



# Hälle IF

## Verksamhetsberättelse 2024





Om 2023 var 50 års jubiléets tid i klubben så gick även 2024 i festens tecken. Det var SM på Rimnersvallen med lagom bra väder och fullsatta läktare och Hälleframgångar på arenan med bland annat SM guld på 1500m för Samuel Pihlström. Senare fortsatte festen med jättearrangemanget World Masters Athletics Championchips, på svenska kort och gott Veteran VM i friidrott. Arrangemanget gick på tre arenor samt i Slottskogen, 8000 deltagare i två veckor, i åldrar från 35-100 år och 30 av dem kom från Hälle IF. Vår fantastiske Mustafa Mohammed hade toppat upp för arrangemanget och tog hela tre guldmedaljer, även om Kenya hade en stor trupp på plats. Men i lag och stafetter så gick ytterligare ett antal medaljer till Hälle. I övrigt så gjorde Hälle en ny imponerande mästerskapssäsong med åter en topp 10 placering i SM pokalen, ja på herrseniorsidan var vi till och med 4:a i Sverige. Otroligt, trots att man inte räknade in OCR i beräkningarna. Flera Hälleaktiva deltog i olika landskamper och mästerskap med Samuel Pihlströms OS start i Paris som kronan på verket. Säsongen var då Samuel på allvar tog plats i den absoluta Europaeliten på 1500m, där han noterade 3,33 samt slog svenskt rekord på 1 engelsk mil. På ungdoms och juniorsidan gjorde vi den kanske bästa säsongen på 30 år med medaljer i nästan samtliga åldersklasser. Men givetvis så skall framgångarna även balanseras med saknaden av ett antal vänner som lämnade oss under året. Det var distriktets tidigare ordförande Lillemor Rönnbrant, det var den i Hälle mångårige ledaren och entusiasten Ulf Björklund och de var vår förre svenske mästare på 3000m hinder Ahmed Mohammed. Requiescant in pace.

*Christian Persson*

ordförande



*Om inget annat anges så är alla bilder från Deca Bild*





### **Imponerande 3000m lopp avslutade DM infernot**

Även om arrangörerna gjorde väl ifrån sig så är inomhus DM ett inferno till arrangemang med 28 klasser med vardera 11 grenar i varje samt dessutom, varje fall på inbjudan, lika många paragrafer. Som oliven i dry martinin förekom även gång 3000m. . Trots denna mångfald så saknade vi i Hälle ändå det kanske mest väsentliga, nämligen 400m och 800m för seniorer. Skall vi försöka att plocka russin ur kakan så var det kanske främst andra dagens 3000m för herrar. Här drog Olle Ahlberg från start till mål på fullt godkända 8.22,20. Strax därbakom kom Olle Meijer in på nya pers 8.22,96 och på 3:e plats Wilhelm Bergentz med 8.24,52. Där bakom noterade vi även personbästa för 18 årige Filip Jonsson med 8.43,17. Damernas 3000m slutade också med Hälleseger, Philippa Duff vann med 10.45,05. I övrigt på seniorsidan kan noteras två andraplatser för Ellen Schoug, först 200m på 25,93 och sedan 60m med 8,11. På 200m var för övrigt även Elina Bergman 3:a med 26,60.

Anders Logg, 48 år ung, valde att springa i seniorklassen och gjorde det mycket bra, framförallt på 200m där han slutade 2:a med lysande 23,34. Även Stefan Lagerqvist, normalt i M50, hoppade stavhopp i seniorklassen och noterade 3,17. Och Anton Andersson startade upp säsongen med en andra plats i höjd på innepers 1,78. Även i ungdomsklasserna så noterade sig många aktiva för fina insatser; Rasmus Wallström spurtade hem P13 800m och Shelby Ljungberg gjorde samma insats på samma distans i F13. I övrigt från löparovalen kan noteras Viktor Jernbergs andra plats i P15 1000m på perstiden 2.58,79, Alvin Methner noterade rejält pers i P17 1500m med 4.42,20. Allra vassast på ungdomssidan var ändå, som väntat, Majken Söderlund Larsson som sololöpte hem F17 1500m på 4.33,71 i total avsaknad av konkurrens. Det är en öppning som lovar gott. På sprintsidan så tog Noomi Bergman två

andraplatser i F15 och i F13 kom en glädjande överraskning i form av Elin Wretborn på nya perset 8,98. Ett resultat som gav silver i den tuffa klassen. En andraplats blev det även för Julia Björkman i kula F15 med 10,10. Förra helgen förstärkte hon sin andra plats i F14 statistiken genom att notera 10,93 vid distriktsmatchen i Karlstad.



Största rekordslakten kom nog ändå på veteransidan där inomhusklubbrekorden får skrivas om en smula efter helgen. Erik Framme i M50 vann elegant både 1500m och 3000m och kastartjejerna röjde i framförallt viktkastning med seger i K40 för Angelica Kela 11,12, seger även i K50 för Weronica Hägg med 11,48. Peter Szamer vann den tuffa M60 klassens 60m på 9,00 och Hällelegenden Pekka Saarinen plockade både klubbrekord och medaljer i flera M60 grenar. Ulla Littenheim sparade benen från de branta kurvorna och körde bara 60m i K75, men gjorde det mycket bra. Segertid i klassen med 11,30. Vi skall även från helgen lyfta fram en



god säsongstart för Benjamin Åberg, som löpte 400m på 50,30 i Friidrottens Hus samt Petter Svensson som ända nere i spanska Valencia löpte milen på snabba 30,00.



### Lyckat träningsläger i Spanien!

Under snart 2 veckors tid har flera av våra junioraktiva varit på träningsläger på den spanska sydkusten utanför Alicante, närmare bestämt i Santa Pola. Friidrottsförbundet lägger varje år sitt läger för medel-långdistans i orten och Hälle har haft med junioraktiva de senaste 3 åren. Ledare på plats har varit Benjamin Åberg som också haft ett ansvar för hela landslagslägret. Våra juniorer har fått träna med aktiva från hela landet och bott tillsammans i lägenheter. Nu väntar en inomhussäsong för stora delar av gänget med U-och JSM som höjdpunkt senare i vinter.





### **7,59 av Sharmarke på 3000m !**

Efter ett par år med skadestrul så har tidigare JEM 4:an Sharmarke Ahmed haft en hel och skadefri höst, fylld med bra träning. Senast i Sydafrika där flera av Hälles elitaktiva slipat formen på hög höjd. Vid Vinthundsspelen i Stockholm så deltog Hälles duktiga grabbar födda 2002, och snabbast av dem var alltså Sharmarke Ahmed som krossade sitt gamla pers och spurtvann loppet på fina 7.59,60. I B-finalen så noterade Wilhelm Bergentz 8.24,91, bara några tiondelar ifrån nysatta perset, och Nils Bredin sprang på perstiden 8.28,38. På tjejsidan så sprang formstarka Ida Kraft på 9.49,65, en knapring av perset från ifjol med två sekunder. Igång och tävlat har även Benjamin Åberg varit som vid Karlstads Ungdomspel vann herrarnas 800m på fina svenska årsbästat 1.51,85.

### **Tobias vann OCR premiären**

OCR inomhus tillhör ovanligheterna, märkligt nog. Det är klart att vattenhinder och leriga skor missar man, och startfälten får vara mindre, men går gör det ju. Särskilt i Vallentuna där man byggt upp en permanent hall. Årets första större OCR tävling avgjordes här på en kort 3km bana, fett kryddad med 26 hinder, där deltagarna var nästan lika mycket i luften som på golvet. Mängder av häng och klätter-hinder med andra ord. Segern i herrklassen togs av Hälles Tobias Jäger som med komfortabla 20 sekunders marginal vann över arrangörsklubbens Jonathan Stiig. Tobias tid blev 18:02. I master-klassen M50 blev det också Hälleseger, nämligen genom Daniel Taube 25:59.





### **Hälles traillöpare visade god form på Sandsjöbacka trail**

Sandsjöbacka trail är den stora vintertrailhändelsen på västkusten och i år erbjöd den extra allt. Huvudklassens 60km hade start i Kungsbacka och mål på Skatås, men vägen där i mellan är både vindlande och hyfsat kuperad. 1700 m höjdmeter är inte allra värst men lägg till ett tunt snötäcke, halka, kyla, vind och vi har scenariot klart för oss. På herrsidan så blev det en andra plats för Patrik Lindegård med 4.57,00 och tredje plats för Julius Strömberg med 5.08,07. De höll runt 5min/km vilket är lysande och de var endast knappt slagen av norske världsklasslöparen Petter Engdahl. På den än tuffare 96km banan så blev det en andra plats för Daniel Bränholm med tiden 9.42,29, alltså runt 6min/km och på femte plats Anders Dahlgren med 11.15,59. Damklassen vanns här av Hälles Sandra Lundqvist med tiden 12.14,23.





### **Tsegay 2,11 på maran och pers för Martin på halvmaran**

Landsvägssäsongen vilar aldrig. Dubai maraton är ett namnkunnigt men märkligt lopp med en segerpremie på 800 000:- och relativt få startande. Loppet startade klockan 6 på morgonen, innan januari termometern hunnit att passera 20 grader, plus. Hälles Samuel Tsegay noterade sig för en 14:e plats med tiden 2.11,42, hyfsad tid i värmen och den ständiga vinden. Ifrån Hälles spanska lägerparadis Santa Pola kan vi notera att Martin Lönnfält pressade perset på halvmaran till fina 1.09,55. Det var en pressning av hans gamla pers ifrån ifjol med halvminuten.



### **Svenskt rekord av Viktor Idhammar**

Natten till lördag slog Hälles 20-årige Viktor Idhammar till med svenskt inomhusrekord på 1000 m på en tävling i Blacksburg, Virginia. Viktor korsade mållinjen efter 2:20.55 och därmed uttraderades ett 28 år gammalt rekord. "Jag är nöjd med tiden, men känner att jag inte har farten än", säger Viktor. 1000 meter inomhus är en distans som seniorer sällan löper



och det svenska rekordet innehades av MAI:s Torbjörn Johansson som 1996 sprang på 2:20.56. På tävlingen [Hokie Invitational](#) slutade Viktor sexa i en tät A-final över 1000 meter och tiden skrevs till 2:20.55, en hundradel snabbare än det [svenska rekordet](#) och personligt rekord med nästan tre sekunder. Viktors splittider i natt: 28.68 – 27.78 – 28.01 – 27.66 – 28.45. Unge Viktor löpt i somras sin favoritsträcka 1500m på 3,39 och har i sommar som mål att kvala in till OS. Men på den sträckan gäller inte bara tidskval...man måste även vara bland de tre snabbast svenskarna.



### **Seger för Nelly på Quality Hotel Games och nordiskt rekord för coachen**

Quality Hotel Games i Växjös stora löparvelodrom är en av vinterns större inomhusevent i Sverige. Helgen hann att uppleva allt ifrån 20 minusgrader till regn och blixthalka, så det var nog inte lätt för alla att ta sig dit eller tillbaka. Men inomhus i hallen var det givetvis toppklassförhållanden. Bäst i Hälletruppen var en säongsdebuterande Nelly Elned som komfortabelt vann 800m på 2.15,29 två sekunder före IF Götas Lovisa Ellström. På 400m så satte hennes coach Anders Logg nordiskt veteranrekord i M45 med fina 50,73. En tid som bara är 0,07s från europarekordet! En som var lite snabbare var Benjamin Åberg med 50,55, och hans adept Ellen Schoug hade också en fin helg. Först totalpers på 200m med 25,58 och därmed in som 8:a genom tiderna i klubben bland seniorer! Därefter pressade hon med 57,06 sitt utepers på 400m med någon tiondel. Vi noterar även fina innepers 25,98 på 200m för Elina Bergman, syrran Noomi Bergman tog en andraplats F15 60m. På 800m noterade Agnes Knauer sitt kanske bästa lopp i karriären med en 4:e plats med tiden 2.22,40 och i K40 så noterade Anna Logg pers med 2.54,09.



### **Pilen lekte hem Folksam GP**

Folksam GP i Solnahallen bjöd på ett riktigt vasst 1500m lopp med både svensk och utländsk elit. Hararna drog i ett svenskt rekordtempo till en början, men tempot bedarrade halvvägs. Hälles Samuel Pihlström hade ju tisdagens svensk rekord i benen och avvaktade nere i fältet. Till sist blev det en match mellan Pihlström och Mölndals Jonathan Grahn. Med 300m kvar så gick dock Pihlström upp och la in en mäktig långspurt, sista 300m på 40 sekunder och ingen, absolut ingen hade en chans att svara. Pilens sluttid blev mycket goda 3.38,02 och marginalen bak till 2:an skrevs till 2,5 sekunder.

Hälle hade fler löpare på plats och Benjamin Åberg fick chansen i A-final på 800m och gjorde även han ett mycket bra lopp där han på 800m noterade totalpers med 1.50,36. Nils Bredin sprang i förtävlingarna och noterade 3.59,86 vilket är inomhuspers på distansen.







### **Göteborg inomhus: Euoparekord av Logg och trippel på 3000m**

Årets stora inomhusevent i Göteborg har alltid legat första helgen i februari men haft olika arrangörer och än fler namn. I år arrangerade IK Vikingen och få var väl de nationella toppresultaten med tanke på Folksam GP i Stockholm. Men många goda insatser kan ändå Hälles hemsidesredaktör notera. Hälles numera 48 årige Anders Logg noterade i seniorklass lysande 50,55 på 400m. Han satte därmed nytt europarekord inomhus i klassen M45. Han pressade spanjoren Fernandez tidigare rekord med en tiondel. I herrarnas 3000m hade Hälle en stark representation och hela pallen blev rödvitrandig. Segern gick till Olle Meier som med tiden 8.22,12 knaprade några tiondelar på perset, tvåa blev Petter Svensson 8.22,82, också det personbästa. Bronset till sist till Håvard Sandsta Eidsmo med 8.25,05. Även på 5:e plats blev det Hälle, genom arenadebuterande Linus Agervik Kristiansen med 8.29,34. Där bakom kan vi även notera Adam Brandt med 8.51,95. I höjdhopp så inomhuspersade 18 årige Anton Andersson med 1,81 och på damernas 200m snuddade Elina Bergman vid perset med 26,04.

19 åriga Liv Dinis tog en fin heatseger på damernas 800m med perset 2.16,32, vilket räckte till en sammanlagd andraplats. Fyra i samma heat var Agnes Knauer med 2.24,28. På 1500m så tog Lova Malmqvist Sjögren en andra plats i F17 med 4.56,44. Första gången under 5 minuter. Även 19 åriga Philippa Duff knäckte den gränsen med 4.56,67. Bland de yngre så vann åter Julia Björkman F14 kula, nu med 10,37. Harald Johansson överraskade positivt med att bli 2:a P14 200m med 26,44. Pers med en sekund! Noomi Bergamn till sist var 3:a på F15 200m med nya perset 27,05.



### **Nytt svenskt rekord på 1500m av Samuel Pihlström**

Rapporterna kring Samuel Pihlström och hans träningsläger i Sydafrika har varit mycket positiva, och förväntningarna kring hans säsongsdebut i tjeckiska Ostrava var lätt uppskrivade. Skulle det direkt kunna bli en bit under 3,40 på favoritsträckan 1500m? Starten i det kvalificerade startfältet var rask och Pihlström hamnade långt bak på en 12:e plats. Men successivt så jobbade hann sig närmare täten, tills bara den portugisiska favoriten Isaac Nader återstod. Även om han inte kom ikapp Nader denna gång så noterade Pihlström informella 27 sekunder på sista varvet och smått fantastiska 3.35,47 i mål. Detta trots att han långa tider löpte ute på bana 2. Tiden är svenskt inomhusrekord med en sekund och hans och Naders tider är de snabbaste tiderna i världen i år. Tiden var också en halv sekund snabbare än hans utomhuspers från fjolårets finnkamp

### **Benjamin och Nelly Hällebäst på ISM**

Årets inomhus SM avslöptes i Karlstads inomhusarena med namnet Eva Lisa Holtz arena. Hälletruppen var tyvärr decimerad, främst saknades vår storfavorit på 1500m Samuel Pihlström som blev krasslig under veckan. Men sex aktiva var på plats och fyra av dessa hamnade på topp 8 placering. Bästa placeringarna kom på 800m. På herrsidan kom Benjamin Åberg 4:a med tiden 1.50,27, bara 3/10 från medalj. Samma placering som ifjol men nu än närmre en medalj. Detta var Benjamins tredje raka lopp på 1,50 inomhus och en ytterligare sänkning av personbästat. Nu hoppas vi att den magiska gränsen 1,50 kan knäckas utomhus!



En positiv överraskning var Nelly Elned som sprang smart i försöken för att sedan i den tuffa finalen bli fin 5:a med nya perstiden 2.08,71. Fin utveckling för Nelly som i början av vintern fick lägga om träningen efter en hamstring skada. Nils Bredin fick ensam försvara klubbens färger på 3000m och kämpade till sig en fin 8:e plats med tiden 8.39,96. Samma placering blev det även för 19 årige Jonas Magnusson på 1500m samtidigt som han knaprade någon sekund på perset till 3.57,49. I ett rekordtufft damer 400m så åkte Ellen Schoug förvisso ut i försöken, men hon sålde sig dyrt och hängde länge med i 55 sekunderstempo. På slutet styvnade benen men hon fick ändå persnära 57,15. En som också debuterade i dessa sammanhang var Ida Kraft som i försöken på 1500m fick ett svårt lopp men låg fart inledningsvis och tuff rusning på slutet. Hennes tid 4,40 räckte tyvärr inte till avancemang.



**Olle persade på halvmaran i Barcelona !**



Helgens superlopp av Andreas Almgren har väl inte gått någon vän av den fria idrotten förbi, men bakom Andreas så hade vi även ett mycket intressant resultat ur Hälleperspektiv, nämligen Olle Ahlberg som kom in på en meriterande 29:e plats med tiden 1.04,50, pers med en och en halv minut och in på en femte plats i Hälles all time high statistik. Närmast efter Ababa Lama och närmast före Joakim Johansson, två Hällelegender. Med i loppet var även från Hälle, Tony Hatefnejad med tiden 1.10,10.



#### **Hälle IF minns Lillemor Rönnbrant**

Information nådde oss under helgen att Bohuslän Dals siste ordförande, Lillemor Rönnbrant gått ur tiden på fredagen. Vi visste att hon kämpat tappert med sjukdom den sista tiden, men ändå skakas man om, när någon som alltid funnits där plötsligt är borta. Lillemor hade hela sin aktiva karriär i IK Orient, och var klubben stora stjärna under 1970-talet. En karriär som kröntes med SM guld på 400m och flera finnkamper. För oss som just startat Hälle IF ute i Ljungskile så var Lillemors framgångar en stor inspiration. Ser man hennes resultat på kortare respektive längre distanser, så framstår hennes resultat på 400m anmärkningsvärda och byggde nog till stora delar på en fantastisk vilja och kämpaglöd. Egenskaper som Lillemor kom att bära med sig resten av livet i sin långa ledargärning inom friidrotten. Hon var ordförande i Bohuslän Dals Friidrottsförbund i närmare 20 år, hon satt med i Svenska Friidrottsförbundets styrelse, senare i den mäktiga tävlingskommittén, hon mottog pris ifrån Europeiska Friidrottsförbundet. Hon satt vid sin bortgång fortfarande i Västsvenska Friidrottsförbundets styrelse och hon skulle på det kommande årsmötet fått ta emot SFIF:s högsta utmärkelse och hon var planerad att vara med i arrangörstabellen för hemma SM. Nu blev det inte så, men vi vet att Lillemor kommer att hyllas vederbörligen både på årsmötet och SM tävlingarna och hennes minne kommer att leva vidare. Ifrån undertecknad och Hälle IF så sänder vi våra kondoleanser till Lillemors make Juhanni samt deras barn och barnbarn samt vänner i Lillemors förening, IK Orient.



### Benjamin femma på Nordenkampen

Det blev dubbelseger även i år när Nordenkampen genomfördes i norska Baerumhallen utanför Oslo. Alla länder saknar några toppaktiva som är iväg på World Tour tävlingar, men det är definitivt Sverige som har bredden där bakom. I båda matcherna så var det Finland som bjöd bäst motstånd medan hemmanationen Norge mönstrade ett överraskande svagt lag. Hälle representerades av Benjamin Åberg som slutade på en femte plats på 800m efter en stark avslutning med goda 1.50,83. Nästpers inomhus för Åberg!



### Nytt superlopp av Samuel Pihlström

Den nordfranska staden Lievin hör inte ofta talas om sig. I storlek är den som Stenungsund och, de högsta punkterna i det flacka landskapet är de svarta slagghögarna ifrån kolgruvorna. Det som lyser upp är de vita korsen på de många krigskyrkogårdarna från första världskriget då staden fullständigt demolerades. Men Lievin är numera även the indoor track city of

France, här arrangeras årligen en gala i friidrottens World tour med världselit på plats. Efter det svenska rekordet på 1500m så fick Hälles Samuel Pihlström nu en möjlighet att komma in i friidrottens finsalong och ta plats i ett 2000m lopp som var organiserat för att den etiopiske världsstjärnan Lamecha Girma skulle slå världsrekord. Han missade detta med någon sekund, men han stack tillsammans med hararna iväg från det övriga fältet. Samuel Pihlström öppnade sin vana troget försiktigt och klättrade sakta men säkert upp genom fältet. I verkligheten så sprang Samuel fantastiskt jämnt och det var löparna runt honom som successivt kroknade. I mål kom Samuel in som tvåa, på det nya inofficiella svenska och nordiska rekordet 5.00,01. Tyvärr som noteras inte officiella svenska rekord inomhus, rekordet utomhus har Kalle Berglund på 4,59. Naturligtvis så fick Samuel många fina skalper i loppet, närmast bakom honom kom Luxemburgs OS 7:a på 1500m Charles Grethen, som har ett personbästa från OS finalen på 3,32.



### **Snabba juniorer på Bannister 3**

Bannisters tredje tävling i Friidrottens Hus bjöd på ett ovanligt brett grenutbud även om 1500m var det avsedda huvudnumret. På de kompletterande sprintergrenarna kunde vi först se Ellen Schoug tangera sitt 200m pers med fina 25,58. Därefter så var det dags för de första 1500m loppet. I damernas A-final så blev det jämnt och många drogs fram till fina tider. På femte plats kom Hälles Ida Kraft med nya personbästatiden 4.32,98, dryga sekunden bakom (4.34,14) kom Liv Dinis in. Att det var ordentligt pers för henne behöver jag knappast tillägga. I B-finalen löpte 17 åriga Agnes Knauer in på fina personbästat 4.47,77 och Philippa Duff slog även hon personbästa med 4.54,84. På pojksidan blev det en intern Hällekamp om andraplatsen, 20 årige Jonas Magnusson drog här längsta stråt och noterade pers med 3.58,01, två tiondelar före spännande debutanten, 21 årige Linus Agervik Kristiansson (3:58,23). 23 årige



elitorienteraren Linus sensationsdebuterade ju för kort tid sedan med 8,29 på 3000m. På femte plats kom 18 årige Filip Jonsson med 4.00,62. Ifrån samtidigt genomförda "TFIK Inne" i Rimnershallen så kan vi notera 59,64 på 400m av Elina Bergman och 4,88 (med långt fram till plankan) av Noomi Bergman i längd F15. Här sattes även medeldistanspersonbästan när Linus Framme sprang 1500m på 4.35 och Alvin Methers sprang in strax bakom på 4.40.



### Hanna vann USM i Växjö

Hälle hade en liten trupp på plats på årets USM, men man åkte hem med en seger på medaljkontot. Det var inte överraskande 15 åriga Hanna Strand som vann F15 1000m på 2.54,97. Hanna som kom till tävlingen med en skidsäsong i bagaget och vann efter ett väldisponerat lopp där hon sakta stegrade farten samtidigt som hon kontrollerade täten. Tiden var lämpligt nog även svenskt årsbästa på distansen. Med på USM var även 16 åringarna Linus Framme och Alvin Methers som noterade goda 4.32,71 (Linus) respektive 4.41,42 (Alvin) vilket dock inte räckte till finalavancemang..



### Meijer och Grahl slog till i Barcelona!

Normalt så är den katalanska huvudstaden Barcelona storebror till Valencia, men när det gäller långlopp på asfalt så är Valencia just nu hett som lava. Detta hindrar dock inte att det går snabbt att springa även i det väsentligt mindre Barcelona maraton. Två Hällelöpare deltog här, med suveräna resultat att packa ner i bagaget inför hemresan. Olle Meijer klippte till med en 10:e plats på lysande 2.19,28 vilket för upp honom på tredje plats i Hälles all time high statistik. Imponerande även av 25:an i loppet, Anders Grahl som noterade sig för 2.25,00 i sin, vad vi tror, debut på sträckan. För Olle så var det pers med hela sex och en halv minut.







### **Imponerande bredduppvisning av Hälle på Vårtävlingarna**

Så har vi haft premiär för långloppsäsongen och som vanligt så var det Solvikingarnas grusåtta på Skatås som gällde. Vi säger grusåtta, men den flacka grusbanan lär mäta cirka 7,7km. Ifjol var det gnistrande snö och löparna sprang på något som närmast liknade en skate-pist. I år var det traditionellt väder för loppet, det vill säga några få plusgrader, en narig nordavind, en blyertsgrå himmel och torra och ytterst snöfria banor. I år gick det anmärkningsvärt fort. Och startfälten var av toppklass. Hälle deltog med ett 20-tal löpare varav många visade riktigt god form. På damsidan blev Emy Thorén 2:a på finfina 26,43, en fin kapning av personbästat på sträckan. På fjärde plats kom 23 åriga Malin Agervik Kristiansson med 27,44 och på 8:e plats 20 åriga junioren Liv Dinis med 28,27. Imponerande resultat av samtliga. I herrklassen kom Hälles Petter Svensson 3:a med snabba 23,23 och därefter kom de rödvida in i strid ström. 23 årige Linus Agervik Kristiansson kom 6:a med 24,05, Arvid Örn var glädjande tillbaka efter skada och slutade 7:a med 24,19 och på 11:e plats i det 150man stora startfältet kom Gustav Josefinsson med 25,30, närmast före den nye Hällebekantingen, triathleten Pontus Risberg med tiden 25,35.





### **Samuel VM 8:a i debuten !**

Samuel Pihlström gjorde VM-debut som löpare när Inomhus-VM i friidrott avgjordes i Glasgow, Skottland. I försöken imponerade Samuel stort och tog sig till synes enkelt vidare till final som tvåa i sitt heat. Redan där hade han tagit stora skalper och var före dubbla världsmästaren Samuel Tefera i mål. Finalen blev en stökig historia med 14 löpare till start och hög fart inledningsvis. Samuel startade allra längst ut, där det finns två växlar, gå upp i tät eller hamna sist. Farten var tufft uppskruvad, inget taktiklopp här, och Samuel hamnade längst bak i det stora fältet. Men sin vana trogen avsluta Samuel starkt. På plockade han placeringar och spurtade tillslut i mål som 8:a på tiden 3.38,35 knappt 2 sekunder från guld. En fantastisk debut för 22-åringen som inomhus varit säker på tider under 3,40.





### Sex guld på IVSM och femte bästa klubb!



Årets inomhus veteran SM arrangerades av Varbergs GIF i deras fina hall med det ovanliga namnet Tresteket. Hälle Vi hade 14 deltagare på plats, tyvärr saknades den kassaskåps säkra medaljvinnaren Ulla Littenheim på grund av förkylning. Mot bakgrund av detta så skall vi vara mycket nöjda med en sammanlagd 5:e plats. i poängligan. Hälle plockade hem guld i herrarnas stafett 4x200m med tiden 1.51,04. I laget löpte Stefan Lagerkvist,

Pekka Saarinen, Patrik Hägg och Anders Logg. För snart 63 årige Pekka som tog SM brons på hinder och sprang finnkamp 1986, så var det första SM guldet. Individuellt på herrsidan så gjorde 48 årige Anders Logg en imponerande insats med trippel guldmalj på 60m, 400m och 200m, detta trots en skadekänning bara en vecka innan. Hans tider blev 7,59, 51,83 samt 23,43, dessutom så blev det en brons i kula med 10,09. Pekka å sin sida plockade även en individuell brons på 60m häck. En stor positiv överraskning var Peter Velin som vann 800m i M35 med fina 2.05,73. På damsidan blev det silver i stafetten 4x200m för kvartetten med kvartetten Weronica Hägg, Catrine Forsström, Karin Horkeby och Anna Logg. Individuellt så var det tuffare än någonsin tidigare, medaljerna var dyra. Men Angelica Kela plockade hem kulguld i K40 med 8,98 och silver i vikt kastning med 11,44. Samma gren och samma placering i K50 gick till Weronica Hägg med ett kast på 12,13. Innan vi lämnar den ädla sporten vikt kastning så noterar vi även brons i K45 till Maria Gylfe med 8,86.





### Lyckad friidrottsdag på sportlovet!

Under sportlovet arrangerade vi som brukligt en friidrottsdag i Rimnershallen för alla barn i åldrarna 6-13 år. Aktiviteten var helt gratis för deltagarna och totalt kom det 60 barn som testade friidrottens olika grenar under ledning av våra duktiga ungdomsledare!

### Tre medaljer på IJSM





Årets inomhus JSM arrangerades i Örebro och Hälle deltog givetvis med en skaplig trupp, även om tyvärr ett par givna medaljkandidater på pojksidan saknades. På sprintsidan försvarades Hälles färger av Ellen Schoug. Hennes F19 klass 400m var tufft och lite chansartat då det var fem heat och inte ens alla segrare var garanterade en A-final. Men Ellen vann kontrollerat sitt andraheat på 57,87, vilket var tredje bästa tiden i försöken. I finalen så behöll hon placeringen samt pressade perset någon tiondel till 57,03. En bronsmedalj till Ellen med andra ord.

Fjollårets princess of everything Majken Söderlund Larsson var länge osäker på start, efter vinterlägret kämpade hon länge med en luftvägsinfektion och tappade viktiga träningsveckor. Men kurant sedan några veckor så var hon tillbaka och presterade överraskande bra, en silver i ett tajt 1500m lopp med tiden 4.35,93 bara tiondelar från guld och två sekunder före årets Sverige etta i klassen. Här blev det även en 7:e plats för Agnes Knauer med 4.51,51 och en 8:e plats för rejält persande Lova Malmqvist Sjögren med 4.51,77.



Silver blev det även på samma distans i K22 genom Liv Dinis som bakom Saga Provcic vann klungspurten och bärgade silvret med 4.40,56. I F19 1500m var det först kvallopp där Ida Kraft gled igenom med 4,42 och säkrade final. Philippa Duffs 4,56 räckte dock tyvärr inte. Finalen blev dock ett utpräglat taktiklopp, lusigt inledningsvis och snabbt på slutet. Ida slutade här 5:a i mål på lite drygt 4,50. På pojksidan blev det till slut bara Hällerepresentation i M22. Här gick både Nisse Bredin och Jonas Magnusson komfortabelt till final. I söndagens final så var det ånyo taktik som gällde och här lyckades Hällegrabbarna olika bra. Jonas kom bort sig lite och slutade femma med 4.02,84. Synd för Jonas, som sprang fem sekunder snabbare på Stora SM. För Nisse gick det bättre, en 4:e plats med nya perstiden 3.58,26.



### **Julia tog silver på GM inomhus**

Årets Götalandsmästerskap inomhus gick i den trånga men legendariska Athleticum i Malmö, där många inomhus SM arrangerats. Men frikopplad från nostalgi så är det bara att konstatera att hallen nog snart gjort sitt. Inga sidoutrymmen, obefintliga uppvärmningsytor, kastgrenarna kördes på en skrynklig presenning inne i en alltför trång stötzon, ena hoppgruppen är fullkomligt dold för publik. Utvecklingen går snabbt inom innefriidrotten och hallar som var top notch för trettio år sedan är idag lika passé som en Sony Walkman. Vårt nya distrikt med det svårskanderade namnet Västsvenska Friidrottsförbundet hade trimmat ihop en god trupp, trots några skade och sjukdomsåterbud. Hälle hade fyra tjejer och två killar på plats, vilka alla gjorde väl ifrån sig. Bästa placeringen kom inte oväntat i F14 kula där Julia Björkman efter en jämn serie klippte till i femte med perset 11,11 med 3kg kulan. Ett resultat som gav en silvermedalj, ett snäpp bättre än GM utomhus ifjol. I P14 så överraskade Harald Johansson med en imponerande 6:e plats på 60m, i semi hade han persat med 8,06.

Persnära var det också för Ellen Bernhardsson på samma distans med 8,69. och med höga 28 på 200m. I P13 imponerade Rasmus Wallström genom att överlägset vinna B-finalen på 800m, efter en Pihlströmavslutning, på nya perset 2.27,71. Med det kom han total 6:a. 13 åriga Lovisa Qvarfordt hade en lyckad helg med först pers. på 60m med 8,96 och sedan en meriterande 8:e plats i längdhopp med 4,56. Även Elin Wretborn deltog i F13 klassen 60m och 200m och var inte långt bakom sina tidigare personbästa. Stort grattis till alla, för 13 åringarna så var det mästerskapsdebut. Stort tack även till Rebecka Söderlund som höll mästerligt i alla organisatoriska detaljer.

## Dubbelseger för Hälle på Edsvidsleden Trailrun



Det var osäkert in i det sista om Sveriges vildaste traillopp, Edsvidsleden Trailrun i Trollhättan kunde genomföras beroende på om kommunen skulle hinna att röja i ordning skogen efter vinterns stormar. Men det gick och loppet kunde genomföras, även om man i år valde att nöja sig med en 14km distans. Förutom dyngsura banor så kom det även några korn snö, vilket gjorde alla trappor hala och besvärliga. Och på den här banan finns flera trappsteg än i Eiffeltornet. Segern gick nu till Hälles Julius Strömberg med tiden 59,52, imponerande tvåa kom OCR-veteranen Jens Edberg med tiden 62,21.



### Emy och Petter imponerar ute i Europa

Mars månad, innan våren riktigt dragit igång i Sverige så är det många av Hälles löpare som sökt sig ut i Europa där landsvägssäsongen redan är igång på allvar. Två som imponerade på Skatås grusåtta förra veckan var Petter Svensson och Emy Thorén, och den här helgen visade de på allvar en ny nivå. Emy Thorén hade sökt sig till den nordspanska Laredo, en turistort vid Biscayabukten, väster om Bilbao. Här arrangerades ett millopp på den internationella WA serien med toppklassresultat över hela linjen, Emy tackade för den fina draghjälpen och klockades i mål för snabba 34,03, personbästa med över minuten. Övriga Hällepåare som var med i samma lopp var Niklas Wiberg som persade rejält med 31,15 samt Isak Eriksson som klockades för 31,19. I Frankfurt så löpte Petter Svensson halvmaratondistansen på rejält personbästa för honom 1.05,52. Med det så går han in på tionde plats i Hälles alltime high statistik, puttande ut förre svenske mästaren på distansen Henrik Ahnström. Vissa av Hälles genomtiderna listor är svettiga att ta sig in på!





### **Anton vann Ultratrail-SM!**

Det blev Hälleseger direkt i utomhuspremiären av SM säsongen. Det var när ultratrailen 80km avgjordes på det vilda östra Gotland, med start och mål i den pittoreska turistorten Ljugarn. Banan gick på klassisk gotländsk alvarsmark med en blandning av gräs, berghällar, grus och efter allt regn en hel del blöt myrmark. Höjdskillnaden var tämligen marginell, men med flera mil med utsikt över havet så var vinden en faktor att ta med i beräkningen. Med tanke på den begränsade höjdskillnaden så passade loppet i året väl för de som brukar tävla på ultra landsväg. För Hälles Anton Gustafsson passade banan som hand i handske, och han la upp ett välavvägt lopp med snittfart på 4,15/km, där konkurrenterna efter hand tvingades att släppa, sist av alla Johan och Joakim Lantz från Ockelbo. Antons sluttid skrevs till 5.38,37 och segermarginalen blev hela 11 minuter, detta i ett lopp med ett brett deltagande ifrån den svenska eliten. Det lovar gott inför den kommande säsongen. På 8:e plats kom en annan Hällelöpare nämligen Daniel Bränholm som länge slog om en topp 6 placering men som fick slå av på tempot en smula under den sista milen. Hans tid blev 6.25,11.



### **Samuel Tsegay vann Adidas Premiärhalvan!**

Maratongruppen i Stockholm arrangerade i helgen ett halvmaratonlopp med det kryptiska namnet Premiärhalvan, för en handfull "fabrikslöpare" i Adidas samt övriga hugade. Banan gick på både norra och södra Djurgården, varav man gjorde flera varv på det mer kuperade Södra Djurgården. Hälle hade två löpare på plats vilka skötte sig väl. Samuel Tsegay hängde med i täten tillsammans med Burundiern Oscar Niyonzima och svenske Ebba Tulu Chala, men i spurten var Samuel den snabbare och han vann på 1.04,09. I damklassen så slutade Linnea Smalström på 16:e plats med tiden 1.23,19, en pressning av fjolårsperset med en knapp minut. I Kungsbacka så har det också sprungits halvmaraton med ett stort Hällegång på plats. Bäst var Hanna Skårbratt som slutade 4:a på storfina 1.23,58, Hanna som vi annars mest sett i samband med världsrekordlopp med 4-barnsvagn. På herrsidan var Pontus Damgaard inte långt efter med en 5:e plats med tiden 1.12,30, på 7:e kom Fredrik Überbacher med 1.12,56 och Johannes Bogren kom in som 8:a med 1.14,14.

aXcentix



### **Snabba tider i blåsigt Göteborg**

I Göteborg gick på lördagen, anmärkningsvärt, två lopp samtidigt. Dels var det Göteborgs-varvets seedningslopp som de senaste åren turnerat runt i GBG. Från Frihamnen 22, Ulleviområdet 23 och nu Slottskogen i år. I år hade tävlingen samlat närmare 5000 deltagare till ett lätt kaotiskt race. Vallen är ju stängd för omläggning av banorna och startområdet där utanför var så underdimensionerat att det tog över 6 minuter för alla löpare att passera startlinjen. Banan gick sedan först i motvind ut på Säröbanan i riktning mot Frölunda, sedan tillbaka in till Slottskogen, något varv runt dammarna sedan in på en komplicerad avslutningsring. Men tiderna var snabba, med tanke på att banan innehöll fler hårnålskurvor än de norska fjällvägarna. I herrklassen så var nyblivne M35 veteranen Anders Bergman bäste Hällepöpare med tiden 31,47. Med den tiden slutade han 3:a. På 7:e plats kom Gustav Josefsson med 32,28 och med det kapade han 20 sekunder ifrån Startmilen i Örebro veckan innan. På 8:e plats kom Pontus Risberg med 32,50, U-19 Junioren Henok Ande kom 11:a med 33,28 och 2:a OCR specialisten Jens Edberg som med 33,39 visade på god löpförmåga. Rasmus Bäcklund smet med 33,54 också under 34 minuter. Sex Hällepöpare bland de 13 första löparna i detta mammutlopp får ges klart godkänt. På damsidan imponerade 19 åriga Philippa Duff med att bli 6:a på 38,30, där bakom Stina Bergman Lindskog 11:a på 39,04 och så evigt unga Katarina Åström på en 19:e plats med 39,34.



Och så måste vi givetvis nämna fantastiska paret Johan och Hanna Skårbratt som med sin 4-barnvagn löpte in på suveräna 41,58. Johan sprang med vagnen och Hanna servade längs banan, tiden är nytt världsrekord för 4-barnvagn med 7 minuters marginal. Samtidigt uppe på Skatås så avgjordes klassiska Premiärloppet med betydligt blygsammare startfält. I herrarnas 10km lopp så visade Robert Alexandersson en bättre form än på fler år med att bli 2:a, bara sekunder från segern. Hans tid på grusbanan skrevs till 32,59. Trea kom Daniel Parheden med 33,47, David Vegbom blev 5:a och Jonathan Jungmalm 6:a. Till sist kan även rapporteras ifrån Berlin marathon som gick av stapeln förr helgen att Tony Hatefnejad noterade 1:11, 49, Bara två sekunder efter kom Niklas Wiberg med 11,51. Men bästa placeringen tog Michelle Schnellbacher med att i loppet hamna på 60:e plats med tiden 1.24,25.



### **Arvid Örn vann i Jönköping, tre grabbar under 31 i Drammen!**

Långloppsäsongen har som synes rullat igång så smått även om den gångna veckan bjudit på snösmocka och träning på löpband och inomhustrack. Varvetmilen hann dock att köras i Jönköping innan vintern gjorde ett par dagars återbesök. Hälles Arvid Örn passade på att springa när han ändå besökte hemtrakterna, och han gjorde det så bra att det räckte till seger på tiden 30,29. Banan var flack, det tror man ju inte om kuperade Vätterbygden, men kring småsjöarna Munk och Rocksjön nere i centrum så fick man ihop en flack bana. Sexa i loppet blev en annan Hällelöpare, nämligen Jacob Böhm på fina tiden 31,51. En vecka senare var det ett annat 10km lopp i Drammen med fullmatade elitfält. Banan kommunicerades som rekordsnabb, en flack bana med vändning halvvägs. Kanske att vinden kom att stjäla lite tid på andra halvan efter vändningen. Snabbast av Hällelöparna var denna gång Petter Svensson med en 9:e plats på 30,23, platsen efter kom junioren Sharmarke Ahmed med

tiden 30,35 och på 14:e plats en annan junior Wilhelm Bergentz med personbästatiden 30,59. 18-årige Henok Ande sänkte personbästat till 33,41 och Tilda Knauer noterade 39,04.

### Samuel Tsegay toppar i veckans löparsvep



Premiärmilen i Stockholm hade samlat ihop fina startfält till ett 10km lopp ute på Norra Djurgården, alltså det pastorala landskapet mellan Kaknästornet och Naturhistoriska där flera adresser känns igen från Bellmans diktning; Stora Skuggan, Fiskartorpet m.fl. Hälles Samuel Tsegay borde känna igen sig från sin SM seger på maraton här pandemisommaren 2020. Nu låg han och skuggade täten fram till spurten, där han dock fick sträcka vapen mot Malmös Jonas Glans. Samuels tid 29,19 är dock bra på den här småkuperade och halvknixiga banan. På damsidan körde Emy Thorén sitt tredje lopp på lika många veckor och blev nu 6:a med tiden 35,14. En bit ifrån tiden från förra helgen i Spanien, men med tanke på banan så är det en fullt godkänd insats. Traillöparna har inlett med natursköna HOKA Torekov-Båstad, en A-B bana som går ut med stranden och bland annat får med sig klassiska Hovs hallar där den första scenen i Sjunde inseglet spelades in. Ni vet den med riddaren och döden som spelar schack. Den halvmaratonlånga banan hade 500 höjdmeter men ganska lättsprunget underlag och med starka startfält med undantag av de som sprang SM förra veckan. Snabbast av Hälleslöparna var Anders Bergman. på en 11:e plats med 1.22,46, platsen före Patrik Lindegård, på 16:e Per Adam Jägerström och på 18:e OCR löparen Andreas Marshall. Fina insatser i det stora startfältet.





### Hälleaktiva på tour till Torun !

Årets Inomhus EM gick ånyo i den polska inomhusfriidrottens Mecka Torun, beläget uppe i norr vid floden Wislas stränder har faktiskt lite svensk koppling, både Karl X Gustaf och Karl XII har bränt ned staden. Årets Hälletrupp bestod av Anders och Anna Logg samt Angelica Kela, vilka alla fick med sig fina placeringar. Anders Logg klippte till med M45 per.s i försöken med 22,96, sedan blev det lite för dålig bana finalen och Anders fick nöja sig med en 4:a plats med 23,45. Hustrun Anna var med 2,53 precis utanför K40 800m finalen, men knep en bronsmedalj på 4x200m stafett i K40. Precis som ifjol så knep Angelica Kela en medalj när hon kom 2:a i hybridgrenen diskus K40. Hybrid i den bemärkelse att grenen utspelade sig utomhus. Hennes resultat blev lite drygt 31 meter. Utöver detta så tog Angelica ytterligare tre topp 6 placeringar bl.a 33,47 i slägga..





### Hälle tvåa på Holmenkollstafetten

Årets Holmenkollstafett gick i strålande försommarväder i den norska huvudstaden och som vanligt så var stadens invånare ute och vimlade på byn där mängder av gator var avspärrade för biltrafik. Det var 101 år sedan premiären, tävlingen är alltså nästan lika gammal som Vasaloppet, och i år var det deltagarrekorde med närmare 5000 deltagande lag. Sedan kan vi räkna på att det går 15 löpare i varje lag och vi förstår att det är normmännens Superbowl. Största intresset är kanske inte först och främst riktat mot elitlöparna utan landets många duktiga skidåkare som också är här liksom allmänna kändisar, allt ifrån Stortinget till nöjesvärlden. Hälle deltog för första gången på minst 20 år med både herr och damlag, vilket är riktigt roligt. Herrlaget kom ju ifjol trea medan vårt unga damlag kanske främst får lyfta fram guldmedaljerna på fjolårets stafett SM som sina främsta meriter. Stafetten går i mängder av klasser som startar med korta mellanrum, vilket gör tävlingen många gånger visuellt svår att förstå, tåtlöparna sprang i ett gytter av ikappsprungna motionärer, vilka var fler i år och något som säkerligen medverkade till att tiderna var något högre i år. Hälle startade loppet bra på herrsidan och Johan Rogestedt vann startsträckan inne på Bislett, friidrottstemplett i Oslo.

Därefter presenterade sig Filip Jonsson på allvar för den norska TV-publiken, 18 åringen vann den tuffa andrasträckan och spöade flera namnkunniga norska löpare. På tredje sträckan, en femhundring så plockar vi den tredje sträcksegern genom 48 årige super-veteranen Anders Logg. På den långa fjärde, Berg och dalbanan (alla sträckorna har smeknamn) så fick Sharmarke Ahmed dock sträcka vapen mot favoriterna Ullensakers Kisas Andreas Kramer. Klubben kommer ifrån Romerike, alltså runt flygplatsen Gardemoen, och

hade på de tuffare sträckorna flera starka afrikanska löpare men alltså även halvnorske Kramer. Efter den fjärde sträckan så håller sig positionerna i täten ganska väl, vi når inte fram till Ullensaker men vi var mycket närmare än ifjol, och vi höll övriga lag bakom oss. Det innebar att vi för första gången på 2000-talet slog Bergensklubben Gular. En annan Hälleslöpare som imponerade var Wilhelm Bergentz som vann 6:e sträckan, varefter Petter Svensson och Olle Ahlberg var tvåor i de tuffa Besserudsbackarna. I den tuffa utförslöpan efter det att man passerat toppen uppe vid Kollen så får Sebastian Ljungdahl problem där han råkar kollidera med två motionslöpare och här tappar vi säkert 10-15 sekunder. Samuel Pihlström blir 4:a på den långa sträckan, där flera klubbar utnyttjar sina allra bästa löpare. Därefter förvaltar Arvid Örn, Benjamin Åberg, Leo Bergman, Jonas Magnusson och Mr. Holmenkollstafetten Tobias Åberg förtroendet väl och håller andraplatsen in i mål.



På damsidan så kom det unga Hälleslaget att få en tuff start och låg länge nere under tio i topp listan. Men på långa Besserud, den tuffa långsamt stigande uppförslutan, så gör 15 åriga Hanna Strand en imponerande löpning och blir 4:a individuellt. Andra tjejer på slutet som är topp 6 på sina sträckor är Elina Bergman, Majken Söderlund Larsson som plockar Hälles bästa individuella placering med en andra plats, Noomi Bergman, Nelly Elned samt 16 åriga Sofie Giseaus. I mål kom Hälles tjejer in på en 7:e plats, så man plockade från Besserud och ner hela fem placeringar.



### **Martin Lönnfält vann DM 10 000m..och invigde Rimnersvallen 4.0**

På första maj så invigdes den nya Rimnersvallen med DM på 10 000m. Vi skall strax återkomma med rapport ifrån själva tävlingen. Först skall det nämnas att det i princip är den 4:e Rimnersvallen som byggts på samma plats. Den första byggdes 1923, då låg vallen ute på landsbygden med vajande sädesfält runt om. 1946 brann läktarna och arenan fick byggas upp på nytt. Den tredje Rimnersvallsupplagan stod klar 1957 lagom till VM i fotboll året därpå. Okej säger de yngre läsarna, vad har det med saken att göra? Jo 1958 arrangerades VM i fotboll i Sverige och en match arrangerades i Uddevalla, världsmästarna Brasilien mot Österrike. Brassarna vann givetvis, detta efter att de bott på Ljungskile Turisthotell som ligger in the true motherland of Hälle. VM arenan råkade ut för ett par läktarbränder och uppdaterades ett par gånger innan den revs 2021. Nu står den nya arenan klar med 8 löparbanor, en tävlingsledningsvåning stor som ett kommandodäck på en Siljalinefärja och elektronik i klass med Eurovisionfinalen. Rimnersvallen 4.0. Så till tävlingen som genomfördes i tre heat. I A-heatet så växeldrog Hälles Isak Eriksson och Martin Lönnfält med fransmannen Louison Tourtelier. Till slut vann Martin efter en mäktig avslutning med tiden 31.41,97. Bra med tanke på det lite märkliga vädret, runt 20 grader varmt och en tuff, iskall nordlig vind. Isak slutade 3:a på 31.55,60 och 3:a av Hällelöparna kom Hjalmar Sandberg med tiden 32.38,04. Med tanke på de föga optimala förutsättningarna så var det en lysande premiär för de 20 Hällelöpare som kom till start. Och skall vi ge en recension av löparbanorna så är de lite mjuka, perfekta för långdistans och träning. Bra Hällebanor med andra ord, men knappast något som sprinters gör en baklängesvolt av lycka inför. Komplet resultatlista finns på [Rosterathletics.com](https://rosterathletics.com).





### **Silver till Sandra i SM comebacken !**

SM 24h löpning tog sig igenom smålandsnatten med en rå sjödimma, låga ensiffriga plusgrader, frusna supportteam och löpare som längtade efter en varm säng. Men man är inte en riktig ett-dygnslöpare om man inte kan stå emot sådana svagheter. Hälles Sandra Lundqvist har inte synts i SM sammanhang på fem år utan mest sprungit mer exklusiva extremlopp som t.ex. Spartathlon. Men nu var hon tillbaka med mer erfarenhet av nattlöpning, hur man håller energiintaget uppe samt konsten att skilja verkliga billyktofrån trötthetshallisar, än resten av startfältet ihop. Några varv runt Trumlingen är trots allt peanuts jämfört bergsbestigningar på Spartathlon. Hela startfältet gick ut kaxigt och även Sandra drogs med. Maratonsträckan passerades på snabba 3,50, alltså drygt 5min/km. Sedan lyckades Sandra med konststycket att dö långsamt när många andra "väggade" och bröt. När natten började så hade hon två tjejer framför sig, Borås titelförsvare Therese Fredriksson som så småningom vann på nytt personbästa. Den andra tjejen Linda Ström hämtades dock in under småtimmarna och i mål skrevs Sandras silverresultat till 218 920 meter, fullkomligt lysande med tanke på att det var ett tag sedan Sandra sprang ett "vanligt" ultralopp. Man skall ju inte tala om ålder när det gäller kvinnor, men man får ändå notera att Mustafa Mohammeds rekord är slaget. Ifjol tog Musse en senior SM medalj på halvmaraton SM när han var 44 år. Det klubbrekordet är nu slaget med två år av Sandra.



I herrklassen så hade Hälle Branislav Pavic och Amer Nezerovics på plats. Branislav började sin vana trogen i ett lugnt snittfartstempo, när andra wannabees kutade iväg som de var jagade av vargar. Sedan så tuffade han sakta och metodiskt förbi gående, haltande och utmattade löpare, från en 30:e plats upp till 4:e plats när natten började. Men sedan lyckades inte heller han med natten och när en timma återstod så avstod han vidare löpning. Men i 24h löpning så kan man inte bryta, man springer så långt man kan helt enkelt. Silverkillen Christian Malmström hoppade in i duschen redan efter 20 timmar, men då hade han kommit långt. Branislav slutade till sist på 5:e plats med 212 692 meter. Amer förivrade sig aldrig och knatade på i sin 7km/h hela loppet, i början låg han nästan sist i det 58 man stora startfältet, i mål hamnade han på 12:e plats med längden 182 167 meter.





### **OLLE MEIJER – Svensk mästare, svenskt rekord och världsårsbästa!!**

I år så var ultra SM tillbaka till Växjö och den flacka fina banan kring sjön Trummeln ute vid Teleborg och Linnéuniversitetets studentcampus. Varvet runt sjön är lite drygt 3,2km och för 100km löparna så rörde det sig om i runda slängar 30 varv, vilket man för ovanlighetens skull i löparkretsar sprang medsols. Stämningen var rejält uppeppad innan och det spekulerades i en rent bohuslänsk affär med Hällelöparna Olle Meijer, Anton Gustavsson samt Strömstads Mikael Ekvall i huvudrollerna. Man talade rent av om att Jonas Buuds mytomspunna svenska rekord på 6,22 skulle vara i fara, en tid som 2015 gav VM guld till Buudh. Och årets lopp med de tidigare nämnda grabbarna gjorde ingen besviken där de stack iväg i det fina vädret. Svag vind, 10 plus, växlande molnighet. Kyligt för funkisarna men närmast idealiskt för löparna. Efter en lätt rusning i starten så samlade sig snart Olle, Anton och Micke i en tätklunga som körde på i 3,45 tempo. Alltså svensk rekordfart, alltså världsklass. Maratondistansen passerades på snabba 2.36,02 och snart därefter skulle det visa sig att ingen orkade följa Olle. Olle som förvisso vann Ultravasan ifjol, men som debuterade på 10 milsdistansen i detta lopp. Det kunde man inte se, Olle sprang jämnt, balanserat utan att förivra sig. För Anton och Micke så hade utgångstempot varit för tufft och Anton steg av efter 74km och Micke en mil senare, då hade de redan släppt iväg Olle som nu sprang ensam mot Buudhs rekordtid. Påhejad av en gles men entusiastisk publik samt inte minst en energisk speaker som fick Olle att plocka fram det allra sista när han lyfte över banans enda lilla kulle vid Teleborg. Sluttiden blev 6.20,50. Svenskt rekord med en och halv minut samt världsårsbästa i år. I fjol var det blott två löpare som var snabbare i världen.





### **Yoie vann i premiären i Slottsskogen**

Som ofta så är Tough Viking i Slottsskogen, Göteborg, start på OCR säsongen. I år var det växlande väder, men framförallt snorkallt, vilket påverkar OCR där det gäller att inte vara för stel i fingergreppen i alla klätterhinder och monkeybars. Vattenhindret kan inte heller ha varit för kul. Tough Viking är en 10km lång OCR bana där löpningen ofta är mycket avgörande, hindren inte allt för svåra med ett stort otrevligt undantag och det är den sista rampen. Att komma dit med blöta och hala skor och frusna händer gjorde det i stort sett omöjligt för den stora massan av deltagare att komma upp, få grepp och hala sig över. Men hade man bara ett sparat armband så räckte med ett försök och sedan kunde man runda rampen, så gjorde alla i damernas elitklass. Hälles nyförvärv för i år Yoie Bohlin gjorde en imponerande premiär i Hälles OCR dress med en överlägsen seger i damklassen med tiden 44,12. Tvåan Malin Dahlbeck var 1:20 efter Yoie och trean tre minuter efter., och då tappade Yoie ändå säkert 20s på rampen genom att göra två försök, alla konkurrenterna gjorde bara ett innan de klippte band. Det skall sägas att hela den kvinnliga eliten var på plats förutom vår egen Karin Abrahamsson som tävlar i Italien den kommande helgen. I herrklassen blev det norsk seger och Hälles Tobias Jäger slutade på en fin 3:e plats med tiden 40,09, bland annat efter en imponerande slutramp. Tobias hade mindre än en minut upp till segern. Ett fint lopp gjorde även Daniel Taube med överlägsen seger i masterklassen 50 år på tiden 47,28. Regelförklaring: i OCR får man missa två hinder, missar man ett tredje hinder så är man diskad. För att hålla reda på detta under pågående tävling så har de aktiva tre armband runt handleden när loppet startar. Bommar man ett hinder så åker ett armband av.

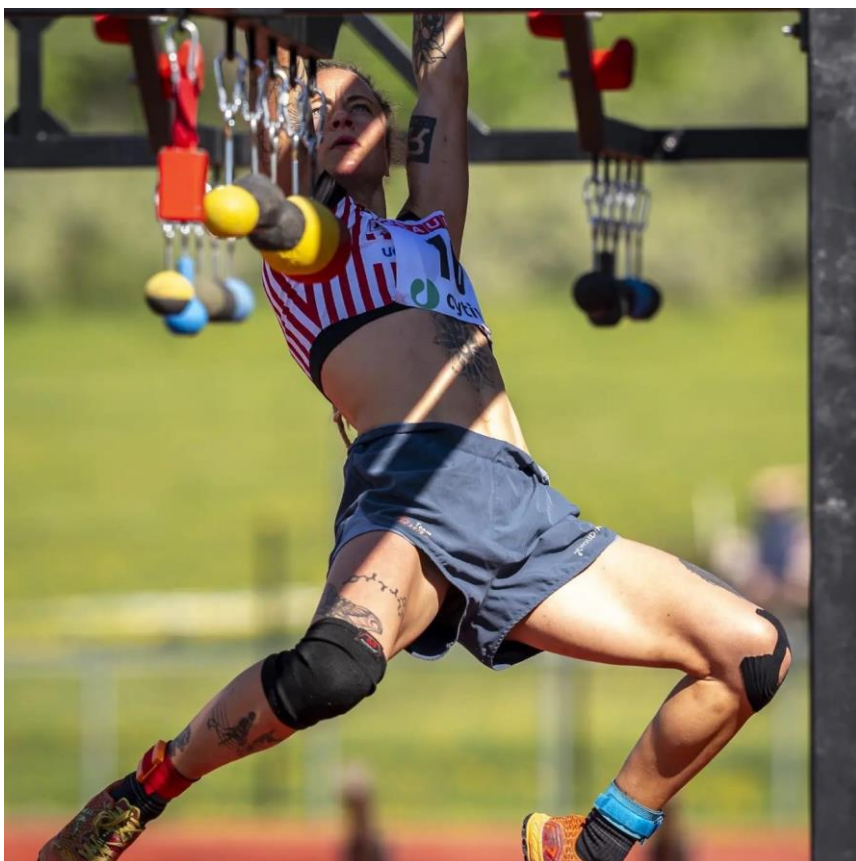


Foto: Privat

### **Hälle succé på OCR SM – guld till Yoie och silver till Tobias**

Historia skulle skrivas. Sveriges första SM i OCR skulle avgöras i Åkersberga en väletablerad förort norr om Stockholm, förmodligen Sveriges golfbane och hästgårdstätaste distrikt. Disciplinen var 12km standard course, alltså 12km terränglöpning med återkommande hinder, främst mängder av väggar och riggar som kräver både teknik och greppstyrka. Att vädret bjöd på högsom-marvärme gjorde naturligtvis tävlingen till ett veritabelt kraftprov. Ifrån Hälle deltog fyra aktiva, och om vi börjar med tjejerna så hade det varit struligt för Yoie Bohlin efter sin formidabla vinst i Tough Viking i Göteborg. Hon hade dragits i två veckor med en besvärlig halsinfektion, men på fredagen fick hon OK av läkaren att starta. Egentligen passar nog banan den löpstarka Yoie perfekt, men den nyss genomgångna infektionen satte naturligtvis ned kapaciteten något och mot slutet så var hon trött och fick en straffrunda efter en miss på ett klätterhinder. Men vad gjorde det, hon hade en klar ledning i loppet dess för innan och även om försprånget till Eskilstunas Malin Dahlbäck krympte så var segern aldrig hotad utan Yoie hade betryggande 30 sekunders marginal i mål. Hennes tid skrevs till 1.05,42. Till trean i loppet var avståndet hela tre och en halv minut. I damklassen representerades Hälle även av Anna Larsson slutade på 15:e plats med tiden 1.36,50. I herrklassen blev det precis som ifjol en kamp mellan Hälles Tobias Jäger och Eskilstunas Martin Bäckström. I år fick Tobias nöja sig med en silvermedalj med tiden 55,38, och upp till guldet var bara en halv minut. Även på 4:e plats var det Hälle, här genom Andreas Marshall



med tiden 59,39. Precis som på GBG-varvet så stod här en veteran för en imponerande insats, och då snackar vi om Daniel Taube, en 50 årig tuffing med Seal Marine attityd som med tiden 1.07,56 vann M50 så överlägset att avståndet till tvåan kunde mätas med almanackan. Sammanfattningsvis, guld och silver till Hälle på historiskt OCR SM. Senare på säsongen kommer även SM på sprint och SM på kort bana.



### **Veteranerna gladda på Göteborgsvarvet**

Skall man pricka in en klocksäker solsemester i Sverige så skall det vara mellan hägg och syren, eller på idrottspråk mellan Göteborgsvarv och Stockholm maraton. Igår var allt sig likt på Varvet, bortemot 25 grader i skuggan, vida varmare i solen, start mitt på dagen när det är som varmast, 20 pers i ambulans etc. Lägg sedan till att Göteborg är en evig byggplats där åskådarna får orientera med kompass för att komma fram och traditionsrika Slottskogsvallen hade nylagda banor som man täckte med provisoriskt konstgräs. Och som det lätt blir med alla duschar utmed banan så spelar chiptidtagningen oss ibland ett spratt. Jag ser vid en snabb koll att en av de tre bästa svenskarna, enligt listan, passerade milen på 1,05 för att sedan gå i mål på 1,06. På damsidan har en av topplaceringarna en negativ tid på 15 minuter mitt under loppet, alltså har hon färdats i en tidsmaskin och en annan kvinna avslutade starkt och höll enligt den humorfria tidtagningsfunktionen 200 km/h under loppet avslutande mil. Så exakta resultat lär väl dröja tills man gått igenom alla de tusentals löparna manuellt. För Hälles del så var det precis som ifjol en magnifik bredduppvisning med över 50 löpare i mål och närmare 40 av dessa var topp 300 i herr respektive damklass. Bäst var Olle Ahlberg som var 6:a bland svenskarna i herrklassen, när jag tagit mig friheten att räkna bort killen som noterade 1 minut på sista milen. Olle löpte på 1.08,43 efter en jämn stabil



löpning. Värmen gjorde säkert tre minuter i påslag så tiden är helt okey. Även Anders Bergman, Dag Blandkjenn och Niklas Wiberg var sannolikt bland de 40 bästa i mål. Men framförallt så imponerade Hälle på veteransidan. Annelie Johansson var inte bara bästa Hälle tjej totalt med 1.24,51, hon vann även K45 klassen. 48 årige Markus Bengtsson imponerade stort med seger i M45 klassen på 1.14,14. 60 årige Johnny Jantunen vann M60 på imponerande 1.20,34 och då skall det sägas att vi också några veckor tidigare noterade snabba 36,40 av Johnny på Värnamomilen. Anders Bergman noterade 1.11,59 och var 2:a i M35. Vi räknar även in 4:e platser för Katarina Åström K50, samma placering för en comebackande Fernando Dinis i M50 samt en 5:e plats till Andreas Höye i M40. Vi skall till sist även notera en imponerande seger för 20 åriga Liv Dinis i det lite kortare Cityvarvet 4km, där hon totalvann med tiden 14,41. Ett stort tack slutligen till alla de hundratals Hälleaktiva och Hällesupportrar som gjorde dagen till en polkagrisfärgad upplevelse.



### **Patrik vann trail DM**

DM i traillopning har genomforts i samband med Hunnebostrand-klubben Granits arliga Nordens Ark Trail run, som gar i terrangen runt den kanda djurparken. Alla som gatt runt parken vet hur terrangen ser ut, just det – backe upp och backe ned. DM strackan var tre mil men med svettiga 1000 hoidmeter. Tank er en tremilsbana dar man varje kilometer skall knacka Dynamit-backen, ni vet den som ligger bortanfor Rimnersvallen. Och sedan skall man också springa utfor 1000 hoidmeter vilket kan vara nog så

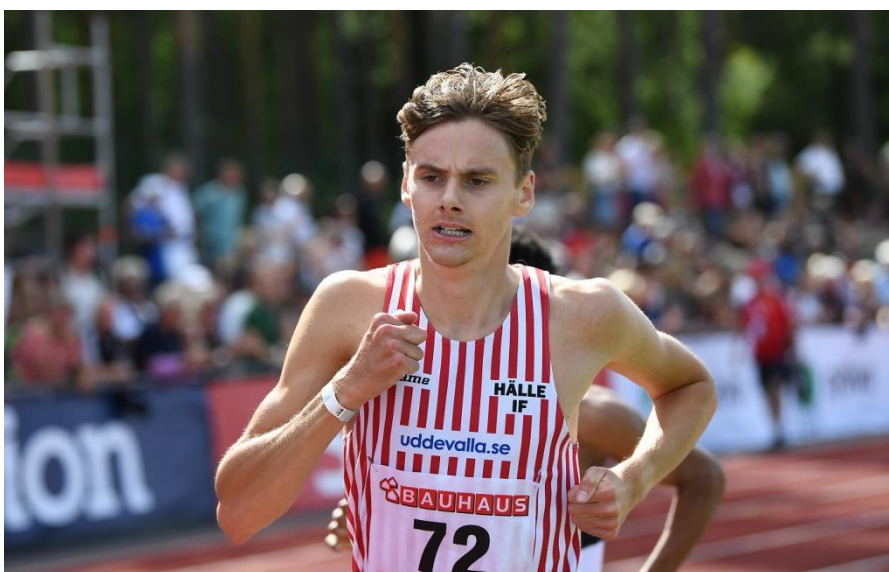
smartsamt nar mjolksyran slår till. I herrarnas seniorklass så blev det en overlägsen seger for Hälles Patrik Lindegårdh med tiden 2.37,05, och en segermarginal på en kvart. Terrängen kan ju påminna lite om Delsjö och Härryda terrängen där Patrik ifjol vann ultratrail SM. Det gav givetvis även seger i M45 klassen. Seger i M50 blev det så också for Philip King med 3.08,47. Även på korta banan, 15km, så blev det Hälleseger. Här genom Per Adan Jägerström med tiden 1.17,20.



### **Nytt distriktsrekord av Ida !!**

Spårvägen genomförde på onsdagskvällen Adidasspåret, en sådan där specialtävling där man bara kör en gren, i detta fall 5000m, men i en oherrans massa heat med allt ifrån Diamond League-klass och svenskt rekord i A-finalen till näst intill stavgång i det långsammaste. Alla skall vara med, och det var underbart väder, vindstilla och svalt fram emot kvällen i den gamla olympiaborgen. Hälle hade två aktiva med och först ut var 19 åriga Ida Kraft som gjorde ett jämnt och stabilt lopp i damernas A-final, 3000m passerades på 10,08, därefter var hon dock lite ensam på sin fjärde plats och tempot sjönk något mot slutet men inte mer än att tiden skrevs till 16.58,69. Nytt klubb och distriktsrekord i F19, en pressning av klubbkompisen Julia Svennblads gamla rekord med några sekunder. Vår andra deltagare var 22 åriga Wilhelm Bergentz. som i herrarnas B-final noterade 14.43,46. Wille la upp loppet lite annorlunda, med en försiktig start där 3000m passerades på 8.57,5, varefter han avslutade starkt med 5,46 på de avslutande 2 kilometrarna. Där finns nog mycket mera att ge.

### **Nytt klubbrekord av Pihlen!!**



Karlsruhe heter en inte helt obekant tysk stad nere i sydvästra Tyskland. Man blir lite överraskad av att den endast har 17 000 invånare, i storlek någonstans mellan Ljungskile och Stenungsund alltså. En gång var den huvudstad i furstendömet Baden, härifrån kom bland annat Gustav V:s gemål drottning Victoria, samt även skaparen av Mercedesbilen, Carl Benz. Men på den här hemsidan platsar den utslutande utifrån att här skrevs Hällehistoria på fredagskvällen: Detta skedde i samband med mastodonteppet Lange lauffnacht, då Karlsruhes befolkning ökar med åtskilliga procent. Här matar man heat efter heat efter heat med löpare av god standard. På 1500m landade inte mindre än 26 löpare på tider mellan 3,35-3,40. Men det var på 800m som Hällehistoria skrevs, då vår Samuel Pihlström löpte in på en 7:e plats i A-finalen på 800m med tiden 1.46,76. Därigenom så pressade han Hällelegenden Rizak Dirshes 26 år gamla klubbrekord med drygt två tiondelar. Johan Rogestedt var också med i Karlsruhe och löpte sitt första 800m lopp på några år, klockan stannade på lite drygt 1,52. Här finns dock mycket mer att ge. En som gjorde Hälledebut var Schweiz-baserade 17 åring Petter Oster som noterade 4.05,68 i H-finalen (!) på distansen. Det var dock några sekunder ifrån fjolårsperspektivet så även här finns kapacitet för snabbare tider. Ett annat Hällegång har varit uppe i Norges äldsta stad. Då tänker ni Oslo, Bergen eller Trondheim. Då säger jag fel, fel, fel, äldst är Tönsberg. Men jag misstänker att Hälletruppen på Per Halle Invitational aldrig hann med att se Slottsfjellet, Nordens Akropolis. Huvud-distansen var 1500m där Arvid Örn kom nia efter en pluton med norrmän på tiden 3.49,49. På 17:e plats kom en persande 18 årig Filip Jonsson med tiden 3.58,99. På Per Halles egen specialdistans 5000m (OS 7:a 1972) så persande Nils Bredin på en tredje plats med 15.05,02, med Henok Ande med 15.44,94 för första gången knäckte 16 minuters vällen. Bästa placeringen tog dock 800m löparen Jonas Magnusson med att bli 2:a med tiden 1.53,56. Till sist så kan vi också notera att Varvetveckan smygstartat i Göteborg med trailvarvet där Adam Sibgård var bäste Hällelöpare med en 4:e plats.





På samma tävling säsong debuterade Nelly Elned på 800m med tiden 2.11,51, en liten putsning av uteperser, medan Liv Dinis vann B-finalen på 2.13,68. Det var pers med tre sekunder av Strandjoggssegrarinnan. Säsong debut blev det även för Majken Söderlund Larsson på 1500m med tiden 4.32,98, vilket gav en 4:e plats i B-finalen. Gott att se Majken igång igen efter en skade och sjukdomsdrabbad vår. Dagarna innan FGP så hade man i Sollentuna även arrangerat tävlingen med det anspråkslösa namnet Sollentuna Athletic Youth Open .(SAYO) med några Hällelinnen på plats. 18 årige Filip Jonsson debuterade på 3000m hinder med fina 9.28,82 och jämnårige Anton Andersson persade i höjdhoppet med 1,83. Till sist så har det varit Laxaspel nere på Sannarps IP i Halmstad där en kvartett Hälletjejer försvarat klubbens färger. Nicolina Sinclair noterade 26,88 på 200m i F17, Ellen Bernhardsson persade med 11,36 på 80m och framför allt 46,54 på 300m. Även Lovisa Qvarfordt och Shelby Ljungberg återvände med några personbästanoteringar var. Jo visst, sedan noterar vi också en glad rapport ifrån vår lilla men framgångsrika schweiziska filial där systkonen Jonsson presenterade sig för våra hemsidesläsare. 14 åriga Emelie Jonsson hoppar in på en 4:e plats i Sverige på 2000m med 7.06,64 och lillbrorsan Filip, 12 år, ja han var ännu snabbare. Han löpte samma distans på 7.00,92.

### Sharma och Liv vann Strandjoggen



Foto: Bohuslänningen

Årets Strandjogg drog faktiskt ett rekorddeltagande enligt arrangören med runt 850 startande, loppet som en gång invigde den kilometerlånga bryggan som går under den lodräta Hästepallsklippan. .5km loppet är en folkfest, publik utmed banan och stora skaror ute vid målområdet på Gustafsberg. Och så är det ju nationaldagsfirande, glassvåfflor, diplom till alla nya svenska medborgare i kommunen och musikframträdande av någon

Idoldeltagare. Folkligt, festligt, fullsatt. Ofta har loppet gått i djungeltemperatur men i år var det ett skönt svenskt sommarväder med 17 plusgrader och duggregn i luften, den sura, kraftiga motvinden stal dock en del tid i år. Loppet blev en Hälleuppvisning, även om det i år inte var någon självklarhet då Strömstadslegenden Micke Ekvall var på plats. Men Hälles juniorer Sharmarke Ahmed och Nils Bredin hängde med och var snabbare mot slutet än den numera ultrainriktade Ekvall. Segern gick till en mycket pigg Sharmarke på tiden 15,11 före Nisse som hade 15,27. På platserna 4-6 följde sedan Algot Wedberg, Axel Johansson och Peter Velin.



På tjejsidan så blev det en tajt uppgörelse mellan Hällettejerna Liv Dinis och Hanna Strand, där till sist 20 åriga Liv vann på fina 17,20 före 15 åriga Hanna på 17,24. Imponerande tider i den tuffa vinden. Hanna vann samtidigt F16 klassen. Här kom 13 åriga Molly Ejnell Svensson 6:a. I P16 klassen imponerade 13 årige Rasmus Wallström med en andra plats med 18,11 medan Linus Framme slutade 4:a.





### Ny rekordpressning av Samuel Pihlström på 1500m

Stockholm brände av sina två största friidrottseven under 60 timmar den glödgheta första helgen i juni. Börjar vi kronologiskt baklänges så var Diamond League på Stadion med Samuel Pihlström på startlinjen i ett stort och lagom snabbt heat där han som vanligt flöt på för att sedan avancera. Hans sluttid blev 3.34,51, en pressning av hans veckogamla klubb och distriktsrekord med en knapp sekund. Först på lördagen hade det dock varit Stockholm maraton, 27 grader varmt i skuggan, bastuvarmt i solen, vattnet tog slut, även kenyanerna hade det tufft. Även för den absoluta eliten så snodde vädret säkert tio minuter i löptid. Som vanligt genomfördes även SM i samband med Stockholmsmaran och detta med ett superstarkt startfält. Bäst i Hälletinet var Niklas Wiberg som landade på 2,36,00 och det gav en 16:e plats bland herrarna. På damsidan hade vi en imponerande debutant i form av Linnea Smalström som kom på 17:e plats med 3.06,52. Tvåa bland K50 masters var även Katarina Åström med 3.20,00. Det skall också nämnas att i tyska Pfungstad löpte 17 årige Petter Oster 1500m på nya klubbrekordet 3.56,50. En pressning av Christoffer Antonsens 24 år gamla rekord med några tiondelar. Tiden understiger även kvalgränsen till året JEM18.







## Dubbelt silver på första dagen av stafett SM

Årets SM i stafett arrangeras i Uppsala på deras hyfsat nya arena med det föga studentikosa namnet Uppsala Friidrottsarena. Under den första dagen så har Hälle haft tre lag i elden. Först ut var F17 laget på 1000m stafett, en stafettform som förr gick under namnet Svensk stafett. Första sträckan är 100m, andra 200m, tredje 300m och den sista 400m. Totalt blir det just 1000m. Hälles tjejlag bestod av Noomi Bergman, Sofie Giseaus, Nicolina Bergman och Moa Enander. Först i försöksheat 2 så hamnade man på tredje plats med 2.22,29 vilket gav en finalplats. i finalen hamnade man i ett vakuum på 6:e platsen med en sluttid på 2,24. Så till stafetterna 4x800m för både herr och dam, där Hälle hade titlar att försvara sedan ifjol. Dessa var dock lätt mirakulösa den gången då segern på damsidan byggde på att Spårvägen diskades för att de blev för glada och herrsegern åstadkoms trots en tid som var mer än tio sekunder över klubbrekordet. I år krävdes mer. På damsidan satte Hälle upp ett starkt lag. Sknades gjorde tyvärr fjolårets ess Julia Svennblad, men en formstark Ida Kraft och vinterns 2,08 tjej Nelly Elnded ersatte. På de två första sträckorna så drog Majken Söderlund Larsson och Ida Kraft ifrån och hade lucka bak, men på tredje och fjärde sträckorna så kom Spårvägen ikapp och förbi. Precis som ifjol, men den här gången blev de inte diskade. Hälles silvertid blev 8.54,08, vilket var en knapp sekund ifrån vårt eget distriktsrekord från ifjol. Bak till trean var det betryggande tio sekunder.

I herrklassen saknade Hälle flera av sina på pappret snabbaste men precis som ifjol så höll vi oss långt framme. Långlöparna Petter Svensson och Arvid Örn inledde stabilt, några placeringar bak men utan avstånd fram. På tredje sträckan så gick Benjamin Åberg upp, förbi och skapade en liten lucka bak. 20 årige Jonas Magnusson gör sedan en lysande insats, jagade av ett helt koppel löpare. Han fick förvisso släppa förbi sig Turebergs 1,48 kille Habtom Asgede men i övrigt höll han undan och räddade ytterligare en silver till Hälle. Tiden blev 7.36,94, snabbare än ifjol men fem sekunder ifrån klubbrekordet. Sist ut för dagen var M50 laget på 4x400m. Kvartetten Martin Burrows, Stefan Lagerqvist, Erik Framme och Patrik Hägg tog en fin silvermedalj på tiden 4.00.79, bara drygt en sekund från guldet och segrande Spårvägen



### Silver och brons på andra dagen av stafett SM

Stafett SM avslutades på söndagen på Uppsala Friidrottsarena och för Hälles del så var det legenderna, M50 laget på 3x800m som var först ut. Här var konkurrensen tuff med rekordmånga deltagande lag. Hälletrion Stefan Lagerqvist, Erik Framme och Patrik Hägg tog en bronsmedalj med den fina tiden 7.08,10. Därefter på samma distans så var det dags för F17 laget, också här i ett välfyllt startfält. Trion Lova Malmqvist Sjögren, Ester Strand och Agnes Knauer tog till sist i kamp med främst Täby hem silvermedaljen med tiden 7.16,93, vilket innebar att tjejerna snittade på cirka 2,25. Vi hade ytterligare ett juniorlag igång denna dag nämligen M22 3x800m där konkurrensen i år var riktigt tuff, Hälletrion Filip Jonsson, Nils Bredin och Jonas Magnusson fick nöja sig med en 5:e på trots allt snabba tiden 5.47,51.



På seniorsidan var det de längsta loppen som återstod. På damsidan 3x1500m där det åter blev en tuff fjant med Spårvägen. För Hälles del så löpte Liv Dinis, Ida Kraft och Hanna Strand på imponerande tiden 13.48,66, sekunden snabbare än ifjol. Då vann vi med en sekund över Spårvägen, i år förlorade vi med några på tiondelar, Till sist på herrsidan så var det 4x1500m. En distans som borde kunna mönstra hundratals lag, men i år stod bara tre lag på startlinjen – Spåret, Lidingö och vi i Hälle. Här tappade vi kontakten framåt och våra löpare bärgade den säkra bronsmedaljen på tiden 16.04,61.



### Hälle vann SM prologen

Uddevalla stadsstafett avgjordes i år i strålande högsommarväder som en SM prolog, en slinga på cirka 1,5km löps i två varv. På första varvet så delar fyra sprinters på varvet, sista varvet tar en ensam löpare. hand om ansvaret. Med tanke på stundande SM tävlingar så var det många sponsortält på torget och vädret bidrog till en hel del publik. Banan är ytterst publikvänlig men halvt livsfarlig för elitlöpare med mängder av 90-kurvor, trottoarkanter och gatsten. Hälles 5-mannalag bestod av i tur och ordning Josef Åberg, Sebastian Sjöholm, Arvid Jogstedt, Tobias Åberg och på långa sträckan Henok Ande. Ett hopplockat kombilag gav oss tuff match fram tills fjärde sträckan där gatustafettsspecialisten Tobias Åberg avgjorde till Hälles fördel. Henok förvaltade sedan ledningen och utökade den.







### SM silver till Arvid Örn

Så var SM på Rimnersvallen äntligen igång med ett för dagen riktigt gynnsamt västkustväder, växlande molnighet och nere på arenan hanterbar vind. Uppe på Rimnersberget i bakgrunden kunde man dock se hur västanvinden rev i ekkronorna. Nere på arenan skyddade dock den nya huvudläktaren väl. På 1500m så var Samuel Pihlström tillbaka efter en tids påtvingad konvalescens åstadkommen av fallolyckan på EM. Nu var han tillbaka med ett lättare stödbandage och gled behändigt igenom försöken på 3,53 utan behöva frigöra alltför mycket adrenalin. Till final på 1500m gick även Ida Kraft med 4.27,13 i en riktig tuff klass. Majken Söderlund Larsson 4.32,18 och Liv Dinis 4.32,58 stod närmast utanför finalen. I Livs fall så var det pers med 6 sekunder trots att hon sprang hela loppet i andra spår. Nils Bredin plockade vidare under dagen en 8:e plats på ett rekordvasst 3000m hinder med 9.13,93. Fredagens Hällelopp var dock herrarnas 10000m, där en stor skara, ofta med maratonlöpare Archibald Casteel i täten arbetade på med 3 min/km fast. På slutet gick det snabbt och inte mindre än fem Hällelöpare var med när tempot höjdes sista kilometern och bäst gick det för en formstark Arvid Örn som visserligen fick släppa Samuel Russom sista metrarna men som bärgade ett prestigefyllt silver på perset 29.36,56. På femte plats spurtade Olle Ahlberg in på 29.47,37, på 6:e en smart löpande Sharmarke Ahmed med perset 29.48,30 och på 7:e Petter Svensson 29.52,30. För de bägge senare så var det första gången sub 30. På 16:e plats kom ytterligare en persare Martin Lönnfält med 31.07,85. Lite tyngre gick det då för, Emy Thoren i damernas lopp som slutade med en 7:e plats med 35.35,51.



### [SM guld till Samuel Pihlström](#)

När Samuel Pihlström vann sitt första SM guld på 1500m 2022 i Norrköping så var han en outsider. Två år senare på Rimnersvallen så var han nu favorit, vilket alltid kan vara en börda, men Samuel fixade det galant. Efter en långsam, småknuffig inledning så gick Samuel upp halvvägs och skruvade upp farten på Jakob Ingebrigtsen manér utan att sedan släppa in någon annan löpare. Säkerligen ville inte Samuel riskera knuffar och fall så som det skedde i Rom. Samuels slutvarv var på 53 sekunder och sluttiden skrevs till 3.45,69, bra tid med tanke på den mycket långsamma inledningen. Efter några få timmars vila så var det dags för 800m där han galant vann sista heatet på 1.51,43. Klara för final är även Jonas Magnusson 1.51,82 samt Benjamin Åberg 1.52,46. Alltså tre Hälle-löpare av totalt nio i finalen. Det har säkerligen aldrig hänt förr. I damernas stjärnspäckade 1500m final så blev Ida Kraft 10:a med 4.29,96, bra löpt i sin första senior SM final. Utslagna blev däremot Nelly Elned 800m, 2.13,94, Johan Rogestedt 800m 1.56,50, Anton Andersson höjdhopp 1,85 samt Elina Bergman 200m med 25,23. I de båda senare fallen så var det dock personbästaresultat. Speciellt med årets SM för Hälles del är även att vi representeras av två para-friidrottare Kim Boström och Sandra Abounakif, varav Sandra även fått med sig en silvermedalj.



Foto: Tobias Åberg

### [...och en medalj till för Pihlström den tredje dagen](#)

Även den tredje dagen av SM så blev det en medalj för Hälle och Samuel Pihlström. Det var på 800m, ett lopp som bjöd på dramatik, efter en traditionsenligt långsam öppning så blev det dramatiskt. En formstark Andreas Kramer lägger sig oväntat först i det långsamma loppet, och när rycket kommer bakifrån så får han en väg fram. Segern går oväntat till Turebergs Asgede och med Kramer på andra plats och Hälles Samuel Pihlström på tredje. Hälle hade som tidigare skrivits tre man i finalen och ännu inte 20 år fyllde Jonas Magnusson tog en 7:e plats med 1.50,95. Två hundradelar före Benjamin Åberg. Men det var tajt, det skilde inte mycket mer än en sekund mellan ettan och åttan i loppet! Herrarnas 5000m blev också ett typiskt mästerskapslopp med ett stort, brokigt och bråkigt startfält. Långsam inledning och Pamplonarusning på slutet. Hälles killar hade ett millopp från i fredags i benen och orkade inte på samma sätt som då fajtas om topplatserna; Arvid Örn slutade 10:a med 14,13, Olle kom 11:a med 14,14 och Petter 13:e med 14,23.

Damernas 5000 var SM:s mest populära gren och löptes i två heat. Hälles Liv Dinis kom här i sin debut på sträckan 2:a i B-finalen med tiden 17,15. Avslutningsvis så kan vi tacka våra kollegor i IK Orient för ett väl genomfört SM, arrangerat i lagom bra väder, med välfyllda läktare och flera lokala medaljörer och finalister. Hälle hade totalt 21 aktiva på plats på banan och otaliga fans på läktarna.





### Personbästa fest på Stenkullens IP

Lerums tävling med det litterära namnet En midsommarnattsdröm kom verkligen att leva upp till namnet i år., Det var en ljummen, nordiskt ljus sommarkväll med svag, avtagande, medvind på upploppet. Perfekt. På huvudgrenen 5000m hade man samlat ihop tre fulla heat och i A-finalen så blev det riktig euforia av Hällelöparna, personbästa av i stort sett hela gänget. Och sjufaldig seger blev det också! Petter Svensson vann på perstiden 14.32,49, närmast före Anton Gustafsson med tiden 14.45,01 och Martin Lönnfält 15.01,55. Därefter följde Niklas Wiberg 15.19,01, Hjalmar Sandberg 15.28,17, Adam Brandt 15.32,46 och Gustav Josefinsson 15.36,70. På damsidan klippte Emy Thorén till med 16.42,55, pers med hela 20 sekunder och upp på en fjärde plats i den svenska årsstatistiken. Imponerade gjorde även M50 veteranen Erik Framme med 16.46,56. Vi noterar även dubbelseger i B-finalen av Jonathan Jungmalm och Jacob Larsson på tider strax över 16 och en halv. Karin Horkerby noterade i tredje heatet 18,54.

I övrigt så kan vi glädja oss åt 16 åriga Sofie Giseaus vann 400m i årsdebuten på sträckan med fina 59,69, personbästa med nästan 4 sekunder. Liv Dinis vann damernas 1500m på 4.38,16 med offensiv löpning efter en långsam inledning, Patrik Hägg slog klubbrekord på 400m i M50 med 57,16 och Weronica Hägg var tillbaka i stavhoppet med 2,35 i K50 klassen. I slägga vann Angelica Kela K40 på 34,25 och nys nämnda Weronica K50 med 31,80.



Foto: Kungsälvsposten

### **Hällesegrar i Kungälvs stadslopp**

Hälle hade som vanligt stark representation på plats när Kungälvs stadslopp gick av stapeln. Ultraspecialisten Anton Gustafsson gjorde en imponerande dubbel. Först vann han 5km distansen på 15,20, närmast före klubbkompisen Tony Hatefnejad 16,13. Sedan var det en halvtimme vila, innan han snörde på sig skorna och gick ut och vann även 10km distansen, här på 31,55. På 3:e plats M45 veteranen Markus Bengtsson med tiden 32,47, femma Gustaf Leonardsson 33,50 och 6:a Oliver Thorsson 34,25. På damsidan gick segern till Karin Horkerby på tiden 40,13.

### **1.50,10 – Jonas Magnusson!**

Det har varit en memorial tävling på Bislett namngivet efter Norges första OS medaljör i löpning, Audun Boysen, en 800m löpare från Troms i Nordnorge som för snart 70 år sedan sprang 800m på 1.45,9 på kolstybb. En som börjar närma sig dessa tider är en glödhet Jonas Magnusson som redan persat med dryga sekunden i år, nu kapade han ytterligare en sekund och korsade mållinjen på 1.50,10. På plats på Bislett var även några 5000m löpare varav Arvid Öhrn var snabbast med utmärkta 13.56,71, åtta sekunder bakom kom Olle Ahlberg med 14.04,32. I belgiska Brügge så sprang 17 årige Petter Oster just 800m på persat 1.53,98 och i portugisiska Villa Real så slog Per Jacobsson sina klubbrekord i M65 på 400m (66,24) och 800m (2.38,99). Den europeiska rundresan avslutas i Schweiz där Emelie Jonsson klättrade upp till andra plats i Sverigestatistiken F14 2000m med tiden 6.54,20 samtidigt som bronsan, 12 årige Filip Jonsson noterade likaledes imponerande 6.56,05.



Foto: Tobias Åberg

### **Hemmasegrar på Ljungskileslingan**

Ljungskileslingan avgjordes som vanligt i samband med Ljungskiledagen på Ljungskiles downtown main street där inga skyltfönster står tomma, till skillnad ifrån centralorten i kommunen. I år stod Hälle som ensam arrangör och det gick riktigt bra med Martin Burrows vid styrspakarna. Och efter många åskvarma slingor så var det i år perfekt löparväder, sommar-svalt, svag vind men uppehåll i det eviga juniregnet.

Efter det att ett oräkneligt antal barn i förskoleåldern löpt 200 meter genom samhället så var det dags för den klassiska kilometern för 12 åringarna. Först tjejerna där en ny ung Hälletalang presenterade sig, Molly Ejnell Svensson, vann överlägset på tiden 3,24. I pojkarnas lopp så blev det en Hälletrippel med snabbe Vilhelm Sörling först i mål på 3,23. För de äldre så löpte man i år en lite provisorisk slinga på 4,7km, det blir så när motorvägar rasar och gamla E6 har en trafiksituation som centrala Paris. Den brukar vi ju annars passera över. Nu hade Martin plockat ihop en snabb, flack bana på östra sidan om gamla E6. Den alla snackade om efter loppet var Hälles 13 årige Rasmus Wallström som vann P16 klassen med imponerande 16,13. Unge Rasmus har verkligen ett imponerande lätt löpsteg. På tjejsidan gick segern till Märta Johansson, också hon Hälle. På seniorsidan så blev det fyra Hälletlöpare i topp med loppets specielle favorit Robban Alexandersson först i mål på 14,43. Han har vunnit här förr. En halvminut bakom följde Rasmus Bäcklund och Per Adam Jägerström. På damsidan blev det seger för Hälletjejen Michelle Schnellbacher på fina 16,52 och med Alexandra Laul på tredje plats med 19,31.





### **Anton och Linus vann Bockstenstrailen**

Varbergs traillopp är namngivet efter Sveriges mest kända, anonyma mordoffer nämligen Bockstensmannen, den rödskäggige mannen som på något vis brandar allt som sker i Varberg. Men när det gäller Bockstens Trail run så är det inte bara trams, loppet går bokstavligen över mossen ute i det sjörika Åkullareservatet två mil öster om staden där man 1936 hittade kroppen. Årets lopp blev en stor Hälletriumf med seger på både den 44km långa banan samt på "sprinten" 11km. På långa banan så var det Hälles svenska ultratrailmästare Anton Gustafsson som vann på tiden 3.11,58, närmast före klubbkompisen Daniel Brännholm 3.24,38. På korta banan så hälsade vi Linus Wiren välkommen tillbaka i matchen efter en skadefylld vinter, seger på 49,34. Linus som bl.a. har SM guld 2018 på 100km på meritlistan.



### **Yoie vann Fåle OCR i utklassningsstil**

Hälles Yoie Bohlin var inte uttagen till EM i Italien men imponerar dess mer på hemmaplan. När den svenska OCR eliten träffades i helgen för Fåle OCR så var hon totalt överlägsen på den tuffa 9km banan i västgötametropolen Limmared. Banan är en av de tuffaste i Sverige då loppet kombinerar tuff traillöpning med 40 hinderstationer ute i skogen, stationer med uppiggande namn som Mordor och Dödskalledalen. Yoies tid blev 1.06,29 och med den tiden så slog hon landslagstjejerna Linda Digby och Linnea Stenson med fem respektive 6 minuter. Då skall vi veta att Linnea var individuell fyra på EM helgen innan. Det skall sägas att endast en manlig löpare slog Yoie denna dag.

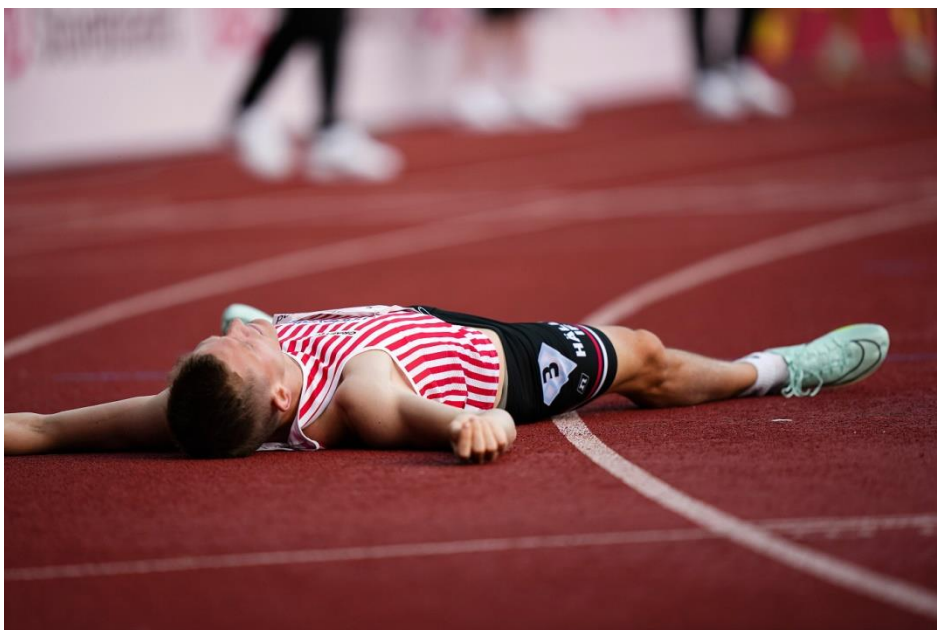


### **Karin 7:a på EM och stafett silver till Tobias!**

Årets EM i OCR avgjordes i italienska skidorten Fondo Grande strax nordost om Gardasjön. Ganska så vanlig miljö när det gäller OCR mästerskap med tuffa backar, långa löptider och en massa tuffa grepphinder samt varje fall på stafetten en mycket tuff och chansartad ramp. Hälle representerades av Karin Abrahamsson och Tobias Jäger vilka båda körde både korta (4km), och långa banan (15km) samt stafett. På korta banan gjorde Karin ett mycket fint lopp och noterade en 7:e plats med tiden 31,49. Tiderna indikerar ju att banan var tuff. Tobias kämpade nere i Italien med både höjden och en lättare förkylning så det blev kryss i protokollet på korta banan och en 17:e plats på den

långa. Här noterade sig Karin för en 14:e plats. Men till stafetten så hade Tobbe piggat till och i det svenska mixlaget så tog han en silvermedalj. Karin deltog å sin sida i ett favorittippat svenskt damlag, men här kom den förbaskade rampen att ställa till det och laget slutade 7:a.

### **48,89 av Benjamin på Bislett**





Ett gäng Hällekillar passade på att delta när Oslo Friidrettskrets arrangerade kvällstävlingen Sommerlekene på världens kanske mest kända friidrottsarena, Bislett stadion. Den är inte känd för sina ganska oansenliga yttre mått, utan för magin. Det finns ingen annan arena där så många världsrekord slagits. Hur gick det då för Hällekillarna? Jo då, ett par pers åkte man hem med. Benjamin Åberg löpte 400m på lysande 48,89, första gången sub 49 och en 3:e plats i Hälles all time high. På 1500m så löpte Sharmarke Ahmed på 3.53,32, bara tiondelen bakom på 3.53,42 sprang 18 årige Filip Jonsson i mål och några placeringar ner kom Nils Bredin in på 3.58,19.



### **Elina Bergman vann Öresundspelen !**

Det finns inte en friidrottare i vårt avlånga land som inte får en släng av nostalgi när man hör ordet Öresundspelen. Härliga Hedens IP, sova på luftmadrass i skolsalar, bad i Öresund och en flaggborg vid prispallen som vittnar om alla deltagande länder. Så är det väl inte riktigt idag, Världsongdomspelen har väl tagit över titeln som landets nummer 1, men fortfarande så är Öresundspelen en nog så respektingivande merit att ha i sin CV. Så blev det för Hälles 23 åriga Elina Bergman som plockade hem damernas 200m på 25,15. Då skall det sägas att det var ett väder där även en jakthund hade vänt i dörren och gått tillbaka till platsen framför brasan. Lite bättre väder när Nelly Elned på söndagen gjorde säsongspremiär på 400m med tiden 57,40, vilket gav en 3:e plats efter två danskor. På herrarnas 5000m så var det tre Hällekillar högt upp på listan. På 3:e plats kom Dag Blandkjenn med 15.31,09, på 4:e Gustav Josefsson med 15.35,88 och på 8:e Oliver Thorsson 16.22,88. Vi kan också notera att 29 årige Benjamin Åberg gör sin bästa 800m- säsong, han har tidigare varit två gånger under 1,50 i år och han löpte nu även 1.50,41 i belgiska Kortrijk.





### **Andreas och Yoie noterade fina lopp på Tors trophy**

Årets elittätaste OCR tävling i Sverige är tredagarseventet Tors trophy i sörmländska idyllen Torshälla. Banan är flack, men tungsprungen. Är man välvillig så säger man att den går på öppna gräsytor i Krusgårdsparken, varvat med lite grusvägar. Är man realistisk denna sommar så säger man att den går i något som många varmt omhuldar, nämligen en våtmark. På fredagen körde man en standardbana som innehåller en väldigt massa hinder, inte supersvåra men många, och där

det ändå är lätt att dra på sig en straffrunda på grund av trampfel. I herrklassen så var det en mycket tuff internationell konkurrens med bl.a. de danska och holländska lagen på plats. Andreas Marshall i Hälle gjorde här sitt bästa lopp för året och blev 7:a och näst bäste svensk med en löptid på 22,09. Tobias Jäger slutade på 14:e plats. På tjejsidan så var de internationella inslagen färre men de duktiga danskorna var här. På standardbanan kom Yoie Bohlin 4:a, vilket är bra för henne som annars föredrar lite mera tuff, utslagsgivande löpning. Karin Abrahamsson slutade 9:a. På lördagen var det dags för långdistansen och här så blev Yoie 2:a bakom Malin Dahlbäck. Malin ryckte i inledningen och därefter löpte båda tjejerna prickfritt och avståndet bestod.in i mål. Malin och Yoies klass framstod tydligt då de slog den flerfaldiga världsmästarinnan från Danmark, Ida Mathilde Steensgaard. Bland herrarna så gjorde Andreas Marshall ett nytt bra lopp och slutade 8:a och var här bäste svensk.med tiden 1.01,57. Den sista tävlingsdagen var det SM i sprint OCR. Tävlingen arrangerades på en 400m bana med hela Torshällas centrala hinderpark som skulle passeras. Här spelar löp-kapaciteten mindre roll och tekniken betydligt större.

Själva SM tävlingen var mycket märklig och baserades uteslutande på försökstiderna där löparna precis som i skidsprint löper en och en. Prestationer som gjordes i semi eller final påverkade inte SM resultaten. Många av toppnamnen från lördagens distanslopp stod över eller hade behövt mera vila, istället så var Tobias Jäger bäste Hällelöpare på herrsidan med en 4:e plats och Andreas Marshall var 9:a. På damsidan så kom Karin Abrahamsson 5:a. Det skall dock noteras att det finns två saker som är närmast omöjliga att begripa – det ena är elräkningar, det andra är OCR grenarnas resultatlistor. Så det kan säkert vara saker som missats, t.ex. veteranresultat.



### **Friidrott i ur och skur. Rapport från ett regnigt VU-spel.**

Även årets stora breddmönstring Världsungdomsspel bjöd på ett miserabelt väder, inte konstigt att isländarna och färöingarna trivdes så bra. Vi fick också se den nya Slottskogsvallen, en ganska unik anläggning där man inte längre behöver tänka på att fotboll skall bedrivas i mitten. Även om många av de Hälleaktva som tävlat på SM samt i Karlstad vilade sig så hade vi ett 25-tal aktiva på plats. En lite ovan segrare var Hjalmar Sandberg som tog hem herrarnas 5000m efter att dragit hela vägen, tiden blev 15:25,73. Imponerande att persa i den hårda vinden av den reslige Hällelöparen. Seger blev det även för Philip Jonsson på 600m i P12 med fin 1:39,50. En knapp sekund ifrån de 1.38,75 han gjorde för en vecka sedan hemma i Schweiz. Silvermedaljer blev det flera av. Agnes Knauer var 2:a på 800m F17 med tiden 2.20,26 och samma placering och klass men på distansen 1500m av Ester Strand med 4.51,60. Syrran Hanna Strand noterade sig också för en silver i klassen F15 på 800m med tiden 2.13,83. På 1500m löpte hon i seniorklassen och tog här en meriterande 3:e plats med nya perset 4.24,83, sekunden före klubbkompisen Ida Kraft 4.25,93 och på 6:e plats Majken Söderlund-Larsson 4.29,17.

Majken som dagen innan även blivit 3:a på 2000m hinder med 6.55,13 efter ett par kända vattengravar. Imponerade stort gjorde 14 åriga Emelie Jonsson som kom 2:a på F14 800m med tiden 2.16,15, bara en knapp sekund ifrån Hanna Strands klubbrekord. Emelie noterade även 6.43,28 på 2000m när hon löpte distansen i F15. Närmast utanför prispallen kom Julia Björkman i F14 kula med 10,63 medan Elina Bergman tog en imponerande 5:e plats på damernas 200m med tiden 25,07 (w) samt noterade ett rejält pers på 400m med 58,40. Är vi ändå inne på 400m så skall vi även notera formstarke Benjamin Åbergs 49,40 på 400m i herrklassen vilket gav en 6:e plats. Sexa blev även 16 åriga Sofie Giseaus på 100m med nya personbästat 12,85.



### **Ur och skur var det – Karlstad GP**

I denna ljuva sommartid. Den senaste månaden så har svenska semesterfirare verkligen prövats. Regn uppifrån, regn på tvären och stundom orkanvindar så man tror att man hamnat i Karibiska havet. Fast ett Karibiskt hav med 14 graders värme om det går att föreställa sig. På torsdagen var det först GP uppe i Karlstad, en torsdag där stadens solrykte kom på skam. Men trots detta så åstadkoms en del bra resultat. Bäst enskilda placering hade Ida Kraft, 19 åringen kom här 3:a på 3000m på nya perstiden 9.40,43.

Benjamin Åberg var inte mycket sämre med en 4:e plats på 800m med 1.49,94, andra gången under dröm 1,50 i karriären. På damsidan så var Nellie Elned 6:a i b-finalen på samma distans med 2.12,31. På damernas 200 så vann Elina Bergman b-finalen på 25,63, detta i ett väder som knappast uppmuntrade de aktiva till stordåd. Vädret till trots så kan vi notera in fina pers på 3000m för 18 årige Filip Jonsson, 8:23,79 samt 22 årige Nisse Bredin 8:24,77.

### **Nytt kanonlopp av Pihlström – 1.45,97**

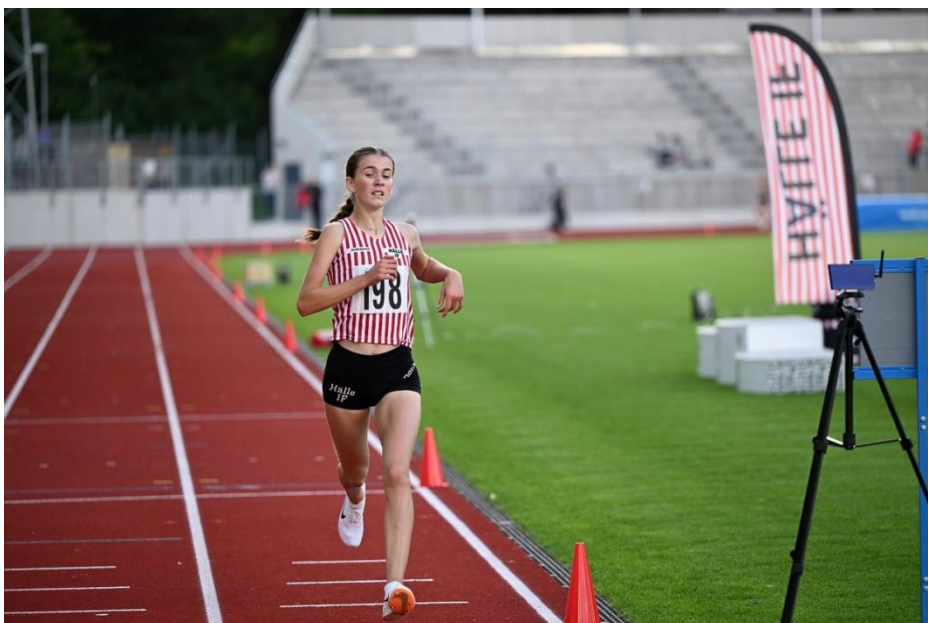
Belgien och gamla hertigdömet Brabant är ett återkommande resmål för Hälleaktiva i år, kanske har det med Brabants rödvit randiga flagga. Nu var det i Leuven som det åter hölls en sådan där typisk belgisk tävling med sjuttioelva heat på medeldistans med extremt hög breddelnivå. Hälles olympier Samuel Pihlström vässade formen på understräckan 800m. Han blev 2:a totalt på nya perset och klubbrekordet 1.45,97, bara hundradelar från segern. Toppbredden ser man i det att Benjamin Åberg blev 32:a på 1.49,67, en liten putsning av perset. Om ni sedan tror att sjuttioelva var en grav överdrift så säger jag bara att det var cirka 180 löpare som kom till start...bara på herrarnas 800m.





### **Världsrekord av Mustafa på Rimnersvallen!!**

Tredje upplagan av KP Games arrangerades av Hälle på SM arenan Rimnersvallen i lördags. Vädret var så bra som man kunde önska och begära, västanvinden rev styggt i trädtopparna på de omkringliggande bergen men Rimnersvallen ligger skyddat mellan Rimnersberget höga och lodräta väggar samt den märkligt höga A-läktaren. På inledande 200m var det drömförhållanden och Elina Bergman vann kvinnornas lopp på nya perset 24,62. Godkänd vind och pers med en halv sekund. Även 16 åriga Sofie Giseaus touchade vid sitt personbästa med tiden 26,18, vilket gav en 3:e plats. På de längre loppen så blåste det lite besvärligt på bortre rakan, med det mojnade allt efter som. På damernas 800m så agerade Elina Bergman pace och levererade första varvet på strax över minuten, därefter så drog Spårvägens Carmen Cernjul ensam fram till ett nytt svenskt juniorrekord på tiden 2.03,76. Carmen är en tjej som fortfarande som 17 åring kombinerar elitkarriärer i friidrott och fotboll. Bakom Camen så löpte Hälles Nelly Elned in på 2.11,42 på en 4:e plats. På herrarnas 3000m agerade kvällens hjälte Leo Magnusson farthållare, jag skall strax förklara hur han blev kvällens hjälte. Fältet blev snabbt uppsplittrat och segern gick till Hälles formstarke Arvid Öhrn på tiden 8.14,22, på 3:e plats Petter Svensson 8.31,11 och Adam Brandt 8.50,61. P19 killen Henok Ande persade med 9.00,18.



På damsidan så imponerade 15 åriga Hanna Strand. Efter en långsam inledning så skruvade hon upp farten när haren var klar och i mål stannade klockan på imponerande 9.27,43. Nytt distriktsrekord i klasserna F19, F17 och F16. Även storasyrran Ester Strand var på väg mot en riktig snabb tid men det sista varvet blev tungt. Personbästa blev det trots allt med 10.14,77. Kvällen stora clou var ändå Mustafa Mohammeds världsrekordattack på M45 10 000m. Här agerade åter hinder-specialisten Leo Magnusson hare, efter bara någon halvtimmas vila. Han drog som en klocka i 8km på varvtider mel-lan 70-72 sekunder. De sista två varven blev lite tunga för Musse, men han underskred ändå med tiden 29.39,43 det gamla världsrekordet med sådär 8 sekunder. Imponerande av Musse som tog JEM silver 1997 på distansen, för 27 år sedan alltså. Då var Leo inte ens född!!



### Falkenberg blev rödvitrandigt

Hälle hade en stark trupp på plats i staden vid Ätran när Falkenbergs stadslopp avgjordes på lördagen. Banan är flack men brukar inte räknas som supersnabb då den är knixig och vindkänslig. Hälle hade ett 20 tal aktiva på plats, vilka gjorde mycket väl ifrån

sig. Bland de 25 första i mål var ungefär hälften från Hälle. Vi syntes väl med andra ord. Snabbast i Hälletruppen var Anton Gustavsson på en 3:e plats med tiden 31,03, på 4:e plats Jakob Böhm 31,41, och på 5:e Niklas Wiberg med perset 31,44. Lite längre ned hittar vi VU-



spels segraren Hjalmar Sandberg 32,25, Richard Bäckström 32,45 och 11:a Daniel Parheden med 32,48. I damklassen så blev det en 5:e plats för Michelle Schnellbacher med fina 37,30 och en 10:e plats för Karin Horkerby med tiden 39,42. En seger blev det också i klassen K50 där Katarina Åström segrade med tiden 41,50.



### **Sharmarke JSM silver på SM milen**

Kalmars flacka, stenlagda gator är förmodligen de gator som mött flest löparfötter i Sverige, ja bortsett ifrån Stockholm och Göteborg. Kalmar är flitiga arrangörer av alla möjliga typer av lopp men ATEA milen brukar ju vara flaggskeppet och i år var den även utsedd till att vara SM på 10km. Även om resultat och startfält inte gick att jämföra med pandemiårens lopp på Anderstorp (minns 2020 när vi hade 20 löpare under 30 minuter!) så var det verkligen klass på främst herrloppet. Snabbaste Hällelöpare var denna gång 22 årige Sharmarke Ahmed som med 30,12 knep en silver i M22 klassen. I samma klass blev för övrigt Nils Bredin 7:a med 32,10. Bland våra seniorer så noterade Arvid Öhrn en 11:e plats med tiden 30,18, Olle Ahlberg en 17:e plats med 30,44, Daniel Parheden en 38:e plats med 32,30 och Gustav Josefsson en 40:e plats med 33,07. Ytterligare en SM medalj lev det också för Erik Framme i M50 klassen där han kom 2:a med tiden 35,52.





### **Majken 5:a på Ungdoms-EM**

Majken Söderlund Larsson var ju på pallen ifjol vid Ungdoms-OS på 2000m hinder, men förberedelserna inför årets Ungdoms-EM har varit störda av både sjukdom och skador och vid Världsongdomsspelen så kändes det väl fortfarande som Majken inte riktigt var tillbaka i form, inte minst tekniskt. Men två veckor senare visade Majken återigen att hon är en mästerskapslöpare av klass. UEM arrangerades för övrigt i den slovakiska skidsportsorten Banska Bystrica uppe i Karpaterna, en av den här regionens städer som har 4-5 namn på olika språk allt efter vilket land som staden tillhör. Mest känd är den kanske från den österrikiska tiden då staden hette Neusohl. I försöken så gled Majken vidare till final på en femte plats i ett relativt långsamt heat. I finalen gick det snabbare och Majken överraskade glatt med en 5:e plats med tiden 6.39,38. Något sämre placering och tid än ifjol, men en stark bedrift mot bakgrund av den korta förberedelsetiden. Kanske kan det som Hällepåren också ha påverkat att Banska Bystricas statsvapen och flagga är rödvitrandig! En annan Hällepåren som var på plats var Petter Oster (i det schweiziska landslaget) som dock kom bort sig i ett långsamt försökslopp och slutade åtta och utanför final på 1500m.



Foto: Ingrid Gopa, Reklambyrån

### **Sex Hällesegrar och Musse-sensation på ett soligt Kraftprov**

Efter mycket gnäll på vårt regniga sommarväder så blev det plötsligt magiskt, underbart väder på numera anrika Kraftprovet i Trollhättan. Nära 2000 löpare och ännu fler i publiken, kring start och mål vid Håjums kraftverk. Det var lyckliga familjer med barnvagnar och hundar, doften ifrån tiotalet korvgrillar, glasstånd, ja och så vattenfallet så klart. Och mitt upp i detta körs Kraftprovet. Kanske att lite drygt 20 grader är något varmt för löpning, men det är definitivt en perfekt temperatur för att titta på löpning. Arrangörernas banvakter fick dirigera publikmassorna som kravallpolis vid demonstrationer. För Hälles nära 30 deltagare så var det klang och jubelföreställning med inte mindre än sex klassegrar. Det började redan på den korta 2,6km banan där Hälles Hanna Strand vann F15 på det nya banrekordet 8,16. Det var glädjande men kanske inte så oväntat, mera surprise var att jämnåriga Viktor Jernberg vann P15 på goda 8,36. Kul att se Viktor tillbaka på startlinjen. I F13 noterade vi en fin andra plats för Ruth Strand med tiden 11,00 och Lovisa Qvarfordt var 6:a med 11,52. På den längre 6,3km banan, som ni märker så hatar man jämna sträckor i Trollhättan, så var Hälles ultralöpare Anton Gustafsson överlägset bäst med 19,42. Därefter tog han en liten vila på en timma innan det var dags för långa banan. Mera om detta senare. Det blev klassegrar på den här banan som heter Slussprovet och som bjuder på en oherrans massa höjdmeter för att vara ett asfaltslopp på 6300 meter. I klassen P17 så vann Linus Framme med tiden 22,58 närmast före klubbkompisen Alvin Methers 24,01. Och i klassen F17 så vann Ester Strand på 24,16. Så var det dags för huvudloppet på 11,6km. På startlinjen hade vi Hällelegenden Mustafa Mohammed i vad jag tror var hans första tävlingsstart i år. Och som 45 åringen imponerade! Efter en lugn, sansad öppning där två norskbaserade eritreaner tokkörde i spetsen, så sprang Musse starkt i den tunga avslutningen och blev till slut 2:a i det prestigefulla loppet med tiden 35,29. Han slog därmed sitt personbästa på banan från 2011!! Näst bästa Hällelöpare blev 7:an Niklas Wiberg med tiden 38,06, placeringen därefter kom

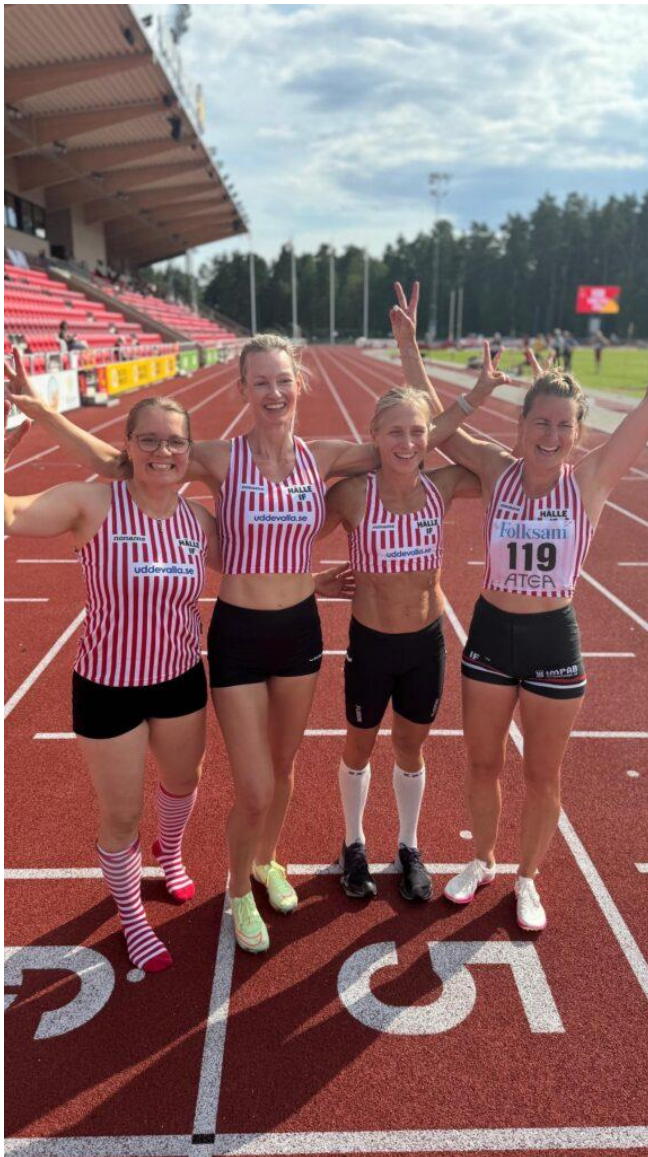
tidigare nämnde Anton Gustavsson med 38,12. Han blev därigenom vinnare i dubbelprovet, alltså för de som valde att dubblera distanserna.



Foto: Ingrid Gopa, Reklambyrån

Imponerade stort gjorde även Malin Agervig Kristiansson som tog en meriterande 3:e plats i damklassen med tiden 43,18, vilket för upp henne på en 4:e plats i Hälles all time high statistik, närmast före Jenny Framme och Meraf Bahta. Inte illa! På 16:e plats kom Karin Horkeby med 49,57.





### Hälleveteraner genrepade framgångsrikt inför VM !

Årets veteran SM i friidrott hade som vanligt samlat gott om deltagare, men naturligtvis så går det ju lite i skymundan av vad som komma skall, nämligen Veteran VM i Göteborg. Där har Hälle 37 aktiva anmälda, till VSM så var det ett dussintal som valde att ta tävlingen som en lämplig uppladdning. Börjar vi som det bör med damerna så skall vi givetvis börja med totalsegern på 1000m stafett med fina tiden 2.48,57, i laget löpte Weronica Hägg (100m), Anna Logg (200m), Katarina Åström (300m) samt Karin Horkeby (400m). . Individuellt så hade Weronica två silvermedaljer med sig i K50, nämligen slägga 36,21 och viktkastning 11,42. Anna Logg tog en bronsmedalj på 400m med tiden 74,44 och Karin Horkeby vann 2000m hinder på nya distriktsrekordet 7.49,12 samt var 2:a på 5000m med tiden 18.57,23. Katarina Åström knep två medaljer i K50, dels

1500m på 5.13,43, dels 5000m på 19.18,44. Vid sidan om stafettlöparna så deltog även Angelica Kela och Maria Gylfe i flera kastgrenar. Bäst här var Angelicas guld i viktkastning på nya distriktsrekordet 11,20. Rekord blev det även för Angelica i slägga med 34,22 och så två silver; kula och diskus. På herrsidan tog vi fyra guld. Anders Logg vann 200 (23,3) samt 400m på fina 51,79. Lägg även till 100m silver på 11,76. På 10 000m så var Martin Lönnfält total-etta på tiden 32.15,40 med över hela upploppet till godo på tvåan. Segern i M45 10 000 gick till Kalle Wanngård på 37.30,35, Kalle var även 2:a på 5000m med 17.03,74. Samma dubbel gjorde även Erik Framme, fast i M50, silver på 5000m med 17.12,88 och silver på milen med 36.14,32. I M50 var även Stefan Lagerkvist på pallen när han genrepade inför VM:s tiokamp. Silver på 100m häck med 18,20, brons i stavhopp med 3,40 och dessutom fina 5,05 i längdhopp. Bland de lite mer rutinerade grabbarna så blev det brons på 2000m hinder för Pekka Saarinen i den tuffa M60 klassen på 2000m hinder (8.34,51) samt 300m häck (5,25). I

M65 så visade Per Jacobsen på god form med silver på 800m med 2.36,16 samt brons på 400m med 66,46.



### [Rivstart på Veteran VM – fyra Hälleaktiva topp 8 första dagen](#)

Världens största friidrottstävling har kommit till Sverige och Göteborg igen. Vi snackar givetvis om VM för veteraner som genomförs under två veckor på tre olika arenor i rikets andra stad. Ja, det är ju inte bara arena utan även landsväg, terräng, gång och fler olika typer av mångkamper och stafetter. Resultatlistorna är långa som gamla telefonkataloger men Hällefans har mycket att hålla reda på och många favoriter att följa. Hälle har inte mindre än 38 aktiva anmälda. Första dagen så var ett tiotal aktiva igång och för ovanlighetens skull i Hällesammanhang så får vi lyfta fram två framgångsrika stavhoppare. Stefan Lagerkvist slutade 6:a i M50 stavhopp på nya M50 perset 3,60. Allsidige Stefan laddar nu om för tiokampen. En 5:e plats i stav blev det för Weronica Hägg med distriktsrekordet 2,50. Väl kämpat av Weronica, skador har tvingat henne att avstå sin gamla favoritgren i flera år. Men nu som sagt VM 5:a. Det är alltid kul att se aktiva hitta sin specialgren, så är fallet med Karin Horkerby i K35 som slutade på en fin 6:e plats på K35 2000m hinder med tiden 7.32,11, vilket var en pressning av hennes två veckor gamla distriktsrekord med 17 sekunder! . Två hinderlegender i Hälle var också i farten. Pekka Saarinen kom 18:e i den tuffa M60 klassen på 2000m hinder med tiden 8.32,87 medan Erik Framme slutade 8:a i M50 3000m hinder med t



### **VM guld till Musse!**

Hälles Mustafa Mohammed gjorde processen kort med alla konkurrenter när det var dags för M45 veteranernas 5000m på Veteran VM. Loppet gick på Ullevi gamla VM och EM arena. Musse rullade runt i ett tempo som ingen annan löpare följde med i. I mål hade han tiden 14.41,30 och var halvminuten före tvåan, kenyanen Ndereba. På 10:e plats kom 46 årige Martin Kjäll Ohlsson med utmärkta 16.16,69. Både Musse och Martin springer närmast nu på VVM 10km landsväg på söndag, där vi totalt har 15 aktiva anmälda från Hälle. I veckan har det även varit 5000m i K35 där det blev en 8:e plats för Michelle Schnellbacher med tiden 18.43,89 och en 10:e plats för Karin Horkeby med tiden 19.11,57. Anders Logg hamnade strax utanför finalen på 100m M45 med tiden 11,87. Sprintloppen gick i en svag motvind på Slottskogsvallen



### Musse bärgade guld nummer två på VVM!

På söndagen var det dags för landsvägsloppet 10km på Veteran VM. Loppet gick på en kuperad och knixig varvbana inne i själva Slottskogen där man skickade iväg alla löpare med start på en smal vägstump. För vissa löpare tog det nästan en minut innan man passerade startlinjen. Med tanke på att löparna var allt mellan 35 och 90 år gamla så förstår vi också att farten skiljde. Hälles Mustafa Mohammed höll sig hela tiden framme i tätklungan där som ofta annars en grupp kenyaner gjorde grovjobbet. Men mot slutet så stack Musse ifrån och vann på 30:15, en utmärkt tid på den svårlöpta banan. Totalseger i loppet och en guldmedalj i M45. På en fin 4:e plats i samma klass kom Hälles Markus Bengtsson med tiden 33:18 och 11:a Martin Kjäll Ohlsson med 34:33. Tjejerna startade tio minuter efteråt på samma bana så det blev ganska rörigt. Michelle Schnellbacher hade mycket krafter kvar på slutet och spurtade in på 39:12 vilket gav en 7:e plats i K35. Annelie Johansson var glädjande tillbaka efter en skadepåverkan och noterade en 5:e plats i K45 med 39:20 och Katarina Åström knep en 7:e plats i den tuffa K50 klassen med tiden 40:26.



Ute på Björlandavallen på Hisingen så avgjordes M50 tiokamp där Hälles Stefan Lagerkvist blev 7:a bland 43 startande med poängen 5 577, vilket är nytt distriktsrekord i klassen. Anders Logg gick till sist också enkelt vidare till semifinal på 200m M45 med tiden 23,75.



### USM silver till Majken, Ester och Petter

Årets Ungdoms SM för 16 och 17 åringar gick i året i småländska Ljungby, hemstad för kulstötstjärnan Fanny Roos. Men småländska höglandet var inte platsen man skulle vara på denna blåsiga helg. Framförallt så bjöd lördagen uteslutande på långsamma taktiklopp där alla löpte i konvoj tills ett varv återstod. 17 åriga Majken Söderlund Larsson var aktiv under helgen, även om hon avstod favoritgrenen hinder. Silvermedaljen kom på 3000m med tiden 9.56,84. Fyra i samma lopp kom Ester Strand med tiden 10.09,32, faktiskt personbästa trots blåsten. På lördagen följde Majken upp med en bronsmedalj på 1500m med tiden 4.47,91 medan Ester blev 6:a med 4.54,44. På söndagen plockade Ester den silvermedalj som vi flashade för i rubriken. Den kom på sträckan 2000m hinder, där hon väl närmast debuterade. Tiden blev 7.22,47. I övrigt på flicksidan så tog Agnes Knauer en 8:e plats i finalen F17 800m, i försöken hade hon noterat persnära 2.20,75. På 200m i F16 slutade Sofie Gisaeus .6:a i finalen med tiden 27,10.



På pojsidan blev det en silvermedalj på 800m P17 för Petter Oster. Efter ha joggat hem en heatseger i försöken så blev det silver i en tuff slutuppgörelse. Tiden 1.58,48 var bra med tanke på vädret. Till sist noterar en femte plats för Alvin Methers på 2000m hinder med tiden 7.10,64.



### Tre Hälleaktiva på nordiska juniorlandskampen

Nordiska juniorlandskampen för 19 åringarna är en institution där många Hälleaktiva deltagit i det blågula linnet under årens lopp. I år gick tävlingen danska Tårnby, beläget på ön Amager utanför Köpenhamn. Flygplatsen Kastrup ligger faktiskt i den här kommunen. Det innebar för de långväga gästerna att det var nära till incheckningen och för alla med spikskor på fötterna så var den flacka, trädlösa ön drabbad av en styv kuling som gjorde långloppen extremt tuffa. I varje gren deltog åtta deltagare, två från vardera Sverige, Norge samt Finland. Dessutom två aktiva ifrån ett kombinerat danskt/isländskt lag. Så till våra Hälleaktiva. Ida Kraft kom först 5:a i ett taktiklopp på 1500m på lördagen. Dagen därpå var det dags för 3000m där Ida imponerade stort med en andraplats på persnära 9.43,19.



Dubbla starter blev det även för Filip Jonsson, först en 5:e plats på 1500m med tiden 3.57,46 därefter ett riktigt imponerande 5000m lopp på söndagen. På JSM, en vecka tidigare så hade Filip tvingats bryta 5000m på grund av plötsligt näsblod. Nu gick det dess bättre med en 3:e plats på nya perset 15.16,92. Här fick han rejäl revansch på förra helgens svenske mästare Samuel Berhane som besegrades med hela 11 sekunder. Tredje Hälleaktiv var Nelly Elned som kom 6:a på tjejnarnas 800m med tiden 2.15,38.





Foto: Jim Berg

### **Malin imponerade stort på Hermanö**

Bland alla udda, informella out-law tävlingar som finns i trailbranschen så står Hermanöloppet i särklass, en hemlig tävlingsorganisatör skickar ut löparna på det inre av Hermanö som består av vassa klippskrevor, bottenlösa dyhål och täta snår av pors och sälgsly. På berghällarna runt om blommar ljungen röd och bortom där Skagerraks blå vatten. Distansen sägs vara 15km, hur man nu kunnat mäta detta. Segern i damklassen gick till Hälles Malin Agervik Kristiansson som imponerade mycket stort med tiden 1.16,23. Malin som i grund och botten är orienterare hade naturligtvis känslan och tekniken med sig ute i det garanterat väglösa ingenting som Hermanös inre består av. Malins prestation framträder tydlig när man ser att hon endast hade fyra män före sig i mål, en av dem var just fyran Tobias Jäger, Hälles OCR stjärna som hade tiden 1.16,02.



### Tolv medaljer på JSM-USM

De svenska junior och ungdomsmästerskapen delas numera upp på de mest märkliga sätt, men det finns allting något man kan vara säker på – ett mästerskap varje år avgörs i den gamla grusgropen i Sollentuna. Tureberg är utan jämförelse Sveriges flitigaste arrangör. Hälle hade en trupp på tio aktiva på plats, och dessa åkte hem med tolv medaljer. Schysst utdelning med andra ord. 20 åriga Liv Dinis kom direkt från familjens sommarvistelse i Portugal och knep en silver på 1500m. Tiden 4.23,37 var personbästa med nästan tio sekunder! På 5000m fick Liv ett ganska otacksamt lopp där hon drog stora delar av loppet för att sedan bli frånsprungen på upploppet. Tiden blev 17.09,32, pers med några sekunder. I F19 så var Ida Kraft framgångsrik, hon tog först en silver på 1500m med 4.30,45. Trots två 1500m lopp i benen så var hon ändå pigg och rask på den avslutande dagens 3000m hon starkt bidrog till en hög och jämn fart där konkurrent efter konkurrent tvingades släppa, till sist även hindersegraren Lowa Brandt, Uppsala. I mål hade Ida som segrarinna 9.40,36, pers med några sekunder. I F19 deltog även 18 åriga Nelly Elned som inledde med en 4:e plats på 400m med 57,78 senare uppföljt med en direktfinal på 800m där hon knep en bronsmedalj på tiden 2.11,80. Till sist på tjejsidan hade Hälle 15 åriga Hanna Strand som värmdde upp med ett silver på 800m med tiden 2.11,63. Den stora solouppvisningen kom på söndagen när Hanna i överlägsen stil vann 2000m, men framförallt...hon slog ett av de där "oslagbara" distriktsrekorden. 2005 vann Tanums Emelie Olsson en överlägsen seger på Världssingdomsspelen med tiden 6,11. Sedan dess har rekordet stått sig. Fram tills nu, för Hannas tid blev 6.10,65.



På pojsidan så hade Hälle sina starkaste kort i den äldsta, alltså M22. Jonas Magnusson krönte en mycket framgångsrik säsong med en ohotad seger på 800m. Både i försök och final så gick det ganska lugnt och allt avgjordes i spurter, något som passar den spurtstarke Jonas väl. Seger på 1.54,95 i ett lopp som startades i ren joggingfart. Sharmarke Ahmed tog två silvermedaljer, och detta med mersmak får man säga. På 1500m noterade han personbästa med 3.47,05 och vann i spurten över Mölndals 3,38 löpare Jonathan Grahn. Men tyvärr så var en viss Yohannes Kiflay från Hässelby ännu snabbare och knep guld. På 5000m gick loppet i krypfart fram tills de två sista varven, då det verkligen gick undan och detta till stor del tack vare Sharmarke. Två meter innan mål så leder Sharmarke, men då kastar sig Kiflay fullkomligt dödsföraktande och vinner med en hundradel. Jag har aldrig förr sett ett målfoto med en löpare liggande horisontellt, flygande i luften! Hälles Nisse Bredin inledde helgen med silver på 2000m hinder med 5.56,68 närmast efter...ja givetvis Kiflay. Hade det inte varit för honom så hade Hälle haft ytterligare tre guldmedaljer. Nisse var även 5:a på 5000m med persnära 15.08,69. På 1500m P19 så visade Hälles Filip Jonsson prov på den förbättrade snabbhet vi sett i flera tävlingar under säsongen. Silvermedalj med 3.55,64, bara sekunden ifrån personbästa. En 7:e plats i samma klass blev det för Anton Andersson i höjdhopp med 1,83 och Henok Ande tog en 8:e plats på 5000m med 15.53,44 och en 9:e plats på 1500m, där han hade 4.09,47 i försöken. Fortsättning följer nästa helg i Ljungby med 17 och 16 års klasserna.





### Samuel Pihlström imponerade på OS

För tre år sedan, under pandemin, så startar Samuel Pihlströms friidrottskarriär. Tre år senare så stod han på startlinjen vid OS på Stade de France. Ganska imponerande utveckling. Låt vara att han hade en juniorelitkarriär i orientering att falla tillbaka på dess för innan. Stade de France är en imponerande arena med 80 000 sittplatser, byggt till VM i fotboll i Frankrike 1998 och härbärgerar nu friidrotten i OS samt nationalsporten rugby. Där Frankrike tidigare i veckan tagit guld. Men nu var det dags för friidrotten att starta och herrarnas 1500m var bland de första grenarna. Samuel blev dock inte allt för tagen av stundens allvar utan fajtades väl i ett väldigt jämnt försöksheat där han slutade 8:a på 3.36,80. Bara hundradelar ifrån avancemang. Här gick det snabbt på slutet, Samuel passerade 800m på långsamma 2,01, men sedan gick det snabbt, men alltså inte riktigt tillräckligt snabbt. I nymodigheten uppsamlingsheat så fick Samuel en ny chans. Här gick det ännu snabbare för Samuel, där han med en fin avslutning sprang in på nytt personbästa med 3.33,58 men tyvärr två ynka hundradelar ifrån avancemang. Men vi gratulerar till tiden som för upp honom på en andraplats genom tiderna i Sverige, han passerade precis Kalle Berglunds tid ifrån VM finalen 2019 i Doha.



### [Veteran VM avslutades med nytt Musse guld och medaljregn över Hälleaktiva](#)

I skrivandets stund så avslutas nu Veteran VM i Göteborg och lördagens halvmaraton i Slottskogen. Efter regn och blåst så sprack det upp och blev en fin dag. Minst tusentalet män och kvinnor avverkade fyra varv inne i Slottskogen på samma knixiga och kuperade bana som under milloppet. Mellan världseliten i täten och en liten indisk man i 90 års åldern som försiktigt tassade runt strumplästen skiljde minst fem timmars löptid, däremellan fanns allt. Så vi förstår att det var lätt kaotiskt ute på banan med en massa varvningar på de smala stigarna. Och nog var det en och annan som sneddade in mot målfållan lite för tidigt., typ en halvtimme, och en och annan fick man hejda då de var på väg ut på ett extravarv. Men detta berörde knappast prispallarna. Hälles Mustafa Mohammed skrev ytterligare ett kapitel i sin självbiografi när han vann sitt tredje VM-guld på två veckor. Det var ett ganska ovanligt Musselopp då han ryckte direkt från start. Därefter så kämpade sig en liten klunga ikapp Musse, som efter halva loppet såg lite sliten ut. Hade han gått ut för hårt? Men icke då, han återhämtade sig och på slutet så tryckte han till och drog ifrån svenske M35 segraren David Nilsson till en ny totalseger likväl som ett nytt VVM-guld. Hans tid 1.06,45 är imponerande med tanke på banans karaktär. Markus Bengtsson gjorde också ett nytt fint lopp och slutade 4:a med tiden 1:13,26 närmast bakom en gammal Hällebekanting, Sven Kilander som numera tävlar för Norge. Men vad viktigare var, Musse tillsammans med Eskilstunalegenden Abraha och Markus Bengtsson tog lagguld till Sverige. I K50 klassen så gjorde 54 åriga Katarina Åström ett nytt fint lopp och slutade 7:a med 1.29,53 och 13:e Eva Rongård 1.32,52. Båda ingick också i det svenska silverlaget.



#### Hägg och Logg

Sista dagen så blev det även tre Hällemedaljer i stafett. Anders Logg som först på fredagen ytterligare en hedervärd finalplats på 400m individuellt (5:a), ett lopp som kördes i de mest vidriga väder våra breddgrader kan uppbringa, men sedan på söndagen fick han även med sig ett brons på 4x400m, där han individuellt klockades för 49,9 och laget noterade 3,35. Ett snäpp upp, en silvermedalj blev det för Patrik Hägg i M50 4x400m på nya europarekordet 3.33,68. Patrik klockades individuellt på strax under 55 sekunder. Silver blev det även för Per Jacobsson och det svenska M65 laget på 4x400m. med tiden 4.17,36. Därmed kan vi stänga årets VM i Göteborg som blev en stor folkfest och jag misstänker att vi har en tävlingsledning som nu ser fram emot en mycket lugn återhämningsvecka. Och många trevliga möten har det varit. Vi har bland annat sett vår gamle diskusrekordhållare i Hälle, Tarmo Jumisko, som bodde i Sverige i början på 1980-talet. Nu tog han topp 8 placeringar i M70 för Finland. i kula och diskus.





### **Svensk rekord av Samuel Pihlström på Ryavallen!**

Ymer arrangerade den sista FGP tävlingen för året på Ryavallen i Borås. En stad som är känd för att vara Sveriges regnigaste stad, men onsdag kväll i skolstartsveckan så var det ett utmärkt väder för löpning. Regnet slutade strax efter lunch sedan blev det perfekt för de längre lopp, 17 grader varmt, hög sensommarluft, måttlig vind och torra banor. Kvällens glansnummer var ett lopp, där Hälles Samuel Pihlström ställdes mot ett ytterst kvalificerat motstånd på en engelsk mil, alltså 1609 meter. Loppet gick fartmässigt perfekt sett ur Samuels perspektiv. Själv så avvaktade han bak i fältet men utan att tappa tåtkontakten. Med ett varv kvar så satte han fart och avverkade sedan sista varvet på 55 sekunder och korsade mållinjen på det nya svenska rekordet 3.52,50. Det var en pressning av Kalle Berglunds fem år gamla rekord med en sekund i runda slängar. De övriga två medeldistansloppen för herrar bjöd också på övertygande Hällesegrar, även om konkurrensen inte var lika tuff som på den engelska milen. 20 årige Jonas Magnusson har tagit ett rejält steg i utvecklingen denna sommar och han avvaktade i A-finalen 800m till spurt där han vann övertygande, på 1.52,02, närmast före den flerfaldige landslagsmannen Alexander Lundskog som kom i mål halvsekunden efter Jonas. På kvällens sista lopp så vann Arvid Örn 1500m med tiden 3.49,24. Segermarginalen blev nästan 30 meter till tvåan. På 4:e plats kom Nils Bredin med tiden 3.58,02. En som också är i en mycket snabb utveckling är 20 åriga Liv Dinis som slutade 4:a i ett stort namnkunnigt kvinnligt startfält. Hon pressade med tiden 4.19,71 sitt färskaste pers med ytterligare fyra sekunder och går in på en 6:e plats i Hälles all time high

statistik, bara en tiondel bakom Julia Svennblad. På 7:e plats i samma lopp kom en annan Hälletjej, Ida Kraft, som med 4.26,64 var mindre än sekunden ifrån personbästa. Till sist så noterar även formstarka Elina Bergman nytt personbästa 12,34 på 100m, med godkänd vind. Även hon går in på en 6:e plats i Hälles alltime high statistik, bara en hundradel efter Anna Wikströms tid från sent 90-tal. Anna blev ju senare också känd som finalist i TV-programmet Gladiator.



Foto: Vasaloppet

### **Olle Meijer vann Ultravasan**

Sedan 1922 så har myrarna mellan Sälen och Mora varit integrerat i alla svenskers DNA. Dessa nio mil skall ha avverkats en gång i livet, företrädesvis med skidor på fötterna. På senare tid finns det alternativ, nu finns det möjlighet att cykla och även springa. Ultravasan är numera en av ultralöparnas stora elitsammandragningar även om det är svårt att definiera om loppet på stigar, spångar och främst grusvägar är ultra eller trail. Dessutom så är det hela 92km då flera myrar måste rundas. I år deltog Hälles två VM kvalificerade ultrastjärnor Olle Meijer och Anton Gustafsson tillsammans med 1400 ytterligare deltagare. Det var bara 5 grader vid starten i Berga by i Sälen när den starten gick klockan 05.00. Men solen skulle gå upp och värma både deltagare och publik. Senare på dagen var det 18 grader vid målgången i Mora. Det var den absoluta Sverigeeliten som kom till start i herrklassen. Fjölårssegraren Olle Meijer var först upp till Vasaloppets högsta punkt 528 meter över havet efter drygt 14 minuters löpning, tätt följd av Anton Gustafsson. Hällelöparna passerade första kontrollen vid Smågan och hade då en ledning på två minuter före fem löpare: Joacim Lantz, Mikael Ekvall, Johan Lantz, Andreas Lundegård och Ebrahim Abdulaziz från Norge. Anton Gustafsson, vann spurtpriset i Mångsbodarna med 42 sekunder före Olle Meijer. Mångsbodarna är förmodligen världens mest känd ort som bara har en officiell invånare. Övriga löpare tappade mark. Amerikanen Rajpaul Pannu, som det pratats om på förhand, fick lov att bryta med skadekänning i Mångsbodarna. I Risberg stod det klart att Olle Meijer

passerat Anton Gustafsson som kom till kontrollen två minuter och 42 sekunder senare. Anton bröt senare loppet. Olle Meijer vann halvvägs Bergspriset i Evertsberg (trots att det inte är högsta punkten på banan) med tiden 3.17.53. Ifjol var hans ledning där tre sekunder, men i år ledde han med åtta minuter före Ebrahim Abdulaziz. En så stor ledning i Evertsberg har ingen haft sedan 2019 då amerikanen Jim Walmsley vann. Men mellan Evertsberg och Oxberg tog Abdulaziz in mer än fyra minuter på Meijer som nu hade en period med magproblem och sjunkande energi. I Hökberg efter fem timmars löpning var Meijers ledning 1,15 före Abdulaziz. Men sedan kom energin tillbaka till Olle samtidigt som norrmannen kroknade något.. Olle Meijer utökade nu sin ledning med två minuter in till målet i Mora. Segertiden blev 6.15.19 och segermarginalen till sist 3,45. Segertiden var en halvtimma bättre än ifjol då banorna var tyngre efter en riktig regnsommar.



### . Stor Hällesuccé på Kretsloppet!

Borås stora stadslopp, Kretsloppet, gick idag i strålande sensommarväder med hög luft, lätta skyar över en annars strålande sol och en massa glada boråsare ute på stan som hejade fram löparna, och inte minst då det starka Hälleteamet som var på plats. Som vanligt så var det välfyllda startfält och banan var torr och fin, viktigt med tanke på all gatsten och tvära kurvor. Om vi tar damerna först, som det sig bör, så blev det en klar seger för en av Hälles många running up stars denna säsong, Liv Dinis. 20 åringen tog rygg på pappa Fernando för att sedan dra ifrån på slutet till snabba 35,28. Men det renderar även ett hedersbetyg till 53 årige Fernando Dinis som var i mål på 35,36. På 9:e plats kom sedan K45 veteranen Annelie Johansson med utmärkta 38,13 och så noterade ytterligare en Dinis, mamma Erika 41,10. Även Erika är K45:a. Sedan ett raskt språng till herrklassen där Hälle kom att pricka in sex löpare bland de åtta bästa! Snabbast var Sharmarke Ahmed som spurtade ned klubbkompisen Petter Svensson med tre sekunder. Sharmarkes tid blev fina 30,19. På 4:e plats kom sedan Jacob Böhm på persnära 31,44, 6:a Pontus Petrelius Risberg på 32,44, pers



med några sekunder. På 7:e följde Dag Blandkjenn med 32,56 och 8:a Petter Åström med 33,15. Lägg även till en 3:e plats på korta 5km banan för 44-årige Karl Borgö på fina 16,29.



#### **Flera Hälleaktiva som avslutar bansäsongen på topp!**

Efter att ha touchat vid 1,50 på 800m flera gånger denna säsong så fixade 20 årige Jonas Magnusson gränsen när han vann årets sista Bannisterlopp på Slottskogsvallen med tiden 1.49,39 och går upp på en 4:e plats i Hälles all time high statistik. På Stockholm Stadion krönte 22 årige Nils Bredin bansäsongen med fina 14.37,96 på 5000m.



**visions meet solutions**



### **Pihlströmrekord igen !**

23 årige Samuel Pihlström krönte ett fantastiskt 2024 med ytterligare ett klubbrekord, denna gång på distansen 1000m. Platsen var den kroatiska huvudstaden Zagreb där ett lopp arrangerats i syfte att den kanadensiske OS silvermedaljören Marco Arop skulle attackera världsrekordet. Så blev inte fallet men Samuel kunde haka på i det snabba och tajta loppet och korsade mållinjen på 2.18,26, en pressning av Rizak Dirshes gamla klubbrekord med 1,7s och bara en halvsekund ifrån Johan Rogestedts distriktsrekord på 2.17,67.

### **SM silver till Anton efter stark avslutning**

Hälle arrangerade för andra gången SM i trail uppe på Bredfjället med start och mål på friluftsgården Norra Fjället. Inte trodde man att värmen skulle vara största bekymret vid ett arrangemang den 7 september, men veckan innan tävlingen så höll en fuktig 27 gradig värme i ett strypgrepp. Men på tävlingsdagen så sjönk temperaturen tacknämligt ned till 18-20 grader, med lätta skyar över himlen och man kunde känna den annalkande hösten i en krispig nordlig bris. Den gamla gårdens apor dignade av frukt och rönnarna lyste röda, vilket enligt gammal hävd minskar maskangreppen på äppelträdens frukt. Ett 80-tal löpare stack ut på den fina 18,5km långa slingan, vilken löptes två varv. Tävlingsledare Martin Burrows presenterade som vanligt en väl fungerande tävlingsorganisation och banläggare Henrik Klevljung fick mycket beröm för banan och snitslingen. Den var teknikkrävande, varierad,



lagom kuperad och allt genom ett fantastiskt vackert landskap. Tuffaste avsnittet var den sista kilometerns klättring från Skarsjön och upp till målet vid Norra Fjället. Hälles starka trailteam var en smula reducerat, Olle Meijer vann nyligen Ultravasan och avstod SM tävlingen och de tidigare mästarna Julius Strömberg och Patrik Lindegård fick kasta in handduken, i Julius fall innan tävlingen och i Patriks fall efter ett varv. I stället stegade Anton Gustavsson upp. Anton vann långa trailen på Gotland, men det var på en flack bana som passade en ultralöpare. Nu var Anton klart vid sidan om sin komfort zone. Loppet blev en västsvensk uppgörelse mellan Sävedalslöparna Linus Hultegård och Jonathan Fridolfsson samt Anton, där Linus gick loss på första varvet och hade länge en ledning på över 4 minuter, Jonathan hängde med lite för länge och fick plikta runt varvningen där Anton närmade sig för att sedan passera. Mot slutet av loppet så ändrade loppet karaktär, nu var det Linus som tröttnade och i mål var han fullkomligt utpumpad, men han lyckades ändå att bärga segern närmast för Anton på silverplats och Jonathan på bronsplats. Båda dess kapade drygt två minuter på Linus ledning på de sista fem kilometrarna.

Bakom prispallen Både Per Adam Jägerström och på damsidan Karin Horkerby gjorde fina lopp och slutade nia i herr respektive damklassen, dessutom fick de med sig brons respektive silver i den yngsta veteranklassen. En som imponerade stort var 51 årige Erik Framme som gjorde ett välbalanserat lopp och slutade på 14:e plats samt vann M50klassen. Seger i veteranklass blev det även för Amer Nezirovic.





### Pihlen vann Finnkampsseger

Årets Finnkamp i Helsingfors gav två jämna matcher, vilka båda slutade med finsk seger. Kanske är det bra för tävlingens skull, det var ganska länge sedan de finska lejonerna vann en dubbelseger. På det individuella planet så hade Hälle fyra aktiva på plats. Samuel Pihlström hade två tuffa bataljer med sin finske konkurrent Joonas Rinne. På 800m blev det pisk med tre hundradelar i en rasande spurt där Samuel var lite för sent ute att dra upp spurten. Imponerade stort i samma lopp gjorde finn-kampsdebuterande Jonas Magnusson med tiden 1.50,35. Jonas slutade 5:a och besegrade med en sekund rutinerade finske Ville Lampinen. På 1500m gjorde Samuel inte om misstaget utan låg hela loppet steget före Rinne och vann här på 3.41,03 efter också här ett mycket snabbt avslutningsvarv. Arvid Öhrn hade en tuff finnkamp efter att ha varit krasslig under veckan. En 5:e plats på 10 000m på 30,26 var helt okey sett mot bakgrunden, sedan fick Arvid även hoppa in dagen därpå som reserv på 1500m och säkra en poäng. Väl kämpat Arvid.



I ungdomskampen så visade Majken Söderlund Larsson på stigande form. Hon vinner 1500m på årsbästatiden 4.29,02. I ungdomsmatcherna blev det två klara svenska segrar.



Foto: Arrangören

**Emy 3:a på Tjejmilen**Tjejmilen, med anor från långloppens gyllene 80-talet drar fortfarande stora kompisgäng till huvudstaden för löpning och picknick Gärdet. Även om banan är mer turistisk än snabb så var ändå tiderna bra. Hälles Emily Thorén tog en meriterande tredje plats med fina tiden 34,44. Emy sprang som en klocka, 17,22 på första 5km. På 15:e plats kom Linnea Smalström med tiden 37,30.

### SM brons till Marshall i OCR Short course



OCR säsongen lider mot sitt slut och det är dags för ett litet omtag i redovisningen, det är inte alltid lätt att följa resultatrapportering. I Linköping har det varit dag att inviga ortens nya



OCR park ute vid motionsanläggningen Vidingsjö någon halvmil söder om centrum. Här blev det en dubbel Hälleseger i huvudloppen över 8km. Tobias Jäger vann herrarnas race på 43,20. Tiden samt vetskapen om det flacka landskapet indikerar att hinderparken var både tät och krävande. På damsidan blev det seger genom Yoie Bohlin med tiden 50,22, tre minuter före duktiga Linnea Stenman. Veckan efteråt så var det dags för den tredje och sista SM tävlingen, denna gång i Enköping. De två tidigare loppet har varit i Eskilstuna och Åkersberga, så för folk i Mälardalen har det varit nära varit cykelavstånd till samtliga lopp. Här var distansen 4km och man löpte i seedade heat med täta, tuffa fajter. Tobias Jäger fick denna gång inte till det riktigt i den lite chansartade tävlingsformen, men då blev det istället Andreas Marshall som gick in och räddade hem en bronsmedalj till Hälle.



### Lagseger till Hälle på Lidingöloppet!

Årets Lidingölopp gick i strålande löparväder, solsken, krispig morgonkyla som låg kvar fram till start och lite middagsvärme som lockade fram publiken. Tiderna då loppet lockade internationella startfält är förbi på gott och ont, men nationellt var uppslutningen god och som vanligt var det en del löpstarka skidåkare och orienterare som gick in och kastade om resultatlistorna. Hälle hade en bred trupp på plats, vilka framförallt riktade in sig på att vinna en åttonde lagseger på klassikerbanan 30km. På herrsidan var det precis som ifjol Petter Svensson som övertygade mest, nu blir han 8:a efter ett väldisponerat lopp på tiden 1.41,48. På 12:e plats kom ultraspecialisten Olle Meijer in på tiden 1.44,49, en halv minut och två placeringar före Arvid Öhrn. På 21:e plats kom en av Kärngängscoacherna, Anders Bergman med tiden 1.47,33. Det skall sägas att det var drygt 14 000 startande på 3milen. Ifall man tillämpat den klassiska 5-manna tävlingen så hade striden stått mellan Hälle och Stockholms Spårvägen och hjälten hade då blivit Hälles M40 veteran Jonas Zelleroth som kommer in på en fin 62:a plats med 1.55,22 och säkrar en minutseger före Spåret. Därefter hade Hälle



ytterligare sju löpare i mål med traillöparen Per Adam Jägersström på 1,56 och M45 veteranen Ashkan Fivrin som prickar 2 timmar jämnt.



Årets lagtävling var för första gången en mixtävling där tre herrar och tre damer räknas. och där råkade Hälle ut för problem då vår snabbaste tjej i spåret, Linnea Smalström tyvärr föll efter första halvan av loppet och tvingades bryta. Men bakom där så löpte resterande tre tjejer säkert och stabilt. Moa Enmark visade på god form när hon slutade 11:a individuellt på 2.06,08 och Michelle Schnellbacher fixade sin debut på den tuffa klassikerbanan med en 30:e plats på 2.13,55 och segerchecken kunde skrivas ut i lagtävling då även Karin Horkerby kom in som 56:a på 2,21. Det var Hälles åttonde lagseger genom tiderna, då Spårvägen saknade tjejer i loppet så blev Stockholms Studenterna tvåa. Under första dagen av Lidingöloppet kan vi även räknas in ett fint lopp av tidigare Lidingölopssegrarinnan Annelie Johansson som slutade 13:e på damernas 15km med en tid strax över en timma. Ytterligare några som gladdede positivt var Ester Strand som slutade 3:a på F17 10km med tiden 40,25.samt lillasyster Hanna som överlägset vann F15 6km på 21,40, nära en och en halv minut före tvåan i loppet.



### **Julia vann Götalandmästerskapen**

Årets sista egentliga arenamästerskap har avgjorts i helgen i Norrköping, nämligen Götalandmästerskapet för 13-14 år. Här har gamla Borgsmo IP tjänat ut och ersatts av Norrköpings Friidrottsarena, som ligger på det stora arenaområdet Himmelstalund. Hälle hade fem aktiva på plats och mest framgångsrik var Julia Björkman som åkte hem med en guldmedalj och ett silver. Guldmedaljen kom i diskus där hon var överlägsen och hade tävlingarnas tre längsta kast. Längst kom hon i fjärde omgången då hon fick upp hela 39,85, vilket är nytt klubbrekord. I kula fick hon däremot inte på den där riktiga fullträffen utan stannade på 10,74, vilket ändå gav en silvermedalj. Julias guldmedalj är faktiskt Hälles första kastguld på GM sedan 1995! I F14 deltog även Ellen Bernhardsson som tog en 12:e plats på 300m häck med personbästatiden 50,97 samt var i semifinal på 80m slätt. I F13 deltog Ruth Strand som slutade 7:a på 600m med tiden 1.51,73 och 8:a på 1500m med 5.35,28. Elin Wretborn var närmast utanför semifinal på 60m och kom 19:e på 200m i en tuff klass med 42 deltagare. Till sist på pojksidan så tog Rasmus Wallström en fin 5:e plats i en supertuff P13 klass med tiden 4.51,41.

!



### **Chocktid av Niklas Wiberg på Copenhagen half marathon**

Köpenhamns halvmaratonlopp håller ställningen som ett av världens främsta med avseende till startfält, men även till resultat. Den flacka banan som igår löptes i 18 plusgrader, obefintlig vind håller Valenciaklass. Om nu Hälle hade en mycket stark trupp på plats i Borås, så hindrade det inte att vi även mönstrade en stor och framgångsrik trupp i Köpenhamn. Den stora sensationen var 30 årige Niklas Wiberg som slutar på 81:a plats men som framförallt superpersar med tiden 1:06,53. Med den tiden går han in strax bakom Mustafa Mohammed på den tuffa Sverigelistan för 2024. Bakom Niklas var det sedan ett polkagrisrandigt kompani av löpare som drogs med till pers och flera gick under 1.10 för första gången i sina löparliv. Martin Lönnfeldt noterade 1:08,47, Daniel Parheden 1:08,58, Hjalmar Sandberg 1:09,55, Adam Brandt 1:10,23, Markus Bengtsson 1:11,17, Tony Hatefnejad 1:11,31, Gustaf Leonardsson 1:12,23 och Rasmus Bäcklund 1:12,44 På damsidan så noterade också Michelle Schnellbacher en topp 100 placering med tiden :1:22,28. Veteran VM 4:an Markus Bengtsson hamnade här även på en silverplats i M45 klassen.





### **Hanna, Majken och starka laginsatser på första dagen av terräng SM**

Årets terräng SM arrangerades i Jönköping på Rosenlunds bankar som ligger i direkt anslutning till det stora arenakomplexet Elmia. Högsta punkten på banan är en naturskön udde som sakta gröps ur av Vätterns vågor, i övrigt gick loppet på en sluttande gräsäng, i sinnrika svängar, ner mot vattnet. Varje varv avslutades med en tuff stigning upp till den nys nämnda udden. Om det inte varit för det mulna och på söndagen regniga vädret så hade det varit en enastående naturupplevelse. Men löparna tänkte nog bara på att det var en jobbig och krävande bana. Först ut var två Hälleveteraner, Kalle Wannegård som kom 2:a i M45 8km på 29,48 och Fernando Dinis som överlägset vann M50 på 30,12. Medan dessa kunde invänta prisutdelningen i Hälles stora klubbttält som Josef Åberg kört på plats och monterat, så sprang de tre yngsta tjejklasserna sin 4km distans. Totalsnabbast var 15 åriga Hanna Strand med 14,18, närmast före klubbkompisen Majken Söderlund Larsson som vann F17 på 14,36. Här kompletterade även Ester Strand som kom 4:a ,med 15,109 och Agnes Knauer på 14:e plats. Tillsammans fick tjejerna även hoppa upp överst på arrangörernas närmast livsfarligt höga prispall. På damernas 4km så kom Hälle till start med ett kraftigt reducerat lag, men tjejerna fjattades heroiskt i backarna. Tre Hälletjejer hängde ihop fram tills sista varvet där Liv Dinis drog iväg till en 6:e plats med 13,55, 7:a blev Ida Kraft med 14,05 och 8:a Ida Agervik Kristiansson 14,07. I laget ingick även Tilda Knauer på 28:e plats. I lagtävlingen så drog tjejerna mot slutet ifrån Örgryte och säkrade guld.



Första dagen avslutades med herrarnas 4km där Hälle mönstrade hela nio grabbar. Snabbast var Samuel Pihlström med 11,40 på en 4:e plats, Max Peter Bejmer kom 6:a på 11,52, 11:a Elias Jonsson 12,02, 15:e Olle Ahlberg 12,14 och 16:e Håvard Eidsmo på 12,16. Att dessa grabbar fick hoppa överst på prispallen var kanske ingen sensation, vi visste innan att Spårvägen ställt över löpare inför söndagens långa lopp, sensationen var att även Hälles andra lag fick gå upp på pallen för att ta emot bronsmedaljerna, det har ALDRIG hänt förr med två Hällelag på samma prispall. Här rörde det sig om Arvid Öhrn, Petter Svensson, Linus Agervik Kristiansson samt Sharmarke Ahmed. Undrar läsaren kring att ett lag kan bestå av 3-5 deltagare, så fungerar reglerna så här; placeringspoängen på de tre första i laget adderas. Men på prispallen står de fem första ifrån klubben.



### **Liv och Ida vann under terräng SM dag 2**

Ja, andra dagen bjöd på ett regn som startade strax innan första start och slutade lagom till sista målgång. Det var alltså lagen om allting jäklighet som gällde. För att ytterligare skapa frustration så hade vare sig Mölndal eller Tullinge fått ihop lag i F19 vilket innebar att lagtävlingen avblåstes, Hälle var ensamma om att ha lag. Men individuell tävling blev det givetvis, och medalj också. Ida Kraft gjorde en imponerande löpning över de tre varven på 2km varvet. På slutet drog förvisso Sverigeettan Elsa Sundqvist från Uppsala iväg något men Ida säkrade silvermedaljen på fina 22,15. På 12:e plats kom Hälledebutande Alva Björk och 16:e Camilla Duff. I P19 hade Hälle tyvärr inget lag men Filip Jonsson slogs länge om medaljerna, men fick ge sig i den sista tuffa backen och slutade 6:a medan Henok Ande kom 17:e. En plats bättre hade för övrigt tidigare Alvin Methers haft i P16 klassen. Så är vi framme vid grand final, 10km loppet för seniorer som skulle gå på den allt slipprigare och mer uppsprungna gräsbanan i hållande regn. Här avgjordes för övrigt senior och 22års juniornas lopp samtidigt.

I damernas lopp så gör Liv Dinis återigen en formidabel insats och tar sitt första individuella JSM guld med tiden 37,32. Hon hade då endast fyra seniorer före sig i mål. Strax bakom även idag kom Malin Agervik Kristiansson med 37,37. Tyvärr fick Moa Enmark bryta med skadekänning och Hälles trea blev nu JSM 4:an i K22 Tilda Knauer som utifrån sitt personbästa gjorde ett utmärkt lopp med tiden 41,09. Laget hamnade så på bronsplats. Till sist herrarnas 10km. Här hade idag Spårvägen ett starkare lag och vinner både i lag och individuellt, men Hällegrebbarna är inte långt bakom. Max Peter Beijmer kommer 6:a med 31,48, Elias Jonsson 9:a (32,23), starkt avslutande Petter Svensson 10:a (32,25) 13:e Olle Ahlberg 32,52. I laget ingick även M22 silvermedaljören Sharmarke Ahmed (32,30). I M22 klassen kom även Nils Bredin på 4:e plats med 33,51.





Foto: Hytteplanmila

### [Många imponerande Hälleinsatser på Hytteplansmila](#)

Hytteplanmila är ett märkligt lopp på många sätt i en värld av citylopp, cheerleaders, pyroteknik och dundrande musik utmed banan. Hytteplanmila startar ute i skogen, går på smala asfaltsvägar genom skogen och sedan är målet igen ute i skogen, eller i varje fall invid en landsortskyrka. Det borde vara en omöjlighet att dra folk till denna tävling, men de 4800 platserna var utsålda sedan länge och loppet räknas också som norskt mästerskap på 10k landsväg. Standarden är varje år svidande hård trots att få internationella löpare deltar, men snabba norrmän finns det gott om. Börjar vi med tjejerna så kan vi konstatera att 20 åriga Liv Dinis utvecklas i en rasande takt, nu kommer hon in på en total 10:e plats och silver i juniorklassen med tiden 34,14, pers med nära minuten. Två platser bakom kommer Emy Thorén in på nästperset 34,26. 19 åriga Ida Kraft gjorde också ett starkt lopp och vinner den yngre juniorklassen på 35,09. Ester Strand tog till sist en 4:e plats i F17 med tiden 38,46.

På herrsidan så tog 22 årige Sharmarke Ahmed ett stort steg i utvecklingen med att bli tolv med perstiden 29,27, en tid som också räckte till en andra plats i M22 klassen. Sedan följde Petter Svensson 30,11, Olle Ahlberg 30,58, 20 årige Jonas Magnusson hängde med damsegrarinnan Karoline Grövdal till tiden 31,15, vilket måste ha varit personbästa med minst två minuter. Några sekunder därbakom Martin Lönnfält med 31,21, Nils Bredin 31,31 och så 18 årige Filip Jonsson 31,49. Ett resultat som gav en 3:e plats i yngre manliga juniorklassen. 19 årige Algot Wedberg noterade 32,19, Gustaf Josefinsson, Gustav Leonardsson 33,02 samt 19 årige Henok Ande 33,42. Till sist noterar vi traditionsenligt en förstaplats för Benjamin Åberg i den avslutande backen där man under många år haft ett spurtpris, en titel Benjamin nu tagit hem 4 gånger.



### Hälletriumfer runt om i landet

Ett av de sista cityloppen för säsongen är Jönköping 10km, bara en vecka innan samma stad skall stå värd för SM i terränglöpning. Trots att en stor Hälletrupp dragit till Hytteplanmila i Norge så blev det Hälleseger. Daniel Parheden var först i mål på lysande 31,09, på femte plats följde 48 årige Markus Bengtsson med tiden 31,56 inofficiellt svensk bästetid för hans ålder. Imponerande av Markus som ju var VVM fyra i augusti. Där bakom följde Adam Brandt 32,00 och Jacob Böhm 32,57. Alltså fyra Hälletlöpare bland de sju bästa. På damsidan var Michelle Schnellbacher sexa med tiden 37,39 och på korta banan 5km så kom Agnes Knauer 3:a med 19,32. Samma dag så var det även Varbergs halvmaraton där Hälles Isak Eriksson vinner överlägset på fina tiden 1.09,32. Någon minut ifrån hans tid i Köpenhamn, men där hade han rejält med draghjälp på en erkänt snabb bana. Här var det ett sololopp i vindutsatta Varberg, imponerande. Vi kan också notera ett resultat som hemsidesredaktionen tidigare missat, nämligen att Julius Strömberg gästade hembygdens platåberg och vunnit Vargön trail på älgberget Hunneberg. Han avverkade 28km banan på fina 2.07,25.



### [Lyckad Parafriidrottsdag i Rimnershallen](#)

Varje år arrangerar vi tillsammans med Föreningen Uddevalla Open Parasport ett antal Parafriidrottsdagar i Rimnershallen där elever och brukare från olika skolor och boenden får komma och testa på friidrott. Under gårdagen kom över 50 elever från anpassad grundskola i Uddevalla Kommun till Rimnershallen för att tillsammans med våra ledare testa på friidrott. Besöket var mycket uppskattat av både elever och personal!



Foto: Masaya AB

### **Rya åsar : Malin slog svenska mästarrinnan**

Rya åsar trail run har utvecklats till att bli ett av Sveriges främsta traillopp rent kvalitetsmässigt. Undrar man var Rya åsar ligger så är svaret att det är i Borås. Det är ett kuperat naturreservat som ligger strax norr om centrum. Sträckan är 12 km, vilket får räknas lite som sprint när vi snackar trail. På damsidan blev det en lika överraskande som imponerande seger av Malin Agervig Kristiansson på tiden 53,34, besegrande svenska mästarrinnan Johanna Gelfgren med en hel minut! Bäste Hällelöpare på herrsidan blev Patrik Lindegårdh med en 9:e plats på 52,13. Från Borås till Alingsås är inte avståndet långt men här bjöds på ett helt annat lopp. Running Lights är ett kvällslopp som en gång kopplades samman med ljusfestivalen i staden. Banan är i centrum av staden, flackt men knixigt och med en hel del trottoarkanter och gatsten. Även om loppet samlade ett stort antal deltagare så blev det två klara Hällesegrar. Arvid Öhrn vann herrklassen på tiden 31,22, totalt överlägsen. På damsidan blev det också Hälleseger genom Michelle Schnellbacher med tiden 38,05. Samma dag, alltså lördag 12 oktober så var det Göteborg maraton ute på Hälles "träningsanläggning" Säröleden. I herrklassen blev det en 2:a plats genom Olle Dahlberg på 2.37,25 på fulla distansen. I det samtidigt genomförda halvmaraton blev det en 2:a plats i damklassen för Stina Bergman Lindskog 1.28,34. I herrklassen var Robert Alexandersson 4:a med 1.12,40 före superveteranen, the comeback kid 2024, Fernando Dinis som hade 1.15,24.





### **Hösten är uppföljningstider**

I Göteborg arrangerade Västsvenska Friidrottsförbundet en helgträff för ungdomar födda 07-12 med åtta deltagare från klubben. Här fick de träna med andra ungdomar från vårt stora distrikt och lyssna på intressanta föreläsningar. Med som ledare från klubben var

Ellen Perman och Anna Qvarfordt. Det har också varit uppföljningar för våra 400m/400m häck juniorer i Falun samt våra många lång/medeldistansjuniorer i Göteborg.

### **Ida, Liv och Majken plockade medaljer på NM terrängen**



Årets NM i terränglöpning har genomförts i finska Vanda. Vanda är Finlands fjärde största stad men ses väl oftast som en förort till Helsingfors, här ligger bland annat Helsinki International Airport. Praktiskt för tillresta, det är ungefär som om vi skulle arrangerat NM på Arlanda. Hälle hade tre

deltagare med i det svenska laget och de skötte sig med den äran och åkte hem med fyra medaljer! I F19 så noterade Ida Kraft sin första internationella, individuella medalj genom att bli 3:a på 19 års tjejernas lopp över 4500 gräsmeter. Hennes tid blev imponerande 15,59 . Bakom Ida var det tätt, Hälles Majken Söderlund Larsson kom 7:a med tiden 16,14. Båda tjejerna ingick sedan i Sveriges silverlag. Hälles tredje tjej var landslagsdebuterande Liv Dinis som gick rakt in i seniorlaget och gjorde där ännu ett mycket bra lopp. Damsenioreernas sträcka var 7,5km, och Liv kom här 5:a med tiden 26,53 , bara sekunder efter danska Julia Hvid som har ett pers på 9,30 på 3000m hinder. Liv var också andra tjej in i det segrande svenska laget.



### Hälle 8:a i SM pokalen)

För femte året i rad så placerade sig Hälle IF på en topp 10 placering i Sverige när det gäller den prestigefyllda SM pokalen. Det var när vi samtidigt för femte året i rad var bästa klubb på SM terräng som vi hoppade förbi IF Göta och Hammarby IF och blev total 8:a. Näst efter Uppsala IF så är vi bästa klubb utanför storstadsområdena. Som vanligt blev det här en fjant med IF Göta Karlstad. Tittar man enbart till seniorsidan så är vi faktiskt 6:e klubb i Sverige och på juniorsidan 7:e. Det är ungdomssidan som drar ner lite. Detta beror delvis på att många Hällespecialiteter som t.ex. landsvägslöpning, ultra och trail ofta bara finns som seniorgrenar. Skall vi riktigt malla till oss så kan vi ju nämna att vi blir åtta trots att OCR av svårförklarliga skäl inte räknas in. Där har Hälle en bukkett medaljer bland annat ett guld. Hade även den disciplinen, där det förekommer officiella svenska mästerskap, räknats in så hade vi även snuddat vid 7:an Mölndals AIK samt, håll i er, självaste Malmö AI som nu blev 6:a.





### Hälletjejer imponerade på terräng EM

EM i terränglöpning i turkiska Antalya bjöd som utlovat gråmulet, mildt väder och regnvåta, kladdiga banor som sög tufft. I dagens första lopp F19, eller W20 som det blir internationellt, så hade Hälle med både 19 åriga Ida Kraft och 17 åriga Majken Söderlund Larsson. Båda löpte imponerande klokt, efter halva loppet som mätte 4,8km så låg de runt 60:e plats, men på slutet löpte de snabbt och spurtade in på 21:a respektive 24:e plats på tider strax under 17 minuter. I mål var Ida bara tre sekunder ifrån Sverige-ettan Elsa Sundqvist. I lag kom Sverige femma. I K20 klassen så löptes längre, 6,3km, och Hälles Liv Dinis spände bågen högt. Trea på NM för en kort tid sedan och svensk K22 mästarinna. Länge hade Liv också tät-känning men det sista varvet blev tungt och Liv slutade 42:a av de 75 tjejerna. Men tiden 22,50 är imponerande. Hon höll ungefär samma snitffart 3,30/km som Ida och Majken. Under helgen var det även ultra VM 100km i indiska Bangalore där tyvärr varken Olle Meijer eller Anton Gustavsson kom i mål. De startade rasande snabbt i ett lopp där en grupp japaner inte helt oväntat sprängde fältet direkt. Men temperaturen steg under förmiddagen och Olle gick av efter 65km och Anton efter 75km. Då var temperaturen närmare 30 grader. Banan var flack men väldigt knixig med flera tvära kurvor samt en massa folk inne på tävlingsbanan.





Foto: NN Running

### [Wiberg + Valencia + rekord = sant](#)

Niklas Wiberg var i helgen tillbaka i löpar-Mekkat Valencia. För några veckor sedan löpte han halvmaran här på 1,07, nu var det dags för fullmaran och det hängde väl i luften att det kunde bli en rejäl pressning ånyo av personbästat. Mellan de här två loppen har ju en del hänt i den spanska staden, precis när de åkt tillbaka förra gången så drabbades ju staden av en fruktansvärd översvämning. Det var nog en del tvivel kring om tävlingen skulle kunna genomföras, men det fixade sig och förutsättningarna var goda och startfälten monstruöst starka. Niklas Wiberg har som sagt en förkärlek för den spanska metropolens gator och han gjorde ett nytt mycket bra lopp. Placeringen 135 säger mindre, tiden 2:20,17 säger mer. Med den tiden går han in som 4:a i Hälles all-time high statistik på sträckan. Bra tider även för Tony Hatefnejad med 2:29,40 och David Vegborn som korsade mållinjen på 2:38,51. Samtliga tider är s.k gun-time, chip tiden var ytterligare sekunder snabbare.



### **Hälleseger på Sylvesterloppet – Linus tar första segern för Hälle på 11 år**

Ökenvandringen är slut, det blev äntligen seger för Hälle på Sylvesterloppet, den första sedan Musael Temeshgen vann 2013. Det var 23-åriga Linus Agervik Kristiansson som först bröt mållinjen i år på tiden 30:39. Vädret var hyfsat för löparna i Göteborg, mindre mysigt för publiken med en sur vind över Heden. Linus besejrar närmast en synbarligen pigg Mikael Ekvall med 4 sekunder, därefter kom Hälles näste löpare Petter Svensson på 3:e plats med 30:47. Där bakom imponerade 48-åriga Markus Bengtsson oerhört med en 6:e plats med tiden 31:45. På 11:e plats Anton Nordek med tiden 32:48. Där bakom i det 1600 man stark startfältet så kom näste Hällepå 14:e plats, det var Fredrik Überbacher med tiden 32:59, på 15:e plats Jesper Junhamn 33:07, 17:e Jonas Zellerroth 33:48, 20:e Axel Lidberg 34:12 och traillöparen Per Adam Jägerström på 24:a med tiden 34:25. Linus läggs nu till en Hälle walk of fame med tidigare segrare, varav en lyser med en särskilt stark stjärna nämligen Joakim Johansson som vann fem gånger mellan 1997-2005.

På damsidan blev det också en mycket fin placering för Emy Thorén som blir 2:a med tiden 34:52, efter förre Hällepå Samrawit Mengsteab. På 5:e plats kommer tvillingsystern till herrsegraren, Ida Agervik Kristiansson 36:07. På 13:e kommer sedan Hanna Skårbratt 38:25 och 16:e Stina Bergman Lindskog 39:14. Vilka övriga Hällepå har då tidigare vunnit Sylvesterloppet? Ja, den store giganten är Joakim Johansson som vann fem lopp kring millenniumskiftet, sedan även Henrik Ahnström, Oskar Käck, Erik Öhlund och två segrar så för Patrik Andersson och Meraf Bahta. Och till den listan upptas nu även Linus Agervik Kristiansson.



### **Samuel Pihlström imponerade i hallpremiären**

Hälles olympier Samuel Pihlström genomförde sin hallpremiär på hemmaplan i Rimnershallen. Distansen var 3000m, lite längre än vanligt, men väl harmoniserande med att han ännu ligger i en uppbyggnadsfas av säsongen. Sävedalens Leo Magnusson var anlitad som pace och han gjorde det med bravur, varv efter varv just i underkant av 32 sekunder. Första halvan gick på 3,57 och andra skulle gå ytterligare något snabbare och i mål hade Samuel fina 7:53,01, nytt distriktsrekord och även nytt hallrekord. Bakom Samuel så noterade ungdomarna Alvin Mether (f.08) 9:45,23 och Rasmus Wallström (f.11) 9:49,72.

Sprintertjejen Elina Bergman visade att formen vässats ytterligare sedan Julklappsjakten, trots en halvdan start så löpte hon ut på slutet och vann på nya perset 7,80. Bakom henne så säsongöppnade Ellen Schough med persnära 8,08 och Sofia Giseaus (f.08) noterade 8,24 och Ellen Bernhardsson (f.10) persade med 8,36. Ellen Bernhardsson blev även 3:a på 200m med utmärkta 27,01. På herrsidan så vann veteranen Anders Logg 60m på fina 7,39, medan en comebackande Leo Bergman vann 200m på 23,58. Där bakom kan man imponeras av Leo Lindqvist Johnsson som efter en månads träning noterar 7,59 respektive 24,89. I F13 blev det dubbelseger för Hälleungdomarna Molly Ejnell Svensson samt unge Vilmer Johansson.





### **Musse är master of all masters!**

Vi summerar årets veteransäsong som givetvis blev något alldeles extra med hemmaplans VM i Göteborg, där drygt 30 Hälleaktiva tog tillfället i akt att pröva sig mot världseliten. En som gjorde extra framgångsrikt var givetvis Hälles Mustafa Mohammed som i M45 klassen vann trippeln 5000m bana, 10km väg samt till sist även halvmaran i Slottskogen. För alla vi som var där så var det en av sommarens höjdpunkter alla kategorier. Nu har det europiska veteranförbundet utsett Musse till årets veteranlöpare i Europa alla kategorier. En högst välförtjänst utnämning till denne fantastiska löpare och sportsman som under mer än ett kvartssekel tävlat på internationell toppnivå och kommit att bli en stor förebild för en generation av ungdomar. Även för Hälle i sin helhet så har det varit en stark veteran säsong. Trots att vi hade få veteraner på plats på avslutande terräng SM så plockade vi totalt 393 poäng i VSM-tabellen vilket gav en tredje plats efter "omöjliga" Spårvägen och Tureberg. Bäst på Västkusten alltså, bäst i Götaland. Inte illa. Säsongen 2025 börjar för veteranerna med Inomhus SM i Västerås i mars. Då hoppas vi på många Hälleveteraner på plats.



### Flera fina resultat i hallpremiärerna

Hösten har blivit ett eldorado för ungdomstävlingar inomhus i Friidrottens Hus, Göteborg. Varje helg från början av november fram till dopparedagen så går det en tävling som i namnet kopplar till julen. Många av Hälles ungdomar har varit igång, ja inte bra ungdomar. 48 årige Anders Logg löpte 60m på goda 7,51 och 23 årige Elina Bergman imponerade stort med att vinna damklassen i den största av tävlingarna, Julklappsjakten på nya perstiden 7,86. Två 14 åringar har visat på god utveckling; Julia Björkman har vunnit ett par tävlingar i kula och som längst stött 11,65. Sedan har hon även kastat klubbrekord i vikt för F15 med 12,16. Jämnåriga Ellen Bernhardsson har tagit stora steg i utvecklingen och noterat 8,49 på 60m respektive 27,41 på 200m. Snabba sprinttider har även noterats av 13 årige Elin Wretborn med 8,63 samt 12 årige Molly Ejnell Svensson som vann en av tävlingarna på 8,62. 13 årige Rasmus Wallström har löpt 1000m på imponerande 2.58,05. På 800m vann 12 årige Shellby Ljungberg med tiden 2.38,16 närmast före klubbkompisen Molly som noterade 2.41,71.



### **Projekt**

- **Parasport - utåtriktade aktiviteter** **(SPSF)**
- **Friidrott – utåtriktade aktiviteter** **(SFIF)**
- **Ljungskileprojektet** **(kommunen)**

### **Partners**







### ***Arrangemang 2024***

- ***KP Games på Rimnersvallen***
- ***Jultävlingen i Rimnershallen***
- ***Ljungskileslingan***
- ***The spring is in the air 10 000m på Rimnersvallen***
- ***Skololympiaden inomhus***
- ***Träningsläger i S:a Pola, Spanien***
- ***SM i traillöpning på Norra Fjället***



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

***Hälles Juniorakademi kan med stöd ifrån Thordénstiftelsen kan se tillbaka på ett framgångsrikt 2024. Liv Dinis gjorde en bejublade första säsong i Hälle med JSM guld och NM medalj. Sharmarke Ahmed tog flera JSM medaljer samt en topplats på senior SM 10000m., 17 åriga Majken Söderlund Larsson kom 5:a på Junior EM 2000m hinder och tillsammans även Ida Kraft och Hanna Strand har tillhört topparna i sina respektive klasser under säsongen. Totalt omfattade akademin det gångna året 19 aktiva. Juniorakademin är ett centrum för elitutveckling i regionen som tack vare kombinationen talanger, duktiga tränare, fina anläggningar och inte minst starkt stöd ifrån Thordenstiftelsen är ett betydande nationellt utvecklingscentrum..***





### **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.***





**Hälle IF:s styrelse 2024**

<b>Christian Persson</b>	<b>Ordförande</b>
<b>Martin Burrows</b>	<b>Sekreterare</b>
<b>Elizabeth Carlberg</b>	<b>Kassör</b>
<b>Rebecka Söderlund</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>

