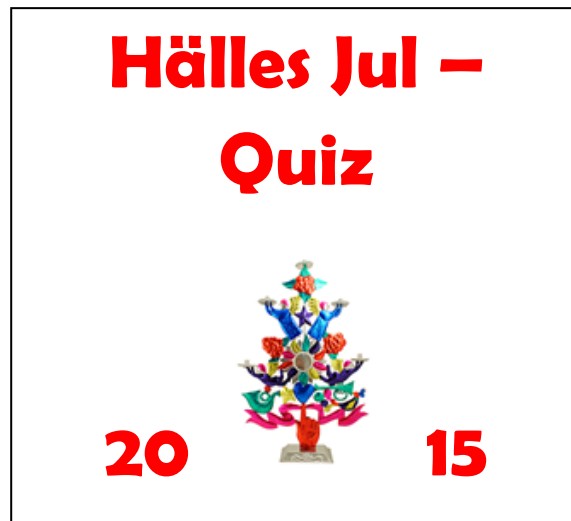




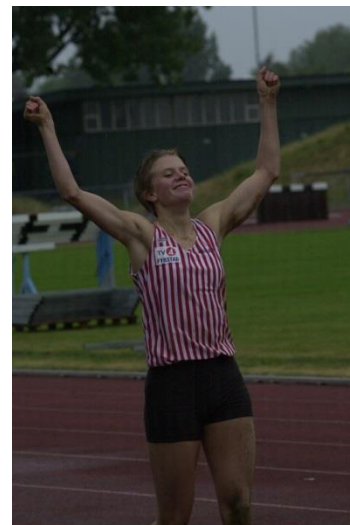
Rizak Dirshe



1. Rizak "Risse" Dirshe vann 2 SM guld och gick sedan till MAI. Det finns också en dubbel svensk mästare på 800m som gick motsatt väg från MAI och till Hälle. Vem då?

*Svar: Lars Åke Joelsson, började sin karriär i Melleruds IF och vann sitt första SM guld på 800m redan som 20-åring 1980. Gick vidare till MAI, och kom 1988 till Hälle IF. Han hade dock en skadepreparerad säsong och det blev bara några få lopp. Men han finns trots allt kvar på en 10:e plats på Hälle all time high på 800m med 1,53,52.*

2. Många duktiga smålänningar har passerat revy i Hälle. Nämn fem smålänningar som varit topp 8 på SM i Hälleslinnet. En smålänning innebär i detta fall en aktiv som kommit till Hälle från en småländsk förening.



*Två duktiga smålänningar i Hälle*

*Svar: Henrik Ahnström ifrån Brittatorp kom tillbaka till Sverige 2006 efter studieåren i USA och vann då bland annat lag i terräng SM både på korta och långa banan i Alingsås. För övrigt det enda mästerskapet hittills där Hälle vunnit lagtävlingen utan Mustafa Mohammed i laget. Samma år blev det även silver på 3000m hinder på SM efter just Musse och sedan som kronan på verket SM guld på halvmaraton 2007. Camilla Johansson ifrån Alvesta tävlade för Hälle 1996 och tog då bland annat SM silver på såväl 100m som i längdhopp. På just 100m blev det en dubbelseger, då Therese Olofsson segrade. På bilden till vänster ser vi Jan Erik Wanhainen, som kom till Hälle från Tranås, han noterade distriktsrekord i höjdhopp med 2,17 när han var SM 4:a 2000 i Uppsala. Till höger ser vi Veronica Fransson som 1999 tog SM brons på 200m .Veronica kom från Jönköpingsklubben Hovslätt. SM final på 60m nådde även Lotta Vanhainen 1999, Erik Johansson (Hovslätt) tog SM brons i stafett 4x400m samt till sist bröderna Fredrik och Johan Rogö som båda ingick i Hälles lag som kom 6:a på Lag SM. Bröderna Rogö kom ifrån Habo IF.*

3. Hälle har tre svenska seniorrekord. Mustafa 3000m hinder och 10km landsväg samt Meraf 5000m. Sedan finns det två svenska rekord av två aktiva med tidigare Hällebakgrund. Vilka då? Dessutom finns ytterligare två svenska rekord i teknikgrenar som delvis kan tillräknas tränare med Hälle bakgrund. Vilka då?

*Svar: Vi tänker givetvis på Rizak Dirshes (MAI) utomhusrekord 1.45,45 på 800m från 2003, samt Camilla Johanssons (IFK Växjö) svenska inomhusrekord i tresteg på 14,14. Båda två har som tidigare nämnts tävlat för Hälle. Hur var det med tränarna då? Jo då tänkte vi på bröderna Thomas och Håkan Kyöttilä, båda uppvuxna i Ljungskile och med goda ungdomsmeriter från Hälle. Håkan vann till och med USM i stavhopp 1984. Som instruktörer har Thomas bl.a. i samarbete med Pekka Dahlhöjd tränat svenske rekordhållaren Oskar Jansson i stavhopp (587 / 2003). Håkan Kyöttilä sadlade som instruktör om till kastgrenarna och har bland annat coachat Tracy Andersson till svenska rekordet 70,82 (2013).*

4. Musse, Meraf, Risse och Linn. Listan på stora mästare och mästare från Hälle är lång. Den som återfinns på flest av Hälles 10-topp listor (gren) genom tiderna i olympiska grenar är kanske för nutida Hälle aktiva en doldis. Ingen SM final som senior, men finns väl med på 9 topplistor. Vem?

*Svar: Maria Lisshamre är juniorlandslagstjejen i sjukamp som kring mitten på 90-talet var mycket framgångsrik i Hälles linnet och som fortfarande ligger med på 10-bästalistorna i så olika grenar som kula och häcklöpning. Ingen SM final individuellt, men väl SM guld på 4x100m (1996) samt brons i lag SM samma år.*

5. Många har sökt sig till Hälle genom årens lopp för att kunna utvecklas. Faktum är att från hockeyorten Skellefteå har två aktiva kommit till Hälle och senare blivit svenska mästare, vilka då?

*Svar: För tredje gången blir Rizak Dirshe aktuell, han kom faktiskt från Skellefteå AIK till Hälle IF 1994. Efter det att Rizak kommit som flykting till Sverige så blev han kommunplacerad i Skellefteå, där man upptäckte hans talang för löpning. Jämnt tio år senare så kom Joel Bodén till Hälle IF också han från Skellefteå AIK. Joel hade stora*

*juniorframgångar sedan tidigare, men tyvärr kom hans senare seniorkarriär att kantas av skador. 2006 hade han dock sitt stora år med SM guld på 1500m, då han för övrigt spurtade ned just Rizak Dirshe. Samma år ingick han även i Hälles segrande terränglag 4km och fick som kronan på verket springa EM i Göteborg 1500m. Rizak vann i Hälles SM på 800m 1998 och 2000 (dessutom SM inomhus 1999). Under hans Hälle r så deltog han även i EM i Budapest 1998.*



Erik Framme

- Även många av våra duktiga veteraner har kommit till Hälle från andra klubbar, även om det ibland var länge sedan. Vilka tre olika föreningar har varit moderförening för följande tre Hälle-legender, vilka tillsammans löpt över 70 år i klubben; Mikael Gren, Joakim Nätth samt Erik Framme.

*Svar: Den var svår. Mest beroende på att klubbarna i ett par fall inte längre existerar. Mikael Gren kom från Skaftö HC, mer kända för Midsommarnattsloppet än för ishockey. HC stod faktiskt för hockey club. Joakim Nätth från anrika IK Favör i Bengtsfors, mest kända för Favör-Fredrik, OS 6:a i spjut 1960. Till sist Erik Framme, han kom i en av Hälles viktigaste värvningar i klubbhistorien. Ulf Friberg, Erik Framme, Ann Högberg och spjutkastaren Dennis (Johansson) Selse kom tillsammans från Tjörns Friidrott till Hälle IF 1988.*

- Hinderlöpning har på herrsidan varit en guldgren för Hälle med löpare som Mustafa och Ahmed Mohammed, Henrik Ahnström m.fl. En tidig förebild var 80-tals löparen Pekka Saarinen, som löpte så snabbt som 8,40 för 30 år sedan. En förnämlig insats som kommit lite i skymundan. Pekka var på många sätt en pionjär. Nämn två sammanhang där han var först som Hälleaktiv att hålla sig framme. Och sneglar ni på 10-topp listorna så ser ni också något annat med vilket han är unik bland alla Hälles lång/hinder löpare.

*Svar: Pekka Saarinen var faktiskt Hälles förste SM medaljör och landslagsman på seniorsidan, efter att 1986 tagit brons på SM 3000m hinder med tiden 8,48. Han sprang ännu snabbare (8,40) 1985 på SM, men då blev han bara 4:a! Man kan också*

*nämna att Pekka 1986 var Hälles förste mottagare av Bohusläningens guldmedalj för årets idrottsprestation inom Bohuslän. Pekka var mycket allsidig, och hoppade bland annat 1,85 i höjdhopp. Ingen annan av våra elitlöpare finns med på 10-bästa listor i hopp/kast.*

8. Mustafa Mohammeds fantastiska karriär som elitlöpare är inne på sitt 3:e decennium. I hans fantastiska CV finns några saker som sticker ut lite extra, det nordiska hinderrekordet givetvis men även något som skedde i Falun 2010 och som bara en svensk löpare presterat före honom. Vad då? Och vem mer har gjort samma prestation en gång i tiden?

*Svar: Jo han vann vid SM tävlingarna på Lugnet grand slam, det vil säga 10 000m på fredag, 3000m hinder på lördag samt 5000m på söndagen. Dan Glans gjorde samma bedrift OS året 1976. I hans fall förekom det även två försökslopp.*



*Världsmästare i Hällelinnet*

9. Även om Hälle ännu inte fått fram någon individuell VM medaljör så har vi ändå fått förmånen att se flera med dessa meriter i våra led, även om VM medaljerna då kommer ifrån andra idrotter än friidrott. Vilka tre elitorienterare, bland annat en världsmästare, finner vi i Hälles genom tiderna 10-bästa / SM guld lista?

*Svar: På bilden ser vi Emil Wingsted, trefaldig världsmästare i orientering för lite drygt tio år sedan. I Hällelinnet så har Emil tagit dubbla lag-SM guld i terräng 2008 samt tagit sig in på tiobäсталistan halvmaraton med 66,41 samma år. Erik Öhlund är en annan elitorienterare, bl.a JVM silver, som i Hälle vunnit SM guld lag terränglöpning 12km både 2005 och 2006. Sistnämnda år noterade han även 2.26,14 på Stockholm maraton och blev SM 4:a. Till sist sökte vi givetvis även Scott Fraser som tog guld lag 12km på hemma SM i terräng 2015. Scott har ett VM silver i orientering sedan 2014.*

10. En VM medalj i lag har däremot Hälles ultralöperska Annika Nilrud. På vilken distans? Var gick mästerskapet? Och vilka andra klubb/distriktsrekord slog en annan Hälle aktiv i samma land bara några veckor tidigare? Och.....vi har ju även ett VM guld på veteransidan. Vem tog detta guld?

*Svar: Förra våren, 2015 tog Annika Nilrud EM brons (samt VM 4:a) i 24 timmars löpning i italienska Turin. Förra våren blev det även klubbrekord på havmaraton respektive maraton av Annelie Johansson. Först 1.15,33 på halvmaran i klassiska Rom- Ostia. Några veckor senare VM kval och klubbrekord i Rom maraton med strax över 2,40. En tid hon senare på hösten pressade till 2.38,57. Veteran VM inomhus vanns 2008 i franska Aubiere av en då 37 årig Jan Erik Wanhainen i höjdhopp på 2,05.*



Musse och en inte helt obekant brittisk löpare, Mo Farrah, från en EM pris-utdelning. Men hur många EM medaljer har Hälleslöparen?

11. Individuella senior EM medaljer har däremot Hälle flera stycken. Närmare sagt fem. Vilka har tagit dem, när och var, grenar.

*Svar: Ja, sex är det faktiskt, vilket har sin speciella historia. Men för full poäng räcker att man prickat in fem av följande. Mustafa Mohammed har tre EM medaljer i terräng. Silver 2007 i spanska Toro, brons 2006 i italienska San Giorgio och 2008 i Brüssel. Meraf Bahta tog guld på 5000m i Zürich 2014 och samma år brons i terränglöpning. Och så givetvis Annika Nilruds brons på 24h löpning 2015. Det speciella med en av medaljerna var att den delades ut långt senare, det gällde Mustafas första brons 2006, blev en placering efter det att portugisen Fernando Silva åkt fast i en dopingkontroll.*

12. Många av distriktsrekorden i Bohuslän Dal tillhör Hälle IF. Dock så är det bara ett av dessa rekord som är noterat på ett distriktsmästerskap på Rimnersvallen. Vilket?

*Svar Therese Olofsson gjorde många bra lopp på Rimnersvallens då hårt slitna banor, bl.a distriktsrekordet 23,78 på 200 från DM den 15 juni 1996.*

13. Många av rekorden är givetvis satta i internationella tävlingar, det finns även ett rekord satt på mytomspunna Letzigrund. Vilket då?

*Svar: Meraj Bahta sprang 1500m på fantastiska 4.01,34 vid Diamond League på Letzigrund Zürich 2014. Hon kom in på 5:e plats efter ett snabbt slutvarv, då hon bland annat besegrade Abeba Aregawi.*

14. 960702 är för alltid siffror som är inskrivna i Hällehistorien. Vilken händelse tänker vi på? Det fanns två kompletterande aspekter med prestationen som det kom att bli viss diskussion kring. Vilka då?

*Svar: Den 2 Juli 1996 slog Therese Olofsson till med fantastiska 11,32 på 100m i Gävle. De kompletterande aspekterna var att hon faktiskt klarade OS-kvalgränsen till Atlanta OS. Tyvärr dock några få dagar för sent. Den andra aspekten var att ingen då, förutom dopingdömda Linda Haglund någonsin sprungit snabbare i Sverige.*

15. Av kastgrenarna så är det framförallt slägga som Hälle hållit sig främst framme i. Under åren 1989-1998 kom två Hällekastare att höja det manliga distriktsrekordet flera gånger. Vilka är kastarna och med sammanlagt hur många meter höjdes rekordet. Och Hälle har även haft en officiell svensk juniorrekordhållare i grenen, vem då?

*Svar: Magnus Olsson, f. 1973 och Mikael Johansson, f. 1974 höjde rekordet ifrån Thomas Peterséns, Dals Södra, 50,22 (1974) till nuvarande Mikael Johansson 69,13 (1998). Ökningen var alltså totalt 18,91 m. Juniorrekordet sattes 1997 av Erika Andersson, det var lite i damsläggans barndom, som längst kastade hon denna säsong 46,44.*



*Svenska 5000m mästare*

16. 5000m är den gren där Hälle upplevt flest enskilda SM guldmedaljörer, hela fem stycken. Vilka är de? Och vilka respektive år har de vunnit?

*Svar: Först ut var Jenny Framme (bilden t.v) 1997 i Sundsvall. Mustafa Mohammed har vunnit 5000m tre gånger 2004, 2005 samt 2010. Meraf Bahta vann en tuff spurtseger 2011 i Gävle. Musael Temeshgen vann på Ryavallen 2013 och året där på segrade Ababa Lama (bild t.h) i Umeå.*

17. Vissa löpare har lätt för trånga inomhusbanor, vissa har det definitivt inte. Förr var ofta banorna kortare än 200m och utseendet kunde variera från hårnålskurvor till närmast cirkulära banor. Två Hälle löpare som ofta var påfallande bra inomhus söker vi nu efter. Mannen ifråga tillhörde under många år Sverigeeliten och har mängder av medaljer, men bara ett guld och det kom typiskt nog inomhus. Kvinnan vi söker tog hela tre inomhus SM guld, men inget utomhus. Vilka passar in på beskrivningen?

*Svar: Joakim Johansson är en av Hälles främsta löpare genom tiderna, 13,38 på 5000m och 28.56,91 på 10 000m. Han tar mellan 1998-2007 inte mindre än 7 terräng SM guld i lag. Men något individuellt SM guld utomhus blev det aldrig. Men inomhus vann han 2002 3000m, och kom samma år 10:a på EM i Wien. Hans fina kapacitet inomhus är att hans all time highbästa på 1500 3,46 är satt inomhus. Tjejen som vunnit tre inomhus SM guld är Åsa Hedström som vann 1500m 1999 och året där på tog hon en dubbelseger på 800m/1500m.*



18. Linn Nilsson löpte i år i A-finalen in på 4.11,19 på 1500m i en mycket speciell centraleuropeisk stortävling och var statistik-2:a i Sverige efter Aregawi. Vad heter den lilla orten där tävlingen hålls varje år? Vilka två Hällepåare har faktiskt vunnit här?

*Svar Vi sökte här efter den lilla orten Heusden Zolder i Belgien, påvars arena man varje år samlar fantastiska startfält trots mycket anspråklösa ekonomiska*

*ersättningar. Det var här som Mustafa Mohammed vann 3000m hinder 2007 på det nya nordiska rekordet 8.05,75, då var det mindre än en sekund från Europarekordet, och fortfarande så är det 4:e bästa tid i Europa all time. 2014 vann Meraf Bahta ett trångt och bökit 1500 lopp på 4.03,88 närmast före kenyanskan Nengampi Perine.*

19. Vi söker en institution inom Hälle, som sent i karriären fick göra landslagsdebut i sin specialgren. Mellan 1994-2009 gör han ett tiotal SM starter och bästa placeringarna var två fjärdeplatser från 1996 och 2004. Personbästat, tillika klubb och distriktsrekordet är från SM 1996 i Karlskrona. Det var faktiskt inte långt borta även i år att han vid 42 års ålder skulle ha tagit sig in på Sverige topp 25.

*Svar: Martin Burrows, så klart. Klubb och distriktsrekordhållare på 400m häck med 51,89.*



20. Hälle har haft flera duktiga höjdhopperskor. Två tjejer, födda med tio års mellanrum, kom båda att tidigt toppa sina karriärer som 18-åringar, även om de båda sedan fortsatte aktivt många år därefter. Den äldre av dem båda vann en dramatisk SM final 1991 och den yngre tog silver jämnt tio år senare, närmast efter Kajsa Bergqvist. Den senare var även en duktig mångkamperska och är en av mycket få som faktiskt besegrat Carolina Klüft i en SM-mångkamp. Låt vara i unga år. Vilka är de?

*Svar: Ann Högberg, född 1973, var den som överraskande vann SM 1991 på Hedens IP i Helsingborg på 1,85. Ett resultat som fortfarande är klubb och distriktsrekord. Samma år deltar hon även på Junior EM i Thessaloniki och blir 8:a. Om Ann var en starkt specialiserad höjdhopperska som figurerade i toppsammanhang nationellt först när hon var 17 så var tio år yngre Angelica Johansson (biden), f. 1983, mångkampstalangen som matchade jämnåriga Carolina Klüft i tidiga år. Angelica skördade mängder av medaljer på Götalandsmästerskap och USM allt från tidiga tonår. Senare specialiserade hon sig på höjdhopp och toppade karriären med 1,84 på SM i Växjö 2001. Där blev hon 2:a efter Kajsa Bergqvist. Även Angelica*



*tog en final på ett internationellt juniormästerskap, JVM19 i exotiska Kingston Jamaica 2002. Här slutade hon på 10:e plats, platsen efter Emma Green.*



Anna Fälth

21. Trion Linnea Weding, Anna Fälth samt Weronica Hägg har samtliga ett brons ifrån Stora SM. Ifrån vilket sammanhang då?

*Svar: Lag SM 1996, Hälle tog brons. Det blev dock ett litet fel i frågan, Linnea Weding var inte med den gången. Det var däremot Anna Fälth, dock inte i specialgrenen 100m häck utan i tresteg och stafett. Weronika hoppade givetvis stavhopp. I laget som tog brons ingick även Therese Olofsson, Camilla Johansson, Maria Lisshamre, Cicilia Pringle, Marianne Olofsson, Jenny Framme, Nathalie Hansson (Månskär), Marielle Hansson (Månskär), Karolina Eriksson, Erika Andersson samt Emma Fasth.*