Hälle IF

2016

Verksamhetsberättelse

Klubben växer

I bifogad handling försöker vi beskriva verksamhetsårets 2016. Som alltid så är det en kavalkad av hård träning, idrottsliga framgångar men givetvis också vardagliga prövningar. Så som idrotten är. Meraf Bahta var tillbaka, än bättre än under succéåret 2014. Det blev EM silver, OS-final och inte mindre än tre svenska rekord. Mustafa Mohammed gjorde en fin säsong på hemmaplan med SM guld i maraton och på 10 000m. Japhet Kipkorir vann Lidingöloppet. Listan kan göras lång. Men framför allt så präglades året av en snabb medlemsmässig och verksamhetsmässig ökning. På alla nivåer; barn, juniorer och äldre så är vi väsentligt fler än tidigare. Det är bra tryck i barngrupperna och vårt arbete kring integration innebär också att många nyanlända, unga flyktingar hittar till vår verksamhet. Detta innebär naturligtvis både möjligheter och utmaningar, vi arbetar hårt med ledarutbildning och vi har glädjande många nya unga ledare som kommit in i verksamheten. Vi tackar de som gör vårt arbete möjligt, inte minst Uddevalla kommun och Gustaf B Thordéns stiftelse som båda långsiktigt och insiktsfullt stödjer vårt arbete. Vi tackar personalen på Uddevalla Fritid samt alla sponsorer som i smått och stort bidrar till att göra vår verksamhet möjlig.

Christian Persson

Ordförande

Linn glänste i inomhuspremiären !

Ifrån Hälles Sydafrika camp har kommit flera positiva signaler från Ulf Friberg. Meraf är igång igen för fullt, har matchat Sifan Hassan på vissa uthållighetspass. Men framförallt har vi kunnat läsa om en stigande form för Linn Nilsson, som ju gjorde en grymt bra terrängsäsong i höstas med bland annat SM silver och NM 7:a. Och som vanligt hade Ulf rätt. I lördagens inomhuspremiär i Göteborg så vann Linn komfortabelt 3000m på fina 9,16,82, totalpers med fem sekunder. I loppet vann hon över så meriterade löpare som Kristine Eikrem Engeseth, som 2014 löpte distansen på 9,07 och som tillhör världseliten på 3000m hinder. Benjamin Åberg kom i samma tävling 3:a i C-finalen på 800m med personbästatiden 1.57,51. Samtidigt uppe i Karlstad så pressade Carl Ludvig Patriksson några centimeter på årsbästat i höjdhopp till 1,90, och Rickard Kilborn persade på 200m till 24,45.

Fina tider på 600m

Hälle arrangerade resultattävling i Rimnershallen, med den lite ovanliga grenen 600m på programmet. Benjamin Åberg löpte solo in på fina 1.25,04, men kanske än mer imponerade

17 årige Emil Magnusson med 1.27,42. Trea var 42 årige Martin Burrows på respektingivande 1.29,57. På sprint kunde vi notera bland annat 27,61 av Ebba Jernmark Burrows på 200m samt 24,51 av Emanuel Olsson på samma distans.

Bra Hälle-uppslutning på inomhus DM

Inomhus DM gick som vanligt av stapeln som årets första tävling, strax efter trettondag jul. Och Hälle hade trots pågående jullov över 30 aktiva på plats, vilket var glädjande. Josef Åberg visade god form, seger på 200m och en andra plats på 60m med fina 7,37. Emil Magnusson tokpersade på 400m när han vann på 54,21 och Benjamin Åberg mjukstartade säsongen med att lätt vinna 800m på 1,59. Seger i herrarnas höjdhopp blev det för Karl Ludvig Patriksson på 1,85, och för Tim Söderqvist i kula (1349) och i viktkastning, med dagens individuellt bästa resultat, 17,85. På pojksidan kunde vi notera segrar för Rickard Kilborn P17 200m på nya perset 24,75, Vidar Wingqvist, 200m/längd P13 och Arvid Jogstedt, P13 800m. Oliver Forsström vann P13 höjd på nästperset 1,54.. På flicksidan kunde vi notera en dubbelseger F13 800m för Tilda Knauer och Sabina Aumo. Den förstnämnda vann även 200m. I veteranklasserna kunde vi bland annat notera fina 2,70 i stavhopp K40 av Weronica Hägg.

UDDEVALLA ENERGI

Uddevallahem

Svensk rekord av Meraf I Marocko

Meraf Bahta inledde utomhussäsongen för två veckor sedan i ett kallt och blåsigt 10km lopp i Holland, nu var det istället en snabb bana i Marocko med perfekta yttre förhållande. Dessutom tre starka afrikanska konkurrenter. Tempot var toksnabbt från början, där banan gick utför. 8,53 på 3000m talar sitt tydliga språk. Halva sträckan runt 15,30, och så långt hängde alla fyra ihop. Mot slutet, fick kenyanskan Kepkoech och etiopiska Gudeta en liten lucka, medan Meraf lyckades besegra bästa marockanskan Hajiba El Hassnaoui. Merafs tid blev så bra som 31,26. Nära minuten bättre än Isabella Anderssons 32,24 från 2009. Tiden är mycket bra för Meraf, som normalt har 1500m och 5000 på bana som specialitet. Banpremiären är planerad till april/maj.

Guld för Linn på inomhus SM

Linn Nilsson inomhussäsong har hållit rakti igenom toppklass, och på Inomhus SM i Malmö så krönte hon säsongen med guld på 1500m och silver på dubbla distansen. 3000m loppet var ett av de bästa någonsin inomhus, med Sarah Lahti, Lotta Fougberg samt Linn på startlinjen. Och dessa kom som väntat att göra upp om medaljerna. De första 2 kilometrarna gick avvaktande men på slutet var det fullt tryck. Linn gjorde 2,49 på den sista kilometern och sprang ifrån Fougberg. Åt Sarah Lahti räckte hon inte riktigt, men silver på 9.14,33 var ändå grymt bra. Glädjande var även att Lisa Öberg kom in som 6:a på nya perset 9.47,19. På

halva sträckan saknades Sarah, och Linn avvaktade nu till sista varvet där hon elegant strax ifrån de övriga till sitt fjärde SM guld i karriären. Tiden var 4.27,82. Och här gick det än bättre placeringsmässigt för Lisa Öberg, hon spurtade till sig en 4:e plats med tiden 4.36,17. Tim Söderqvist tog en finalplats i herrarnas viktkastning med att bli 7:a på 17,22 och Carl Ludvig Patriksson var tillbaka på de höga höjderna när han senior SM debuterade med att bli 11:a med 1,92.

JSM brons till Tim !

Vid årets JSM inomhus i Växjö deltog fyra Hälle aktiva, varav Tim Söderqvist efter en ytterst dramatiskt tävling i M22 slutade på bronsplats med 17,08. Faktiskt så var han i ledning när den sista omgången startade. Godkända insatser på 400m av Benjamin Åberg som i M22 årsdebuterade med 51,79 och av Rickard Kilborn som med 53,62 satte personbästa i P17 klassen med närmare en sekund. I båda fallen var de strax utanför avancemang till final. Carl Ludvig Patriksson slutade på 9:e plats i höjdhopp P19 med 1,82. Ingen fullträff alltså för Calle som veckan innan i Friidrottens Hus på tävling hoppat nytt personbästa 1,94.

Landskampsseger och snudd på VM kval för Linn !!

Årets Nordenkamp blev en svensk succé inför utsålda läktare. Överlägsna segrar för både herrarna och damerna. Och i skuggan av Sanna Kallurs närmast messianska återkomst till elitarenan så gjorde Hälles Linn Nilsson sin hittills starkaste landskampsinsats någonsin. På 1500m hängde hon fint med haren Lovisa Lindh, som strax innan VM-kvalat på 800m, och 20 åriga danska jättelöftet Line Schulz, i ett tempo ned mot VM kvalgränsen 4,13. Efter det att Lovisa gick av efter 800m så sjönk tempot en smula, men på sista varvet så gick Linn förbi danskan och tryckte till med 32,5s på sista varvet och seger med nya inneperset 4.14,81.

Nytt kanonlopp av Linn Nilsson – 9.09,99 på 3000m !

I samband med Göteborgs inomhus så passade Linn Nilsson på att ytterligare pressa sitt en vecka gamla personbästa på 3000m med drygt 6 sekunder till fina 9.09,99. Endast Meraf Bahta har någonsin löpt snabbare i Hälle…och i distriktet. Efter en lite trevande inledning med 39 sekunder på första varvet så löpte sedan Linn som en klocka med blandade 36 och 37 rundor. Nu blir det närmast den nordiska inomhus-landskampen i Växjö där distansen blir 1500m. Överraskningen från Lidingöloppet, Robert Alexandersson var tvåa i herrloppet 3000m med 9.12,74 i sitt premiärlopp över distansen. Tim Söderqvist kom 2:a i herrarnas viktkastning med 17,36 i en ganska ojämn serie med ett par långa ogiltiga kast. I ungdomsklasserna så blev det bland annat en andra plats F17 400m för Anna Widerberg med 61,48. Samma placering för Johannes Olsson i P15 kula (1180) samt en bronsmedalj till Tilda Knauer i F13 800m med 2.37,03. Bra tider även på flera andra 400m löpare som t.ex Ebba Jernmark Burrows 62,09 (F16) samt Rickard KIlborn 54,26 (P17). Att notera är även att Lisa Öberg vann sin inomhuspremiär på 1500m i Stockholm med tiden 4.35,62.

Daniel Lund vann Näsetloppet

Ute kring Käringberget och Göteborgs kvarvarande militära garnison arrangerades Näsetloppet med den lite udda distansen 10,6km. Segern i herrklassen gick till Hälles Daniel Lund med tiden 35,36, härligt att se Daniel igång igen efter ett skadedrabbat 2015. Andraplats blev det i damklassen 5,1km genom Karin Knauer, men mest imponerade kanske unga Tilda Knauer genom överlägsen seger i F13 med tiden 9,19 på 2,5km.

Foto: Patrik Djerf

Ny dubbelseger för Hälle i Lerumsloppet

Lerumsloppet är en lokalfest med täta publikled runt löparna. Banan är minst sagt unik, dels består den av en flack men knixig centrumdel, dels av en närmast alpint kuperad terrängdel. Teknikkrävande alltså, och knappast direkt snabb. Men det är en bana som passar Hälles Yared Admasu perfekt, och här vann han nu för andra året den manliga klassen. Hans tid blev 31,44, bara sex sekunder från hans eget banrekord. På en fin 4:e plats kom Robert Alexandersson med personbästatiden 32,43. På damsidan blev det också en upprepning då Hälles Lisa Öberg var överlägsen segrarinna med tiden 31,14. Lisa var intressant nog nära halvminuten snabbare än ifjol på den krävande banan. Även här hade Hälle en fin komplettering i form av Erika Dinis (K40) som kom in på 3:e plats med tiden 39,20.

29,55 på milen av Musse

Efter Premiärloppet så valde Mustafa Mohammed att förlägga nästa lopp till Halmstad och ATEA Halmstadsmilen. Här var tempot mera av tävlingsfart än i Skatås. Banan var flack, vilket det lätt blir i Halmstad, och farten hölls uppe av två afrikanska löpare. I mål var Musse trea på fina 29,55 vilket är en fullt godkänd tid på en knixig citybana och i småruggigt väder. I spurtstriden räckte han inte till, men avståndet upp till segern var blott 6 sekunder. Segern gick till Bereka Shewalem Yergalem, Malmö Athletics 4H.

Torp Köpcentrum Uddevalla

15,48 av Linn

Vid de årliga tävlingarna Mount Sacs Relays i LA förorten Norwalk löpte Linn Nilsson toksnabbt i helgen. På distansen 5000m kom hon på 8:e plats i en tuff A-final med tiden 15.48,46, personbästa med över minuten. Tiden räcker också för att komma in på all time high listan i Sverige. Därmed tillhör hon en liten exklusiv grupp i klubben bestående av henne själv, Mustafa Mohammed, Meraf Bahta samt Therese Olofsson vilka kan återfinnas på den svenska 10-bästa listan genom tiderna.

Ljungskile stödjer Hälle IF

ICA Supermarket

Backamo Husvagnar

Centrumsalongen

Salong Silverfallet

Ljungskile Måleri & Färgaffär

Takorama

Starke Arvid

Jenving Technology

Överlägsen Hälleseger i maratonstafetten

Årets maratonstafett var tillbaka i terrängen efter några år på en flackare och mera snabblöpt bansträckning. Elljusspåret i Trollhättan är cirka 2 350m och löptes 18 varv. En löpare kan ha valfritt antal sträckor. Hälle valde som oftast att köra med en bred laguppställning, inte mindre än elva löpare deltog; Jacob Lidman, Emil Magnusson, Merhawi Seyfu, Nicolaus Fager, Christoffer Forsberg, Johnny Lidman, Andreas Klasson, Patrik Andersson, Karl Borgö, Fredrik Björklund samt Yared Admasu. I den fina sommarkvällen så löpte Hälle direkt ifrån allt motstånd, och i mål var även tvåan i loppet Lysekils SLF varvat två gånger. Så det blev ett fint träningspass där det inte krävdes att löparna pressade sig till det yttersta. Snabbast var som väntat de rutinerade löparna på slutet Patrik Andersson, Karl Borgö och Yared Admasu. Men noteras kan även 16 årige Merhawi Seyfus 7,53 på den 3:e sträckan.

Nytt svenskt rekord av Meraf – igen !

Meraf Bahta går från klarhet till klarhet denna vår. I sin 3:e tävlingsstart för säsongen så slår hon sitt tredje svenska rekord. Denna gång på distansen 5000m och platsen var marockanska Rabat, där den andra Diamond league tävlingen för året avgjordes. Loppet var en av kvällens huvudnummer och gick sist av alla grenar. Etiopiska haren Wafula drog upp

ett världsrekordtempo för landsmaninnan Almaz Ayana, som jagade Tirunesh Dibabas åtta år gamla rekord 14,11. Ett tyvärr ganska vanligt scenario på DL tävlingar, där allt läggs upp för att en löpare skall jaga ett världsrekord. Övriga får kämpa på så gott det går efter en oftast alldeles för snabb öppning. Meraf inget undantag. Första kilometern hänger hon med täten på runt 2,50, därefter tvingas hon att släppa. Ändå passerar hon 3000 på bara några sekunder över sitt svenska rekord. Nu är dock Meraf trött och fältet kraftigt uppsplittrat. Därigenom är det väldigt starkt av Meraf att hålla ihop löpning så bra som att lägga de två avslutande kilometrarna strax över 3 minuter, som vanligt med en patenterad spurt på slutet. Sluttiden blev nu 14.49,95, en pressning av hennes svenska och nordiska rekord från 2014 med ganska jämnt 10 sekunder.

Flera personbästa på snabbt Göteborgsvarv

Göteborgsvarvet brukar ju innebära 30 gradig värme och sällan några bättre tider, men 2016 kom att utgöra ett undantag. Svaga vindar, uppehåll och lagom temperatur borgade för banrekord på både herr och damsidan. Och även en del Hällelöpare noterade fina insatser. Yared Admasu var första Hällelöpare i mål, och gjorde tveklöst sitt bästa lopp i Sverige genom att bli 17:e man i loppet med tiden 1.06,34, femma av de Sverigebaserade löparna och sexa i Hälles all-time high statistik. Dagens stora positiva överraskning var kanske ändå Robert Alexandersson som genom fina 1.09,48 blev 13:e man på det parallellt genomförda SM halvmaraton. Bäst på damsidan var som flera gånger tidigare Erika Dinis med en 22:a plats på SM med 1.27,17. Vi noterat också ett fint personbästa för Maria Björkman med 1.29,31

Hilda Törngård

Lilla varvet gick av stapeln under söndagen och där Hälle hade ett tiotal ungdomar med. I P13 tog Alexander Carlsson en fin 18:e plats på den 2,4km långa banan med tiden 9,33. Då skall vi veta att det var mellan 200-300 löpare i varje åldersklass. I F13 sprang Sabina Aumo in på en fin 11:e plats med 9.39, strax före Tilda Knauer som blev 12:a på 9.41. På 13:e plats sprang Irma Törngård in på tiden 9.45, det märks att de tränar tillsammans! I F12 löpte Hilda Törngård in på en total 10:e plats med tiden 10,12. I F12 var de så många att klassen avgjordes i två grupper.

Foto: Benjamin Åberg

Lovande säsongsstart i kyligt vårväder

Hälle hade som vanligt en bred representation vid Stenungsunds vårspel på Nösnäsvallen, detta fast vädret erbjöd en iskall kontrast till den senaste tidens vårvärme. Totalt var över 30 hälleaktiva i alla åldrar på plats. Nordanvinden svepte över vallen och regnet hängde hotande i luften. Detta till trots så gjordes många goda resultat. Carl Ludvig Patriksson

imponerade stort i höjdhoppet och var högt, högt över 1,90 och tog så när pershöjden 1,95. Detta trots hoppning i träningsoverall. 16 åriga nyförvärvet från Dals Södra Edwin Pakiam hoppade också han bra och vann sin klass med 1,70. Marcus Lidman gjorde lite comeback i längdhoppet, efter vinterns skada. I den svåra byiga vinden, fick han till sist till 6,37 vilket gav överlägsen klasseger. Som brukligt bjöds det även på stafettlöpning. I ruggigt väder sprang Marcus Lidman, Josef Åberg, Rikard Kilborn och Benjamin Åberg hem 1000m stafetten för fjärde året i rad. Segertiden skrevs denna gång till 2.07.53. Även tjejerna sprang 1000m stafett. Sara Petersson, Miranda Widdgård, Anna Widerberg och Filippa Moum svarade för en mycket fin stafett och blev tvåa bakom Lerum med 2.30.25. Bland de yngre ungdomarna kunde vi notera andraplatser i F13 för Irma Törngård höjd (138) och Tilda Knauer 600m (1.50,15). Även på pojksidan hade vi två andraplatser. Oliver Forsström kom 2:a i P13 höjd med 1,51 och Jonas Magnusson spurtade sig fram till silver på 600m P13 med tiden 1.49,85. På Rimnersvallens kastplan har också kompletterats med en resultattävling i slägga där Tim Söderqvist säsongsöppnade med 58,69 och Tobias Hagström persade med 52,99. Med det går de in på fjärde respektive åttonde plats i Hälles genomtiderna statistik.

Foto: Tåve Jernmark

Lyckat träningsläger i Torremolinos

För andra året i rad så körde Hälle IF sitt vårläger i spanska Torremolinos, beläget på Costa del Sol. Vädret bjöd vissa dagar på högsommarvärme andra på lite mer molnigt väder. Men för träning så var det hela tiden optimalt, och Hällegänget körde under veckan ett tiotal pass. Ungefär hälften av passen på stadens fantastiskt fina träningscenter, med

friidrottsbanor, simhall, tennisbanor, fotbollsplaner, ja till och med konserthall och tjurfäktningsarena. De andra passen körde vi närbelägna parker och utmed stranden. Ungdomarna fick också lite teoretisk gnuggning i massage, träningslära samt säkerhetsrutiner i samband med resor. Något som är nog så viktigt i dessa tider. En dag var som vanligt också vikt åt utflykter och på programmet stod bergsklättring i Misjas välkända klippravin samt resa till en än mer känd klippa, nämligen Gibraltar.

Svenskt rekord av Meraf

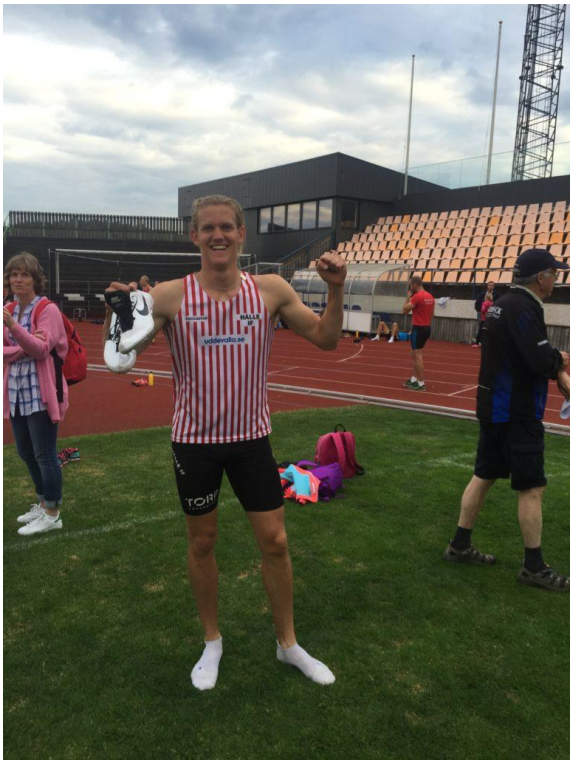
Hälles Meraf Bahta satte häromkvällen sitt andra svenska rekord för året då hon vid Diamond League-galan i glödheta (37 grader) Doha förbättrade Sara Wedlunds 20 år gamla rekord på 3 000 meter. Den nya rekordtiden lyder 8:43.08, en förbättring av Wedlunds tid med nästan sex sekunder.
Loppet gick i snabbt tempo redan från början, etiopiskan Almaz Ayana vann loppet på det nya världsårsbästat 8:23.11 och Meraf, blev nia. Kilometertiderna var 2:51.2 – 2:55.9 – 2:56.0. Jämn hård fart alltså inne i klungan, men klunglöpningen kostade på – på andra kilometern så blev Meraf spiktrampat så att blodvite uppstod.
Efter halva sträckan tvingades dock Meraf upp och dra i mellangruppen, vilket kostade tempo. På slutet la hon dock som vanligt på ett snabbt slutvarv och det svenska rekordet krossades eftertryckligt.

Foto: Mathias Uhlan

Emma imponerade stort på Big shot i Stockholm

Emma Harrysson imponerade stort i samband med Bauhausgalan (tidigare DN galan) i Stockholm. Som vanligt så hade kulstötningen brutits loss från det övriga programmet och under namnet Big shot genomfördes det ute i Rålambshovsparken med stor spontanpublik. I damtävlingen var det endast nationellt deltagande och segern gick till Orients Maria NIlsson, men där två år yngre Emma Harrysson från Hälle klippte till med nya personliga rekordet 13,85 i sista stöten. Ett resultat som gav andra plats i tävlingen samt nytt F19 distriktsrekord samt en putsning av sitt tre dagar gamla klubbrekord.

Benjamin och Tim visade form på DM



Årets första DM dag gick i strålande sommarväder på Rimnersvallen. Svag motvind på 100m men för övriga grenar var det drömförhållande. På 400m blev det en ren Hälle prispall. Benjamin Åberg vann efter en fin avslutning på nya perset 49,88, vilket innebar att han knäckte dröm-50 för första gången. Josef Åberg var 2:a på 52,35 och Rickard Kilborn persade på bronsplatsen med 52,96. På samma sträcka för damerna blev det också dubbelt Hälle genom Anna Widerberg 61,72 före Filippa Moum 62,81. I herrarnas slägga så lossnade det rejält för Tim Söderqvist som hade fem kast över 60 meter och slutade på nya perset 62,08. Pers på andra platsen blev det även för Tobias Hagström med 54,19. Emma Harrysson prövade diskusen för första gången i år, och vann på 36,46. I kula blev det en andra plats med resultatet 12,95. I ungdomsklasserna som pågick parallellt kan vi bland annat notera segrar för Vendela Gutke F11 600m (2.05,76) samt Tilda Knauer F13 1500m (5.11,33). Bra resultat här även av Sabina Aumo på andra plats med 5.14,10.

Foto: Mathias Uhlan

Stark Hälletrupp på Sävedalsspelen

Sävedalsspelen är en numera klassisk tvådagarstävling, där Hälle deltagit ända sedan starten 1980. Då gick tävlingarna på Vallhamra IP ute i Sävedalen, numera går de på Slottskogsvallen i Göteborg. En av Sveriges äldsta friidrottsarenor där flera världsrekord slagits, bland annat nya zealändaren John Walkers fantastiska 3.49,4 på en engelsk mil 1975. Denna helg bjöd ”vallen” för omväxlings skull på en behaglig medvind, vilket gjorde tävlingen till ett sprintparadis. På lång-medel var vinden lite mera besvärlig, men detta till trots så var det många fina Hälleinsatser som gjordes. Benjamin Åberg sololöpte fram till seger i herrarnas

800m på 1.56,45, Emil Magnusson kom in som 4:a på dunderperset 2.01,31. Robert Alexandersson gjorde bandebut utomhus genom att springa 5000m på 15.35,90, vilket gav en 4:e plats. 13 åriga Tilda Knauer slog F13 distriktsrekord på 1500m med tiden 5.09,56, vilket gav en 2:a plats. På 600m blev det en 4:e plats med nya perstiden 1.47,20. Bronsmedaljer på löparovalen blev det även för Filippa Moum på 800m F17 (2.30,22) samt Hilda Törngård på 1500m F12 (5.38,66). I teknikgrenarna så bjöd Karl Ludvig Patriksson för en ny imponerande insats när han blev 3:a på 1,93. En plats bättre för Oliver Forsström i P13, där han hoppade 1,50. Marcus Lidman fick åter genomföra en längdtävling i lite ryckiga vindförhållande, mot slutet av tävlingen vände sig nämligen vinden. Han hoppade dock 6,47 vilket gav en 3:e plats i en mycket jämn P17 tävling. Seger blev det också för en i Hälle debuterande Emma Harrysson i kulstötning. Hennes 13,18 innebar nytt klubbrekord. Beatrice Aronssons rekord från 1993 slogs därmed efter 23 år. För att till sist anknyta till John Walkers insats från 1975 så skall sägas att dagarna innan Sävedalsspelen så löpte Meraf Bahta för första gången en engelsk mil (1609 m) i samband med Diamond League i Oslo. Hon slutade på 3:e plats med tiden 4.25,26 vilket missade Aregawis svenska rekord med några sekunder, men som givetvis var nytt distrikt och klubbrekord.

Hälledominans på Strandjoggen

Det var ett strålande väder i samband med Strandjoggen i Uddevalla, lagom varmt och en lätt medvind under större delen av loppet. Men med ett startfält på över 800 löpare så blir det trixiga och teknikkrävande 5km banan en smula trångt. Kul dock att se att det går att få till ett större långlopp även i Uddevalla. Elitmässigt så dominerade Hälle stort. Yared Admasu försvarade segern från ifjol med fina 14,56 i mål. Tvåa blev den rutinerade Strandjogglöparen Patrik Andersson med 15,41 och några sekunder senare debutanten Robert Alexandersson. Trippelt Hälle alltså. Men även fyran och femman kom från Hälle. Det var veteranerna Karl Borgö samt Erik Framme. Snabbast av Hälles tjejer var blott 13 åriga Sabina Aumo som med 20,56 vann F16. Caroline Aronsson kom 3:a i damklassen, några

sekunder senare. I klassen P16 blev det en andraplats för Merhawi Seyuf med en tid på dryga 17 minuter.

Musse tog SM guld på maran

Stockholm maraton är inte ett lopp som kännetecknas av snabba tider, även om den kenyanska duon Limo och Koech i år pressade varandra ned under Hugh Jones 80-tals rekord på banan. Stockholm maraton bjöd som ofta på tung sommarvärme, samtidigt som loppets alla backar suger musten ur de flesta på andra varvet. Fråga bara Hälles Japhet Kipkorir som hängde fint med i täten fram tills 30km, men efter Västerbron och Torsgatan så var krafterna slut och Japhet tvingades bryta. Mustafa Mohammed valde en annan taktik, när han märkte att första halvan gått så snabbt som 1,06 så släppte han kontakten med täten. Medveten om att många där framme skulle komma att gå in i den berömda trötthetsvallen mellan 30-40 kilometer. Och så blev också scenariot. Musse tog det medvetet lugnt men plockade under sista milen många placeringar och slutade 4:a i mål. Än viktigare var kanske att han tog ytterligare ett SM guld till samlingen. Musse tillhör de allra främsta SM medaljplockarna inom svensk friidrott alla tider, tack vare sin långa och jämna karriär där han alltid sprungit minst en ofta flera SM tävlingar varje år. Musses tid i år blev 2.20,01, men det betydde mindre. Det var SM guldet som gällde.

Foto: Weronica Hägg

[1,96 av Carl Ludvig Patriksson]

Bansäsongen fortsätter. Efter den kylslagna premiären i Stenungsund så bjöd Trollhättans McDonaldspel på ett lite behagligare väder. En behaglig och mestadels godkänd medvind hjälpte till på sprint/hopp. Marcus Lidman höjde sig till 6,59 i längdhopp, vilket är nästpers. Lägg till 11,59 på 100m, blott en hundradel före en annan Hälle löpare Josef Åberg. På 600m imponerade Tilda Knauer stort i en sololöpning med att vinna på perstiden 1.48,50. I höjdhoppet pershoppade Edvin Pakiam utomhus med 1,73. Men det riktigt stora lyftet uppvisade Carl Ludvig Rasmusson några dagar senare i Jönköping då han hoppade 1,96 och dessutom hade bra försök på 1,99. Linn Nilsson å sin sida sprang favoritdistansen 1500m på 4.18,34 i tyska Dessau. Några få sekunder ifrån EM kvalgränsen.

Riksbyggen

Seger för Emma på Världsungdomsspelen

Sveriges överlägset största arenaarrangemang Världsungdomsspelen arrangerades i år, för ovanlighetens skull, under mörka skyar och med en grinig motvind under större delen av helgen. Detta hindrade ändå inte flera goda resultat. Hälles enda seger togs av Emma Harrysson i F19 kula där hon avgjorde i femte omgången med fina 13,55. En 3:e plats blev det för formstarke Tim Söderqvist i herrarnas slägga, där han klippte till med 61,96. Den största överraskningen var ändå Edvin Pakiam i P16 höjdhopp som persade två gånger, först med 1,79 sedan 1,83. Med detta tog Edvin en mycket meriterande 4:e plats i den stentuffa konkurrensen. Lisa Öberg slutade på en 5:e plats i kvinnornas 1500m med 4.28,60, Linn Nilsson som kämpat med pollenallergi denna sommar slutade 8:a på 800m med 2.11,34. Det var hennes första lopp i Sverige denna sommar. Två hoppare som skötte sig med den äran var dels Marcus Lidman som i en mycket tuff P17 tävling i längd slutade på 6:e plats med perset 6,74. Nytt klubbrekord! Dels var det också Carl Ludvig Patriksson i P19 höjd. Calle tangerade perset 1,96 och var så när att även ta drömgränsen 2,00.

Friidrottsskolan 2016

Hälle IF har genomfört årets friidrottsskola för barn på Rimnersvallen med ett 20-tal deltagare.

Erik Framme vann M40 på SM milen

Efter två år i Malmö, så hade arrangörskapet nu gått till huvudstaden. Om banan i Malmö varit en flack och snabb bana där man kunde slå pers. så var Stockholmsbanan mycket tuff och utslagsgivande. Den innehöll några av de mest krävande partierna från Stockholm maraton, som t.ex. Västerbron. En som banan passade perfekt var Hälles M40 veteran Erik Framme som vann sin åldersklass på utmärkta 34,16, och detta i tuff konkurrens. Tvåan och

trean skuggade strax bakom. Annelie Johansson följde upp segern i Varberg med en 15:e plats här med tiden 36,37. För maratonspecialisten Annelie går det nu sakta fram emot 2015 års rekordform. På SM milen kapade hon en halv minut.

Foto: Klara Dandebo

Hälleframgångar i slussbackarna

Som vanligt så bjöd Fallens dagar och långloppet Kraftprovet på äkta svenskt högsommarväder det vill säga högsommarvärme följt av åska och ösregn. Men vad gör det, publikstämningen var fantastisk som vanligt. Huvudklassens 11,6km avgjordes i ösregn, men detta till trots så var resultatnivån helt fantastisk. Ababa Lama gör ett mycket bra taktiskt lopp, där han går på starkt i backarna mot slutet och noterar på femte plats ett nytt Hällerekord med tiden 35,07. Fem sekunder bakom på 6:e plats kommer även Hälles Japhet KIpkorir. För att förstå nivån på årets race så skall man veta att både Mustafa Mohammed och Musael Temeshgen i nära tid har vunnit loppet på långsammare tider än vad Ababa hade i år. Bra lopp även i år av Andreas Klasson på 24:e plats med 42,24. Man skall veta att ibland de 25 första i herrklassen så var runt hälften utländska löpare. På den kortare banan, Slussprovet firade Hälle stora framgångar. Banan är 6km, men med en våldsam höjdskillnad mellan högsta och lägsta punkt på banan. I herrklassen kom Erik Framme på en andra plats med tiden 21,05 medan det i damklassen blev en glädjande Hälleseger för Samrawit Mengsteab med tiden 23,39. Och även i P17 på samma bana så blev det Hälleseger, till och med en dubbel sådan genom Samuel Fitsubrhan och Merhawi Seyfu med tider strax över 22 minuter. I de yngre ungdomsklasserna blev det också flera framskjutna placeringar i den

mycket tuffa konkurrensen. På den 2,6km långa banan blev Jonas Magnusson 3:a i P13 klassen med fina tiden 9,34. Tilda Knauer var 6:a i F13 på samma bana med 10,11 och Vendela Gutke var 4:a i F11 på en 1800m lång bana med 7,23.

Brons efter kämpainsats av Jimmy Voxek

Årets ultra SM 100km gick tillsammans med SM veckan i Norrköping och hade på herrsidan samlat startfält med bra toppbredd. Hälles hopp var 40-årige Jimmy Voxek som var rejält revanchsugen ifrån ifjol då han fick bryta när några mil återstod på grund av skada. I år gjorde Jimmy ett ovanligt väl taktiskt väl genomfört lopp, mot bakgrund av att han tidigare aldrig fullbordat en 10-milare. Han öppnade lugnt och sansat i 4,30 fart per kilometer och lät sedan farten som mest krypa upp mot 5,10. Matchen om bronset skulle komma att stå mellan honom och Studenternas rutinerade Daniel Nilsson. De hängde ihop de första 5 milen, därefter höjde Daniel farten och Jimmy släppte. Som mest ledde Daniel med nära 7 minuter. Kring 8 mil så var dock Jimmy ikapp och sedan var det Jimmy mot klockan. Skulle han fixa 8 timmar, och javisst gjorde han det 7.54,38. Nytt klubb och distriktrekord.

Silver till Meraf på EM

Liksom i många av lång och medeldistansloppen i Amsterdam så blev Meraf Bahtas direktfinal på 5000m en märklig tillställning. Först en kilometer i joggingfart därefter gjorde den turkiska favoriten Yasmine Can ett väldigt ryck som Meraf inte vågade att svara på. Yasmines personbästa på 14,37 gav respekt. Därefter så agerade Meraf farthållare i en huvudklunga som så småningom kom allt närmare Can. Som vanligt så drog Meraf sedan upp en imponerande långspurt som ingen mäktade att stå emot och faktiskt så var det inte långt borta att Meraf hunnit ifatt även en avstannande Can mot slutet. Hennes sluttid stannade på måttliga 15,20 men det spelar mindre roll vid ett mästerskap, det är medaljen som räknas. Efteråt har det blivit en omfattande diskussion kring dubbla vinnaren Can samt ytterligare turkiska medaljörer då de alla kommer ifrån andra kontinenter och sedan på mirakulöst kort tid blivit turkiska medborgare. Can är en 19 årig kenyanska, helt okänd fram tills för några månader sedan då hon fick sitt turkiska pass (och namn). I OS tror vi inte att Meraf låter sig överraskas lika lätt. Hälles andre deltagare Mustafa Mohammed gjorde här sitt femte EM (trots att han faktiskt var 27år i debuten). För första gången var dock grenen en halv maraton, beroende på att grenen aldrig tidigare stått på programmet. Musse gjorde som vanligt ett mycket fint avvägt lopp utifrån förutsättningar och möjligheter. Han slutade på en 21:a plats med 65,11, i ett startfält med nära 100 löpare. Tillsammans med lagkamraterna Mikael Ekvall och David Nilsson så tog de även en mycket meriterande 5:e plats i lagtävlingen.

Ababa Lama, snett bakom Japhet Kipkorir på Strömstadsmilen.

Foto: Arrangören

Japhet imponerade på Strömstadsmilen

Juli och augusti är långloppens tid här på västkusten. Som vanligt inledde Strömstad och Varberg, snart följer Trollhättan, Falkenberg med flera lopp. Strömstadsmilen erbjöd varm, soligt och blåsigt väder. Perfekt för publiken men tufft för löparna på den knixiga och tungt kuperade banan. I herrarnas 10km så stack en grupp på sex löpare iväg och lade första halvan på strax under 15 minuter. Bland dessa två Hällelöpare Japhet KIpkorir och Ababa Lama. På andra varvet så hängde sig Japhet kvar in i det längsta och i mål var han 3:a med tiden 30,18 medan Ababa fick släppa lite på täten och slutade 6:a med tiden 30,53. I M40 klassen blev det seger för suveränt löpande Erik Framme med 34,40 och Jocke Nätth 4:a med tiden 35,58. I P17 klassen 5km blev det en andra plats för Merhawi Seuyfu med 17,58. I Varbergsloppet kom Robert Alexandersson på en mycket meriterande 3:e plats med tiden 32,17 medan Samrawit Mengsteab blev 4:a i damklassen med 39,58. För Samrawit var det debut i Hälle och en återkomst till tävlingssammanhang efter några års frånvaro.

Foto: Privat

Häggarna blev nordiska mästare

Patrik och Weronica Hägg utgjorde Hälles lilla men vassa trupp vid årets NM för veteraner i HC Andersons hemstad Odense i Danmark. 44 årige Patrik som kämpat med skador under säsongen bet ihop och blev 3:a på favoritgrenen 400m med 55,34 men vann sedan istället 400m häck på fina 63,03. Vi hoppas Patrik är kurant nästa år när han blir yngst i M45 klassen. Hustrun Weronica Hägg vann två titlar, dels stavhoppet i K40 på 2,50 dels även diskus med 23,89.

Flera Hällelöpare med på Prinsens minne

Den halländska långloppssäsongen avslutades med Prinsens minne i Halmstad, ett lopp som arrangeras av garnisonen i Halmstad, ett av de ytterst få kvarvarande förbanden i Västsverige. Den militära bakgrunden till loppet slår igenom lite, då bansträckningen är ganska så krävande för att vara i Halmstadstrakten. Underlaget består både av terräng och landsväg och kuperingen är påtaglig. På huvudsträckan 10km så blev det etiopisk seger genom unge Gebre Yadete. Hans 30,25 på den här banan var såpass imponerande att Hälles Mustafa Mohammed lät honom löpa iväg mot slutet, Musses tid blev 31,03 på sin andraplats. På drygt 100m avstånd till Musse kom näste Hällelöpare Japhet Kipkorir in på en 3:e plats med 31,28. Hälleinslag blev det även längre ned på listan, Patrik Andersson 8:a med 34,22 och Daniel Tidholm 11:a med 35,20.

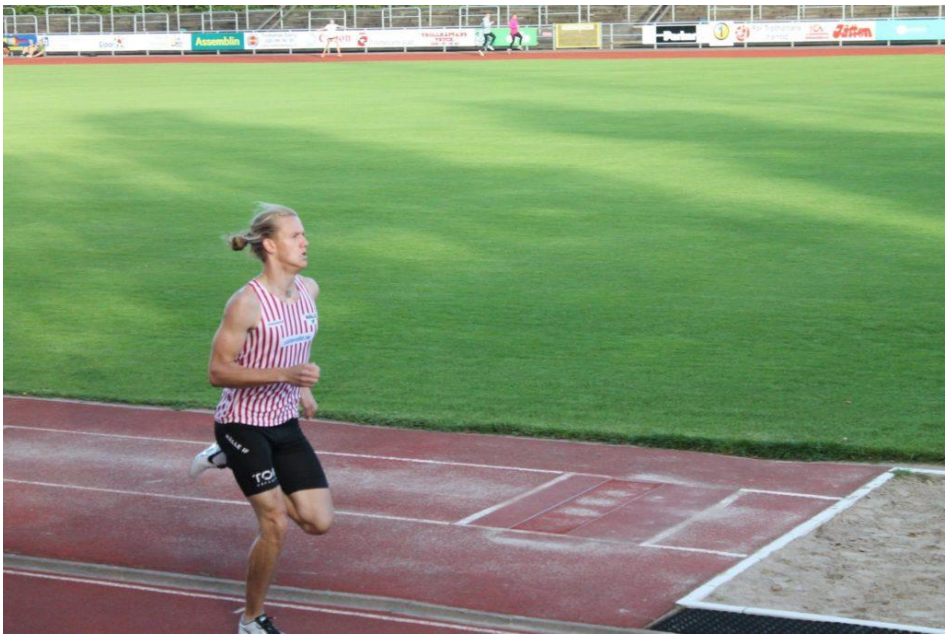
Tim och Markus på JSM prispallen

Årets JSM i friidrott var förlagd till Hässleholms nygamla arena Göingevallen på gångavstånd ifrån torget. En gammal anrik arena som fått nya allvädersbanor och helt ny inramning, endast läget var egentligen den samma som förr. Vädret var växlande och när regnskurarna kom så blev det problem då det näst intill saknades läktare med tak. Man fick rymma in i en skog istället. För Hälles del så kan vi notera att Tim Söderqvist gjorde en fin mästerskapsinsats med alla giltiga kast över 60 meter i M22 slägga, och som bäst nya perslängden 62,48. Något som räckte till ett silver, efter svenska årsettan Anders Eriksson. På femte plats i samma tävling kom ytterligare en Hällekastare Tobias Hagström som i en lite mera ojämn serie noterade sig för dryga 50 meter. Hälles andra medalj kom genom alltid tävlingsstarke Marcus Lidman som i P17 längd i allra sista hoppet noterade sig för 6,65, vilket räckte till brons i en mycket jämn tävling. Emma Harrysson stötte års-nästbästa med 13,65 i

F19 kula, något som överraskande nog bara räckte till en 4:e plats i den rekordtuffa konkurrensen. Tuff konkurrens var det även på M22 400m. Benjamin Åberg persade med fina 49,74, men det krävdes några tiondelar till för final.Samtidigt med JSM i Hässleholm så avgjordes även USM i sydskånska Vellinge. Här hade Ebba Jernmark Burrows en tuff dubbel i klassen F16, först 5:a på 400m med 62,43 sedan även 5:a även på 300m häck. Det senare var faktiskt personbästa.

Dubbel Hälleseger i Falkenberg

Falkenbergs stadslopp har blivit ett favorit-lopp för många Hällelöpare. Det blev i fjol seger i både herr och damklassen genom Mustafa Mohammed och Lisa Öberg, och i år blev det ”same, same but different” dvs dubbel Hälleseger igen men nu hette dam-segrarinnan Linn Nilsson som löpte på fina 36,09. På 7:e plats kom Samrawit Mengsteab med 39,20. På herrsidan var det återigen 37 årige Mustafa Mohammed som var överlägsen. Med tiden 30,38 var han drygt halvminuten före näste man Oscar Carlsson. 5:a kom Patrik Andersson med tiden 32,25 och 16:e Andreas Klasson med nästperset 35,12.



Nytt rekord på 600m av Benjamin *foto: privat*

600m är en ofta löpt sträcka i samband med träning, på tävling förekommer den mera sällan. Men i samband med en resultattävling i Trollhättan så lyckades Benjamin Åberg faktiskt

pressa det gamla inofficiella distriktsrekordet på sträckan med en knapp sekund genom att i ett sololopp prestera fina 1.22,68. Det gamla rekordet hölls faktiskt av Ahmed Mohammed som annars mest var känd som hinderlöpare, men som bevisligen även hade kapacitet på kortare distanser. Några dagar tidigare hade Benjamin även persat på 800m vid Karlstad GP med tiden 1.55,56. Här hade även 49-årige Nicolaus Fager noterat imponerande 2.12,30. På 1500m damer så sprang Linn NIlsson på 4.19,48, vilket innebär en sakta stigande form. Jämna Lisa Öberg noterade 4.28,74. Likledes jämne Tim Söderqvist kastade 59,72 i slägga. Till sist kan också uppmärksammas ifrån Stjärnspelen i Arvika att Emma Harrysson stötte stabila 13,25 i kula samtidigt som Tobias Hagström kastade 53,18 i slägga.

Erik vann ytterligare VSM guld

Hälles duktige M40 löpare Erik Framme visade fortsatt god form i samband med Veteran SM uppe i norrländska Söderhamn. Efter guld på SM milen i M40 klassen så blev det nu två ytterligare segrar på bana. Först vann han 10 000m på 34.32,27 och sedan blev det kanske en än mer imponerande seger på halva distansen där han noterade utmärkta 16.16,43. Nu får Erik ladda inför terräng SM, så får vi se om han kan ta en ”grand slam” i år.

Foto: Privat

Annika genrepade inför EM

Hälles ultrastjärna Annika Nilrud som ifjol tog EM brons på 24h och blev andra svenska att klara Spartatlon, vässar nu formen inför årets 24 EM som går av stapeln i oktober i franska Albi. Precis som ifjol så valde hon den lite speciella tävlingen Lurs backyard ultra uppe i norra Bohuslän som plats för hennes formtest. Denna tävling innebär att löparna springer en knappt 7km långa bana med start varje hel timma. När man inte hunnit att avverka varvet på en timma, eller att man av andra skäl inte kommer till start så är man ute. Annika nöjde sig först efter 30 varv, och lika många timmars löpning. Närmasta kvinnliga konkurrent gav upp efter 25 varv och 25 timmar, medan herrsegraren Emir Halalkic hade exakt samma resultat som Annika. De gjorde väl en gemensam bedömning att det räckte med 30 timmar efter det

att de vunnit respektive klass. En längre artikel finns i Bohusläningen>:http://www.bohuslaningen.se/sport/annika-en-vinnare-i-lur-efter-30-timmar-1.3477020

*Foto: Tobias Hagström*Sara *Pettersson, Anna Widerberg och Ebba Jernmark-Burrows*

Fler bra resultat under helgen – Ebba och Samrawit

Om vädret var regnigt och kallt i Tammerfors så bjöd Skara på sensommarvärme och suveräna vindförhållande på de redan snabba mondobanorna. En som verkligen utnyttjade situationen var 16 åriga Ebba Jernmark-Burrows som på 200m tokpersade med över sekunden till 26,24 efter en fantastiskt bra avslutning där hon även avgjorde tätstriden i F17 klassen. Anna Widerberg kom 3:a i loppet med 27,15 och var inte heller så långt ifrån sitt personbästa. Efter en strulig inledning så vann Tobias Hagström till sist slägga män på sin hemmabana med ett kast på 50,78 Benjamin Åberg och Emil Magnusson vann i blåsten enkelt var sin klass på 800m. Ifrån Kungälv och Kongahällaloppet så kan vi notera en fin 2:a plats för Samrawit Mengsteab på damer 10km med årsbästatiden 37,27. Tvåa i klassen män 5km var även Erik Framme med tiden 16,56.

IMPAB
ROCK DRILLING TOOLS

Framgångsrika Hälleungdomar !

På Stonehill Games så deltog en liten framgångsrik Hälletrupp. På 60m kom Josef Åberg 2:a på goda 7,47 medan16 åriga Ebba Burrows vann damernas 300m på perset 42,85. I P13 höjd blev det också seger och personbästa för Oliver Forsström som för första gången gled över 1,60. I Herrljunga kastade 20 årige Tobias Hagström 53,99 i herrarnas slägga och i Lilla Edet runt blev det segrar för 43 årige Erik Framme på 5km med fina 16,44 och Alexander Carlsson i P13 3km. Till sist så blev det överlägsna segrar på Lilla Bohusspelen 600m för både Vendela Gutke i F11 och Nelly Elned i F10. Båda löpte i sina respektive lopp på 2,05.

Vendela Gutke och Nelly Elned

Meraf vann dubbelt på Finnkampen

Årets finnkamp gick för första gången i finska Tammerfors, vilket trots kyligt höstväder, regn och några märkliga domarinsatser trots allt var ett lyckat experiment. Stor dramatik, oväntat bra resultatnivå och tät stämning på arenan. Hälles Meraf Bahta kom direkt ifrån Diamond League avslutningen i Zürich, där hon på sin gamla favoritarena Letzigrund årsbästade på 1500m med 4.03,06. I Tammerfors blev det lite överraskande en dubbel 10 000m/5000m, vilket första dagen innebar banpremiär på milen. I TV lät det som hon aldrig sprungit över 5000m, men faktum är att hon sedan i våras är svensk rekordhållare på 10km landsväg med

31,26. Efter en lusig inledning så gick Meraf upp till ledning på det tredje varvet och drog sedan på med en fart runt 3,17/km, behaglig tröskelfart för en sololöpande Meraf. I mål hade hon 33.11,45 vilket givetvis innebar ett nytt ståtligt klubb och distriktsrekord på distansen. Nästa dag löpte en påtagligt glad och avslappnad Meraf halva distansen främst i syfte att matcha fram de andra svenska tjejerna Maria Larsson och Cecilia Norrbom, sedan drog hon successivt upp farten och avslutade med 3,06 på sista kilometern och 16,15 i sluttid.

Musses triumf – hans 22:a SM guld !!!

Hälles Mustafa Mohammed har haft en bra sommar där han i en rad citylopp haft en ständigt stigande formkurva. Senast i Norrköping underskred han 30 minuter och på den första SM dagen i Sollentuna så valde han att ställa upp på 10 000m, ett lopp med ett mycket kompetent startfält. I släta joggingskor mötte han den svenska eliten som löpte i spikskor, däribland fjolårssegraren Abrahamian och lokalkonkurrenten Mikael Ekvall från Strömstad. Loppet gick i ett jämnt tempo, med Micke Ekvall som tongivande farthållare. Kilometer efter kilometer med tider mellan 2,55-3,00. Med två kilometer kvar gjorde Abrahamian ett tufft ryck, som sedan Musse och Micke sakta åt upp. Med ett varv kvar stod kampen dem emellan. Musse hade då gjort ett mycket taktiskt lopp, inte draget en meter. Först på upploppet tog Musse initiativet och fick någon meter. Micke kom dock tillbaka och i mål vann Mustafa med bara en hundradels sekund! Historiens minsta segermarginal .Tiden var 29.22,07. Detta var Mustafa Mohammeds 22:a SM guld på seniornivå. Första guldet tog han 1998, för 18 år sedan. För Hälles båda andra deltagare blev tempot lite för tufft. Ababa Lama gick av loppet efter 8 kilometer och Robert Alexandersson kämpade sig i SM premiären

in på en 24:e plats med tiden 32,44. Hälle fick med sig ytterligare tre topp 6placeringar ifrån stora SM då det avslutades på Sollentunas blåa banor. Först på lördagen så tog Lisa Öberg en 6:e plats i en långsam knuffig 1500m final. Med tiden 4.32,60 så var hon bara några sekunder ifrån ett brons och bara tiondelar bakom välmeriterade Lina Aleinentalo. Släggkastaren Tim Söderqvist tog sin hittills bästa placering i ett seniormästerskap. Med ett kast på 60,82 i en tidig omgång så säkrade han en femte plats. Emma Harrysson stötte kula och gjorde en fin insats. Hon öppnade med några stötar kring 13 meter för att i femte och sjätte klippa till med 13,72 och därefter 13,75. Därmed klättrade hon ända upp till en meriterande 4:e plats.

Meraf 6:a på OS i Rio

Mustafa Mohammed har en 10:e och en 12:e plats på OS, nu toppade Meraf Bahta detta med att bli 6:a i OS finalen i Rio de Janeiro på löpningens blå band 1500m. Vägen dit var dock lång. Det började redan första tävlingsdagen på OS stadion, där Meraf sprang i det tredje heatet. Canadensiskan Nicole Sifuenses drog i jämn och lagom fart men där bakom blev det trångt och bökigt och Meraf fick en allt annat än perfekt resa. Men med 300m kvar så kom Meraf ut och fick fri yta att springa på, hon gjorde sista 300m på 43 sekunder och slutade 5:a i heatet på goda 4,06. Faktiskt så gick hela 10 tjejer vidare ifrån detta heat. I semifinalen kom Meraf i det andra heatet, stjärnspäckat med Dibaba, Hassan, Muir Simpson med flera. Första heatet gick snabbt och efter en långsam inledning förstod man att det bara var fem platser att slåss om. Nu fick Meraf en fin resa trots lusig fart, hon låg ofta i andra spår men utan att bli störd. Med ett varv kvar så drog alla iväg och Meraf fick ett tufft stopp mitt i en acceleration. På bortre rakan segar hon dock sakta men säkert ikapp två tjejer och i inledningen av uppploppet passeras även kenyanskan Lagat. Finalen var därmed klar. Även denna gick oväntat långsamt, etiopiskorna brände sina chanser då första 800m gick runt

2,27. På slutet gick det vansinnigt snabbt och Meraf sprang i en jämn fin fart. Hennes sista 800m gick på strax över 2 minuter, och mot slutet passerade hon två etiopiskor samt en stumnande Muir och blir 6:a på 4,12. Hällehistoria har skrivits.

Ababa back on track

Den gångna helgen har det på skilda håll varit arenatävlingar med Hälledeltagande. På Slottskogsvallen i Göteborg avgjordes en löpartävling med namnet Milers Club, här fick vi bland annat återse Ababa Lama på bana. Efter en lyckad comeback i samband med några av sommarens långlopp så testade han nu inför SM 5000m på bana, och även om han hade två norrmän före sig i resultatlistan så var en 3:e plats med 14.16,11 fullt godkänd. I övrigt från tävlingen kan noteras 1.56,40 på 800m av Benjamin Åberg. Lisa Öberg vann B-finalen K 800m på 2.14,26. Samrawit Mengsteab noterade 17.57,63 på kvinnor 5000m, och gick upp på en 7:e plats i Hälles genom-tiderna statistik. Men den allra största överraskningen fick vi genom 39-årige Niklas Tollesson som inte löpt bana på länge, men nu klockades på 2.05,94 på 800m. I Oslo visade 18 årige Carl Ludvig Patriksson återigen god form i höjdhopp med 1,95, och snuddade även vid 2,00. Dessutom klippte han till med 6,41 i längd. I Oslo årsbästade även 13 årige Oliver Forsström med 1,55 i höjdhopp. Till sist vid anrika Getabockspelen i ett blåsigt Varberg så persade 20 årige Tobias Hagström med seniorsläggan med 55,12. Benjamin Åberg noterade i vinden goda 50,15 på 400m, Rickard Kilborn vann samma distans i P17 med 54,26 och Ebba Jernmark-Burrows vann 300m häck F17 på 48,75.

Tobias Hagström

[God stämning på Skol DM]

Foto: Benjamin Åberg

Som vanligt så stod Hälle IF som värd för Skol DM i friidrott, detta i samarbete med eleverna på UEIG och Ramnerödsskolan. Trots att vädrets makter inte var på vår sida under förmiddagen så var stämningen god och många fina resultatnoterades. De som led mest av att regnet öste ned på förmiddagen var förmodligen längdhopparna, få på Skol DM använder

spikskor. Bland deltagarna syntes också glädjande många Hälle aktiva så som 60m segraren Birk Somby Gregart som sprang på 7,9 samt flera heatsegrare på 800m.

Foto: Privat

Tim imponerade i höstfinalen

För två veckor sedan klippte Tim Söderqvist till med personbästa i slägga 63,27. Den gångna helgen arrangerade Hälle för första gången på många år en castoramatävling, en kastmångkamp som passar den mångsidige Tim perfekt. Och i det perfekta vädret så klippte han till med ett inofficiellt distriktrekord med 2 994 poäng, efter 13,66 i kula, 53,34 i spjut, 39,05 i diskus och till sist 60,61 i specialgrenen slägga. Två kom en annan Hällekastare Tobias Hagström som noterade 2431 poäng efter serien 11,24 i kula, 41,95 i spjut, 33,68 i diskus och 50,32 i slägga.Totalt så var det tio deltagare i castoramatävlingen samt ett femtontal som gjorde resultattävlingar. Här kan vi bl.a notera 15 årige Johannes Olssons 12,72 i kula och 34,20 i diskus.

Foto: Bildbyrå

Japhet vann Lidingöloppet

Årets Lidingölopp blev en smula annorlunda med rekordtorra banor och nästan lite för varm lufttemperatur för långdistanslöpning. Dammoln låg över Grönsta gärde. Sedan var det också ovanligt få afrikanska löpare på plats. Etiopiern Desta Kibrom var egentligen den enda utifrån och denne drog som väntat iväg i en fart som ingen mäktade att hänga med i. Strax efter Grönstabackarna var dock Hälles Lidingöloppsspecialist Japhet Kipkorir ikapp och försökte direkt att även rycka ifrån. Det gick dock inget vidare utan Kibrom hängde retligt lätt med. Så var det fram tills strax innan uppploppet då Kibrom försöker att långspurta. Nu fick Japhet istället ett moraliskt övertag då han hänger med och skuggar, för att strax innan mål trycka till och vinna med en sekund. Tiden blev 1.37,52. Mustafa Mohammed som var tillbaka på Lidingö-loppet efer många års bortvaro visade sig inte vara fullt återhämtad efter Stockholm halvmaraton, och höll sig ett par minuter bakom absoluta täten men blir ändå 4:a i loppet.

Oliver Forsström

Silver till Oliver på Götalandsmästerskapen

Årets Götalandsmästerskap för 13 och 14 åringar avgjordes på norra Öland, så det var en maximalt lång resa att göra för den bohuslänska truppen. Men utfallet blev bra, även för Hälles fyrmannatrupp. Oliver Forsström var med i tätstriden i P13 höjdhopp och slutade på andra plats med resultatet 1,59. Det var så när att han klarat även 1,62. Tilda Knauer tog två femteplatser. På 600m blev det nytt personbästa och klubbrekord med 1.45,02 och på 1500m noterade hon 5,14,86. På 1500m kom SabinaAumo 7:a med nya perset 5.15,84. Irma Törngård tog å sin sida bl.a en 17:e plats i höjdhopp med tangerade perset 1,42.

Yared Admasu

Långloppsframgångar

För andra gången på tre år så blev det Hälleseger på Stockholm Halvmaraton, ett knixigt men publikvänligt lopp i centrala Stockholm. Backarna upp och ner till Söders höjder gör ju att loppet inte räknas till något av de allra snabbaste.Loppet kom nu att bli en duell mellan 2015 års dominant i svensk löpning, Abraham Adhanom samt en mycket formstark Mustafa Mohammed. Abraham drog ifrån under den mer lättlöpta första delen av loppet och passerade 10km på starax över 30 minuter. Här valde då Musse att skugga på visst avstånd. Men när backarn kom på slutet så höll Musse farten medan den jagade Adhanom fick börja plikta för sin tuffa utgångsfart. Från 15km och in till mål så springer Musse närmare en minut snabbare än Abraham, som också passeras uppe på Söders höjder. På den sista kilometern utmed Skeppsbron tar Musse närmare 15 sekunder på Eskilstunalöparen. Musses sluttid 1.04,51 imponerar på den allt annat än snabba banan. På långloppsfronten kan också noteras att i Kretsloppet i Borås så kom Yared Admasu på andra plats i halvmaran med fina 1.07,33 knappt spurtbeegrad av kenyanen Zachariah Mogendi medan Japhet KIpkorir kom 3:a i det mycket tuffa milloppet med tiden 30,23.

Stafettframgångar på DM

Traditionsenligt så arrangerade distriktet DM i stafett samt 10 000m på Rimnersvallen, i år med inte mindre än ett 30-tal Hälle aktiva på plats. Först vann vårt F13 lag 5x60m på ett övertygande sätt. Tjejerna som sprang på fina 43,93 var Wilma Hägglund, Linnea Linsta, Nelly Elned, Tilda Knauer och Sara Magnusson. Seger blev det även för herrarna på 4x100m, vilket var en stor positiv överraskning. Med tiden 44,86 var man drygt sekunden före IK Orient. I Hällelaget löpte i tur och ordning Marcus Lidman, Emil Magnusson, Emanuel Olsson samt Josef Åberg. Den stora positiva överraskningen var Emanuel Olsson som körde ikapp Orients Gustav Magnusson på sin sträcka. På 1000m stafetterna blev det segrar i båda klasserna. Hälles herrlag (Emanuel Olsson-Josef Åberg -Rikard KIlborn-Benjamin Åberg) vann enkelt på 2.04,34 och damlaget med Sara Pettersson, Miranda Widdgård, Anna Widerber och Ebba Jernmark-Burrows noterade fina 2.29,06. Här löpte Ebba Jernmark-Burros ista 400m på 60 blankt! Dagens distriktsrekord bestod Irma Törngård, Sabina Aumo och Tilda Knauer oss med. Det var på 3x600m där de kom in på 5.34,34. Strax bakom kom grabbarna in på 5.43,01. Här löpte Dirk Somby, Edvin Elned samt Jonas Magnusson. Till sist duellen mellan Hälles veteraner och Hälles ungdomar på 3x800m.Först sprang veteranerna genom Niklas Tollesson ifrån Hällejuniorernas Merhawi Seyfu . Sedan var det Nicolaus Fager som fajtades med 17 årige Samuel Fitsubrhan. På sista sträckan hade Hälle-veteranerna en knapp men klar ledning. I det laget löpte Johnny Lidman, men här kom junioren Emil Magnusson ikapp och förbi. Segertiden skrevs till 6.43,23. Till sist så blev det även segrar i 10 000m loppen. Erik Framme (M40) vann på fina 33.35,81 men segern i klassen M-Sen gick till 34.50,86. Det rörde sig om Andreas Klasson som fajtade sig in på 34.50.

Populär prövapå dag på höstlovet

Fredagen på höstlovet arrangerade Hälle IF en prövapå dag i Rimnershallen med ett 30-tal barn på plats. De fick då chansen att pröva på de flesta av friidrottens alla grenar under sakkunnig ledning av några av våra duktiga ungdomsledare. Det var löpning, hopp och kast som gällde i alla dess olika former.

Annelie imponerade i höstruskigt Finallopp

Klassiska Finalloppet som sedan 1968 arrangerats uppe i Skatåsterrängen genomfördes i år i ett iskallt, slaskigt snöblandat regn med därtill hörande stark vind. Inga drömförutsättningar för rekordnoteringar med andra ord. Mot den bakgrunden så imponerade Hälles Annelie Johansson stort då hon segrade i damseniorklassen på 19km med tiden 1.17,48. Nära 7 minuter före närmsta konkurrent. I herrklassen så kom Daniel Lund in som 6:a, näst bäst av svenskarna med utmärkta tiden 1.08,45. Patrik Andersson fick tyvärr gå av efter en stukad fot i halkan. Erik Framme löpte tyvärr fel i en obevakad kurva och tappade över en minut, vilket snuvade honom på segern i M40. Nu blev han ändå 2:a med tiden 1.12,52. I M45 blev det en 6:e plats för Jussi Aumo med tiden 1.22,29. På 10km blev det en 6:e plats i damklassen för Samrawit Mengsteab med tiden 40,53, bra tid på den tuffa banan och i det

vidriga vädret. I ungdomsklasserna så togs bästa placeringen av 13 åriga Sabina Aumo i F14 klassen 5km med tiden 22,,48.

Leif Jonsson

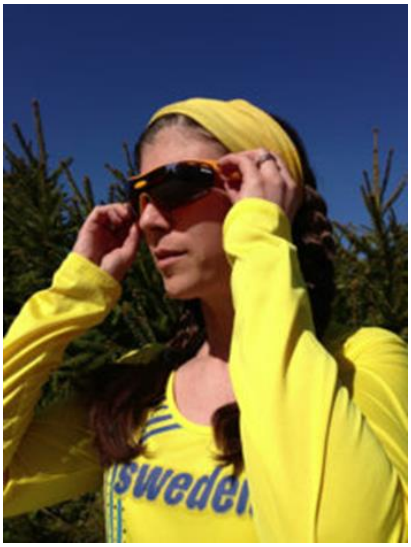
Bredduppvisning på Stenshultsrundan

Klassiska Stenshultsrundan var bättre än på många år, deras tuffa trailbanor har blivit moderna och i år samlade man närmare 250 deltagare till storskogen i Bredfjället norra kant. Hälle hade en bred representation med ett 20-tal löpare på plats. På den långa 10km banan, som går över stock, sten och sugande myrar så var Erik Framme snabbaste Hällelöpare med 39,10, vilket gav seger i M40. Därefter kom 17-årige Samuel Fitsurbhan som valde en av Sverigaste tuffaste banor för sin debut på milen. Han kom nu 3:a i seniorklassen med 41,35. Knappt två minuter före Christoffer Forsberg som hamnade på 7:e plats. Seger i M45 klassen blev det för Jussi Aumo med tiden 45,02. På den likledes mycket krävande 5km banan blev det seger både i P16 klassen för Merhawi Seyfu med tiden 19,56 samt Mikael Gren i herrklassen (motion) med 21,05. En andraplats blev det även i damklassen på samma distans för Karin Knauer. I ungdomsklasserna var det i år mycket bra startfält och snabba tider på det tunglöpta och kuperade elljusspåret 2,5km. I F14 klassen blev det en trippel för Hälles 13 åringar. Sabina Aumo vann med fina tiden 10,56, Tilda Knauer var tvåa med 11,06 och Irma Törngård var 3:a med 11,22. Att man i Stenshult kör med de gamla klassindelningarna från förra seklet var en viss placeringsmässig nackdel för flera Hälleaktiva. 13 årige Alexander Carlsson sprang på lysande 10,12 när han kom 3:a i P14. 11 åriga Vendela Gutke kom 4:a i F12. Bland de allra yngsta blev det andraplatser i F10 genom Nelly Elned och i P8 genom Lisus Framme. Till sist skall noteras att 57 årige Leif Jonsson i god stil fullbordade sitt 42:a raka Stenshultsrunda. Leif tillhör den lilla ursprungsskara som var med och bildade Hälle IF 1973. En annan Hälleveteran som deltog var 62 årige Jan Uddén som tog sig runt milbanan.

VSM guld till Annelie i comebacken

Hälle hade i år en ovanligt liten trupp till årets terräng sm, som i år gick på Rocklundafälten i Väserås. Flackt på fasta gräsbanor, men öppet och blåsigt var förutsättningarna som gällde. Med spänning så noterade vi Annelie Johanssons comeback efter ett skadedrabbat 2016. Hon valde att endast springa 4km i K35 klassen, för att få en mjukstart. Guld blev det varjefall på fina 14,50 och vi hoppas nu att Annelie kan få en fin träningsperiod inför vårens maratonlopp. I de manliga veteranklasserna blev det dubbla silvermedaljer. Dels genom Erik Framme i M40 8km och dels i herrveteranernas lagtävling där Erik tillsammans med Joakim Nätth (5:a i M40) samt Daniel Tidlund (7:a M35) tog andraplatsen efter Uppsalaklubben IF Mantra. I damseniorklassen tog alltid jämna Lisa Öberg en 8:e plats i K 8km och en 9:e plats på den kortare 4km banan.

Lag silver för Annika på ultra 24h EM



Årets EM i 24h löpning avgjordes i franska Albi, en stad i södra Frankrike nordost om Toulouse. Banan var cirka 1,5km, tämligen flack och vädret växlande men med en behaglig temperatur. Hälles Annika Nilrud gjorde som vanligt en lugn öppning och började sedan, precis som ifjol, att sakta plocka placering för placering. 100km passerades på strax under 10 timmar, vilket var helt okey, men sedan blev det en ojämn resa in mot mål där Annika åkte lite jojo i startfältet.Som bäst uppe på 5:e plats strax efter halva löptiden, sedan sjönk hon ned till en slutlig 12:e plats på 22,25 mil. Alltså ganska exakt fem maratonlopp – på rad. I lagtävlingen blev det silver till Sverige, i laget ingick förutom Annika även den överlägsna individuella segrarinnan Maria Jansson.Segrade gjorde Polen, och totalt startade cirka 80 löpare i tävlingen.

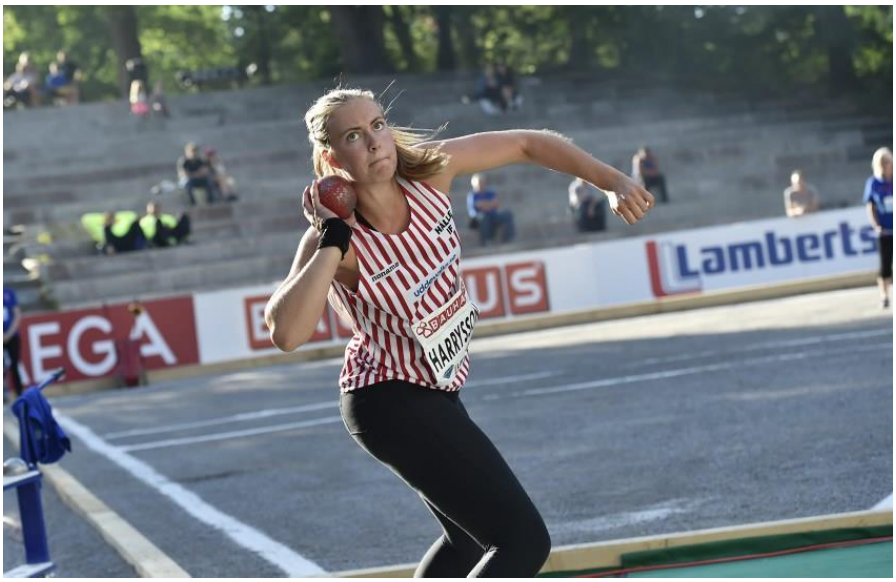
Stor Hälletrupp på Julklappsjakten

Daniella Persson

Hälle deltog med en bred representation vid årets Julklappsjakt, en tävling som räknas som den största inomhustävlingen alla kategorier i Sverige. Bland många fina Hälleinsatser kan nämnas från lördagen P19 segrarna Robin Gustafsson och Samuel Fitsurbhan. Robin vann i sin Hälle-debut 60m på 7,46 medan Samuel i sitt allra första banlopp noterade 4.22,97. En bit bakom i tid var Merhawi Seyfu i P17 1500m där han slutade på tredje plats med tiden 4.29,29. Samma placering blev det även för Johannes Olsson i P16 kula med 11,86, hans första tävling med 5kg kulan. 5:a men tredje bästa svensk blev Vidar Wingqvist i P14 200m med super-perset 26,78. På flicksidan tog Anna Widerberg ett brons på K 400m med 63,08 och Tilda Knauer en 5:e plats F14 1000m med 3.19,10 och Sabina Aumo 6:a med 3.20,39. På söndagen blev det överlägsen seger på P19 400m för Rickard Kilborn med 53,17. I kula säsongsdebuterade Emma Harrysson med en stöt på 13,49, och hela 4 stötar över 13,30. Hälledebuterande Daniella Persson vann enkelt F17 kula på 13,02.

Tre utmärkelser till Hälle IF i samband med Friidrottsgalan

Hälle firade stora framgångar igår i Stockholm då klubben vann tre utmärkelser i samband med Friidrottsgalan. Meraf Bahta vann först årets kvinnliga prestation i landslaget sedan blev hon också utsedd till årets friidrottare alla kategorier. Ulf Friberg fick samtidigt priset som årets tränare.



Hälle IF Juniorakademi

Thordénstiftelsen har tagit beslut om att under åren 2017-2019 stödja Hälles juniorsatsning med ett bidrag om SEK 200 000 per år. Satsningen som går under namnet Hälle IF:s juniorakademi riktar in sig på de åldrar som är juniorer inom friidrott, alltså födda 1995-2000. Totalt omfattar satsningen mellan 20-25 aktiva. Utöver ordinarie träningsverksamhet så kommer att knytas ytterligare resurser i form av medicinsk service, mental träning och riktade utbildningsinsatser mot både aktiva och tränare. Klubbens huvudtränare i löpning, Ulf Friberg kommer också att knytas till projektet som kommer att ha en kick off i januari.

Nytt klubbrekord av Oliver

Vid Adventspelen i Göteborg vann Hälles Oliver Forsström höjdhoppet i P-03 med fina 1,62. Det var en höjning av hans gamla klubbrekord i P13 med 2 centimeter. I övrigt kan vi bland annat notera 3,21:00 av Tilda Knauer och 3.22,82 av Sabina Aumo på 1000m F-03 samt 2.00:20 av Nelly Elned på 600m i F-06.

Jimmy Voxek vann Borås 6 timmars

Årets 6 timmarslopp i Borås gick som tidigare runt Ramnasjön i stadens västra utkant. En fin, flack och oftast vindskyddad bana. I år var det dock kallt och med ett tunnt snötäcke, vilket givetvis påverkade prestationerna. Hälles Jimmy Voxek vann genom att hinna lite knappt 77km på dessa 6 timmar. För att vara ultralöpning så blev avslutningen ovanligt dramatisk, endast 550 meter skiljde till Apladalens Michael Lindqvist efter 6 timmars löpning.

Torill 5:a i Barcelona

Hälles nya landslagslöperska på ultrasidan Torill Fonn var strax innan jul nere i Barcelona och deltog i stadens prestigefyllda 24h lopp, ett lopp som sker på en 400m bana. Torills mål var att hinna cirka 537 varv, eller 21,5 mil. Vilket är lika med kvalgränsen till VM 24h i Belfast i vår. Men dit nådde hon inte riktigt. I mål hade hon 20,3 mil, men tog en fin 5:e plats i damklassen vilket är mycket bra. Hon berääöttar själv lite om loppet. ”Halvvägs i loppet hade jag ca 105km vilket innebar att jag skulle behöva göra en negativ split – med råge! för att ta mig över kvalgränsen. Tankar om att ge upp kommer alltid i såna lägen, men van som jag är,

vet jag också att varje steg räknas och även om jag inte klarar det mål jag satt mig från början, innebär det inte att jag inte kan nå ett respektabelt resultat om jag bara fortsätter. Så länge det enbart är trötthet jag kämpar mot, finns det inget som kan ursäkta att bryta loppet, så jag fortsatte med samma fart och förstod efter ett tag att jag kunde komma mig över 200km om jag bara hängde i. 202.6km, en14:e plats total och 5:a bland damerna i ett starkt och stort startfält är ett resultat jag efter omständigheterna är mycket nöjd med."

Nästa stora lopp för Torill är inofficiella VM på Torills specialsträcka 48h löpning i Australien senare i vinter.

Sylvesterloppet i Vänersborg

Idag på Nyårsafton avgjordes ett Sylvesterlopp i Vänersborg. Tre deltagare från Hälle IF var med och sprang de 8 km i den mycket kraftiga vinden. Bäst gick det för Samuel Fitsurban som kom i mål på en 3:e plats, placeringen före veteranen Joakim Nätth. Mikael Gren (även han veteran) var inte långt efter på en 7:e plats.

BAKER TILLY SEK

sport shopen

Foto: Göran Hallsten

Hälleframgångar i Friidrottens Hus

I helgen arrangerades två tävlingar i Göteborg. På lördagen var det Julgröten där vi bland annat såg Tilda Knauer och Sabina Aumo pressa sina personbästan på 1000m. till 3.17.62 respektive 3.20,8. Bra av dessa 13 åriga tjejer. Oliver Forsström var 4:a i höjdhopp med 1,56 efter en ganska ojämn hoppserie.I F17 kula kom sen helgens första klubbrekord. 16 åriga Daniella Persson slog i sista stöten till med fina 13.61 och slog därmed det gamla klubbrekordet i F16, som Marielle Månskär haft sedan 1997 med 13,52!
På söndagen var det fler randiga i farten i tävlingen Julruschen . I vikt slog Josefin Nordgren sitt veckogamla personbästa när hon kastade 14.12 i kvinnornas vikt, detta är dessutom nytt klubbrekord! Och Tim Söderqvist ville inte vara sämre. I männens vikt vann han överlägset med hela 18,71 och hade hela 4 kast över 18 meter. Mycket imponerande av Tim som tidigare aldrig varit över 18 meter. I männens 200m fick vi se en rafflande duell mellan träningskompisarna Josef Åberg och Robin Gustafsson! Här drog, efter målfoto, Robin det längsta strået och vann med 1/100, detta trots att Josef slängde sig över mållinjen och stod för dagens mest spektakulära kraschlandning! Tiderna blev 23.55 respektive 23.56, inomhuspers för båda! Tilda Knauer sprang under dagen två lopp. Det första, på den för henne, ovanliga distansen 200m. Tilda vann sitt heat på fina 29.20 och blev fyra totalt! Senare under dagen vann hon även 800m hinder på 2.43.15, strax före Irma Törngård som blev tvåa med 2.49.03!

Projekt

- Integrationsprojekt Uddevalla (SISU)
- Bredda truppen – ledarutveckling (SFIF)
- Välkommen in – öppna aktiviteter (SFIF)
- Tillsammans är vi starkare – samarbetsprojekt (SFIF)
- Redskap för barn och unga - utrustning (SFIF)
- Vinter i hallen - prova på (SFIF)
- Ljungskileprojektet – förening/skola (SFIF)
- Sommaraktiviteter (Uddevalla Fritid)

Arrangemang

Ljungskileslingan

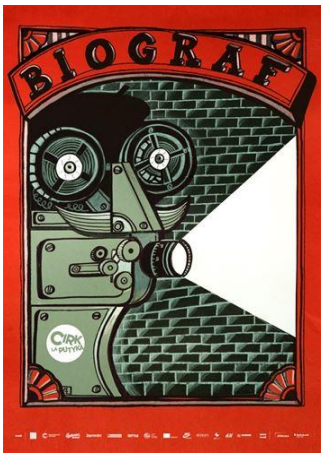
Långlopp i Ljungskile för barn och vuxna.
Tävlingen genomförs i samarbete med Ljungskile F

Skol DM

Arenatävling för 11 och 12 åringar på Rimnersvallen
Samarrangemang med Ramnerödskolans IF

Dessutom så har Hälle arrangerat fem sanktionerade resultattävlingar.

Hälle har också medverkat med funktionärer vid DM inomhus och utomhus.



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 bion under de senaste åren digitaliserats och fått nya stolar.

Under året har verksamheten gått mycket bra med ett varierat program av såväl svensk som utländsk kvalitetsfilm, samt dessutom ett brett utbud av barn och ungdomsfilm. De cirka 3000 besökarna varje år kommer inte bara ifrån Ljungskile utan även utifrån. Även om biografen är digitaliserad och inte kräver någon paus, så har man alltid paus med kafé efter önskemål ifrån besökarna. Biofikat fyller ett stort socialt behov.

Hälle IF:s styrelse 2015

Christian Persson	Ordförande
Martin Burrows	Sekreterare
Elizabeth Carlberg	Kassör
Catrine Carlberg	Ledamot
Ulf Friberg	Ledamot
Lars Wingqvist	Ledamot
Ulf Björklund	Adj. Sponsoransvarig
Benjamin Åberg	Adj. Ungdomsprojekt
Nils Magnusson	Revisor
Marianne Olofsson	Rev.suppl.

Följande av våra elitaktiva har för 2016 erhållit elitstipendier ifrån Thordénstiftelsen.

Mustafa Mohammed

Meraf Bahta

Linn Nilsson

Samt ett kollektivt stipendium till Hälles elitlöpargrupp

Meraf Bahta och kung Carl XVI Gustaf i Rio de Janeiro