Bredin på 3000m hinder, men tempot var lite för högt och Nisse hamnade utanför finalen med en tid kring 9,15.



### **Linus Framme vann ungdomsseger i Säter Triathlon**

Linus Framme deltog i Säter Triathlon, en deltävling i Svenska Triathlon Cupen (STC), i denna Dalarnas triathlonmetropol. Efter en inledande 3:e plats i cupen (Hallstahammar) och 2:a plats (Umeå i samband med SM-veckan), så fick han nu kliva högst upp på prisballen i klassen P15! Distansen var s.k. Supersprint; 400m simning – 10 km cykling – 2,5 km löpning. Linus totaltid blev 35:48, vilket var en klar förbättring jämfört med tidigare lopp. I Säter startade alla herrklasser (Elit, Junior och Ungdom) gemensamt, vilket är kul för man får mäta sig med de absolut bästa i Sverige. Med en bakgrund som simmare låg Linus bra till sammanlagt efter simningen. Växlingsmomentet och cyklingen (som kan vara tekniskt krävande på sprintdistans) håller han fortfarande på att lära sig. I Säter tog Linus som vanligt in mycket på den avslutande löpningen, och passerade mer rutinerade triatleter. Då ska man komma ihåg att det är en helt annan grej att springa med ett cykellopp i benen! Linus ligger nu bra till för att ta hem klassgern i Svenska Triathlon Cupen, som avslutas i Vadstena senare i sommar.





Foto: Mikael Grip, Magasin Spring

### Stor Hälledag i Strömstad

Att Hälle IF har bredd bevisas när vi först mönstrar 25 löpare på SM halvmaran på fredagen och sedan dominerar stort dagen därpå på Strömstadsmilen, med ett helt nytt gäng med löpare! Strömstadsmilen är ett historiskt mycket prestigefyllt lopp men tillhör samtidigt inte något av landets snabbaste millopp med alla backar upp och ner mot högt belägna Strömsvallen. Men sommarpopulära Strömstad bjuder som vanligt på dubbla publikled kring den del av banan som går genom centrum. Hälles Samuel Tsegay försvarade fjolårssegern utan att vara hotad, hans tid i mål var 30,35. Mera överraskande var då kanske att en annan Hällelöpare 21 årige Sharmarke Ahmed följde upp med en andra plats med 31,44. Seger blev det även i M50 klassen av Erik Framme på milbanan med tiden 35,46.



Foto: Mikael Grip, Magasin Spring

Strömstadsmilen är en tvåvarvsbana där man även kan välja att springa ett varv, alltså 5km, och även här blev det framskjutna Hälleplaceringar. Wilhelm Bergentz vann herrarnas 5km på 16,18 och 14 åriga Hanna Strand var snabbast av kvinnorna med 18,12. I P15 klassen vann Alvin Methner (19,13) medan Ester Strand var tvåa i F17 (19,44). Innan huvudklasserna så genomfördes även barn och ungdomslopp där Hällesystrarna Tuva och Ellie Rundahl kom på 1:a respektive 3:e plats i F9.



### **Nio guld första VSM dagen !!**

Äntligen var det åter veteran SM i friidrott på västkusten efter flera år på östkusten, och Hälle har kunnat trimma ihop en stark trupp. 100 års jubilerande Slottskogsvallen står värd och testar organisationen inför nästa års veteran VM. Rookien i dessa sammanhang, 35 årige Anders Grahl siktar på en exklusiv fyrklöver, alla distanser mellan 800m och milen, och det började bra. Först vann han den av honom sällan löpta distansen 800m på 1.59,99 därefter drog han fram Hälletåget på 5000m till seger på 15,23. På 5000m blev det guldmedaljer även i M40 genom Rickard Bäckström (15,25), i M45 genom Markus Bengtsson (15,47), M50 genom Erik Framme (16,43), K35 genom Karin Horkeby (18,53) samt K50 genom Katarina Åström 19,47. Utöver 5000m så blev det även guld för Anders Logg på M45 100m med fina 11,67 i motvinden och vår grand lady Ulla Littenheim som inledde sin veckohelg med guld K75 800m med 3.34,84, Ulla tog även silver på 100m. Silver blev det även för en glädjande returner på 800m M40, Karl Borgö, som löpte så pass snabbt som 2.03,69. Silvermedaljer



blev det även i viktkastning för Angelica Kela med goda 11,21 och Weronica Hägg i K45 med ett kast på 9,51. Till sist blev det även brons för Patrik Hägg i höjdhopp med 1,48. Nio guld....det känns som det gamla Hällerekordet på totalt tio guld är starkt hotat med tanke på att två tävlingsdagar fortfarande återstår.



Foto: Christian Persson

### **Tobias och Sara vann RM i OCR**

RM i OCR startade på fredagen i Krusegårdsparken i sömrländska Torshälla med kortdistansbanan 4km. Det här är Sveriges Mekka vad det gäller OCR med sina omfattande fasta hinderinstallationer. Banan är platt, knölig och denna regniga sommar ganska lerig. Tävlingsarna var lite svåra för åskådare att överblicka, svenska deltagare mixades med utländska utan skilda nummerlappar eller heat, och för tjejerna så körde man ut juniorerna en kvart före eliten vilket innebar att det var extra svårt att följa tävlingsutgången. Speakern som stod inne i ett tält talade non stop, men nästan aldrig om tävlingen. Nåväl, visst blev det ändå en Hälletriumf. I herrklassen så gjorde Martin Bäckström loppet, han ledde större delen av racet, även före holländska och danska löpare med internationella topplaceringar i CV:t. Men banan är extremt tät på grepphinder, och med våta, leriga händer så blir det tufft och Martin missade två hinder och drog på sig straffrundor. Istället vann danske Kofod, men bakom honom så smög sig Hälles Tobias Jäger in och knep RM guld. Han hade kört med en mer kontrollerad strategi, drog inte på sig några straffrundor, och lyckades med några meter att



säkra sitt första individuella RM guld. Martin kommer sedan, trots sina straffrundor, in på en tredjeplats i herrklassen.



Foto: Christian Persson

I damklassen så avvaktade Hälle Sara Bäckström den första kilometern, men när snabbt startande konkurrenter började dra på sig straffrundor så smög sig Sara fram till täten, vilken hon behöll ända in i mål, Bakom henne i mål var då även en norsk individuell EM medaljör. På 6:e plats blev det också Hälle, genom Karin Abrahamsson. Att Sara inte drog på sig någon straffrunda, precis som Tobias, är tufft krävande med tanke på att det är så många hinder och de kommer tätt på varandra. Detta beroende på att hindren är byggda i ett antal hinderparker ute på fältet. Så när underarmar och händer börjar krampa då blir det tufft, det såg man inte minst i motionärernas startfält.



### Linn och Rickard vann Hermanövarvet

Bohusläns konstigaste lopp, och ett av de största går på ön Hermanö, till vilken man tar sig enbart med färja. Samma dag går både ett traillopp och ett landsvägslopp. Eller vad skall man säga, trailloppet består av vassa klippskrevor, bottenlösa dyhålor, ljungris och garanterat väglöst land. Landsvägsloppet går på knöliga, knixiga, kuperade gångstigar, och så mycket varv är det inte. Man springer 5km åt ett håll och därefter återvänder man. Men miljön är gudabenådat vacker och stämningen god, och vem som egentligen är arrangör är som vanligt lika hemligt som en ubåtsbas. Givetvis höll sig våra duktiga Hällepåre på plats. Herrarnas pall på "landsvägsloppet" var en rent polkagrisrandig affär. Rickard Bäckström vann på 33,35, Hjalmar Sandberg 2:a med 34,05 och Sebastian Ljungdahl trea med 35,05.

Seger blev det även i damklassen och där fick vi glädjande se Linn Nilsson tillbaka med en nummerlapp, hennes tid skrevs till 38,44. Vi skall gissa att banan är cirka 2 min långsam jämfört med en "normal" bana. Sebastian var alltså trea på 10km loppet, men han körde en dubbel vilket blivit alltmer populärt i dessa måttlöshetens dagar. Alltså man startar i två lopp samma dag. Först hade Sebastian varit trea även i trailloppet 15km, efter en kort vila och en banan så var det bara att dra på sig skorna igen. Sexa i trailloppet var även en annan Hällepåre, nämligen Ted Andersson.





### **Silver till Pihlström**

För andra gången på åtta år så körde man i år SM i friidrotten i bandymetropolen Söderhamn. Arenan Hällåsen borde ju bara med avseende till namnet locka till bohuslänska stordåd. Men vi får vänta ett tag till på första SM guldmedaljen på den hälsingska löparovalen. Förra gången, 2015 alltså, så knep Linn Nilsson en bronsmedalj på 800m i ett av de sista loppen under mästerskapet. Och även i år så var det på 800m som medaljen skulle komma. Samuel Pihlström sprang offensivt och på slutet kunde han segla ifrån alla utom vinnaren Kramer och ta silvermedaljen hem till Hälle. Tiden för Samuel skrevs till goda 1.48,98. Vår andre deltagare Benjamin Åberg gjorde en fin final med en 6:e plats snudd på 5:e plats. Tiden för hans del blev 1.51,21. Dagarna innan så hade det varit 1500m där "Pihlen" var titelförsvare, men i årets lopp så var Andreas Almgren på startlinjen och det blev fart direkt och Samuel fick nöja sig med en 4:e plats. Glädjande var att 21 årige Sharmarke Ahmed inte bara tog sig till final, utan väl där krigade sig till en 8:e plats med 3.49,87.

På fredagen hade det varit 10 000m finaler för damer och herrar. På damsidan sprang Emy Thorén ett väl avvägt lopp och sänkte sitt personbästat ner till 35,13 trots att hon fick springa stora delar av loppet ensam. Tiden räckte till en fin femteplats, Emy fortsätter prenumerera på topp 6 placeringar i SM-sammanhang. På herrsidan kom 3 Hällepå till start där de största förväntningarna låg på Arvid Örn och evigt unge Mustafa Mohamed.





Foto: Deca Text & Bild

Arvid fick dock tidigt problem med en skadekänning och tvingades bryta så klubbens hopp stod nu till Musse och Petter Svensson. I ett snabbt lopp låg Musse länge med i kampen om bronset men fick på slutet se sig besegrad av de betydligt yngre förmågorna Emil Milan och Oliver Löfkvist. 44-årige Musse kunde ändå springa in som 5:a i mål på fina 29,07, en imponerade bedrift av klubblegendaren som fortsätter hävda sig bland de absolut bästa i landet. Petter Svensson noterade i samma final 31,16 och en 11:e plats.





### **Anders Grahl och Sara Edsberger på pallen i Laxarnas stad**

Mellan Ljungskile och Falkenberg finns en klar och tydlig koppling, en gastronomisk koppling. I dessa orter finns nämligen den exklusiva fiskbutiken och fiskrestaurangen med det prosaiska namnet Laxbutiken. Brothers and sisters in arms, med andra ord. Falkenbergsloppet brukar också locka många Hällelöpare, så även i år. Allra bäst gick det för Anders Grahl som verkligen prickat in säsongskurvan rätt med topplopp på halvmaraton SM och Kraftprovet så levererade han här en andraplats med fina tiden 31,32 på den halvknixiga men publikfriande milbanan. Inte långt bakom var Martin Lönnfält som också levererar bra lopp i stim just nu, fyra här i Falkenberg med 31,43. Sexa var en av Hälles många duktiga löpcoacher, Anders Bergman med 32,13, 10:a duktig M45:an Markus Bengtsson 32,53 och 11:a Daniel Parheden 32,55. Upp på prispallen hade vi också Sara Edsberger som plockade en 3:e plats i damklassen med fina 37,46.



### **Brons på Ungdoms OS till Majken Söderlund Larsson!!**

Majken fick vänta länge på start, försöken ställdes in men till sist så var det dags för start på 2000m hinder vid Europeiska Ungdoms OS i Maribor. En ort i Slovenien vid foten av alperna, som oftast annars kopplas till vintersport. Majken sprang oväntat kalt och rutinerat i starten med tanke på att hon ännu inte är mer än 16 år. Tempot i täten var snabbt och stabilt med tjeckiskan Jarosova som farthållare. På sista varvet ökades inte oväntat farten och Majken siktade in bronsmedaljen. Sveriges första friidrottsmedalj vid dessa spel för övrigt. Som vid "riktiga" OS så står det ytterligare en lång rad med idrotter på schemat. Majken Söderlund Larsson sänkte sitt personliga rekord på 2000 meter hinder till fina 6:36.01 vilket är en pressning av sitt eget F19 distriktsrekord.





### **Patrik Lindegård vann Fjällmarathon 100k**

Augusti månad är fjällmarornas tid, eller, ja, sträckorna är ju ofta betydligt längre än futtiga 42km. Ett av de mer prestigefyllda är BUFF Fjällmaraton 100km som går i trakterna av Gunder Häggs gamla favoritställe Vålådalen. I år kan vi här glädja oss åt Hälleseger och detta genom Patrik Lindegård, vår svenske mästare från ifjol som efter en skadefylld inledning på säsongen nu äntligen är hel och tävlingsklar igen. BUFF Fjällmaran är alltså 10 mil lång, med 3500 höjdmeter att klättra både uppför och nedför. Patriks tid skrevs till 9h35 och segermarginalen till tvåan Simon Bloss var i dessa sammanhang närmast målfotomässiga 10 minuter. Loppet ingår även i Spartan Trail tour, en internationell trailtour.



### **Sandra vann HUB 200 miles**

Hälles Sandra Lundqvist har en förmåga att hitta de mest utmanande ultraloppen, är det fler än 10 som lyckas genomföra loppet så är de lite för lättillgängliga. Nu var det Hallands ultra Beach med start i Göteborg och mål i Båstad, 200 miles eller nära 33 mils löpning på sandiga, dyga stränder. Tack och lov så hann Sandra i mål före regnovädret Hans Men vilken naturupplevelse löparna måste ha haft med Kattegatts öppna horisont ständigt i bakgrunden. Så småningom, halvvägs in på sitt tredje dygn så bröt Sandra mållinjen på nya banrekordet för tjejer 61 timmar och 38 minuter.

### **Snabba 800m lopp på Malmö FGP**



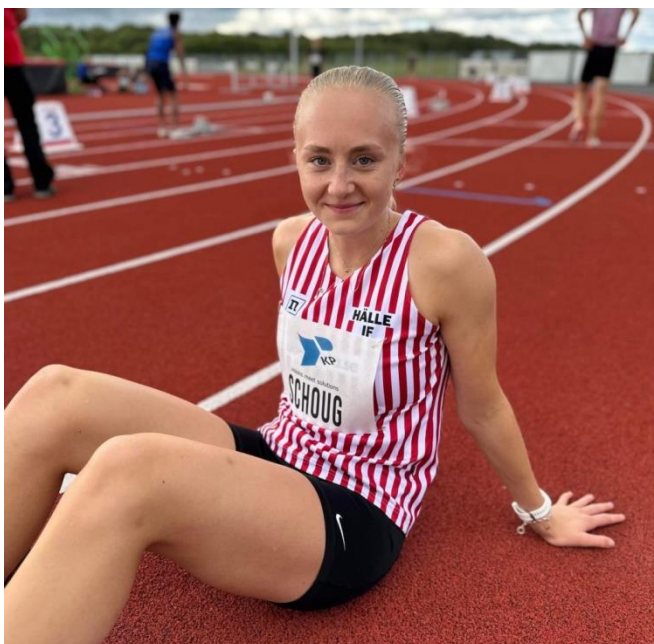
Årets sista Folksam GP låg lite inklämd under den tävlingsintensiva helgen på anrika Malmö Stadion. Hälle hade tre aktiva med, vilka samtliga löpte 800m. Samuel Pihlström fortsätter att imponera stort, nu löpte han in på en femte plats i A-finalen på nya personbästatiden 1.47,68. Nu börjar han närma sig Rizak Dirsches snart 25 år gamla klubbrekord på 1.47 blankt. I C-finalen blev det sedan en dubbelseger för Hälle. Efter topp 8 placeringen i århundrades SM final på 1500m, så verkar det

lossna. Seger och fina 1.54,53 lovar gott. Strax bakom honom kom Jonas Magnusson på 1.54,77. Mycket bra även det.



### **Imponerande sololopp på rekordtid av Hanna!**

Helgen har inte bara varit OCR RM och veteran SM, många av våra yngre förmågor har tävlat i halländska Varberg. Den som imponerade allra mest var 14 åriga Hanna Strand som löpte 2000m på fantastiska 6.14,73, en pressning av Majkens distriktsrekord i F14 med fem sekunder. Och när vi skriver sololopp så menar vi det verkligen, hela det övriga fältet var i princip varvat och detta på en sträcka som bara mäter fem varv. Storasyster Ester Strand persade också hon, fast på 800m med 2.22,42 här var hon steget före Hanna Lagerqvist som noterade 2.22,95.



På F19 400m häck debuterade Ellen Schough på distansen med fina 63,18 och utan häckar så vann Agnes Knauer i F17 med 62,71. Seger även till 15 åriga Sofie Giseaus på specialdistansen 300m med



nya perstiden 42,73. På tredje plats 14åriga Noomi Bergman med 43,73. Hennes storebror Leo Bergman körde kortsprint denne helg, tyvärr i ganska vresiga och växlande vindar. Först en andraplats P17 100m, där hans snabbaste tid var försöken med 11,30 och på söndagen seger herrar 200m på 22,82. Jämnåriga Sebastian Sjöholm, född 2006, vann 200m P17 på lördagen med perstiden 24,16 och sedan en 4:e plats på 100m med 11,66. Även Tilde Dahlberg i F17 testade sprint och vann två klara segrar, först 100m med 12,46 i kraftig motvind och sedan dagen därpå 200m i damklassen med 25,58.



Foto: Christian Persson

### **Karin visade mästarklass i sprinten på OCR**

OCR RM avslutades på söndagen med sprinttävlingen, och den som skulle visa sig vara vassast denna dag i Hällelinnet var Karin Abrahamsson. Karin hade varit 6:a på korta banan på fredagen, stått över långa banan och var nu rejält laddad och var ensam tjej i finalen att gå under 4 minuter. Sträckan var 400m så vi förstår att deltagarna tog sig framåt lika mycket med armarna som med benen, vilket passade Karin väl. I herrklassen så tog Tobias Jäger en ny medalj, Tobias vann ju inledningsdagens kortdistans, nu fick han ge sig för Jonathan Stiig, men ett silver är lysande det också. Då kan vi summera guld och silver för Tobias Jäger, guld för Sara Bäckström på inledningsdagens kortdistans, guld för Martin Bäckström på långa banan, dessutom brons på kortdistansen och så guld på sprinten för

Karin Abrahamsson. Väl kämpat även av den övriga Hälletruppen med flera goda placeringar 6-12; Anna Larsson, Daniel Taube och Jens Edberg.



### **Hälle succé på Slottskogsvallen – 26 guldmedaljer på Veteran SM**

Årets veteran SM rullade på med skapligt väder, gråmulet 20 grader och svag vind. Det var väder man drömde om i ökenhettan i början på sommaren. Och det rödvita Hällelokomotivet fortsatte att rulla på även under lördagen och söndagen. Börjar vi med de individuella insatserna så gör Anders Grahl en imponerande insats med en kvadruppel seger, fredagens två segrar på 800m och 5000m följdes upp med 1500m på lördag 4.08,12 och 10000m 31.36,94. På den senare sträckan så drog han fram många andra Hällelöpare till fina tider i A-finalen. Richard Bäckström vann M40 på 31.54,78 och Markus Bengtsson vann M45 på 32.55,96. Även Erik Framme i M50 följde upp fredagens 5000m seger med en ny förstaplats med tiden 34.50,06. Lätt löpande Katarina Åström plockade ytterligare två guld i K50, först 1500m på lördagen med imponerande 5.19 och på söndagen 10000m med 40.33,68. Ytterligare medaljer på de längre distanserna kom genom Johannes Bogren som tog silver 10000m M40 med 33.14,25, Karin Horckerby som också tog silver på milen med perstiden 39.25,25 samt Andreas Schöndell som knep samma valör på 3000m hinder M35 11.53,04. Går vi sedan över till fenomenet Ulla Littenheim i K75, hon går inte riktigt att pressa in i en speciell grengrupp, hon löpte alla distanser mellan 100m och 1500m...och vann allt förutom den kortaste. På lördagen var det segrar på 200m med 36,88 och 1500m med 7.18,45. På söndagen återstod endast en defilerings på 400m med seger på 1.29,42, för övrigt en av helgens mest överlägsna segrar. Sedan var det givetvis våra kassaskåps säkra kvinnliga kastare som bestod oss med medaljer. Hälles joy-spreader nr.1



Angelica Kela fick oväntat tufft motstånd i slägga K40, goda 33,79 räckte bara till brons men sedan blev det på söndagen segrar i både diskus och kula. Seger i slägga blev det istället i K45 för Weronica Hägg på 29,67. Till sist så kommer vi till Anders Logg som inte bara gjorde ett fantastisk insats som sprinter, men även som organisatör och inspiratör för hela laget. Efter fredagens 100m seger så kompletterade Anders på lördagen med 200m seger på 23,51 i sur motvind. På söndagen vann han sedan i överlägsen still 400m på imponerande 51,39. En världstid i hans M45 klass.



Det var prispallsbesöken individuellt, då kommer vi stafetterna. Det rörde sig om svensk stafett, alltså 100m, 200m, 300m och 400m. Med kort förberedelse så lyckas den ende sprintern i gänget Anders Logg att boosta upp långlöparna Anders Hederskog, Markus Bengtsson, Anders Grahl tillsammans med honom själv att vinna överlägset den yngre herrklassen med imponerande 2.12,99. Killarna hade knappt aldrig sett vare sig startblock eller stafettpinna, hemsidesredaktionen bockar och bugar djupt imponerade. Seger blev det även på damsidan, även om där fanns lite mera stafetterfarenhet. Weronica Hägg, Catrine Forsström och Anna Logg kompletterades med flitiga Karin Horckerby som löpte sista sträckan med bravur. Ett extra plus får ges till Hällelegenden Pekka Saarinen som gjorde nästan en hel tiokamp i den tuffa M60klassen, och plockade ett helt lass med 4:e plats. Vilket ger poäng i lagtävlingen. Poängräkningen i lagtävlingen är dock krångligare än reglerna i cricket så där får vi vänta på resultat ytterligare några dagar. I övrigt så får vi tacka GFIF för ett fint arrangemang, vilka verk-



ligen är under viss press. Nästa år går ju VM för veteraner i Göteborg, vilket innebär full fart på tre arenor samtidigt. Eller VM för masters som är den internationella termen, veterans på engelska är ju en före detta soldat som varit i krig. Och den bakgrunden hade förhoppningsvis få på Slottskogsvallen.



Foto: Christian Persson

### **Martin vann distansloppet på Tors trophy**

Insprängt under Riksmästerskapen i Torshälla så lade arrangörerna in ett 12km lopp med internationell konkurrens. Banan var i stort densamma, lite mera löpning mellan hinderparkerna så antalet hinder ökade inte proportionellt jämfört med det extremt tuffa 4km loppet dagen innan. Hälles Martin Bäckström var rejält revanschsugen efter småmissarna dagen innan och la denna gång upp en lite annan strategi med en lugn start, först efter första varvningen inne på start och målområdet så gick Martin till tät. Sedan jobbade han på tryggt och säkert på som en gammal Volvo SUV genom leråkrarna, svingade sig som Johnny Weissmüller genom de otaliga klätterställningar som kallas monkeybars, och tappade idag inte ett armband. Tvåan, holländaren Frank Oosterom var ett tag upp mot två minuter efter i banan. På slutet går Martin på säkerhet men vinner ändå med över minuten. Ytterligare en Hällelöpare kom i mål och det var Jens Edberg på en 11:e plats. Det där med armband kräver kanske en kort förklaring för de som ännu inte är OCR frälsta, man startar med tre armband. Varje hinder man missar, så klipps ett band bort. När alla tre är klippta så blir man diskad.



## Undret på Idrottsparken – dubbla segrar på stafett SM

Säger man Idrottsparken så tänker man givetvis på Köpenhamn, danskarnas nationalstadion i fotboll. Men det finns en idrottspark även i Södertälje, man har där faktiskt en riktig toppanläggning med 8 banor utomhus samt en komplett inomhushall direkt invid. Här arrangerades årets stafett SM där Hälle givetvis var uppe med flera lag. Första dagen så var det fråga om 4x800m för damer och herrar. På damsidan så har Hälle prenumererat på framskjutna platser under 2010-talet, men nu har det varit generationsskifte och det var ett ungt gäng som Hälle mönstrade. Först ut var 18 åriga Ellen Schoug som sprungit bra på 400m i år men som aldrig tidigare löpt två varv i tävlingssammanhang. Men hon skötte sig väl, i det sju lag stora startfältet så gjorde hon det som var planerat. Hon hängde med i mitten av det tuffa startfältet där alla de vassaste klubbagen var med. I mål klockades hon för imponerande 2,17. På andra sträckan löpte formstarka 14 åringen Hanna Strand helt utan respekt för de äldre motståndarna och behöll klungplaceringen som Ellen innehaft, tiden för Hanna var snabba 2,14, fyra sekunder under hennes personbästa. På tredje sträckan så löpte 20 åriga Julia Svennblad, lagets absoluta joker. Julia har ett storfint personbästa, men det var första tävlingen på över ett år. Julia löpte lysande och drog ifrån alla lagen och knappade in på ledande Spårvägen, i mål klockades hon för 2,11.

På sista sträckan så fajtades 16 åriga Majken Söderlund Larsson väl, klockades för 2,12, men hon fick ge sig för Spåret. Kort tid efter målgången så kommer beskedet att Spårvägen diskats och Hälle lyfts upp till guldmedalj. Spårets tredje tjej hade i glädjeyra sprungit ut på banan och stört några andra spurtande lag. Synd för Spårvägen, kul för oss. Vad var det som Peter Gerhardsson sa på VM, ”det är inte tur att vi vann, det är alltid en fråga om skicklighet”. Hälletjernas tid 8.53,42 är brutalt bra, sub 2,14 i snitt och man slår ett 24 år gammalt klubb och distriktsrekord.





Foto: Deca Text & Bild

Sedan var det grabbarna, här får man väl tillstå att starfältet var tunnare, och Hälles först favorittyngda lag var hårt reservbetonat. Men som ofta, vill man köra på säkerhet på en 800 stafett så slänger man in långlöpare som inte riskerar att vägga. Hälle inledde med Olle Ahlberg och Nils Bredin som båda noterade kring 1,57 och hängde med väl. På den tredje sträckan så stack Spårvägen ifrån medan en febrig Benjamin Åberg i Hälle fick kämpa. Men mot slutet kroknade motståndaren något och Benjamin kunde närma sig och kom in på låga 1.54. På sista sträckan hade Hälle glödhete 19 åringen Jonas Magnusson som på sista 300m gled i kapp en vilt kämpande Spårvägenlöpare, för att sedan spurta ifrån med en meter eller två. Detta var historia, faktiskt. Vi har vunnit otaliga guld på damsidan men aldrig tidigare ett senior SM guld i stafett på herrsidan!!. Jonas tid var runt 1,53 och Hälles sluttid 7,42,76.





### Nytt SM-guld av alla tiders yngsta vinnarlag!!

Stafett-SM:s andra dag skulle börja att bjuda på ett VSM silver 3x800m för Hälletrion Erik Framme, Nicolaus Fager och Stefan Lagerkvist med tiden 7.04,77, också här stod guldfajten med Stockholms Spårvägar, något som kom att bli helgens tema. Nästa lopp var F17 3x 800m där Hälletjeerna tog ett brons i ett relativt stort startfält. Moa Enander startade. Moa som i år gjort en framgångsrik switch till kortare distanser, nu tog hon det säkra före det osäkra och hängde med i klungan in på 2,30. Därefter så löpte Ester Strand och Agnes Knauer på vardera 2,21 och sluttiden skrevs till 7.13,28 och sagt en bronspeng.



I den äldre K22 klassen så inledde Hanna Lagerqvist stabilt med 2,21 skuggande, just det Spårvägen. På andra sträckan löpte för Hälle Tilda Knauer, också hon stabilt med en tid på dryga 2,20. Spårvägen drog dock ifrån och ledde med 10 sekunder. På tredje sträckan hade Hälle lördagens stora positiva utropstecken, Julia Svennblad. som nu gjorde ett nytt starkt lopp. Hon körde ikapp hela Spårvägens ledning på det första varvet, avvaktade sedan en kort stund innan hon drog ifrån på sista 200m. Julias tid blev cirka 2,12. Sedan över till seniorloppen. Herrarnas 4x1500m hade samlat blott tre lag, men det rörde sig om Hälle, Spårvägen och Hässelby. Loppet blev en ryckig historia med en långsam inledning och ett snabbt ryck på tredje sträckan där Hälle hängdes av. Kvartetten Anders Grahl, Olle Ahlberg, Nils Bredin och Jonas Magnusson fick denna dag nöja sig med en bronsmedalj.



I damernas lopp kom fem lag till start, varav IF Göta och Lidingö snabbt blev helt avhängda. Hälles Ida Kraft var glädjande tillbaka efter en långdragen skada och stred tappert, oftast i ledningen. På de allra sista metrarna passerade Spårvägen och Hässelby men avståndet upp för Hanna Strand var kort. Hanna går kontrollerat ikapp och skuggar Spårvägens tjej samtidigt som Hässelby tvingas släppa. 14 åriga Hanna klockas för snabba 4,28. På tredje och sista sträckan går Hälles Majken Söderlund Larsson ut steget bakom Spårvägen och ligger där fram tills upploppet då hon sprintar ifrån till ett nytt Hälleguld. Tjejerna som är 18, 14 respektive 16 år gamla måste vara tidernas yngsta SM guld vinnare på stafett SM. Tiden blev





### **Hällesegrar i Utbybergen**

Orter som Angered, Bergsjön och Partille för kanske inte tankarna till trailloppning, men mellan dessa förorter till Göteborg ligger ett vilt och otillgängligt skogsparti med branta berg, djupa myrar och tät skog. Här arrangerades Göteborg Trailrun med ett par olika distanser. Huvuddistansen 45km bjöd på hela 1300 höjdmeter och tuff löpning. Här ligger de i klättersammanhang berömda Utbybergen. Hälleseger nummer ett för dagen kom här genom Daniel Bränholm som vann 4h52 minuter, hela åtta minuter före tvåan. Även på den kortare banan 22,5km blev det Hälleseger, här genom Anders Hederskog. Vi kan samtidigt passa på att rapportera två fina halvmaratoninsatser. Sarah Edsberger löpte in som 2:a vid Helsingborg Half Marathon på 1.22,31 och Linnea Smalström krossade sitt halvmaratonpers på Stockholm Halvmaraton med att bli nr.13 på 1.23,55. Nästa helg så är det Copenhagen Half marathon med ett 20-tal Hällepåre på startlinjen.

### **Dubbelseger för Samuel på Finnkampen**

Samuel Pihlström har haft en stigande formkurva under de senaste veckorna, något som hans miletid häromveckan i Stirling vittnade om. Finnkampen blev nu hans riktigt stora presentation inför en bredare TV publik. Första dagen vann han en taktisk triumf genom att spurta hem segern på 800m med tiden 1.48,99 före finske favoriten Rinne. Än mer imponerande var han sedan dagen därpå på favoritdistansen 1500m där det gick snabbt, med tanke på att det var ett lopp utan hare. Samuel drog första varvet men parkerade sedan på en femte plats med kort avstånd till täten. Sista 300m avancerade han upp genom hela fältet, rundade i andra led hela täten i kurvan för att sedan dra ifrån med fortsatt kraft i steget på sista rakan. Samuels tid blev så bra som 3.36,06 vilket var en pressning





Foto: Deca Text & Bild

av Uffe Högbergs 49 år gamla finnkampsrekord och dessutom en pressning av Johan Rogestedts distriktsrekord. Tiden för också upp Samuel till en 4:e plats genom tiderna i Sverige. Intressant är att tre av de fyra första tiderna är satta i år.

#### **Fyra Hälleaktiva med i Ungdomsfinnkampen**



Den historiska Finnkampen genomfördes i helgen på ännu mer anrika Stockholm Stadion och sex Hälleaktiva, totalt sett, deltog. Ungdomsfinnkampen som förr var 16 år, men numera är 17, blev tävlingsscenen för fyra av dessa Hälleaktiva. Ungdoms OS medaljören Majken Söderlund Larsson vann 3000m loppet bekvämt på 9,47, sju sekunder före den andra svenska tjejen och halvvarvet före de två finskorna. Majken kan därmed bokföra en fantastisk bansång med tre USM guld, Ungdoms-

OS brons samt nu också ungdomsfinnkampsseger. Tilde Dahlberg tog ju två sprintsilver på USM och fick nu en reservplats på 200m på ungdomsfinnkampen. En möjlighet som hon förvaltade väl i de fina förhållandena och slutade 2:a och bästa svenska med nya personbästatiden 24,59. Något som också var en pressning av hennes eget klubbrekord.



Hälles svenska ungdomsmästarinna på 400m, Nelly Elned, kom 3:a i ett busjämnt lopp på specialdistansen på perstiden 56,42. Perstid innebar även en pressning av hennes eget distriktsrekord. På söndagen gjorde hon också en imponerande 1:a sträcka på 4x400m där hon kanske till och med sprang ännu snabbare. För Nelly var det landslagsdebut. Det var det även för Filip Jonsson som kämpade väl och slutade fyra på 2000m hinder med persnära 6.10. Med i truppen fanns även Benjamin Åberg som ledare för medel-lång.





### Storslam till Hälle på Uddevalla stadsstafett

Uddevalla stadsstafett återuppstod under torsdagskvällen. En märklig sen septemberkväll med 22 gradig värme, en blågrå himmel och åska i luften. Tävlningen var till sitt upplägg påminnande om pandemiåren, 3 heat med 8 lag i varje och helt utan hänsyn till de klassindelningar som fanns. Loppet bestod av fyra sträckor om cirka 300-500m per styck samt en längre sträcka på cirka 1600m. Underlaget var varierande grus, asfalt och gatusten med ett närmast oöverträffbart antal tvära kurvor, kantstenar och spurten var först 100m helt rakt sedan en nittiogradig kurva. Men det gick bra, det var ofta långa avstånd mellan lagen. Första heatet var Hälles ungdomslag som till stort jubel besegrade herrlaget ifrån polisen. Här löptes första sträckan av 12 åriga Lovisa Qvarford, sedan följde Noomi Bergman (14år), Sofie Giseaus (15år), Lova Malmqvist (16år) samt Alvin Methers (15år). I andra heatet vann Hälles herrlag med Josef Åberg, Sebastian Sjöholm, Leo Bergman, Benjamin Åberg och Henok Ande, och till sist i sista heatet så vann Hälles damer med Moa Enander, Ellen Schough, Agnes Knauer, Elina Bergman och Tilda Knauer. Samtliga lagen vann till sist i resultatsammanställningarna var sina klasser.





### **VM brons till Martin Bäckström och Tobias Jäger!!**

OCR VM i Belgien avslutades på söndagen med lagmomentet 6km teamlöpning, där Sveriges mixlag bestod av Hällepöparna Martin Bäckström och Tobias Jäger som tillsammans med Siri Englund gjorde en toppinsats. Tävlingsmomentet är att löparna skall hålla ihop, vissa övningar kräver att man hjälper varandra och man skall passera mållinjen tillsammans. Banan är hindertät och vissa av hindren är unika för just den här tävlingsformen. Sverige kom in en minut efter Nederländerna. Segrade gjorde ett lag som tävlade under neutral flagg. Sveriges damer kom in på en fin femte plats och i det laget ingick Karin Abrahamsson ifrån Hälle.



### [Hanna Strand vann dubbelt på Götalandsmästerskapen](#)

Årets Götalandsmästerskap för 13-14 år genomför i år på Edsborgsvallen i Trollhättan. Hälles trupp är liten men vass och på lördagen hade vi bara en start, Noomi Bergman på F14 80m. Som vanligt blåste det motvind på arenan, men i allt mindre omfattning och i finalen noterades faktiskt bara – 0,5. Både försök och final indikerade en mycket jämn final, och så blev det. Från en 6:e bana gick Noomi in på en 3:e plats med personbästatiden 10,65, bara hundradelar ifrån segern. Götalandsmästerskapen fortsatte på söndagen, och dagens Hälleaktiv på arenan var inte oväntat 14 åriga Hanna Strand som förra helgen starkt bidrag till Hälles segrar på stafett SM för seniorer på 4x800m och 3x1500m. Hanna inledde dagen med seger på 800m med nya personbästatiden 2.15,66, vilket också var en pressning med drygt två sekunder av Nelly Elneds klubbrekord i klassen. Hannas taktik var att grilla motståndarna från start, första varvet på snabba 65 sekunder och med halva varvet kvar så kom hon loss och kunde ohotad gå segrande i mål. Efter några timmars vila så var det dags för favoritsträckan 2000m där hon körde samma taktik, här släppte dock motståndarna tidigare och utan behöva att plocka den allra sista reserven av kraft så kunde hon vinna på 6.24,02, nära halvminuten före tvåan i tävlingen. Noomi Bergman följde upp gårdagens brons på 80m med ett nytt brons på 300m. Förutsättningarna på 300m var tuffa med en ganska stark motvind på första rakan, vilket gjorde att löparna tidigt drog på sig mjölksyra. I en tät sluggermatch på slutet så lyckades Noomi med en elegant målfällning ta hem bronset med några få hundradelar. Tid 44,47. Brons blev det även för 13 åriga Julia Björkman som i sin första kulstöt fick upp 12,45, vilket gav henne sin första mästerskapsmedalj. Med på söndagen var även Ellen Bernhardsson som slutade 18:e i ett stort startfält på F13 600m med tiden 1.55,78.



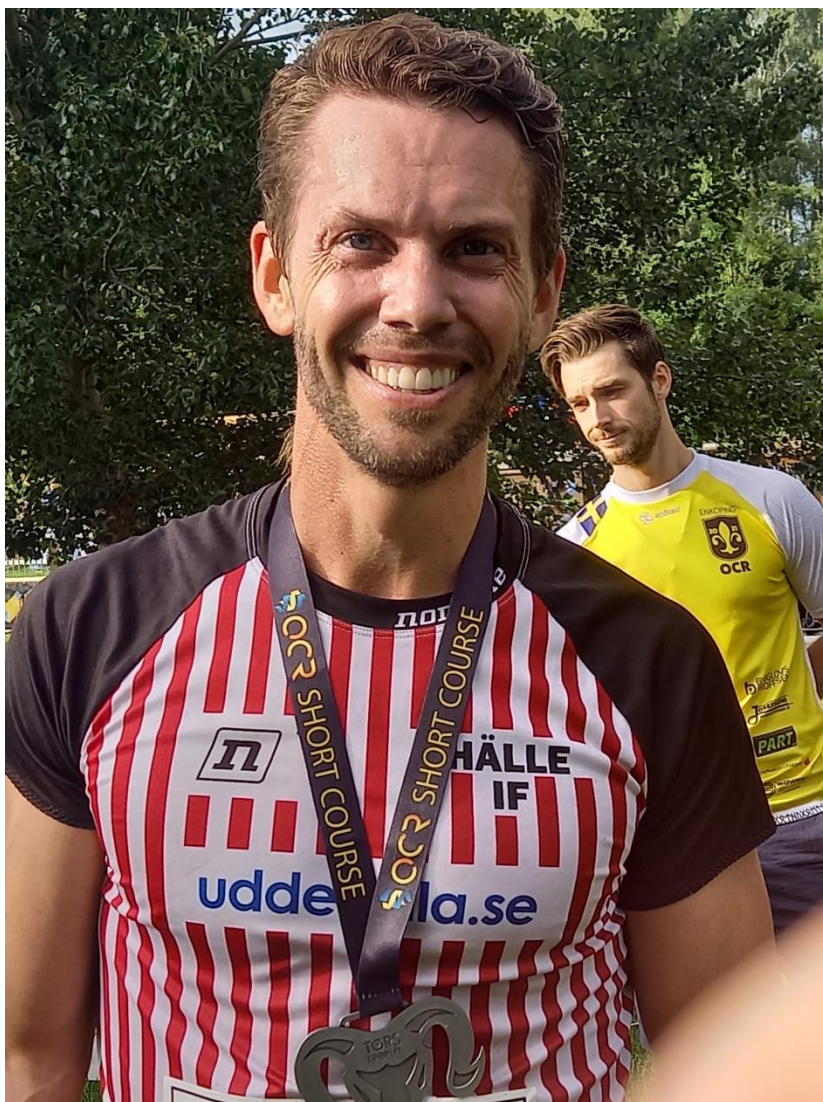


Foto: Christian Persson

### **Tobias Jäger 10:a på VM i OCR**

VM i OCR arrangeras i år i den belgiska staden Genk uppe i nordöstra Belgien, inte långt ifrån holländska Maastricht, känt ur EU:s historia. OCR är ju lite speciellt genom att den innehåller både senior och veteranklasser, vilket borgar för stora och svåröverskådliga startfält. För Hälles del så kröntes Tobias Jäger med att bli bäste svensk i herrklassen både på korta banan 3km och 15km. På RM vann han 3km men här blev det långa banan som han placerade sig allra bäst med en 10:e plats i den tuffa internationella konkurrensen. I veteranklasserna blev det även en imponerande 6:e plats för Daniel Taube i M45 klassen.



### Hälletrippl på Kretsloppet i Borås

Ett av de större cityloppen i Västsverige, Kretsloppet i Borås, arrangerades på lördagen och vi kunde efteråt konstatera en stor framgång för Hälle IF. På huvuddistansen 10km så segrade Petter Svensson 31:05 före klubbkompisarna Anders Bergman 32:03 och Jacob Böhm 32:30. Bra tider på den ganska knixiga citybanan med mycket gatsten och som vanligt var atmosfären på topp med tusen löpare och många tusen i publiken. I damklassen så blev det också en tredje plats för Sarah Edsberger 37:00 och på herrarnas 5km så noterade Hälle en överlägsen seger för Nils Bredin 16:07.

S



### Hälle deltog i Nya Rimnersvallens invigning

Uddevalla kommun genomförde ett slags öppet hus som invigning av Nya Rimnersvallen. Många Uddevallabor kom upp till vallen i det fina vädret och RF:s ordförande, Uddevallabon Karl Erik Nilsson talade. Men framförallt så var det mängder av barn på plats och Uddevallas föreningar bjöd på pröva-på aktiviteter. Hälle riggade bland annat upp fotoceller så man kunde testa sin snabbhet, man fick hoppa längdhopp och några av Hälles elitaktiva visade upp sig. Med Josef Åberg som samlande kraft så hade Hälle också satt upp det stora klubbtalet, beachflaggor och annat klubbdesignmaterial. Nu ser vi fram emot att kunna börja använda arenan. Två års väntan är över.





### **Veteran EM brons till Anders Logg!**

Veteran EM kom i att bilda avslutning för arenasäsongen 2023. Tävlingsarna gick av stapeln i italienska Pescara, beläget ungefär i höjd med Rom fast på den östra sidan av halvön. Vid Adriatiska havet. Hälle hade en liten men vass trupp på plats i form av fyra aktiva. För Anders Logg så blev det efter en tuff målfotostrid en bronsmedalj i M45 klassen på 400m med tiden 51,63. Detta efter att samma dag ha vunnit sin semifinal på höga 52. Att springa två 400 meters lopp samma dag är tufft för en sprinter och höll säkert tillbaka finaltiderna för alla inblandade. Angelica Kela deltog i tre grenar. I diskus och viktkastning med det 7:e platser i K40 klassen, men mest nöjd var hon med 8:e platsen i slägga på nya personbäсталängden 36,59. Per Jacobsson hamnade med en nionde tid precis utanför final på 400m M65 med 66,40 och Anna Logg hade 18:e tid på 800m i K40 med nya personbästanoteringen 2.47,26. Både Angelica och Anna ingick även i det K40 lag som kom 4:a i B-finalen på 4x100m.



### **Hälle minns Anders Soovik**

Vi kan läsa på Kungälvspostens hemsida att löparen Anders Soovik hastigt omkommit i en arbetsplatsolycka i närheten av Kode. Anders hade en lång karriär i Kongahälla AIK men han tävlade även under säsongen 2018 för Hälle IF och tog då medaljer på Veteran SM. Anders var vid sin bortgång 47 år. Vi hedrar minnet av Anders samtidigt som våra tankar är med hans närmaste.

### **Martin Bäckström vann Göteborg toughest**



OCR hösten rullade vidare med Göteborg toughest ute på och kring Kvibergs OCR park. För Hälles lag silvermedaljör på VM Martin Bäckström blev det en ny stabil seger på den nationella touren med 48:20 och över minuten i avstånd till tvåan i mål.





### Polkagrisrandigt på Lidingöloppet och Hindås

Näst sista helgen i september, då är det Lidingöloppet. I år i rena sommarvärmen men samtidigt med tungt regnvattnade banor, och inte blev det några direkta rekordtider. Om vi börjar med 15km så plockade Hälle två fina placeringar här genom paret Max Peter Bejmer och Moa Enmark. Max Peter kom 2:a i herrklassen efter David Nilsson på tiden 48,11, inte så överraskande då Max Peter ifjol gjorde en fantastisk höstsäsong i terränglöpning. Men Moas 3:e plats med tiden 57,09 var en positiv överraskning och indikerar att Moa är tillbaka i samma goda form som 2021. Hon var bästa svenska och detta i god konkurrens. En annan positiv överraskning var Ester Strand, 16 åringen som här blir 6:a i F17 klassen 10km på utmärkta 41,32. På herrarnas 30km så hade Hälle inte det starka lag som vi haft på plats de senaste två åren, men grabbarna i röd-vittrandigt skötte ig utifrån förutsättningarna utmärkt. Petter Svensson som visade god form i Borås förra helgen plockade en prestigefylld 8:e plats med tiden 1.44,00. 45s bättre än ifjol och upp på 10-topp i Hälle all time. Näst bästa Hällepåre var Anders Bergman på en 26:e plats 1.50,52 och sedan Anders Grahl 33:a 1.51,57. Nya i dessa sammanhang, alltså att gå in i Hällelaget, var 130:a Per Adam Jägerström 2.03 och 167:a Anders Dahlgren 2.06,09. Totalt så blev det en 3:e plats i lagtävlingen efter Studenterna och Akele.

Ifrån Lidingöloppet skall vi även komplettera att Hanna Strand överlägset vann F14 6km på tiden 21,27. Det har varit intensiva och framgångsrika veckor för 14 åriga Hanna med dubbla SM guld i stafett, dubbla guld på Götalandsmästerskapen och sedan en försvarad seger på Lidingöloppet. Ett år äldre Linus Framme sprang sina 6km på 21,13 vilket gav en 10:e plats i P15 medan pappa Erik Framme tog en fin 3:e plats M50 15km med tiden 58,05.



Foto: Marathon Photos

### Stor Hälledominans i Jönköping

Hälle hade laddat upp med en stark trupp till Jönköpings stadslopp 10km. På en snabb citybana där det dock rädde blott någon enstaka plusgrad och risk för snö så blev det glädjande bra resultat. Olle Ahlberg visade ju redan på terräng SM att han var på gång formmässigt. Efter att ha löpt första halvan tillsammans med Malmöveteranen Johan Larsson så stack han ifrån på andra halvan och vann på imponerande 29,42. En som också visade god höstform var 21 årige Sharmarke Ahmed som slutade 3:a i loppet med årsbästatiden 30,19, sekunden före klubbkompisen Petter Svensson. På 12:e plats följde sedan Daniel Parheden med 32,17, därefter Adam Brandt 32,22, 18 årige Algot Wedberg 32,47 och Pontus Algotsson 32,57. På damsidan försvarades Hälles färger av mångfaldiga svenska veteranmästarinnan (K50) Katarina Åström som slutade 10:a med årsbästanoteringen 39,38.





### Nio medaljer på terräng SM

Ifjol hade vi en magisk utdelning på terräng SM då hela manskapet var hela och på plats uppe i Stockholm. Till årets mästerskap i Halmstad så visste vi att många av fjolårets främsta på seniorsidan av olika skäl saknades, men skam den som ger sig. En trupp var på plats och vi hade lag på plats i nästan alla tävlingsklasser. Arrangerande IFK Halmstad bjöd på banor som kunde påminna om vår Samnerödsbana från 2015, snabbt grusunderlag och en del utmanande backar. Varje fall för att vara i Halmstad. Först ut på lördagen var två duktiga veteran-tjejer. Katarina Åström drog in ytterligare ett guld i K50 klassen med fina 33,27 på 8km banan. Katarina som tidigare vunnit tre guld på bana. Karin Horkerby löpte snabbare, 33:02, vilket räckte till ett silver i K35 klassen. I de tre yngsta flickklassen så spurtade Majken Söderlund Larsson hem en individuell guldmedalj i F16 klassen, ja hon slog även alla F17 tjejerna. Majken drog även fram Hällelaget till en guldmedalj. I laget ingick även Agnes Knauer (individuell 7:a), Ester Strand (8:a) samt Lova Malmqvist Sjögren. För damerna på 4km blev det en 4:e plats för trion Ida Kraft, Tilda Knauer och Julia Svenblad. Undrar ni över att det ingår olika många deltagare i ett lag. De nya reglerna innebär att man räknar på de tre första i laget, de tre obligatoriska. Utöver detta delar man även ut medalj till fjärde och femte löpare från klubben. På herrarnas 4km så blev det en bronsmedalj för Hälle. Olle Ahlberg visade på god form genom att bli 7:a med 11,56, Petter Svensson 17:e med 12,19 och Nils Bredin 19:e med 12,30. På pallen togs även med Adam Brandt som imponerade med 13,03 samt Benjamin Åberg. På lördagen så inledde F19 tjejerna med ett lagbrons. Bäst var Ida Kraft med en 8:e plats. I laget ingick även systrarna Camilla och Philippa Duff samt Hanna Lagerqvist. I P19 klassen så levde Hällekillarna upp till favoritskapet. På 6km banan så var Algot Wedberg bäst med en 7:e plats med 19:55, bra av Algot som tappade många veckor i sommar på grund av sjukdom. Strax bakom Algot kom Jonas Magnusson in på en 10:e plats och Henok Ande till sist var 12:a, detta trots stora problem med en sko som gick sönder.



På de avslutande 10km loppen så blev det ett nytt brons för Hällegrabarna. Olle Ahlberg steg upp ytterligare och kom 5:a med 31:20, Petter tog sin hittills bästa SM placering genom att bli 7:a med 31,45 och Nils Bredin blev 14:e med 32,58. Med på pallen var även Hälles fyra Joshua Dudley som kom 30:e med 36,33. För Nils Bredin blev det faktiskt två medaljer. Utöver lagbronset så tog han även ett silver i M22 klassen individuellt. Till sist så blev det även en fin 4:e plats för Tilda Knauer i K22klassen 10km med tiden 40,36.



### Nytt svenskt rekord av Samuel Tsegay

Det blev en pressning av det svenska rekordet med en dryg minut på maraton när Samuel Tsegay sprang i mål i Amsterdam på 2:08:41. Ner till hans eget klubbrekord är dock två minuter. Hällelöparen Samuel Tsegay fick ett stabilt upplägg i loppet i Amsterdam. Samuel Tsegay avverkade den första milen på 30:30 och andra milen var nästan exakt lika snabb, 20 kilometer avverkade han på 1:00:58. Han fortsatte sedan i en jämn och hög fart med en snittfart per kilometer på 3:02-3:03 genom hela loppet och i mål stannade klockan på det nya svenska rekordet. .





### Trail i strålande höstväder på Norra Fjället

Under ledning av Tåve Jernmark och Martin Burrows så arrangerade Hälle en trailtävling uppe på Norra Fjället, där nästa års trail SM kort bana skall genomföras. Dagens tävling hade lite mer inriktning på bredd/motion och ett drygt hundratal löpare fick en fin dag ute på Bredfjället. Två banor erbjöds av eminente banläggaren Henrik Klevljung, en längre, 16km, som efter runda uppe på Bredfjället gick ner och rundade den stora Skarsjön. Men det fanns också en kortare 10km bana som höll sig hela tiden uppe på fjället, och bland annat gav löparna en strålande utsikt uppe på triangelpunkten, alltså Ljungskiles högsta punkt. Sommarens myckna regn har definitivt varit bättre för svampplockare än traillöpare och den blöta terrängen sänkte nog farten några minuter. Segrare på långa banan blev Viktor Dillner respektive Marlene Karttunen, bästa hemmaplacering tog OCR löparen Daniel Taube med en 3:e plats på herrsidan.



### **Novembertrail med och utan pannlampa**

Nere i nordöstra Skåne så ligger ett svenskt trailcentrum, här arrangeras flera tävlingar, och störst av dem alla är Halloweenloppet Kullamannen med fake spindelnät, liemän och annat skräckgodis utmed banan. Den kortaste banan, 20km, går under namnet Dödens zon, namnet kommer ifrån bergsklättring och syftar på den syretunna luften över 8000m över havet. Så högt är inte Kullen men det känns nog så när man skall klättra upp från Mölle hamn.. Det blev Hälleseger på denna bana genom Sebastian Ljungdahl, som har sina rötter i området. Genom en stark avslutning så vann han på 1.29,35. På den 85km långa huvuddistansen så var Hälle representerat av Sandra Lundqvist som slutade 9:a i damklassen med en tid strax över 21 timmar.

En som har genomfört flera bra lopp under den sena delen av säsongen är Julius Strömberg som bland annat plockat segrar på Maerraskallen i hans norska hemtrakter. Ett 15km långt lopp som startar i Fossum, det finns faktiskt en plats även i Norge med det namnet, och sedan klättrar flera hundra meter upp på berget som översatt till svenska blir, typ, Hästhuvudet. Starten går inte långt ifrån riksfängelset Ila och loppet lär en gång ha startat för personalen på fängelset. Julius klättrade varje fall hem segern på 1.02,19. Julius vann även Sätilla trail, i de tuffa skogarna bortom Landvetter. Julius vann då maratondistansen på



3.01,16, tjugo minuter före tvåan. På den dubbla maratondistansen, 85km, blev det en 4:e plats för Simon Österlin La Mont med 9,14 och på "spintdistansen" 21km så noterades på herrsidan en 3:e plats till Erik Karlsson Landén. Till sist för nattlampsloparna så har det även varit ett race med namnet Skatås mörkaste på distansen 12km där Per Adam Jägerström slutade 4:a med 58,26, platsen före en annan Hällelöpare, Richard Bäckström. På tjejnans korta bana, 7km, kom OCR tjejen Anna Larsson 5:a med 45,40.





### **Skololympiad med randiga framgångar**

Under onsdagskvällen arrangerades traditionsenligt Skololympiaden i Rimnershallen. Tävlingen som ersatt det klassiska Skol-DM lockade inte fullt så stora startfält som tidigare år men det innebar inte att det inte bjöds på fina resultat. För Hälles del imponerade Shelby Ljungberg i Flickor årskurs 5 med segrar på 60m, 800m och i längdhopp med fina resultat. Eira Frändegård knep ett brons i kula i samma åldersklass. Lovisa Qvarfordt tog silver på 60m och Elin Wretborn knep bronset bland 6:e klassarna. På 800m tog Ruth Strand hand om segern efter sololöpning från start till mål. På killsidan vann Sixten Clarholm 60m och längdhopp, kom tvåa i kula och trea på 800m i årskurs 6. Rasmus Wallström vann 800m i överlägsen stil och var nära pallen på både 60m och i längdhoppet. Bland killarna i årskurs 5 var det Philip Kela som utmärkte sig med andraplats i längdhopp och en tredjeplats på 60m. Vi noterar även en bronsplats för Leo Ardeke i kula. Tack till alla funktionärer som ställde upp och hjälpte till med tävlingen!





### Tre medaljer till två Hälletjejer på NM terrängen

Årets NM i terräng gick på den mest exotiska plats man kan komma på den nordiska touren. Vi snackar isländska Reykjavik med vulkaner, gejsrar och världens dyraste priser på McDonalds. Loppet gick som tidigare i, ja... parkområdet kring nationalstadion. Det är dock en park med sparsamt med buskar och någon klen fjällbjörk. Vädret var behagligt väder för att vara så här års på polcirkeln, någon plusgrad, den ständigt närvarande nordatlantiska vinden som får alla att längta efter att krypa ner i någon av Reykjaviks många termiskt uppvärmda bad. För att vara så pass svårtillgängligt, och dyrt, för de olika deltagarländerna så var det kompletta och starka lag på plats. I F19 klassen så ställde Sverige upp med ett mycket starkt lag där alla tjejerna var underåriga, och yngst av dem alla var Hälles Majken Söderlund Larsson, bara 16 år gammal. Klassen löpte fyra varv runt en lite överlång 1,5km bana, totalt 6,4km. Underlaget var en frusen gräsbana med vissa grusinslag och de första varven höll tätklungan ihop. På sista varvet blev det som väntat fara av och snabbast var danskan Sofia Thögensen. Men Majken stretade på väl. Hon fick även ge sig för två år äldre Elsa Sundqvist men Hälletjejen bärgade bronsmedaljen individuellt med tiden 22,35. I lag blev det guld tillsammans med Elsa och Towa Nilsson. Majken kan summera en fantastisk säsong med EYOF-brons, NM-brons och fem USM-guld. Och då snackar vi bara individuella insatser.



Foto: Deca Text & Bild

I damklassen hade Hälle en spännande comeback av Lisa Risby, som hamnade mitt i fältet i 9km loppet, alltså sex varv. Lisas placering blev 9:a, placeringen före starka finländskan Johanna Peiponen. Tillsammans med Emilia Lillemo och Johanna Larsson så bärgade Sverige en bronsmedalj i lagtävlingen.

### **Emy spurtade hem Finalloppet**

Tävlingar kommer och går, inte minst när vi snackar om de nyare disciplinerna som trail och OCR. Men några få race är fixstjärnor på arrangemangshimlen. Ett sådant är Finalloppet uppe på anrika Skatås, med sina scoutstugor, vandringsleder och grönpistade skidbackar. Loppet har en snart 60 årig historia. Årets upplaga gick i perfekt löparväder med ett 10-tal plusgrader, lugna vindförhållande och ett så svagt duggregn att det gränsade till dimma. Lützen med andra ord. En dag som gjord för fältslag. En besvärande skada gjorde att Emy Thorén tappade andra halvan av säsongen, men på årets traditionstyngda avslutningstävling så var hon glädjande tillbaka i skorna igen. Och hon gjorde det väl på den 19km långa banan, där hon spurtade hon hem segern med tiden 1.16,45 före tyska Lemuela Wutz. Herrsidan bjöd på riktigt hög klass och Isak Eriksson fick nöja sig med en 5:e plats



trots fina tiden 1.06,42. På 9:e plats kom Dag Blandkjenn med 1.10,42. I veteranklasserna kunde vi även räkna in tre segrar. Katarina Åström vann K50 med tiden 1.27,56. På herrsidan så vann Richard Bäckström M40 (1.07,21) och Erik Framme M50 (1.14,24). På 10km banan så blev det en andraplats för Sarah Edsberger med 41,17, halvminuten före Tilda Knauer som belade fjärde platsen. Lägg till att lillsyrran Agnes plockade hem F16 klassen 5,3km med 21,17.





### **Stark bredduppvisning av Hälle på gråmulet Sylvesterlopp**

Årets Sylvesterlopp i Göteborg gick i skapligt neutralt väder, några dagars plusgrader gav bra fäste men som vanligt en massa 90-graderskurvor med rullgrus, vilket leder till många stop and go under loppet. Lägg också till det vanliga problemet med varvningar. Hälle hade ett 20 tal löpare på startlinjen, vilka presterade väl. I det högklassiga startfältet så blev det placeringarna 4-6 för tre Hällepåare. Snabbast var, tror vi, Arvid Örn med cirka 30,30 på en 4:e plats. Att vi säger tror, beror på att tidtagningssystemet fungerade illa, nettotiderna som man normalt brukar använda var fullkomligt opålitliga, vilket gjorde att arrangören gick på bruttotiderna. Utöver detta så var det kaos även när det gäller placeringarna. Nåväl, på femte plats kom, tror vi, Petter Svensson med 30,40 och som 6:a sprang mycket glädjande 22 årige Linus Agervig Kristiansson in på fina tiden 31,03. Olle Meijer debuterade för Hälle med att bli 9:a med tiden 31,37 och femte Hällepåare i mål var formstarke Niklas Wiberg med en 14:e plats på 32,21. Notera även en 24:e plats för Oliver Thorsson med perstiden 33,45. På damsidan så gjorde Emy Thorén en stabil insats och blev 5:a med tiden 36,18, halvminuten före 22 åriga Malin Agervig Kristiansson, tvillingsyster till Linus. K45 tjejen Annelie Johansson tog till sist en 12:e plats med tiden 38,31.



Foto: Weronica Hägg

### Lyckad säsongstart på Julracet

Hälle IF och Trollhättans FIK samarrangerade dagarna innan julafton Julracet i Rimnershallen med flera goda resultat. Allra vassast var 14 åriga Hanna Strand som löpte 3000m på svenska (senior) årsbästatiden 9.47,34 efter en rask avslutning. Även Ida Kraft hängde med in på en fin tid 9.59,22. På 3000m för herrar så imponerande också medeldistansaren Jonas Magnusson med att vinna på fina 8.43,77 även om mjölksyran gjorde sig påmind på slutet. Ett rejält pers. blev det även för 17 årige Filip Jonsson med 8.50,17. Bra återväxt syntes även i 15 årige Linus Framme 10.04,19 och 14 årige Viktor Jernberg strax bakom med 10.06,81. På 400m så kunde vi glädjas åt återkomsten på löparbanan för 51 årige Patrik Hägg som efter långdragna skador och en knäoperation imponerade med tiden 57,74. M50 klubbrekord. En annan av Hälles många duktiga veteraner är Anders Logg, som 47 år gammal var 2:a på 60m med tiden 7,41.



Bland tjejerna så vann Ellen Schoug 60m på imponerande 8,02 före 14 åriga Noomi Bergman 8,27 och syrran Elina Bergman. På 200m var Elina 2:a med goda 26,71. Det var också många yngre som noterade sig för fina resultat. Bland 13 åringarna födda 2010 så har Ellen Bernhardsson tagit ett stort steg i utvecklingen med 8,81 på 60m och 28,17 på 200m. Julia Björkman stötte 9,91 med 3kg kulan på en sträv ring. Hon ligger för övrigt 2:a i Sverige med 10,64 från Julklappsjakten. 12 åriga Elin Wretborn vann 60m i sin klass på 9,01, jämnåriga Sixten Clarholm vann samma distans på 8,74 och ytterligare en 11:a, Rasmus Wallström sprang 3000m på förbluffande 10.38,66.



### **Niklas Wiberg rekordlöpte i Valencia**

Valencia marathon, bara namnet skänker självförtroende. Svajande, rasslande palmkronor, en flack citybana, publiksupport, fantastiska startfält och en annalkande sydspansk vinter som sänker temperaturen till en lämplig maratonnivå. Ett gäng med Hällelöpare var givetvis på plats och den som imponerade allra mest var Niklas Wiberg som löpte in på storfina 2.26,07 vilket innebär en 6:e plats i Hälles all time high statistik på distansen. Det var en helt ny nivå av Niklas som vi såg här. Han löpte två jämna halvor, båda två strax över hans personbästa på halvmaran. Tony Hatefnejad noterade också en fin insats med en tid på 2.28,10, mindre än en minut ifrån perset och Hälleinsatserna kompletterades också med M40 veteranen Johannes Bogren som med 2.34,47 bara var 20 sekunder ifrån sitt pers från 2022.





**privat**

**Projekt**

- **Parasport - utåtriktade aktiviteter** (SPSF)
- **Friidrott – utåtriktade aktiviteter** (SFIF)
- **Sommaraktiviteter** (SFIF)
- **Trygga och hållbara idrottsmiljöer** (RF/SISU)
- **Ljungskileprojektet** (kommunen)
- **Run for Ukraine** (Leader)

**Partners**





### **Arrangemang 2023**

- ***SM / VSM halvmaraton samt Anderstorp GP i samarbete med Villstads GIF***
- ***KP Games på Björlanda IP i Göteborg i samarbete med Mölndals AIK***
- ***Flera mindre inomhustävlingar i Rimnershallen***
- ***Ljungskileslingan***
- ***Backamo OCR i samarbete med Military Fitness***
- ***Skololympiaden inomhus***
- ***Löparläger på Smögen***
- ***Träningsläger i S:a Pola, Spanien***
- ***Bredfjället Trail***





### ***Juniorakademin – ett fantastiskt år trots allt***

***Hälles Juniorakademi kan med stöd ifrån Thordenstiftelsen se tillbaka på ett framgångsrikt 2023. Samuel Pihlström krönte sitt sista juniorår med en bronsmedalj på Junior EM 1500m och dubbelseger på Finnkampen. Blott 20 årige nykomlingen Viktor Idhammar löpte i USA 1500m på snabba 3.39,28. Mycket framgångsrika var också tjejerna, 16 åriga Majken Söderlund Larsson tog medalj på Ungdoms OS 2000m hinder i Slovenien och tillsammans med flera andra klubbkompisar så vann dessa unga tjejer i åldern 18-14 år stafett SM för seniorer på tider som till och med pressade klubb och distrikts-rekord. Mot bakgrund av hur många duktiga kvinnliga löpare vi haft under åren så skänker det perspektiv. Juniorakademin är ett centrum för elitutveckling i regionen tack vare kombinationen talanger, duktiga tränare, fina anläggningar och inte minst starkt stöd ifrån Thordenstiftelsen.***







### ***Ljungskile Bio***

***Tillsammans med Ljungskile Filmstudio driver Hälle IF Ljungskile Bio med salong uppe på Ljungskile Folkhögskola. Med stöd av Svenska Filminstitutet, VG Regionen, Uddevalla kommun samt Thordénstiftelsen så har vi tillgång till en modern digital salong med surroundljud.***

***Under året visas film varje tisdag med inriktning på kvalitetsfilm som inte alltid kommer upp på de kommersiella biograferna. Detta drar en filmintresserad publik ifrån inte bara Ljungskile utan ifrån hela kommunen. Även om tekniken inte längre kräver en paus så önskar publiken detta, fikapausen är en viktig träffpunkt för många människor. Tisdagsfilmerna kompletteras även med matinéfilmer för barn och ungdom, antalet av dessa föreställningar är lite beroende på tillgänglig film. Men oftast blir det ett 10-tal föreställningar per år.***

***En stor händelse var under det gångna året den lokalt producerade dokumentärfilmen om Bredfjället, gjord av Ljungskilebon Peter Muld. Peter som faktiskt även har lite bakgrund som sprinter i Hälle under pojkåren.***



**Hälle IF:s styrelse 2023**

<b>Christian Persson</b>	<b>Ordförande</b>
<b>Martin Burrows</b>	<b>Sekreterare</b>
<b>Elizabeth Carlberg</b>	<b>Kassör</b>
<b>Catrine Carlberg</b>	<b>Ledamot</b>
<b>Ulf Friberg</b>	<b>Ledamot</b>
<b>Josef Åberg</b>	<b>Ledamot</b>
<b>Benjamin Åberg</b>	<b>Ledamot</b>
<b>Joel Cederholm</b>	<b>Ledamot</b>
<b>Björn Axel Johansson</b>	<b>Revisor</b>
<b>Lars Wingqvist</b>	<b>Revisor</b>