



# Hälle IF



# Årsberättelse 2014



## Hälle IF 2014 – en rekordsäsong

Sommaren 2014 kommer hos oss i Hälle IF inte bara att bli ihågkommen för det fantastiska vädret, en sommar som kom redan i början av maj och höll i sig fram tills löven började skifta i rött och gult. Nej, sommaren 2014 blev också en rekordsommar för Hälle. Genom Merafs fantastiska spurtseger vid EM i Zürich så vann Hälle IF sitt första EM guld och därutöver så vann vi hela 10 SM guld under året. Och då snackar vi på seniornivå. Linn Nilsson vann en spektakulär dubbelseger vid inne SM i Göteborg genom att ta hem finalerna på 800m och 1500m med bara en timmas mellanrum. Ababa Lama vann prestigefyllda guldmaljer under säsongen, och inte minst hans seger på premiären av SM milen närmast före Hälle-ikonen Mustafa Mohammed kändes historisk. Och så hade vi Annika Nilruds fantastiska seger vid RM 24 timmarslöpning i Borås, där hon i bortemot 30 graders värme på en kuperad bana besegrade även alla männen. Vem minns inte det underbara inslaget i SVT sport där Annika utslagen på gräsmattan efter loppet svarade på frågan om hur det kändes; - Jag har nog ont överallt....utom i öronen. Och så den dramatiska avslutningen av finnkampen för kvinnor där allt skulle avgöras i sista grenen 1500m, och där Hälles Meraf Bahta och Linn Nilsson tar just de där placeringarna som till sist gav Sverige den sammanlagda segern.

Men säsongen var naturligtvis också mycket annat. God utveckling på barn och ungdoms-sidan, intensivt arbete i flera utvecklingsprojekt och ett fortsatt framgångsrikt arbete med vår biograf i Ljungskile. Och så arrangerade vi för andra gången i klubbens historia en SM tävling, nämligen Ultra SM ute på den tidigare Volvofabrikens område. Det var då den fantastiska sommaren började, sista helgen i april, med 25 gradig värme.

*Christian Persson*

ordförande

## Tre guld på inne SM



*Linn Nilsson*

Det blev en jackpot på inne SM för Hälles räkning, med tre guldmedaljer på totalt fyra starter. Linn Nilsson gjorde en historisk dubbel genom att inom 80 minuter vinna såväl 1500m som 800m. Detta har ingen Hällelöpare tidigare förmått. Mustafa Mohammed vann hela tre guldmedaljer vid utomhus SM 2010, och Åsa Hedström vann år 2000 samma dubbel på 800m och 1500m vid inne SM som Linn. Men i båda fallen rör det sig om att loppet gått skilda dagar. Linn inledde dagen med 1500m som gick i ett mycket beskedligt tempo med en passage av 1000m på cirka 3,20. Slutet gick naturligtvis då så mycket snabbare och en ytterst kompetent utmanare fanns i Hässelbys Sara Lahti, men mot Linns 61,5 på sista 400m kunde hon inte utmana. Sluttiden blev 4.40,92. Så en tämligen samlad och inte alltför sliten Linn hade då en dryg timma att ladda om för 800m. På denna sträcka så stod segrarinnan vid Norden-kampen Anna Silvander för en hård och jämn fart, med Linn som en lätt följande skugga. På sista varvet lyckades Linn, med nystärkt självförtroende som spurtare, pressa sig förbi sin tre år yngre kompatant och vinna på nya innepers 2.07,79. En enastående uppvisning av Linn. På 3000m blev det också Hälleguld, denna gång av en halvsnuvig Meraf Bahta som förkylningen till trots avgjorde en mycket snabb och tuff SM final med seger på 9.09,24. Seger med ett par sekunder före Ullevi Lotta Fougberg. Merafs tid var nytt inledningsrekord, hennes för övrigt första distriktsrekord som nyvorden svensk medborgare.

## Linn vann Rödblå vinter

Örgryte arrangerade efter några års uppehåll sin inomhustävling Rödblå vinter igen. Denna gång i ett tajt seniorgala format, då tävlingen kolliderade med JSM. Det var ett positivt experiment och kvällen bjöd på flera höjdpunkter. Damernas 1500m blev dock en soloföreställning för Hälles Linn Nilsson som fick köra sista halvan av loppet helt ensam framme i täten. Hon såg dock väldigt lätt och fräsch ut i loppsteget och tiden 4.21,46 imponerar mot bakgrund av loppets karaktär. Bra från Hälle var också Tobias Åberg som vann herrarnas B-final på 800m på 1.54,96. Här fick han dra själv från första till sista steget.

## Lysande insatser av tjejerna på Nordiska kampen

Årets nordiska inomhuslandskamp gick i den gamla mastodonthallen i finska Tampere, med sina lika odoerade som överlånga banor. Hälle representerades av Meraf Bahta som landskampsdebuterade som svenska, hon har dock gjort en del landskamper tidigare då det nordiska landskampsutbytet hade frikostigare regler än EAU/IAAF fram till 2012. Nu lekte Meraf hem damernas 1500m på 4.23,49 utan att behöva leta speciellt djupt i sin kapacitet. För Linn Nilsson på 3000m var det tuffare motstånd, hon fick sträcka vapen mot norska Engeset, men hennes tid 9.26,92 innebar ett lysande pers.

## **Erik Framme vann Veteran SM**

Vid årets inomhus SM för veteraner så representerades Hälle av endast en aktiv, men denne ende, Erik Framme, försvarade då ändå klubbens färger med den äran. På 3000m blev den guld i M40 klassen med tiden 9.20,43 och dessutom ett brons på 1500m.

månadsarkiv: mars 2014

## **Hälle dubbelt prisat på Idrottsgalan**

Som sedvanligt, de senare åren, så bjöd Uddevalla Näringsliv på Idrottsgala på Carlia under gårdagen. I samband med detta delades Bohusläningens guldmedalj ut till Hälles Meraf Bahta, för fjolårets bästa idrottsprestation i Bohuslän. Samtidigt delades också Uddevalla kommuns pris, kallat Folkets pris, till en annan Hälle tjej nämligen Linn Nilsson. Folkets pris kan sägas vara en lokal variant av Jerringpriset, det vill säga att allmänheten inbjuds att rösta på i förväg fem uttagna kandidater. Det var blott tredje gången detta pris utdelades, och första gången det gick till en Hälle aktiv. Bohusläningens guldmedalj har tilldelats Hälle vid åtta tillfällen under de senaste 29 åren. Ingen annan förening är i närheten av den statistiken.

## **Johanna vann i premiären**

Det blev succé med över 400 löpare på plats när Uddevalla SK arrangerade ett så kallat seedningslopp inför Göteborgsvarvet ute på den gamla Volvofabriken i Uddevalla. I damklassen blev det seger för Hälles Johanna Apelryd, som löpte de 10 kilometrarna på 40,05.

## **Brons till Erik Framme på Veteran NM**

Erik Framme försvarade Hälles färger väl vid årets nordiska inomhusmästerskap för veteraner i norska Haugesund. Först på lördagen tog Erik en bronsmedalj på 3000m med tiden 9.18,71, på fredagen fick han nöja sig med en 4:e plats på 1500m men här var tiden 4.19,91 ett nytt distriktsrekord i M40.

## **Marcus Lidman tog brons på Inne USM**

Fjolårets Götalandsmästare Marcus Lidman tog med 2014 steget in i USM klassen. I inomhus USM som arrangerades i Växjö imponerande inomhusarena för friidrott. På lördagen kom Marcus först 6:a på 60m med tiden 7,65, vilket var en bit ifrån hans personbästa ifrån Julklappsjakten på 7,48. På söndagen var det längdhopp som gällde, och även om han hade problem med ansats och ett par hårfina övertramp långt bortom 6m linjen, så blev det trots allt 5,90 och en bronsmedalj.

## **Från långloppsfronten i lövsprickningens tid**

Flera Hällepåare har gjort säsongpremiär under de senaste veckorna. Martin Kjäll Ohlsson löpte London maraton på utmärkta 2.27,37, medan Maria Björkman debuterade för Hälle genom att bli 2:a i anrika Kungsbackaloppet med tiden 1.31,50 på halva distansen. Fjolårets Sverigedominanter på långloppssidan, Musael Temeshgen och Ababa Lama vann dubbelt på Premiärloppet i Göteborg med



tiderna 31,19 respektive 31,25 på en kuperad grusmil. Här blev också Johanna Apelryd 5:a i ett högklassigt damlopp över samma distans. Hennes tid 39,24 imponerar. Till sist så blev det även dubbelseger på Bohuslän Dals terräng DM, genom Andreas Klasson och just nämnda Johanna Apelryd. Loppet gick på Bjursjön och samma tuffa överlevnadsbana som ifjol.



## [Uddevalla Ultra med SM 100 km](#)

2003 arrangerade Hälle IF SM i terränglöpning, tolv år senare var det dags igen. Denna gången gällde det SM i ultramaraton. 20 varv skulle genomföras ute på en flack 5kilometers bana ute på gamla Volvofabriken. Fabriken ägs numera av byggmaterialföretaget Beijer vilka ställde upp på ett fantastiskt sätt i samband med arrangemanget. Viktigt stöd fick vi även av Destination Uddevalla, vilket var nödvändigt för att ge de 50 startande ett förstklassigt arrangemang. På den sportsliga sidan så kunde vi glädjas åt ett heroiskt lopp av Annika Nilrud som ledde loppet i 97 kilometer, men som fick släppa förbi sig Frida Lundmark tre kilometer innan mål.

## [Erik Framme fyra på inomhus VM för veteraner på ny rekordtid](#)

Vår duktige M40 löpare Erik Framme har varit nere i Budapest och deltagit vid Inomhus VM för veteraner och avlämnar följande rapport;

” Det var torrt och varmt i hallen efter att tävlingar pågått där hela dagen. Jag var seedad i A-finalen för M40 som gick sist, men redan i B-finalen var det en portugis som sprang på 9.02. Det kändes inte lätt ens i början av loppet. Jag låg som 4:e man i heatet efter en ungrare som sprang i jämn 3.00 fart, så det var bara att bita i. Mot slutet av loppet stumnade ungraren och jag kunde passera honom, men då hade istället en tysk gått om och fått en lucka. Jag var rejält trött och orkade inte dra på någon långspurt. Sista 300m spurtade jag dock frenetiskt och gick om en spanjor från tätduon som gått in i väggen. Så när kom jag ikapp tysken på bronsplats, det skilde bara 15 hundra delar till slut. Jag slutade alltså 3:a i heatet och 4:a totalt ”

Eriks tid 9.04,56 var dock nytt distriktsrekord i M40 med några tiondelar.

## Guld och mästerskapsrekord på Stafett SM



Hälle IF vann idag en överlägsen seger på 3 x 1500m för kvinnor vid stafett-SM i Kil. Lisa Öberg, Linn Nilsson och Meraf Bahta vann med 26 sekunder och fick tiden 13.18,16, nytt klubb och distriktsrekord. Efter första sträckan så låg Lisa Öberg på andra plats efter en stabil löpning, därefter blev det en propagandalöpning från Linn Nilsson och Meraf Bahta som löpste ifrån allt motstånd, tvåan Hässelby var nära ett halvt varv efter i mål. Förutom klubb och distriktsrekord så är tiden även nytt svenskt mästerskapsrekord. Förutom damlaget så hade vi två lag som gjorde SM debut. P17 laget på 1000m stafett noterade lysande 2.07,05 och slutade 8:a i försöken. I laget löpste Marcus Lidman, Emanuel Olsson, Emil Magnusson samt Jacob Lidman i nämnd ordning. Det andra laget för F15 4x80m som presterade en fullt godkänd insats så här i SM premiären. Tiden 43,76 räckte inte till final men vi bokför ett klubbrekord. I laget löpste Filippa Moum, Anna Widerberg, Sara Pettersson samt Miranda Widdgård.

## Hälle vann maratonstafetten



Trots flera återbud så lyckades Hälle vinna även årets maratonstafett i Trollhättan, och kanske just på grund av en del omkastningar så blev det ovanligt dramatiskt. Ifjol vann vi ju med 17 minuter, nu gick vi upp i ledningen först under loppets andra halva. Seger tiden skrevs i år till 2.24.21 och laget var verkligen en blandning mellan ung och äldre och bredd och elit. Drygt 30 års ålderskillnad mellan den äldste och yngste, och som kuriosa kan nämnas att både Jacob och Johnny Lidman var med i laget, alltså far och son. Även en oväntad comeback av Nicolas Fager, en av Hälles första storlöpare med 3,49 på 1500m kring 1990. Segern var som sagt långt ifrån självskrivet utan det var först på 14:e sträckan vi tog över ledningen från Trollhättans FIK. Vi låg länge på fjärde plats och var som mest drygt 2 minuter efter täten. Men med vår starka avslutning blev vår segermarginal ändå drygt 5 minuter, före TFIK. Det var då Karl Borgö, Patrik Andersson och Fredrik Björklund som genom en rad starka sträckor drog ifrån allt motstånd. I Hälles lag löpte förutom de redan nämnda även Jacob Enander, Hampus Karlsson samt Emil Magnusson.

## Julius och Johanna bäst på Varvet



Efter ett år med iskallt regnväder och ett år med tropisk värme så bjöd rikets näst största stad i år på



ett närmast perfekt väder, vilket många deltagare tackade för genom att sätta rekord. Bäst på herrsidan bland Hälles löpare blev i år 22 årige Julius Strömberg som med tiden 1.12,35 kom in på en 31:a plats. På damsidan var Johanna Apelryd snabbast med personliga rekordtiden 1.26,27 vilket gav en 18 plats i den kvinnliga seniorklassen. Inte långt bakom kom Erika Dinis med tiden 1.27,11 vilket gav en 4:e plats i den kvinnliga K35 klassen, där även Maria Björkman höll sig väl framme med en 14:e plats med tiden 1.32,33.



#### [Segrar vid Soteleden maraton och Dahllöfs mosse runt](#)

Hälles Niclas Tolleson vann den gångna helgen halv maraton loppet i samband med det nya loppet Soteleden maraton, ett

lopp av typiskt Bovallstrand karaktär, fantastiskt vacker natur men slitsamt knixiga, kuperade och steniga banor. Något som syntes på Niclas tid 1.51. Ännu tuffare blev det för klubbkompisen Eva Fridman som gjorde debut på fulla maratondistansen. Det är ett understatement att säga att hon kunde valt en lättare bana att debutera på. Nu blev hon 5:a med tiden 6,25. Bovallstrand blev ett begrepp under 80 och 90-talen då legendariske arrangören Ivar Fjeldbo blev en pionjär inom det som vi numera kallar X-trail. Terränglopp på i det närmaste opreparerade spår. Snabbare bana bjöds deltagarna på i stadsloppet Dahllöfs mosse runt. Ett arrangemang med Sveriges mest missvisande namn. Loppet går nämligen inne i centrala Trollhättan på en flack asfaltsbana. Här blev det en andra plats i herrklassen 10km för Hälles Julius Strömberg ,efter Hässelbys rutinerade Henry Gross. Julius tid blev imponerande 32,53, vilket torde vara i paritet med det personliga rekordet på distansen. I damklassen 10km blev det seger till Hälle genom Johanna Apelryd som noterade goda 39,15. På 5:e plats kunde vi glädjande notera en annan Hälle tjej Johanna Strömberg med tiden 44,24. Johanna har ett USM guld från 2002 på 2000m, men har på senare år mest synts som skådespelerska på vita duken ( Tjenare kungen, Bröllopsfotografen ).



## Nytt svenskt rekord av Meraf



Att Hälles Meraf Bahta hade mer att ge på 5000m visade hon med eftertryck i samband vid Payton Jordan Invitational på Stanfordsuniversitetets arena i Palo Alto. I ett 30 tjejer starkt startfält så hängde Meraf med i en fart som snittade strax över 3 minuter per kilometer. På sista kilometern så slet sig så Meraf samt holländskan Sifan Hassan loss från det övriga startfältet, som innehöll i stort sett hela den amerikanska eliten. Farten var närmast ursinnig och sista kilometern går på 2,51 och Merafs sista varv klockades till 61,8. Att sedan Sifan Hassan var ytterligare något snabbare på sista varvet och pressade sig först över mållinjen glömmer man när man konstaterade Merafs sluttid 14.59,49. Med 8 sekunders marginal krossade hon Sara Wedlunds snart 20 år gamla svenska rekord. Det kan vara på plats i sammanhang att nämna att Payton Jordan som namngivit tävlingen var en legendarisk coach på Stanford och även för det amerikanska landslaget. Bland annat tog han ut Bob Beamon till OS i Mexico City 1968 trots att denne var avstängd av sitt universitet för vägran att tävla mot ett universitet som nekade ta in svarta som elever på skolan. Detta får man ur flera vinklar se som ett historiskt viktigt och avgörande beslut. Beamon tackade med att hoppa 8,90 i första hoppet. Världsrekord med över en halv meter !!

## Ifrån skog och väg



Maria Björkman

Långloppssäsongen ångar på och vi kan notera flera framgångar för Hällepåren. I den tuffa X-trail tävlingen Skräcklemannen så vann ånyo Julius Strömberg, ett lopp som faktiskt är så blött att det

innehåller moment av simning. Maria Björkman vann det återuppståndna storloppet Brygggrundan ute på Smögen, hon noterade goda 40,46 på den knixiga och kuperade ön ute i västerhavet. John Kindslätt vann von Döbeln loppet uppe i Dalsland. Von Döbeln är en gammal krigshjälte som bodde i Dalsland under ett tiotal år mot slutet av 1700-talet. Johanna Apelryd vann Bjursjöterrängen i Uddevalla på det nya banrekordet 31,36 på en tuff 7km bana, Erik Framme var 2:a i herrklassens 9km på 33,24.

## **Meraf vann Folksam GP**

Årets första Folksam GP gick av stapeln på anrika Slottskogsvallen i Göteborg, den gamla världsrekordarenan där Gunder Hägg en gång gjorde sitt dröm världsrekord på 5000m – 13,58. Den sträckan stod i på programmet denna gång, utan längsta sträckan var 1500m där Hälles Meraf Bahta på nytt gjorde ett fantastiskt bra lopp, i konkurrens med marockanskan Arrafi och etiopiska Axumawit Embaye så blev det bra fart. Men som så många gånger förut så är Meraf obetvingligt stark i spurten och vinner med nästbästa tiden 4.05,17. På 7:e plats och näst bäst av svenskorna så persar Linn Nilsson med storfina 4.13,75. Bara 2 sekunder ifrån EM-kval. Lisa Öberg årsdebuterade på distansen med att notera 4,36 i B-finalen.

## **Bröderna Åberg sprang snabbt i Skara!**



På fredagen arrangerades Skararacet för fjärde gången på Sparbanken Arena i Skara. Tävlingen som springas på mondobanor är bland annat känd för sina fina vindar. När våra Hälle-deltagare väl skulle springa hade det dock börjat blåsa lite mer och även ett stilla regn hade börjat falla. Josef Åberg var först ut i B-finalen på 400 meter. Han öppnade starkt och det såg länge ut som om de 5 år gamla personbästat skulle ryka. Men sista 50 metrarna blev lite för tunga och Josef gick i mål som trea på tiden 51.79. Endast 8/100 från personbästat. I A-finalen sprang lillebror Benjamin från bana 2. Han mötte ett alldeles utmärkt motstånd i form av bland annat sverigeettan Felix Francois. Benjamin gick ut tufft men motvinden höll nere farten en aning. Med 150 meter kvar lade han i en högre växel som så när tog han upp på en tredjeplats. Tiden, 50.60 är nytt personbästa med 13/100 och endast 23/100 från trean i loppet, Erik Lindahl.

## Hällesegrar på Strandjoggen



Lisa Öberg

Med 480 deltagare så slog Strandjoggen nytt deltagarrekor, och det är nog det största loppet i Uddevalla sedan 1980-talet. På elitplanet var det dock upplagt för Hällesegrar och Patrik Andersson gjorde i sitt första lopp sedan tidigt förra hösten ett sololopp från första steget. Han passerade 3km på 9,01 men sedan kom en lite tjurig och byig vind samt regnvåt trätrall på bryggan att sänka farten betydligt och Patrik noterar i mål 15,42 över distansen 5km. Tvåa blir Julius Strömberg, Hälle, med 16,23, och sedan var det Hällepåren även på placering 5-7 genom Joakim Nätth som spurtade ifrån Erik Framme och Mikael Gren. Tiden var 17,16 för Jocke och de övriga var blott sekunderna efter. Längre ned kom Hampus Karlsson in på 18,17 och knappa minuten senare 17 årige Jacob Enander. I damklassen blev det också seger, här genom Lisa Öberg som också öppnade tuftt, 10:25 på 3000m men som senare också tvingades sänka farten. I mål blev hennes segertid 17,58. Lika klar 2:a i damklassen blev en annan Hälletjej, nämligen Johanna Apelryd. med tiden 19,07. I ungdomsklasserna blev det en överraskande 4:e plats för Siri Sandén och en 6:e plats för Karl Johansson. Födda 1999 respektive 2001 så har de tid kvar i 16 års klassen.

månadsarkiv: juli 2014

## Hällesegrar i Varbergsloppet

I Halland arrangeras under sommaren en serie av stadslopp, med Kungsbacka först ut och Halmstad som avslutning. Nu var turen kommen till Varbergsloppet med start och mål i den gamla societetsparken vid fästningen. En flack men vindutsatt bana med en del småknixar. För Hälle bjöd tävlingen på stora framgångar. Yared Admasu vann överlägset individuellt med tiden 31,27, nära två minuter före klubbkompisen Patrik Andersson som var 2:a i mål. Karl Borgö kom 5:a med 34,28 och i damklassen blev det en 4:e plats för Maria Björkman med personbästatiden 40,14. I lagtävlingen tog nämnda kvartett även en överlägsen seger.

## [Ababa vann första SM-milen](#)



Det första svenska mästerskapet på 10 km landsvägslöpning avgjordes i Malmö på en snabb och lättlöpt bana kring stadion och Pildammskvarteren. Med en temperatur kring 20 grader, lätt mulet och helt vindstilla så bjöds de aktiva på fina förutsättningar. Cirka 800 löpare startade, varav ett hundratal elitlöpare i elitklasserna. För Hälles vidkommande blev det en stor succé, Mustafa Mohammed och Ababa Lama hängde avvaktande med i tätklungan, en tätklunga där den blivande trean Johan Larsson, Strömstad mestadels befann sig i täten. Efter en 5km passage på 14,43 så gick Mustafa och Ababa upp i täten. Trots ett upprepat antal ryck ifrån Mustafa så fick han ingen lucka till Ababa, däremot fick det övriga fältet sträcka vapen. In på stadion låg fortfarande Musse någon meter före sin 14 år yngre klubbkamrat, men på de sista 200 metrarna gick Ababa ifrån och vann sitt första SM guld. Tiden blev 29,13 för Ababa och 29,18 för Musse. Ababa vann samtidigt även guld i klassen M22 och Musse fick vinna något han aldrig tidigare gjort, nämligen ett svenskt veteran sm guld i klassen M35. Och hans 29,18 var dessutom svenskt rekord med närmare 45 sekunder i klassen. Och i herrklassen blev det en fullträff för bohusklubbarna. Ababa Lama, Hälle vann på 29.13 före klubbkamraten Mustafa Mohamed 29.18. En som i samband med SM-milen för första gången hoppa upp på en SM prisvall var glädjande Johanna Apelyrd som slutade 3:a i K22 klassen på nya personbästatiden 38,36. Så fem SM medaljer på tre aktiva var ett minst sagt imponerande utfall.

## [Annika segrade på rekordlängd vid RM 24 timmars](#)



Hälles duktiga ultralöperska Annika Nilrud imponerade stort genom att i nära 30 gradig värme vinna SM på 24 timmars löpning i Borås på nära 21,6 mil. En imponerande uppvisning i närmast tropisk värme där det knappt ens under natten gick under 20 grader och på en obegripligt kuperad bana.



24h lopp brukar normalt gå på arena eller helt flacka banor. Faktiskt så besegrade Annika även bästa kille i tävlingen. Nedan kan vi läsa en liten rapport ifrån Annika själv;

”Började med en rutin för att kyla benen med blöta handdukar medan jag gick, så jag som normalt ogillar gångpauser såg plötsligt fram emot backarna där jag hade något extra och meningsfullt att pyssla med. Gå från strecket, handduk runt höger ben, handduk runt vänster ben, badda armar, panna, nacke, vid gropen i vägen spring. Tättjerna började varva mig. Jag fokuserade på att sluta och börja springa på exakt rätt ställe och kyla av mig med militäriskt precision. Framåt eftermiddagen/kvällen klev Frida Södermark (segrare på 100km SM i våras) av för att skona benen från backarna och sned-belastningen. Efter ytterligare några timmar började min nya strategi casha in, jag sprang om fler och fler och började även knappa in på ettan Yudith Hernandez sakta men säkert. Skillnaden i tempo var minimal så det blev lätt komiskt – hon sprang i backarna medan jag höll stenhårt på mina utvalda gåmarker. Jag sprang om för sedan direkt börja gå 30 cm framför henne. När solen började steka under morgonen justerade jag gångsträckorna, men inte ett oplanerat steg och jag fick i mig varenda droppe som underbara Ulf och mamma langade. Då kände jag att idag sätter jag ett 24h lopp. Och jag är inte ”nöjd”. Några glada killar på väg hem från krogen hade råkat gå förbi supportlängorna... de stannade till... och blev kvar! De skojade och skrek och gjorde vågen varje gång man sprang förbi. Frida Södermark peppade oavbrutet och ju närmare slutsignalen vi kom desto mer tjoande blev det i supportlängan. Ulf sa åt mig att lägg av att bli rörd, då suggs energin ur dig. Ok, glad men inte rörd. Funkade. Den sista timmen fick jag äntligen uppleva det där jag avundats andra. Det gick att öka och sista halvtimmen forsade jag genom banan och fick en sista lyxspurt genom supportlängan innan slutsignalen äntligen gick. Välte ner i gräset medan Ulf kollade upp vad jag hade som pers – 215,018 km. Enligt det preliminära resultatet på jogg.se blev det 215,58 km i Borås. Så glad jag är för den där spurten. Resultatet räckte till slut till både pers och totalseger, tog mig faktiskt lite längre än den mycket trevliga herrsegrare som jag tillbringade en hel del km med. Grattis Johnny! Och jag satte banne mig äntligen ett 24h. Inget ”varför gör jag det här”. Inga misärtimmar. Ha, där fick du tävlingsjävell!! Grattis till oss alla som vågade ställa oss på startlinjen! Så häftigt att se alla kämpa sig igen ett helt dygn av toppar och dalar! Tack alla underbara människor som timme efter timme stod längs banan och supportade eller hejade! Ett extra tack till Ulf, mamma, Frida, Rune, krogenkillarna och Johan för klockrent distanspepp. Tack alla gulliga människor som hört av sig med hälsningar och fina ord! När jag låg där i gräset direkt efter målgång kom SVT med en filmkamera. Med tanke på att jag var så trött att jag glömde mitt eget personnummer när jag skulle berätta det för dopingkontrollanten några minuter senare så var jag nog ändå hyfsat sammanhängande, även om det är rätt plågsamt att se sin sneda nuna spegelvänd (ser jag ut sådär?) och höra sin avdankade sundsvallsdialekt (låter jag sådär?). Ryyys.

Kommentar: Ulf i texten är Annikas make Ulf Nilrud och ingen av våra andra ”Ulfar”. Och Sportspegelinslaget som Annika hänvisar till hittar ni här; <http://www.svt.se/sport/slog-personligt-rekord-i-24-timmarslopp>

## Meraf vann 5000m på Lag EM



Efter en mycket spännande avslutning så lyckades Sverige erövra förnyat kontrakt i Lag EM:s högsta division, när tävlingen avgjordes i Braunschweig, Tyskland. En som starkt bidrog till segern var Hälles Meraf Bahta som vann ett tätt taktiklopp på 5000m, där ingen av konkurrenterna under senare år sprungit under de 15 minuter som Meraf sprängde i våras borta i USA. Nu kontrollerade Meraf fältet väl och avgjorde med en snabb avslutning, där hon med 15,36 var sekunden före Turkiets Gamze Bulut som drogs fram till personbästa. Även Linn Nilsson deltog i det svenska laget genom att genomföra ett förnämligt 3000m lopp där hon slutade 11:a med nya perset 9.22,34. Linn hade disponerat sitt väl lopp och närmade sig flera löpare mot slutet som hade dragits med i segrarinnan Sifa Hassans hårda öppningsfart.

## Nytt distriktsrekord av Meraf

Ifrån banfronten kan vi notera fortsatt goda insatser ifrån Linn Nilsson. På Ett kylslaget Folksam GP i Sollentuna blev hon 7:a i ett väl disponerat lopp med 4.14,82 och var med det bästa svenska och slog flera meriterade utländska löpare t.ex. jämgamla tyskan Elina Sujew med pers. på 4,07. Några få dagar senare var Linn igång igen, nu på 800m på Världsungdomsspelen där hon kom 2:a och persade med 2.06,37. I Sollentuna gjorde även Ababa årspremiär på bana och slutade 7:a i ett tufft 5000m lopp med 13,54, detta trots en vådlig vurpa 600m innan mål, vilket säkert kostade 5-6 sekunder. Nu blev han näst bäste svensk efter Olle Walleräng men före Micke Ekwall. Meraf Bahta fick göra debut på en internationell Diamond Legaue tävling när hon sprang 3000m i Lausanne. Tyvärr gick loppet rejält lusigt och ingen följde haren som gick ut i 8,20 tempo. Nu passerades 2000m på 6,08, och där flög möjligheten till svenskt rekord sin kos. Men återigen så spurtade Meraf bra och kom i mål som 9:a på nya distriktsrekordet 8.57,06, besegrande bland annat polskan Renata Plis som har ett fjolårspers. på 8,40. Till sist så kan vi notera seger på En midsommarnattsdröm i Lerum för Bebnjamin Åberg på 800m med 1.58,04 och nya personbästa för 15 årige Marcus Lidman på Världsungdomsspelen; 6,35 i längdhopp och 37,70 på 300m. Även 17 årige brodern Jacob rekordlöpte, på 800 till och med ett par sekunder ned till 2,00.

## Långlopp i norr och söder

Martin Kjäll Ohlsson brukar springa bra i Nordnorge, och vid Tromsø Marathon norr om polcirkeln så vann han i år herrklassen på fina 2.28,54. Seger blev det även för Ababa Lama vid Trosa stadslopp, ett av landets elitstarkaste stadslopp. I en stad som ser ut som inspelningsplatsen till en Astrid Lindgren film så behärskade Ababa loppet med ovanlig kyla. I de många tvära kurvorna och knixiga svängarna

mot slutet så bevakade han segern före sensationen Jonas Leandersson, landslagsman i orientering. Ababas tid blev goda 26,02 på den knappt 9 km långa banan. På västkusten har den intensiva långloppssommaren fortsatt med Strömstadsmilen, som i år avgjordes i 28 gradig värme och stark vind. Ababa Lama blev här 2:a på 30,10 efter kenyanen Cherop, men 9 sekunder före hemmalöparen Mikael Ekwall, en lucka som skapades på de sista 500 metrarna. På 8:e plats kom nye Yared Admasu med tiden 31,38 och på 11:e plats kom Erik Framme med tiden 34,33. Erik vann därmed även M40 klassen. I damklassen blev Johanna Apelryd 4:a i damklassen med 2,13 och debuterande Frida Carlsson 6:a i korta damklassen 5km med 21,45

## EM GULD TILL MERAF !!!



Kring 5000m finalen spekulerades att den 41 åriga brittiska segrarinnan på 10000m Pavey, skulle få en match av en grupp radikalt yngre tjejer. Och så blev det till sist, men loppet började avvaktande, ett typiskt mästerskapslopp. Portugisiskan Moreira drog de första två kilometrarna på 6,25, därefter fortsatte polskan Renata Plis i samma lugna fart. Vid 3km var alla samlade i en stor bökgig klunga. Meraf är hela tiden med men avvaktar. Vid passeringen av 4km så går dock Meraf upp efter uppgjord plan, och nu börjar grillningen. Pavey tvingas släppa, liksom flera andra. Meraf löper näst sista varvet på 65 sekunder, bara huvudfavoriten Sifan Hassan från Holland, hennes landsmaninna Susan Kuiken samt ryskan Yelena Korobkina hänger på. Sista varvet trycker så Meraf på med 62 sekunder och nu blir till sist en duell mellan Meraf och Sifan Hassan. Men till skillnad från deras gemensamma rekordlopp i våras i USA och till skillnad från EM-finalen på 1500m så vinner inte Sifan, utan Meraf kämpar sig obändigt fram till guldmedaljen i sin mästerskapsdebut för Sverige. Sluttiden skrevs till 15,31. Stort grattis säger vi från Hälle. Om det nu var debut för Meraf så var det en mycket rutinerad Hällepå, Mustafa Mohammed, som löpte dagen därpå. Hans distans är ju numera maraton. Loppet kom att hålla mycket hög europeisk klass med bortemot 30 löpare under 2,20 trots oväntad värme och en tufft kuperad bana. Musse hängde länge med men tvingades på sista milen att slå av på tempot beroende på kramp i benen. Han kämpade sig dock in på hyfsade 2.19,29 och en 25 plats. Efter tre danskar men före bäste norrman.



## Hälle snabbaste klubbtag i Ringerikestafetten

Ringeriksstafetten med start nere vid trolldigt vackra Tyrifjorden och mål uppe i Jevnaker har blivit tradition för Hälle IF, vilket även i år i samarbete med Jon Anders och Hytteplan resulterade i två Hälle-lag på startlinjen. I huvudklassen löper 8 man tillsammans ett maratonlopp, alltså lite drygt 5km per person. Starten ligger flera hundra meter lägre än målet. Startsträckan löptes åter av Karl Borgö, och hans fina 16,22 på den inledande 5,3km får sägas vara dagens individuella utropstecken i ett annars jämnstarkt kollektiv. På andra sträckan löpte Tobias Åberg 5,4km på 19,24, starkt jobbat av Tobbe som ställde upp för laget trots att han var lite halvkrasslig. På 3:e Ringerikedebuterade Yared Admasu med en fin löpning på 16,33 på 5,4km och in till passeringen av Hönefoss löpte Micke Gren sina 5km på 17,26. Därefter på den tunga, tunga 5:e sträckan gladda Nuray Yassin med 17,32 på 5,1km. Här går det kraftigt uppför. Därefter årets svenske M40 mästare, Erik Framme som löpte den likledes tunga 6:e sträckan på 18,38 (5,4km). På skogssträckan, den 7:e löpte Julius Strömberg som visade god form igen efter en skada, han hade 17,54 på en tuff 5,2km bana som innehåller en av de värsta backarna. Till sist löpte Fredrik Björklund de sista 5,4km på 17,03 in till målet i Jevnaker. Det är en lite lättare sträcka rent topografiskt. Hälle var 3:a i mål efter två starka kombilag byggda kring norska elitskidåkare, men vi vann den rena klubbklassen.

## Linn Nilsson rekordlöpte i Kalmar

Även på bana har det varit stortävlingar i Kalmar, nämligen Folksam Challenge. Här löpte Hälles Linn Nilsson in på nytt distriktsrekord på 1000m med 2.42,25 i ett tufft och tajt lopp. Det var faktiskt den 4:e bästa tiden av en svenska någonsin. I övrigt ifrån banfronten kan noteras flera bra lopp av Benjamin Åberg. 19 åringen vann 800m på Bohusspelen på perset 1.55,86 och 400m på Getabockspelen i Varberg på 50,66. I den senare tävlingen blev det 400m seger även i P16 för Emanuel Olsson på nya perset 53,97. En annan duktig Hälle 98:a är höjdhopparen Calle Patriksson som hoppade nya perset 1,80 på klassiska Bislett i Oslo.

## Ababa Lama vann Kalmarmilen

Hälles Ababa Lama fortsätter att rada upp storlopp. I Kalmarmilen så vann 21-åringen från Hälle på goda 29,45 närmast före Japhet Kipkori och med Hälles Yared Admasu på 3:e plats med sin bästa tid gjord i Sverige, 30,16. Även på 8:e plats blev det Hälle, Nuray Yassin löpte här in på 33,46.

## Ytterligare SM guld – Erik Framme

Vid årets Veteran SM i Huddinge tog Hälles duktige Erik Framme två segrar, dels på 5000m med tiden 16.14,38 och dels på den dubbla distansen med tiden 34.19,07. Lägg till en 7:e plats på M35 5000m för Niklas Tollesson på goda 16.36,27.



## Marcus Lidman tog USM silver

Även årets JSM och USM gick i norrland, om än på väsentligt sydligare breddgrader än Umeå. I nästa års Stora-SM stad, Söderhamn så gjorde Marcus Lidman ett fint USM i P15 klassen med silver i längdhopp på nytt personbästa 6,36 och en 4:e plats på 300m med 38,22. I Gävle så noterade storebror lysande 51,88 på 400m och kom in på en meriterande 6:e plats i finalen.

## SM guld även på bana för Ababa

Årets SM i friidrott gick på den helt nya arenan ute på universitetsområdet i västerbottniska Umeå. En lång och mödosam resa och ifrån Hälle så deltog en minitrupp bestående av Ababa Lama ,Linn Nilsson samt debuterande SM-coachen Mikael Gren. Men precis som på SM-milen så blev utfallet lyckosamt. Fyra medaljer på fyra starter. På fredagen så inledde Ababa att löpa 10 000m, ett lopp där en klunga av löpare drog i ett tempo runt 29 ½ så där. Mot slutet gick Ababa upp och började pressa, men Hässelbys ojämne men spurtstarke Adil Boafif hängde med. Och på sista varvet blev det en repris, Adil spurtade hem segern och Ababa tog ett silver på skapliga 29.20,63. På lördagen var det Linns tur att springa en direktfinal på 1500m, ett lopp som i Meraf och Abebas frånvaro inte blev riktigt de hon hoppats på. Loppet gick superlångsamt, och på slutet så fick hon sträcka vapen mot de båda 800m tjejerna Tegenfelt och Schönbeck. Tiden var strax under 4,32, vilket var nära 19 sekunder ifrån Linns årsbästa. På söndagen var det två revanchsugna Hälle löpare som kom till start. Linn löpte 800m på utmärkta 2.07,42 och slutade 2:a, vilket var helt okey, och Ababa bemästrade fullständigt en långsam 5000 final som han spurtsegrade på 14.24,30. Alltså 1 guld, 2 silver och 1 brons.

## Nytt nordiskt rekord igen av Annika !



Hälles duktiga ultralöperska Annika Nilrud pressade i samband med det danska 100 miles-loppet sitt eget nordiska rekord som hon noterade i samma tävling 2012. Hennes tid denna gång blev 15:47,12. Alltså höll hon en fart strax under 6 minuter/km i närmare 16 timmar ! Hon vann överlägset damklassen, och hade bara två herrar före sig i mål. På [ultradistans.se](http://ultradistans.se) finns en längre berättelse, här är ett litet utdrag;

” Värsta backen började med segt uppför i tjockt gräs för att fortsätta rakt upp på en hög gräsbevuxen kulle. Kanske var det denna backen som enligt banprofilen började vid havsnivå och gick

rakt upp till 85 meter över havet? Jag vet inte – tappade orienteringen, var galet törstig och allt kändes som en gröt. Kände mig som en mes. Gnälla över backar i Danmark, jag kommer att bli utskrattad. Men hemma läste jag att Lidingöloppet 30 km har 500... årets Mors Rundt hade hela 2200 höjdmeter, vilket innebär att det till både sträcka och kupering motsvarar ca 5 Lidingölopp. Flaggorna som stundtals kantade banan kompletterades i skymningen med ljuslyktor. Vid flera gårdar fanns rader av värmeljus i små glasburkar och på ett ställe var det ljusslingor med kulörta lyktor på båda sidor om vägen och ett stort partytält innehållande en hel fest, som hejade och dansade till Abbas Waterloo när jag sprang förbi.”

Mors är en ö som ligger i danska Limfjorden, och det 16 mil långa loppet går på en superlång 1-varvs bana.

## [Meraf i världsklass](#)

Efter EM-guldet så har Meraf Bahta fortsatt att leverera toppinsatser. Vid legendariska Diamond league tävlingen Weltklasse på EM arenan Letzigrund i Zürich så hängde Meraf väl med i 1500m loppet där hararna drog upp ett perfekt 4 minuter tempo med höga 2,07 på 800m och 3,12 på 1200m. Vann gjorde gjorde spurtstarka amerikanskan Jennifer Simpson på 3,59 medan Meraf blev bästa svenska, för första gången före fjolårets världsmästarinna Abeba Aregawi. Merafs tid 4.01,34 var en pressning av sitt eget distriktsrekord med 2 sekunder. Allra sista banloppet för årets gjorde sedan Meraf i marockanska Marrakesh i samband med den så kallade kontinentalcupen där Meraf representerade Europalaget på 3000m. Utan farthållare så gick loppet i lusttempo, med 3,10 på de första 2 kilometrarna. På slutet skruvades farten istället upp något alldeles oerhört med etiopiska storstjärnan Genzebe Dibaba som anförare, men med Meraf steget efter. I mål skiljde bara sekunden, 8,57 mot 8,58. Med en avslutningskilometer på fantastiska 2,38 så drog Meraf ifrån de båda 8,30 tjejnerna Susan Kuijken från Holland och Janet Kisa från Kenya.

## [Hälletjejer avgjorde finnkampen !](#)

Årets finnkamp på anrika OS-stadion i Helsinki blev en riktig rysare, främst på damsidan där allt kom att avgöras i det allra sista loppet. Sträckan var 1500m och förutsättningen var att Sverige behövde en 14-7 seger för att vinna. Att Meraf Bahta skulle kunna vinna var ju helt enligt pappret, men precis som på flera av de längre sträckorna så överraskade finskorna. Hinderspecialisten Sandra Eriksson, som floppade rejält på EM, visade nu återvunnen form och pressade Meraf i en våldsamt spurt. Meraf vann på 4.10,67 men bara med tiondelar. Bakom dessa bägge gjorde sedan Hälles andra deltagare i loppet precis vad hon skulle och kom 3:a med tiden 4.16,54 medan den sista svenskan Ullevi Lovisa Lindh kom 4:a. Och Sverige vann damlandskampen. Även Mustafa Mohammed, i årets enda banlopp, var med och vann både individuellt och i lag. Han körde ifrån det övriga fältet och vann på i sammanhanget fullt godkända 29.38.

## [Meraf satte rekord på tjejmilen](#)

Kort efter världscupen gjorde Meraf även debut i ett annat lopp, dock av lite annan karaktär nämligen det på sin tid trendsättande massloppet Tjejmilen i Stockholm. Det skulle bli en duell med

EM 2:an på 3000m hinder Charlotta Fougberg, men Meraf stack ifrån ganska snabbt på den flacka men småknixiga banan kring Gärdet och Djurgårdskanalen. Hennes sluttid 32,40 imponerar stort och var en rejäl putsning av Isabella Anderssons banrekord.

## Meraf 2:a i kontinentalcupen

Gamla världscupen kallas numera kontinentalcupen och är delvis omstöpt till sitt upplägg, men fortfarande går tävlingen vart 4:e år. Och med frikostiga prispengar från IAAF så hade stora delar av världseliten samlats i Marrakesh i Marocko. I Europalaget deltog två ifrån Hälle IF, Meraf Bahta på 3000m samt Ulf Friberg som coach. Meraf hade sneplat på det gamla svenska 3000m rekordet, men då loppet gick i snigelfart de första 2000 metrarna så fick de förhoppningarna överges. Det namnkunniga startfältet passerade 2000m på 6,20. Givetvis gick det dess snabbare på slutet, sista 1000m löpte Meraf samt den etiopiska världsstjärnan Dibaba på under 2,40. Det räckte denna gång inte hela vägen för Meraf, Dibaba vann men en andra plats på 8.58,48 imponerar stort.



## Medaljfrossa på Skol SM

Skol SM är väl inte vad det varit med avseende till deltagarantal, men det förhindrar inte att det fortfarande är ett bra tävlingstillfälle. Fyra Hälle killar åkte upp till Huddinge för årets mästerskap. Mest rutinerad i gänget var Benjamin Åberg som vann specialdistansen 400m på 51,03 samt även 400m häck. Här sprang han i sitt allra första häcklopp på tiden 59,24, med en del småstopp på vägen. Benjamin kompletterade också med ett silver på 200m med 23,53. Årets komet på 400m Jacob Lidman vann just nämnda distans i P17 klassen med tangerat personbästa 51,88. Det blev även silver på 800m med 2.04,70. Emil Magnusson tog ett silver; 2000m hinder 7.18,90, och ett brons på 800m med perset 2.08,28. Till sist så blev det brons på 400m P16 för Emanuel Olsson med tiden 54,86.

## Ababa vann i debuten

Ababa Lama hade redan två SM guld klara, 5000m bana och 10km landsväg, när han for upp till Stockholm och halvmaraton SM. En distans han aldrig löpt tidigare. Loppet var i vanlig ordning när det gäller Stockholm ett gigantiskt breddlopp med avstängda gator, löpare i bastkjolar och en elitklass som kommer lite i skymundan. Banan gick i två slingor, med start framför UD. Efter en milslinga på Kungsholmen så passerade täten halva sträckan vid Riksdagshuset på knappa 32 minuter. Här låg Ababa avvaktande med i en ledande klunga bestående av några få personer. På

andra halvan som gick på Söder ingick en tuff lång uppförbacke vid Hornstull, och helt enligt ritningarna så tryckte Ababa på här och fick en lucka som han sedan förvaltade väl i utförlöparna på slutet. Hans sluttid blev 64,47, vilket imponerar så här i premiären. Det blev för övrigt en Bohuslän Dal dubbel med Johan Larsson, Strömstad på andra plats.



*Oskar Svärd på väg mot mål*

## [Japhet snabbast på Lidingöloppet](#)

Årets Lidingölopp kom att gå på torra och fina banor och i perfekt löparväder. På 30km så var det först tänkt att Mustafa Mohammed skulle ha startat men tyvärr så kom skador emellan. Nu blev det istället Japhet Kipkorir som var först i mål av Hälles medlemmar, den flerfaldige tidigare segraren slutade 4:a med tiden 1.41,49. På 7:e plats kom debutanten Yared Admasu som imponerade i debuten med 1.42,53. Lite längre ned återfinns vi duktige veteranen Fernando Dinis med tiden 1.55,14. Men störst uppmärksamhet av Hällelöparna rönste säkerligen Oskar Svärd som med tiden 1.57,27 noterade nytt svenskt klassikerrekord. Det vill säga en sammanläggning av resultat på Lidingöloppet, Vansbrosimmet, Vasaloppet och Vättern runt. På en imponerande 32:a plats i damklassen slutade Maria Björkman med tiden 2.20,23.

## [Erik Framme rekordlöpte](#)

Hälles duktige veteran Erik Framme pressade i samband med klassiska milloppet ALJ Open i Stockholm det gamla M40 rekordet i Bohuslänns Dal på 10 000m med tiden 33.13,88. Det var en pressning av Kåre Hanssons tidigare rekord från 1960-talet. Erik har varit intensivt aktiv under September med även DM seger på 10000m samt seger på Stonehill Games 5000m med goda 16.05,34. Vid samma tävling blev det seger även för Benjamin Åberg på 300m med tiden 36,39.

## [Adventsspelen 2014](#)

Som vanligt hade vi aktiva på plats i Göteborg när Adventsspelen gick av stapeln i helgen. Då det är första tävlingen för säsongen så blir resultaten lite blandade. På lördagen hade vi några yngre förmågor på startlinjen. I klassen F11 sprang Hilda Törngård in på en fin sjunde plats på 600 meter med tiden 2.08.92, och i klassen över sprang Tilda Knauer in på en mycket fin fjärdeplats på samma



distans med tiden 1.58.56. Marcus Lidman gjorde debut i P17 klassen och svarade med en seger i längdhopp. 6.12 blev det fina segerresultatet.

På söndagen hade vi desto fler aktiva och dagen bjöd på flera fina resultat. Marcus Lidman sprang bra på 60 meter och hade 7.49 i mål, denna gången utanför pallen. På 200 meter blev det en fjärdeplats för Marcus med tiden 24.01. Även Rickard Kilborn sprang 200 meter och fick tiden 25.49 vilket resulterade i en 12:e plats. I höjd hoppade Karl-Ludvig Patriksson 1.76 och slutade på femteplats, även han i P17-klassen. Sen var det dags för våra tjejer att göra säsongsdebut. På 200 meter var Ebba Burrows, F15, snabbast av våra hälleiter när hon sprang i mål på 28.50. Tätt efter, i klassen över, var Miranda Widdgård och Anna Widerberg med 28.58 respektive 28.63. Till sist hoppade även Ebba Burrows längd där hon missade finalen med en centimeter. 4.55 blev hennes längsta för dagen.

## Yared höstens terrängkung i Väst-Sverige



Yared Admasu – foto: Richard Claesson, Noname Sportkläder

Hälles Yared Admasu har varit höstens terrängkung i Väst-Sverige och han krönte sin framgångsrika säsong 2014 med att vinna Billingehusloppet i Skövde med 33,13. Ett lopp som sett många Hällesegrar förut på den kuperade 10,5km banan. Därefter plockade Yared även överlägset hem det allra mest klassiska höstloppet i Väst-Sverige, nämligen Finalloppet i Skatåsterrängen. Han vann här en drygt 18km lång bana på 1.03,04. Här blev likledes en överlägsen Hälleseger i damklassen genom Lisa Öberg, som vann milloppet på dryga 37 minuter. Lisa har för övrigt blivit uttagen för första gången till landslaget, vid de nordiska mästerskapen i Finland den kommande helgen.

## Fem guld till tjejerna på terräng sm



Årets terräng SM gick på en tekniskt och fysiskt krävande bana i Vilstaterrängen i Eskilstuna, som fällde utslag i främst de längre loppen. Hälle IF kom till start med fyra tjejer, vilka åkte hem efter två dagar med fem guldmedaljer. Ordet godkänt blir i det här fallet vad britterna kallar ett understatement. På lördagen inleddes tävlingarna med att Hälles SM-debutant Maria Björkman mycket glädjande vann K35 klassens 4km lopp på 15,49. Därefter var det damseniorklassen där Meraf Bahta avvaktade första kilometern för att sedan trycka till på andra kilometern och avgjorde då direkt. Hennes segertid blev 13,35 och i mål hade hon god marginal till tvåan Lotta Fougstedt. Femma i loppet blev Linn Nilsson, som därmed noterade sin bästa terräng SM placering som senior, och på 8:e plats Lisa Öberg. I lagtävlingen vann Hälle klart närmast före Hässelby SK. Hälles dominans blev än tydligare på 8km dagen därpå, där Meraf enkelt vann helgens andra individuella seger med tiden 28,27. Lisa Öberg kom denna gång på 5:e plats, vilket är hennes bästa SM placering och Linn kämpade tappert in på en 8:e plats och säkrade lagguldet nästan 2 minuter före Hässelby!

## EM brons till Meraf på terräng EM



Årets EM i terränglöpning avgjordes i den bulgariska skidorten Borovets, ett minst sagt märkligt val med tanke på årstiden. Banan bjöd inte bara på en våldsam kupering, utan även på snömodd och blöt lera. Att endast 4 herrar tog sig under 33 minuter på sin 10km bana säger något om hur tuff banan var. Hälles Meraf Bahta hade förberett sig de senaste veckorna i amerikanska Flagstaff, träningen indikerade bra form men det osäkerheten låg i att det var två månader sedan hon tävlade

senast och underlaget var ovant. Detta lyste tydligt igenom under inledningen av loppet, Meraf låg nere på 42:a plats efter drygt 500m löpning. Därefter rusade hon på kort tid ända fram i täten, detta för att sedan åter igen tappa kring 4km. Andra halvan av loppet blev mest en sololöpning runt 8:e/9:e plats för Meraf, men på sista varvet gick Meraf starkt igen – faktiskt i princip lika fort som brittiskorna Gemma Steel och Kate Avery, som duellerade om guld – och avancerade ända upp på bronsplatsen ett halvt steg före belgiskan Belete. Merafs bronsmedalj är den fjärde medaljen någonsin av en svenska i seniorklassen av terräng em.

## Ungdomarna imponerade vid Julklappsjakten

Årets största svenska inomhustävling brukar vara GKIK:s mastodontarrangemang Julklappsjakten som hållits i över 30 år, man började faktiskt redan i gamla Slottskogshallen. Hälle deltog med ett 25 tal aktiva, huvudsakligen ungdomar. På löparovalen så kunde vi glädjas över att Benjamin Åberg, 19år, vann herrarnas 400m på 51,51 efter ett väldisponerat andra varv där han spurtade ner motståndet. En annan taktik praktiserade Marcus Lidman i sin premiär på distansen. 15 årige Marcus gick ut oerhört tufft och fick känna på en hel del mjölksyra på slutet, men höll trots allt undan. Tiden stannade på snabba 52,56. Han hade då tidigare även vunnit längdhoppet på 6,19 i en ganska ojämn serie, där han som många gånger förr fick på bästa hoppet på slutet. Andra platser blev det för två unga 11-åringar. Tilda Knauer på 800m med fina 2.44,61 i ett lopp där hon ledde ända fram tills det vara några få meter kvar. Oliver Forsström tog sin andra plats i höjdhopp där han efter en spännande 2 timmars tävling stannade på personbästaresultatet 1,43. I höjdhopp blev det även en tredje plats i form av Carl Ludvig Patriksson i P17 som hoppade 1,79. Utropstecken även för debutanten Ida Tornberg som vann B-finalen F15 60m med fina 8,49 och Hälles stafett-tjejer som var 4:e snabbaste F16 lag med 1.52,80 på 4x200m. Noteras kan också att 47 årige Nicolaus Fager löpte 1500m på 4.41,00. Ett bra veteranresultat.



### Jimmy vann i Hälle premiären

En ny kille i Hälledressen är från och med i höst ultradistanslöparen Jimmy Jacobsson, som är född 1976 och kommer ifrån Falkenberg. I Hälle sammanhang låter det bekant, mångfaldige landslagsmannen Joakim Johansson hämtade vi ju också ifrån staden vid Ätran och också han är född just 1976. Jimmy slog igenom för några veckor sedan i Borås 6-timmars där han vann på imponerande 82 kilometer. Nu var distansen den dubbla, 12 timmar och platsen Telekonsult Arena i Växjö. På den platta 239 meter långa uppvärmningbanan löpte ett drygt hundratal löpare, vilket gjorde det mycket svårloppet och bökigt. Vilket inte gagnade resultaten. Seger blev det dock även denna gång för Jimmy, även om resultatet 122,5 km nog kan pressas med en mil eller två om omständigheterna är en smula bättre. Nu närmast väntar en landslagsträff för våra ultra-äss Annika Nilrud och Jimmy Jacobsson. Därefter ställs målet in mot 2015.

## Projekt under 2014

**Summencamp 2014** SF Medlemsvård/ Bibehålla

*Aktiviteter riktade mot egna medlemmar.*

**Mångkampen** SF Alternativa tävlingsformer

*Mångkampsprojekt i samarbete med Ramnerödsskolan*

**Uddevalla på fötter** SF Rekrytering

*Projekt riktat mot löpning och unga.*

**Alla på banan – Skol DM** SF Alternativa tävlingsformer

*Skol DM med över 400 deltagare*

**Nya tag** SF Rekrytering

*Rekryteringsprojekt*

**Samarbetsprojekt Ljungskile** DF / SISU Skola

*Vårt mångåriga projekt riktat mot skolorna i Ljungskile/Forshälla*

**Andra chansen** DF / SISU Rekrytering

*Samarbetsprojekt mellan Hälle och Ljungskile SS*

**Tro och hopp** DF / SISU Rekrytering

*Samarbetsprojekt mellan Hälle och Hällebergförsamlingen*

**Höstlov i hallen** DF / SISU Rekrytering

*Samarbetsprojekt mellan Hälle, Kroppskultur och Herrestads AIF*

**Steget in** VG Region Social ekonomi

*Socialt entreprenörskap.*

Uddevalla 2015-03-01

Styrelsen för Hälle IF

*Christian Persson Martin Burrows Elizabeth Carlberg Lars Wingqvist Ulf Friberg Catrine Carlberg*





Destination  
▶ UDDEVALLA



Backamo Husvagnar  
Ljungskile Fiber  
SEK Gruppen  
Salong Silverfallet  
Sportshopen  
Bokia Lysekil  
Ljungskile Entreprenad  
Petterssons Rör

Ristorante Bella Mare  
Centrumsalongen  
Christers Fisk  
Däck och Fordon  
Starke Arvid  
Jenvings technology  
Ljungskile Färg & Måleri  
ICA Supermarket Ljungskile



# BOHUSLÄNINGEN

