



Hälle IF

Verksamhetsberättelse 2025

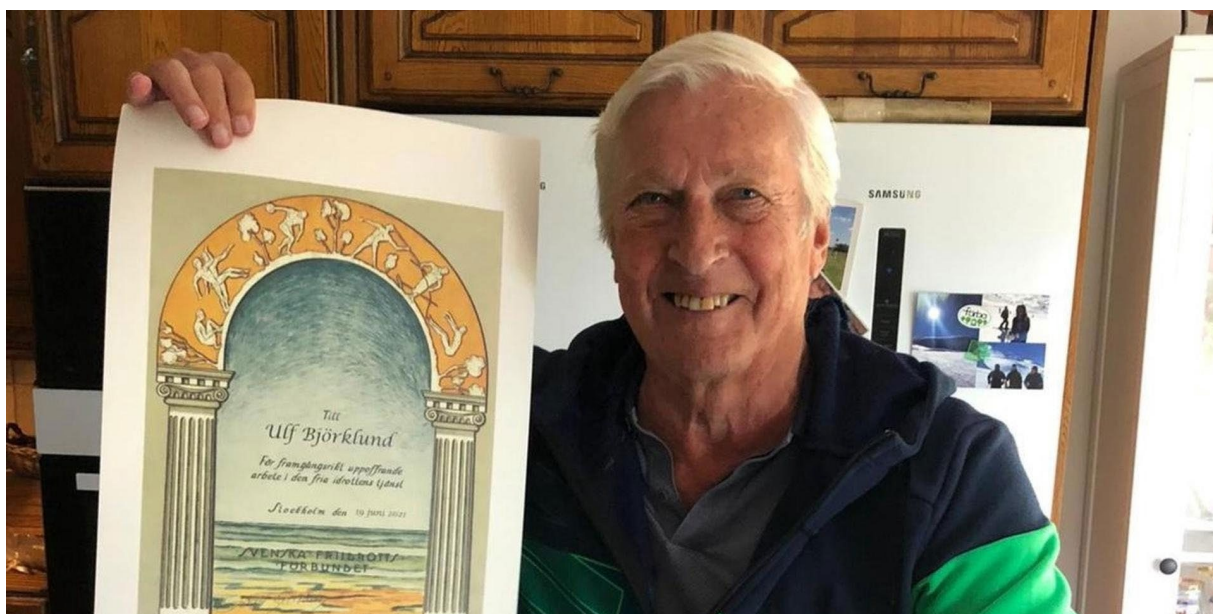




2025 blev ett år där Gen Z tog steget in i eliten på allvar, där Hälles Juniorakademi fick börja skörda seniormedaljer av det arbete man gjort under många år och ett år där Samuel Pihlström blev en världsstjärna. Vi fick se klubbens nyförvärv Lova Perman skrällvinna SM-guld på 800m, Samuel Pihlström vinna dubbla 1500-guld under året, fina placeringar på IEM, IVM och VM och förstås fantastiska 3.30,87 på 1500m vid Diamond League i Rom! Hälle har fått fram ännu en världsstjärna! På tal om Gen Z så gläds vi åt många topp 6 placeringar på SM av aktiva födda 05-03, en generation som nu etablerat sig där några dessutom tog SM-medaljer. Vid sommarens internationella juniormästerskap hade föreningen 6 tjejer uttagna i olika trupper. Ytterligare ett fint kvitto på föreningens juniorverksamhet. Föreningen har OCR-aktiva och Ultralöpare i världsklass som under året tagit både medaljer och topplaceringar på såväl VM som SM. Under året tar klubben över 30 medaljer vid U/JSM och ytterligare ett dussintal på seniornivå. I SM-pokalen slutar vi 7:a, som bästa klubb utanför storstäderna Stockholm, Göteborg och Malmö. Det som värmer ordförandens hjärta lite extra är att se vårt nystartade projekt på Dalaberg där Sharmarke Ahmed gör ett fantastiskt arbete och har tillsammans med ATEA etablerat en fin verksamhet. Paraverksamheten, som Ellen Schoug är ansvarig för, har fortsatt växa och är mycket uppskattad av deltagarna. Viktiga arbeten i föreningen där mångfald och inkludering är ledord.

Benjamin Åberg

Ordförande



Hälle minns Ulf Björklund

Vi nåddes igår av budskapet om att en av föreningens mångårig ledare, Ulf Björklund gått ur tiden. Ulf var född och uppvuxen i Göteborg men var sedan många år bosatt med hustrun Bodil i trakterna av Kode. Till Hälle kom Ulf i samband med att sönerna Thomas och Fredrik kom att tävla för Hälle från slutet av 90-talet. Ulf engagerade sig då i Hälle som instruktör men även i arbetet med sponsor och ekonomiarbetet. Många är också minnena från de många bussresor vi gjorde till träningsläger i Italien med stundtals upp till 100 deltagare. Då var Ulf instruktör och hans hustrun Bodil, högskolelärare på lärarutbildningen, föreläste i kostvetenskap. Ulf var berest, talade flera språk men han föredrog markbundna transporter före flyg, så en bussresa genom Europa från Kode till Adriatiska havet passade honom bra. Men allra mest känd i Hällehistorien har givetvis Ulf blivit för det fantastiska arbete som Ulf och hans familj la ner för Meraf Bahta när hon kom till Hälle 2009. Hon bodde uppe i Kode hos familjen och hennes långa flykt från Eritrea via Spanien och sedan en flyktingmottagning långt uppe i Norrland, slutade hemma hos familjen Björklund i Kode. Här fick hon den sociala trygghet som krävdes för att åter komma i framgångsrik träning, en resa som startade med jogginglopp och slutade med EM guld på 5000m 2014 och OS final på 1500m 2016. Därtill vann Meraf även otaliga SM guld. Ulf Friberg var instruktören men ingenting hade varit möjligt utan Ulf och hans familjs fantastiska sociala insats. När EM finalen gick av stapeln 2014 på anrika Letzigrund Stadion i Zürich var han på plats, efter en längre tågresor förmodligen. Vila nu i frid Ulf, du saknas oss, och våra tankar från föreningen är med er i familjen i er sorg.

Musse är master of all masters!

Vi summerar årets veteransäsong som givetvis blev något alldeles extra med hemmaplans VM i Göteborg, där drygt 30 Hälleaktiva tog tillfället i akt att pröva sig mot världseliten. En som gjorde extra framgångsrikt var givetvis Hälles Mustafa Mohammed som i M45 klassen vann trippeln 5000m bana, 10km väg samt till sist även halvmaran i Slottskogen. För alla vi som var där så var det en av sommarens höjdpunkter alla kategorier. Nu har det europiska veteranförbundet utsett Musse till årets veteranlöpare i Europa alla kategorier. En högst välförtjänt utnämning till denne fantastiska



Foto: Deca Text & Bild (arkiv)

löpare och sportsman som under mer än ett kvartssekel tävlat på internationell toppnivå och kommit att bli en stor förebild för en generation av ungdomar. Även för Hälle i sin helhet så har det varit en stark veteran säsong. Trots att vi hade få veteraner på plats på avslutande terräng SM så plockade vi totalt 393 poäng i VSM-tabellen vilket gav en tredje plats efter "omöjliga" Spårvägen och Tureberg. Bäst på Västkusten alltså, bäst i Götaland. Inte illa. Säsongen 2025 börjar för veteranerna med Inomhus SM i Västerås i mars. Då hoppas vi på många Hälleveteraner på plats.



Liv imponerade på nytt – 9,17 på Vinthundsvintern!

Vi har sagt det förut, Livs Dinis utveckling är spännande. Nu i helgen var det Studenternas Vinthundsvintern i Sollentunahallen, en specialtävling på 3000m i ett oräkneligt antal heat. I damernas A-final så löpte Liv Dinis in på imponerande 9:17,25, i vad som varje fall var hennes första 3000m lopp i Hälle. Även 16 åriga Hanna Strand gjorde ett bra lopp och noterade 9:25,74, en putsning av hennes utepers med två sekunder. Sharmarke Ahmed siktade in sig på sitt fjolårslopp då han sprang under 8 minuter, men i året knäcktes han lite av farten och fick kompromissa in mot

målet på 8:35,57. Då fick han faktiskt se sig besegrad av klubbkompisen Nisse Bredin som i B-finalen nuddade sitt innepers med tiden 8:29,71. Ifrån internationella breddgrader så noterar vi att Viktor Idhammar är bra igång borta i USA och har noterat bl.a. 1000m på 2:22,29. I Schweiz så har 18 årige Petter Oster noterat 1:24,80 på den sällan löpta distansen 600m.



I helgen var det även inomhus DM i Borås, lika kaotiskt som vanligt. Vilket berodde på dels en oherrans massa klasser och grenar, sedan två tävlingar i ett. Alltså DM och Ymerspelen. Sedan så tvingades man att koncentrera alla aktiviteter till bara söndagen. Och så i "gamla" Ryahallen med närmast obefintliga sidoutrymmen. Pust! Men, en del bra resultat trots allt. Elina Bergman vann damernas 200m på fina 24,92 på de ganska långsamma banorna. Coachen, snart 49 årige Anders Logg vann herrarnas 200m på 23,56, Tilda Knauer vann damernas 1500m och Leo Bergman var 2:a på 60m, varje fall i DM tävlingen. En annan Leo, Lindqvist Johnsson tog två bronsplatser på 60m och 200m, med bl.a. 24,44 på den senare distansen. Julia Björkman vann F15 kula och vikt kastning där hon med 12,79 låg nära sitt pers. Rasmus Wallström, född 11 löpte 1000m på 3.03,72, Ellen Bernhardsson tog brons på 60m H med 9,88 och senare silver på 200m med 27,14 och så guld på 800m för Molly Ejnell Svensson. Men en av tävlingarnas mest imponerande insatser noterade 53 årige Stefan Lagerqvist nytt distriktsrekord i M50 med 3,61. Distriktsrekord även för Weronica Hägg i K50 2,20 samt seger i ett stort 3000m lopp M50 för Erik Framme på 10,05.

Emy 33:59 i Valencia

Den spanska metropolen Valencia lockar med sina snabba banor och i januari så var det dags för milloppet. Senare på säsongen så blir det de mer kända halvmaraton och maratonloppen. Men nu på Valencia 10k så kunde vi glädjas åt Emy Thoren som med 33:59 pressade sig under dröm-34 för första



gången. Hennes sambo Isak Eriksson ville inte vara sämre utan persade också han med 30:49. I damklassen deltog även Veronica Brzuchalska som noterade 37:29.



Lyckat träningsläger i Portugal!

Under juledigheten åkte ett stort gäng ungdomar och juniorer till Portugal på träningsläger under ledning av Benjamin Åberg. Denna gång blev det sydkust-samhället Vilamoura som destination och totalt var de 17 aktiva varav majoriteten Hälleaktiva men också några intressanta och lovande löpare från andra föreningar. Både långsprintaktiva men även löpare med långlöparprofil var med och tillsammans genomfördes många tuffa pass under de tolv dagar långa lägret. Lägret bjöd, förutom på

tuffa intervallpass, också på fina distansmöjligheter, tröskel i den portugisiska vintersolen och i övrigt goda träningsförutsättningar. För majoriteten av de aktiva väntar nu en stundande inomhussäsong.



Kärngänget är glödheta i Spanien!

När Benjamin Åberg och Joel Cederholm 2020 drog igång Hälles träningsgrupp Kärngänget i Göteborg, så var det nog få som kunde ana vilken utveckling det här gänget skulle komma att få både topp och breddmässigt. Idag har man stora skaror av seriöst tränande både seniorer och veteraner som instrueras av Ulf Friberg adepterna Daniel Cullin och Anders Bergman. Ja, Ulf själv finns naturligtvis med även han på ett hörn. Nu i helgen var två aktiva i farten i Spanien. Vi talar om Emy Thorén och Niklas Wiberg vilka efter starten för fem år sedan haft en imponerande utveckling. Nu löpte Emy Barcelona halvmaraton på 1.14,14, personbästa med lite knappt 4 minuter och den näst bästa tiden någonsin i Hälle. Emy gjorde ett imponerande lopp i den katalanska provinshuvudstaden där hon öppnade lite försiktigt första halvan för att sedan löpa progressivt med en så kallad positiv split. En annan Hälleaktiv som var på plats var Tony Hatefnejad som med 1.09,09 snuddade vid sitt personbästa. Nyss nämnde Niklas Wiberg löpte i Castellon strax norr om Valencia distansen 10km och inte helt oväntat så blev det även här en rejäl putsning av personbästat, 30,29 landade han på. I övrigt så kan vi från helgen notera ett nytt fint 1500m lopp av Samuel Pihlström i polska friidrotts-Meckat Torun, trea denna gång på 3.36,06. Kickat igång säsongen har även vår svenska OCR mästarinna Yoie Bohlin gjort med en tredje plats i inomhusloppet i Vallentuna. Inomhusloppen blir normalt många hinder på relativt kort löpsträcka medan Yoies SM guld sträcka, distansloppet, ger bättre betalt för löpkapaciteten.



Bra formtest inför SM för flera aktiva i Friidrottens Hus

Arrangörgruppen uppkallad efter världens förste drömmilare, Bannister, arrangerade sin andra inomhustävling för året. Det brukar vara fokus enbart på löpningar i dessa tävlingar men just denna dag så kom kula kanske att bli huvudgrenen med Victor Petterssons 20,70 som toppresultatet. Men för Hälles del så var det ju löpningar som gällde. Elina Bergman löpte 200m, vann sitt heat med nära 2 sekunder, men noterade ändå nytt personbästa 24,77. Ellen Schoug var kanske lite passiv i starten på 400m men sprang starkt på slutet och noterade 57,87. Här finns kapacitet för mera. På 800m imponerade Liv Dinis stort med nytt superpers 2.09,41, imponerande av den här tjejen som normalt springer lite längre sträckor. Ytterligare en tjej som gladde var Ida Kraft som årsdebuterade med att vinna 1500m på inneperset 4.24,86 efter en jämn och stabil löpning. På herrsidan så blev det heatseger och årsbästa på 200m för Leo Bergman med 23,00. En andraplats på 400m blev det inte bara för Ellen utan även för Benjamin Åberg som noterade nästpers inomhus med stabila 49,87. En andra plats genom en stark avslutning blev det för Alexander Nyström i sin tävlingsdebut på 1500m med tiden 3.55,81 medan tvåan i B-finalen hette Adam Brandt, också från Hälle, som noterade 4.10,50.



Lova slog distriktsrekord direkt i Hällepremiären!

I helgen har det varit den årliga inomhuslandskampen som i Sverige brukar gå under namnet Nordenkampen. Tävlingarna genomfördes i år finska Esbo, vilken faktiskt är Finlands näst största stad, sammanvuxen med huvudstaden Helsingfors. Hälle hade tre aktiva på plats i den svenska truppen. Bästa placeringen tog en tjej som faktiskt under helgen blev tävlingsklar för Hälle, nämligen Lova Perman. Hon genomförde ett klokt, taktiskt lopp där hon plockade ett par placeringar på slutet och slutade 4:a i det tuffa loppet. Och tiden blev storfina 2.05,77, en pressning av Åsa Hedströms 25 år gamla klubb och distriktsrekord med en sekund. Lova är ju fortfarande junior, och det är även Jonas Magnusson som idag valde att haka på tätens tuffa löpning i sub 3,40 fart. Jonas passerade 1000m på 2,28, alltså 3,44 fart. Men sista varvet blev tufft och han fick släppa en hel del på farten, men landade ändå på perstiden 3.48,03. Han höll också viktiga konkurrenter bakom sig, främst finländarnas andreman. Tredje man var veteranen i sammanhanget, Benjamin Åberg, som gjort flera Nordenkamper förut. Även här bjöd kampen på ett riktigt bra lopp och fastän Benjamin gjorde goda 1.51,38 så räckte det bara till en 7:e plats. Men hans hundradels seger över finnen Asikainen var ändå nog så viktig för landskampen. Sverige vann både herr och damkampen närmast före Finland.



Next stop Karlsruhe : Ny imponerande insats av Pihlström

Samuel Pihlström fortsätter att övertyga. Under fredagen vann han 1500-metersloppet på World Indoor Tour-galan i Karlsruhe på 3:35.62, bara 15 hundra delar från det rekord Samuel satte för ett drygt år sedan. Samuel är i en strålande form, det var bara dagar sedan han slog svenskt rekord på 1 mile. Det loppet gick i Ostrava och klockan stannade på 3:54.78. Med erfarenheten av det kaotiska loppet i Ostrava så gick nu Pihlström upp omedelbart bakom haren Collins Kipruto och efter drygt halva loppet hade konkurrenterna tvingats släppa en tydlig lucka till svensken. När haren hade klivit åt sidan skruvade Samuel upp tempot och han avverkade de två sista varven på 28.15 respektive 28.18. Segertiden 3:35.62 är under de nomineringsgränser som Svenska Friidrottsförbundet satt upp inför inomhus-EM och inomhus-VM. Bara åtta löpare i världen har sprungit snabbare i år.



Svenskt mile-rekord av Samuel Pihlström

Att Samuel Pihlström var i god form så vi redan vid jultid då han slog distriktsrekordet på 3000m i Uddevalla, nu i årets första internationella lopp var målet högre. Platsen var mähriska Ostrava nära källan till den längre ned mäktiga Elbe-floden. Samuel sprang denna kväll den engelska milen i ett stort, alltför stort fält. Det var bökigt i starten och Samuel tappade viktig tid då han bak i fältet fick ta en hel del knuffar och även en fallincidens. Men sin vana trogen så sprang han progressivt, alltså snabbare och snabbare. 1500m passerades på 3.40,30, vilket krävde att de sista 109 metrarna måste gå på cirka 17 sekunder. Det klarade han givetvis enkelt. Han sprintade in på det nya svenska

rekordet 3.54,78, vilket innebar att hans sista 100m sannolikt gick på strax över 12 sekunder! Sedan i somras så har Pihlström även det svenska utomhusrekordet på den engelska milen. I övrigt så har 21-åriga Jonas Magnusson tävlat på Raka Spåret i Stockholm och kom där 2:a på 1500m med tiden 3.48,44, vilket gav en landslagsbiljett till Nordenkampen. På Göteborg inomhus så blev det seger på 3000m för Elias Jonsson på fina 8.17,01 medan Nisse Bredin kom 3:a på 8.35,11.

I samma tävling blev det också en andra och tredje plats på damernas 200m med för Elina Bergman 24,95 och Ellen Schoug 25,36. Två dagar senare var det Bannisters 800m lopp där Alexander Nyström Hälledebuterade på 800m med 1.55,11, men här noterade vi också imponerande 2.04,73 av 45-åriga Kalle Borgö. Nytt distriktsrekord. Till sist noterade Benjamin Åberg 1,53 i ett stökigt 800m-lopp i



belgiska Gent, en bit ifrån årsbästat men även Benjamin har fått förtroendet i den svenska landslagstruppen i Nordenkampen. Till Nordenkampen är också Lova Perman, som då är tävlingsklar för Hälle, uttagen till 800m

Samuel Pihlström 6:a på Inomhus EM

Årets inne EM i friidrott arrangeras i holländska Apeldoorn i stadens stora Omnisport arena. Den observante har noterat den märkliga, nästan cirkelrunda banan med långa kurvor och kort upplopp. Det beror på att arenan främst är avsedd för den för oss svenskar obegripliga sporten velodrom, alltså cykel inomhus. Man ser den doserade banan direkt utanför löparbanan. Men nu är det friidrott och Hälle är representerat av vår svenske mästare Samuel Pihlström. Försöken gled han igenom säkert, kontrollerande loppet från start. Finalen blev annorlunda. Han lade sig inledningsvis långt bak i fältet på 1500-metersfinalen, men efter de första två varven avancerade han, först till andra plats och sedan ända upp i spets. Går det långsamt så gäller det att ha position inomhus. Så kom favoriten Jakob Ingebrigtsen, men utan att öka farten nämnvärt vilket innebar att Pihlström blev lite instängd



bakom honom. Något senare passerades Samuel även av portugisen Isaac Nader och strax före 1100 meter strulade det lite för Samuel som var tvungen att backa i fältet för att komma ut. Men då gick det för snabbt för Samuel för att avancera. En 6:e plats blev det trots allt med tiden 3.39,07, vilket är hans främsta mästerskapsplacering hittills.



Jonas och Liv vann JSM i Göteborg

Årets junior-SM inomhus avgick i Friidrottens Hus i Göteborg, lite på hemmaplan alltså. För Hälle som främst plockar medaljer på medel-långdistans så är ju urvalet begränsat på JSM, endast 1500m finns på programmet. Men där så fick vi ändå en fin utdelning. M22 loppet var ett av de märkligaste som världshistorien uppvisat, Mölndals Jonathan Gran hade nog lite respekt för Hälles Jonas Magnusson, som är mycket svårbesegrad i spurter. Grahn gick ut i en makalös fart, 400m på 56 sekunder indikerar tider nedåt 3,30. Här släppte Jonas givetvis. Då slår Grahn av tempot för att bevaka ledningen, men då slår han av förmycket, kanske hade han även fått lite mjölksyra. Då går Jonas samt ytterligare två

löpare ikapp Grahn. Men då piggnade Mölndalslöparen till på nytt och spurtade friskt. Men Jonas limmar hans rygg och på upploppet så slår han Grahn med cirka 1 decimeter, eller 0,02 sekunder. Detta efter en furiös målfällning. Hans tid skrevs till 3.49,85. Grahn drog i 1499,90 m, men det är sista decimetern som räknas.



I K22 1500m lopp så var det Hälles Liv Dinis som gjorde en liknande insats och enkelt kontrollerade loppet före Djurgårdens statistiketta Saga Provcj, och trots en stark avslutning från Provcj så håller Liv undan med en halv sekund till godo in i mål. Hennes segertid skrevs till 4.21,66. Bakom dessa bägge så gör Idas precis som i stora SM ett taktiskt mycket bra lopp och kniper brons med 4.26,77 efter en stark avslutning. I F19 1500m så blev det en sen säsongsdebut för Majken Söderlund Larsson och även hon gjorde ett taktiskt mycket moget lopp. Hon lät Spårvägens Carmen Cernjul sticka iväg och bevakade istället silverkampen som hon också plockade hem med nya inneperser 4.29,30. Långmedeldistans i all ära, men Hälle tog även poängplatser i andra grenar. Ellen Schoug knep 4:a platsen på 400m K22, snabbast sprang hon i försöken med tiden 57,86. En glad återkomst bestod Leo Bergman oss med när han slutade 2:a i B-finalen med tiden 51,44. En aktiv som sakta men säkert närma sig den absoluta täten är höjdhopparen Anton Andersson som här höjde sitt pers. till 1,93 och med en 6:e plats så knep han sitt första SM-poäng



Sandra Lundqvist VM kvalade och vann Espoo 24h

Ett av ultralöpningens prestigelopp i Norden är Espoo 24h som arrangeras i Espoo Arena belägen strax utanför finska Åbo. Espoo Arena är lite som Globen en kombination av köpcentrum och hockeyarena, rymligt och luftigt, vilket behövs när man skall vara igång och spring i 24h. Runt, runt, en löpslinga. Den som samlar flest kilometer vinner. På distansen 24h för kvinnor har Hälle traditioner att försvara, Petra Hurtig var tvåa i Espoo 2020, timmar innan världen stängdes ner för pandemin. Nu, fem år senare så vinner en annan Hälletjej nämligen Sandra Lundqvist som på meritlistan har bl.a flera Spartatlonlopp och silver på SM 24h ifjol. Nu klipper Sandra till med världsresultatet 235 918 meter, vilket är nära 6km över VM kvalgränsen. Det är också drygt 5km längre än Annika Nilruds tio år gamla klubbrekord! För att vanliga motionärer skall få perspektiv så innebär det Sandra sprang 6min per kilometer på en sträcka som är ifrån Uddevalla till Oslo

Pihlström vann övertygande SM finalen på 1500m

På söndagens fortsatta SM tävlingar så visade Samuel Pihlström en resolut beslutsamhet. Han hade kontroll, han satte in stöten i rätt läge och han utökade ledningen in i mål. Det var en imponerande uppvisning trots att konkurrensen var mycket god. Trots att han inte sneglade mot tiden i detta lopp så var det dock den näst snabbaste SM tiden någonsin med 3.41,73. Jonas Magnusson gick ut tuftt och hängde länge med tätgruppen, lite för länge kanske. Mot slutet blev han trött och tappade en placering till 7:e med 3.49,77. I damernas 1500m så hade Hälle tre tjejer med, vilka alla hade två tidigare lopp i benen under helgen. Loppet blev också svårt med en mycket måttlig start och sedan en långspurt över 400m. När den drogs upp så var Hälletjerna lite för långt bak. Men de plockade dock hem placeringarna 4-6 vilket är fullt godkänt. Liv Dinis kom 4:a med 4.30,48, tre tiondelar före Lova Perman och ytterligare före Ida Kraft. Ida valde liksom på 3000m en klok och försiktig strategi där hon löpte snabbt mot slutet. Till sist en stor eloge till Elina Bergman som gått till sin första SM final på 200m, en final där för övrigt Julia Henriksson krossar det svenska rekordet. Från den

hopplösa bana 1 så springer Elina på fantastiska 24,94 och slutar 5:a. Den tiden är säkert värd minst en halvsekund bättre på en annan bana.



Lova Perman vann tajt SM final 800m

Efter två dagar av inomhus SM i Växjös Telekonsult arena så har Hälle redan plockat två medaljer, och det är vi inte alltid bortskämda med på just inomhus SM. Främst då skall vi lyfta fram nykomlingen i Hällelinnet, Lova Perman, som fått en riktig rivstart. SM finalen blev nu en sådan där riktigt klassisk mästerskapsfinal, först lugnt, lufsande 400m i samtalstempo, därefter så blev det positionerande och så en rasande snabb avslutning. Efter det att Alice Millan dragit större delen av loppet, medan Lova bidat sin tid i andra spår utvändigt, vinnarhållet som det kallas i trav, så gick hon upp i ledningen när hundra meter återstod. Trots en hänsynslös motattack från Alice på upploppet så

höll Lova in i mål, hennes första SM guld. Tiden 2.11,85, men då skall man veta att första 400m gick på 69 sekunder, andra 400m alltså på 62 sekunder. Hälles andra medalj så här långt kom genom Liv Dinis redan på fredag kväll efter ett taktiskt perfekt genomfört lopp där hon passerade Umeås Evelina Henriksson på slutvarvet och kom i mål som 3:a med tiden 9.20,50. I samma lopp blev det även en fin 5:e plats för Ida Kraft med nya inneperset 9.36,50. Det har även blivit en 4:e plats i herrarnas 800m final genom Benjamin Åberg. Han löpte perfekt i ett ganska raskt lopp där löparna låg på pärlband, men efter orken räckte inte riktigt denna gången utan ha tappade två placeringar på slutet och hamnade för fjärde gången på den historiskt otacksamma fjärde platsen med tiden 1.54,08. Vidare så har Elina Bergman gått till final på 200m med perstiden 24,67, Samuel Pihlström och Jonas Magnusson gick elegant vidare på 1500m till söndagens final och i 1500m finalen för damer i morgon så kan vi se hela tre tjejer; Liv, Lova och Ida. Fortsättning följer!



Viktor Idhammar löpte snabbt i Boston

Hälles Viktor Idhammar, tävlade på fredagen i Boston här slog han till med den näst bästa tiden på 1 mile inomhus i Sverige genom tiderna. Viktor, som är boende i Virginia, kom i mål på 3:55.51, vilket är 73 hundra delar långsammare än Samuel Pihlströms nysatta svenska rekord på 3:54.78 från tidigare i februari. Viktors tid räckte till en femteplats i loppet. Det blev även 3,39,28 i en officiell mellantid på 1500m. Här var Pihlström i sitt lopp en sekund efter, men i mål var han en sekund före.



10 veteranmedaljer på nordiska mästerskapen

I historiska Romerike, någon halvtimme från den internationella flygplatsen Gardemoen ligger samhället Neskollen, nära ligger i friidrottsammanhang också mera kända Jessheim. I Neskollens inomhushall Nes Arena arrangerades årets NM för veteraner. Hallen var kanske en smula daterad med stora delar belagt med ett glansigt bollhallsunderlag som knappt spikarna gick ned i och rundbanan hade smala banor och svag dosering. Så som det var förr, back in the days. Fem Hälleaktiva var på plats med Anders Logg, som røjde i 45 års klassen även om han fick kompromissa bort favoritsträckan 400m efter en förkylning. Men han vann 200m på 23,76, en andra plats på 60mefter en snabbstartande norrman och sedan fyllde han även på med guld i grenar som för tankarna till Highlands Games eller OS i Stockholm 1912 nämligen stående höjd och längd. Hustrun Anna tog i K45 silver på 200m, brons på 60m samt kula. Angelica Kela tog silver i kastgrenarna kula och viktkastning.



Norgebaserade Martin Kjäll Ohlsson tog brons i M45 3000m med 9.48,62 och Maria Karlsson tog en 6:e plats i en tät kultävling K65. Sedan togs det även ädla medaljer i stafettlopp 4 x 200m, men dessa resultatlistor är i skrivandets stund svåra att finna.



Veteran VM guld till Anders Logg

Inne VM för veteraner är en specialare. Den går i månadsskiftet mars-april, den går ute i Floridas ändlösa alligatorträsk, en plats vid namn Gainesville där det är 30 grader varmt, man tävlar i en AC kyld hall (hoppas vi) samt att vissa grenar faktiskt genomförs utomhus. Men en som trivs i värmen är Hälles Anders Logg. 49 åringen gled avslappnat igenom försök och semifinal på 200m M45 för att sedan klippa till i finalen med imponerande 23,05 och överlägsen seger före amerikanen Woodyard. På 400m höll det på att bli en ny guldmedalj, men på mållinjen fick han ge sig för amerikanen Campbell. Anders Loggs tid var dock utmärkta 50,61. Till sist fullbordade han veckans medaljskörd med en silvermedalj på stafetten 4x200m. Angelica Kela plockade å sin sida hem en meriterande 6:e plats i K40 slägga med nya personbästanoteringen 36,27. Hemma i Sverige är hon i klassen K45, så där blev det ett nytt distriktsrekord. Skillnaden beror på att man internationellt går födelsedagen medan vi i Sverige skiftar vid nyåret. I diskus gick det ännu bättre för Angelica som kom 4:a med 31,97. De långa kasten gick som brukligt vid IVM, utomhus. Något som av förklarliga skäl innebar högre värme än inne i hallen. Anna Logg sprang i K45 200m försök på 30,75 varefter hon senare även ingick i ett svenskt mixstafettlag på 4x200m som tog silver. Därefter tog familjen Logg en välförtjänst semester på plats i värmen.



Hälle IF styrelse 2025

Under söndagens årsmöte valdes Hälle IF:s styrelse för 2025 där valberedningen gjort ett gediget arbete och fått fram flera nya namn för styrelsen. I samband med årsmötet hölls också ett konstituerande styrelsemöte där styrelsen tillsatte sportchef, sekreterare, vice ordförande och en arrangemangsgrupp.

Benjamin Åberg – Ordförande / Sportchef

Joel Cederholm – Vice ordförande

Rebecka Söderlund – Sekreterare

Elisabeth Carlberg – Ledamot / Kassör

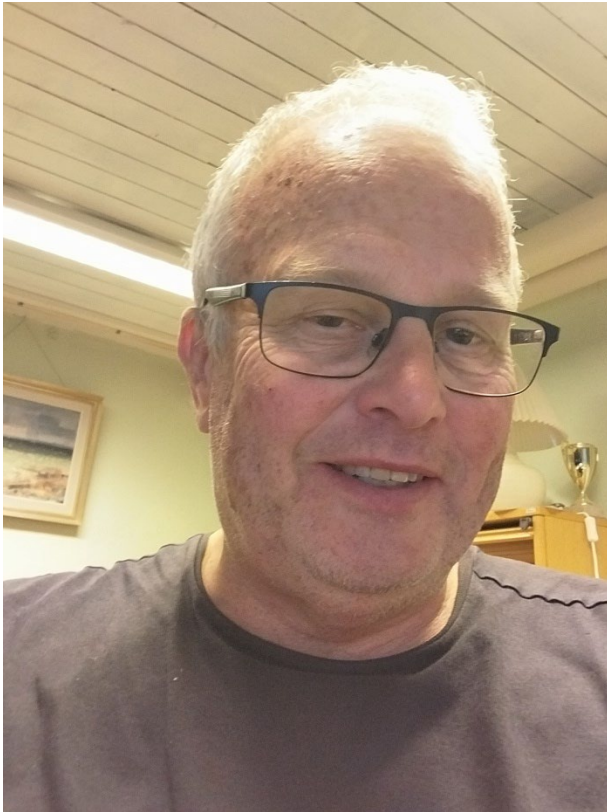
Josef Åberg – Ledamot / arrangemangsansvarig

Ulf Friberg – Ledamot

Martin Glimsand – Ledamot

Ola Strand – Ledamot

Benjamin Åberg valdes till ny ordförande efter att ha varit vice ordförande de senaste åren. Nya i styrelsen är Martin Glimsand och Ola Strand som vi välkomnar in med varm hand. Båda är gamla Hälleaktiva och kommer med bred näringslivserfarenhet. Samtidigt tackar vi av Christian Persson och Martin Burrows som efter många år lämnar styrelsen. Christian blir hedersordförande och Martin kommer fortsätta sitt engagemang i föreningen som arrangemangsansvarig ihop med Josef Åberg.



Christian utsedd till Hedersordförande!

Under gårdagens årsmöte valde Christian Persson att lämna ordförandeskapet efter över 30 år på posten. Christian som själv grundade föreningen som 13 åring 1973 utsågs under årsmötet till Hedersordförande i föreningen, en roll han ser fram emot att ha. Christian kommer fortsatt jobba i och för föreningen och kommer också ha vissa åtagandes i sin roll som hedersordförande!

Hälle IF tackar Christian för alla år som ordförande och det engagemang han gett och fortsatt ger!



Samuel Pihlström femma på IVM

Det har varit inomhus VM i friidrott i den ”medelstora” kinesiska 4 miljoners staden Nanjing, belägen ungefär mitt mellan Shanghai och den ännu väl ihågkomna staden Wuhan. Hälles deltagare Samuel Pihlström tog sig först vidare till final på fredagen i ett knuffigt försök där bara två i varje försök gick vidare. Efter en heroisk slutspurt slutade Samuel 2:a. Till en tämligen öppen final kom en taggad Samuel Pihlström med vetskap att bakom Jakob Ingebrigtsen så var det väldigt öppet. Någon medaljplats blev det dock inte, men väl en femteplats: Mot slutet blev han lite instängd och kom inte runt. Under inomhus-VM i Glasgow 2024 kom Samuel Pihlström åtta i finalen på 1500 meter och efter att ha tagit sig till final i Nanjing sa han att han inte ville bli sämre än så i år. Och det lyckades han med råge att uppfylla. Samuel la sig i mitten av fältet i loppets inledning, men när Jakob Ingebrigtsen efter 600 meter gick upp i ledning drog han med sig ett par löpare och Samuel hamnade sist. När en kilometer var löpt avancerade Samuel lite och la sig på sjätte plats, men hade svårt att ta sig högre upp i fältet. På det sista varvet hade Samuel krafter kvar och gick upp på utsidan och kunde ta sig förbi ytterligare ett par löpare. Han slutade femma i loppet, tre placeringar bättre än i Glasgow, på tiden 3:39.67. Vann gjorde föga förvånande Jakob Ingebrigtsen på 3:38.79, silvret gick till britten Neil Gourley, 3:39.07 och bronset gick till USA och Luke Houser, 3:39.17.

– Jag var tydlig igår med att jag ville gå för medalj. Jag är inte långt ifrån, men jag gör några misstag på vägen som kostade mig några placeringar, men femma är ok, sammanfattar Samuel sin final i TV4-sändningen.

Han fortsätter:

– När det var 300 meter kvar gick österrikaren långt ut och jag tog fart för att gå på insidan, men då stängde han igen. Det var en chansning från min sida som jag inte skulle ha tagit. Det är lätt att vara efterklok, men man lär sig. Den här inomhussäsongen har gett en rejäl boost i självförtroendet. Jag är inte långt ifrån att vara med i den absoluta världstoppen och det är inspirerande.



Anders vann dubbelt på veteran SM

Årets inomhus SM för veteraner genomfördes i år i Västerås och för Hälles del så blev det en lite mindre trupp än vad vi är vana vid, men de som var där skötte sig med den äran. Anders Logg vann dubbelt 60m på 7,49 och lysande 51,42 på 400m. Anders tog ju Veteran-VM medalj i stafett ifjol i Göteborg, det gjorde även Patrik Hägg. Patrik tog nu silver på 400m M50 med goda 56,69. En dubbelseger blev det på yngsta herrklassen 35år 800m. Pontus Damgaard vann med tiden 2.04,19, två sekunder före klubbkompisen Peter Velin. Peter Velin följde upp med silver på 1500m M35 med 4.28,71. medan Pontus Damgaard blev 4:a på 3000m M35 med 8.59,61. Medalj blev det även på damsidan genom Anna Logg som kom 3:a i kula K45 med 8,41. Och sist men inte minst, Weronica Hägg fina resultat i stavhopp i K50. Höjden 2.50 gav ett silver och var en förbättring av hennes egna distriksrekord med 30cm!



Hanna vann USM i Skellefteå

I helgen avgjordes USM i Skellefteå där Hälle hade en liten men stark trupp på plats. Hanna Strand försvarade klubbens färger på bästa sätt när hon vann F16 1500m efter att ha satt fart direkt och kontrollerat loppet hela vägen in i mål. Hannas segertid skrevs till 4.36,30 och Hanna har nu vunnit alla USM-guld på sträckor från 1000m och upp.



Många snabba Hällelöpare i Skatåsterrängen på vårtävlingen

Solvikingarnas Vårtävling är till de flesta avseenden underbart förutsägbar, världens snabbaste och kortaste 8km slinga, en massa hundar och barnvagnar i spåret, en underbar göteborgsk speaker som kan namnet på alla löpare över 60 år, men ingen under och starka startfält. Det enda som växlar är vädret, de senaste åren så har vi upplevt allt från en strålande snögnistrande dag på fjället till iskallt regn. Men idag var det strålande, grådaskigt förvisso men mildt, vindstilla, uppehåll och torra banor. Och tiderna blev därefter på korta banan blev det klubbrekord på både herr och damsidan. Bäst på herrsidan var Elias Jonsson med en 3:e plats efter landslagslöparna Vidar Johansson och Jonathan Grahn. Elias tid var 22,52. På 5:e plats kom Linus Agervik Kristiansson med tiden 23,15, 7:a Petter Svensson 23,29 och med samma tid 8:an Håvard Sandstad-Eidsmo. I den preliminära resultatlistan saknas en del namn, bland annat Gustav Josefinsson som gjorde ett lysande lopp och kom in strax efter Petter och Håvard. På 13:e plats i den goda konkurrensen kom vidare Pontus Petrelius Risberg med tiden 25,06. På damsidan så blev det en trippelseger. Liv Dinis gick direkt från JSM guld inomhus på 1500m till seger i Vårtävlingen med tiden 26,37. Tvåa var Malin Agervik Kristiansson 26,41 och 3:a syrran Ida Agervik-Kristiansson 27,10. På 11:e plats kom vidare Alexandra Laul 32,17. Undrar ni över de överjordiskt snabba tiderna så är banan cirka 7,7km, men så har det alltid varit. I år körde man alla distanser samma dag och Hälle var representerade nästan överallt. På två varv, 16km, var Olle Dahlberg snabbaste Hällelöpare med 53,53, 4:a Fredrik Überbacher 54,12, 5:a Gustaf Leonardsson



54,26 och 5:a Arni Geirsson 56,08. På damsidan så var Weronica Brzuchalska snabbaste Hälletjejen med 1.04,05 därefter på 3:e plats Hanna Skårbratt 1.04,25. Hanna är ju ena halvan i duon Skårbratt och Skårbratt, vilka har flest världsrekord i Hälle. Vilka världsrekord får ni nu fundera på, ett tips är att de fyra barnen har haft en del i det hela. Till sist, hatten av för Daniel Thorberntsson som kom 2:a på herrarnas längsta bana, 32km med tiden 2.02,28.

Fjärdeplatser på Holmenkollen !

Holmenkollstafetten är Hälles mest älskade förbannelse. Älskad för att det är en helt underbar tävling, över 70 000 stafettlöpare, hela Oslo är som på 17 maj, det här är världens största stafettlopp. Förbannelse därför att Hälle aldrig vunnit fast vi varit på pallen otaliga gånger. Och vi kan direkt säga att förbannelsen håller i sig, men det hindrar som vanligt inte ifrån att många Hälleaktiv gjorde mycket bra ifrån sig. I år blev det två fjärdeplatser, men låt oss börja med tjejerna, som slutade på tiden 59,28. Två och en halv minut bättre än ifjol och bara 8 sekunder från 3:e platsen. Siffrorna talar sitt eget språk för det här unga laget. Starten togs dock förnämligt hand av mångfaldiga svenska mästare och landslagstjejen Linn Nilsson, men de förnämsta sträckplaceringarna togs sedan av två sprinters faktiskt, nämligen Ellen Schoug och Elina Bergman. Båda tjejerna vann överlägset sina respektive sträckor och i Ellens fall var det dessutom sträckrekord! Andra platser på medeldistanssträckor togs mot slutet av Ida Kraft och Julia Svennblad, den senare får bokföras på kontot glada överraskningar. På herrsidan blev det i år också en 4:e plats med tiden 49,58, och



avslutningsmannen, veteranen Tobias Åberg var bara sekunder från bronset. Också här nöj vi också till med två sträcksegrar, det var Benjamin Åberg på andra och Samuel Pihström på 4:e sträckan. Samuel slog också sträckrekordet på sin sträcka! Därefter var det en jämn stabil insats med Hällelöpare som låg mellan 3-6 på sina sträckor.



Foto: Lasse Edwartz, Bohuslänningen

Hälle minns Bosse Ahlén

Beskedet når oss att Bosse Ahlén hastigt gått bort. Bosse var visserligen 88 år fyllda men han var fortfarande i högsta grad aktiv som ordförande i Uddevalla Parasport Open, en paraplyförening där Hälle IF tillsammans med en lång rad Uddevallaföreningar är engagerade. Bosse var västgöten som hamnade i Uddevalla och blev orten trogen. Han var trädgårdsmästare i grunden men gick senare via parkförvaltningen till det kommunala eventbolaget Uddevalla Forum. Här kom vi först i kontakt med

Bosse i samband med ett antal arrangemang där vi samarbetade med Forum. Efter pension så kom Bosse att arbeta i flera föreningar, främst då IK Oddevold.. I förarbetet med vad som blev inomhusarenan Rimnershallen så kom Bosse tillsammans med undertecknad samt Orients dåvarande ordförande Nils Carlsson att vara drivande i opinionsbildningen. Att Uddevalla behövde en ny stor multisportarena inomhus. Och på senare år så har våra vägar mötts igen i samband med arbetet i Uddevalla Parasport Open, där Bosse varit en eldsjäl för att möjliggöra idrott för alla oavsett funktionsvariation. Hälle tackar Bosse för ett långt liv i idrottens tjänst och riktar våra tankar till hans familj.



Tjejerna levererade på stafett SM

Årets stafett SM på anrika Arosvallen i Västerås blev det sista i sin gamla tappning. Nästa år plockas 800 och 1500m stafetterna bort för seniorerna och ersätts av en slags medleystafett och 22 års stafetterna försvinner helt. Något som innebär att vi kommer att ha en del svenska och distriktsrekord som kommer att vara in i evigheten, som det t.ex. är med längdhopp utan ansats och den gamla SM distansen 25 000m. Men i detta SM för Hälles del så börjar vi med godbiten, guldtejjerna i K22 som vann 3x800m. Här inledde Tilda Knauer med en utmärkt sträcka kring 2,18, trots att loppet startade mycket snabbt. På andra sträckan avgjorde en formstark Ellen Schoug som först gled med konkurrenterna Örgryte och IFK Växjö på första varvet i mycket lugn fart, därefter körde hon andra varvet på 65 och skaffade Hälle en rejäl ledning. På sista varvet hade Julia Svennblad en gedigen ledning, men bakom jagade Örgrytes starka Elna Wester så helt lugnt var det inte. Nu noterade Julia cirka 2,14 efter en jämn löpning och höll med god marginal undan för ÖIS. För Hälles damlag så blev det två silver efter svårslagna Spårvägen. På 4x800m så noterade Hälle 9.03,1. Ovanligt att man inte får fram en elit på SM, men så blev det. Loppet inleddes med en riktigt lusig taktiköppning, men på andra varvet så accelererade Hälles svenska mästarinna Lova Perman och plockade hem sträckan på 2,19. Därefter följde Hanna Strand och Ida Kraft upp med tider 2,12 respektive 2,13 men någon lucka till Spårvägen hade det inte blivit. För Liv Dinis att hantera Carmen Cernjul var inte lätt utan hon kontrollerade lugnt Hälles silver medalj. På 3x1500m var det bara tre lag på startlinjen och loppet blev mycket odramatisk, silver till Hälle på klart godkända 13,35 på behörigt avstånd efter Spårvägen men långt före trean Uppsala.



För grabbarna var det kämpigare i Västerås då flera löpare saknades som t.ex. Samuel Pihlström och Sharmarke Ahmed. Nu blev det två fjärde platser. Kvartetten Arvid Öhrn, Filip Jonsson, Benjamin Åberg och Jonas Magnusson noterade hyfsade 7,38 och var bara några sekunder från pallen. Benjamin och Jonas noterade båda goda 1,52. På 4x1500m så noterade man långsamma 17.08,80, men det berodde på en mycket långsam taktiklöpning av hela fältet på första sträckan samt en osannolik skada i första växeln där Arvid Öhrn drar axeln ur led i samband med växlingen. Arvid tvingas stanna, drar sen axeln rätt igen, innan han heroiskt börjar springa och laget fullföljer stafetten och blir tillslut fyra. Till sist så blev det ytterligare en 4:e plats på M22 3x800m genom trion Henok Ande, David Rindetoft samt Filip Jonsson med en tid strax under 6 minuter.



Liv JEM kvalade på Stadion

Sverige är långt men inte så brett men idag var det ändå olika väder mellan solig, blåsiga Göteborg och regniga, kalla men vindstilla Stockholm. För 5000m var det trots allt toppförutsättningar, något som Hälles 21 åriga Liv Dinis nyttjade rätt. Ändå blev det inget riktigt perfekt upplägg där Liv sprang stora delar av loppet ganska ensam med Freja Bjerstam några sekunder före och en större klunga

längre bakom. Men Liv lyckades att hålla sin 3,15 fart per kilometer bra, med en liten höjning på slutet och ett nytt superpers med tiden 16.11,31. En tid som ger henne en 4:e plats i Hälles all time high statistik. Stort grattis! I Danderyd några stationer utanför Stockholm så har det arrangerats en tredagarstävling där Hälle hade två hinderlöpare på plats. 19 årige Filip Jonsson var 2:a på 3000m hinder med perset 9.16,44 och Nils Bredin 3:a en sekund där bakom.

Bredduppvisning av Hälle på Göteborgsvarvet!

Årets Göteborgsvarv var fullbokat sedan länge och stämningen på topp. Hälle hade ett 70 tal föränmälda och ett stort gäng laddade upp tillsammans kring Hälletältet i Slottsskogen. Vädret var skapligt, lagom temperatur men en tung ostlig vind gjorde norra Älvstranden besvärlig. Detta till trots gjordes många goda resultat. Om vi så här på 17 maj knyter normmännen till oss så kan man för första gången på länge säga att inga elitlöpare utanför Skandinavien deltog. Men som sagt den



skandinaviska bredduppvisningen var stor. Snabbaste Hällelöpare var Petter Svensson på en 10:e plats med tiden 1.07,45. Han knep även som nybliven veteran en 2:a plats i M35. På 13:e plats kom Daniel Parheden med tiden 1.08,36, på 19:e Richard Bäckström med 1.09,51, fyra sekunder före klubbkompisen Gustav Josefinsson på 20:e plats. Richard vann därmed även M40 klassen. På 25:e plats kom en av årets kometer Pontus Risberg med 1.11,05, platsen och sekunden före Hjalmar Sandberg, och ytterligare ett steg bakom ytterligare en Hällelöpare, Jacob Böhm. Bland de första 27 i mål var alltså sju från Hälle. Hyfsat i ett lopp med över 50 000 deltagare! . På 30:e plats kom Hälles M45 segrare Markus Bengtsson med 1.11,46. Olle Dahlberg kom 37:a med 1.13,11 och Hälles tionde löpare Gustaf Leonardsson kom 41:a med 1.13,38. Lite längre ned Fernando Dinis med 1.16,09 vilket gav en andra plats i M50. Snabbast bland Hälles tjejer var Emma Stokland 1.25,31 vilket gav en 30:e plats och 38:a Hanna Skårbratt med tiden 1.26,48.

Lag silver till grabbarna på trail SM

Årets SM gick på Skövdes eget plåtåberg Billingen, ja med vissa utsvävningar i omgivningarna. Startfältet var riktigt starkt och banorna som utlovades vara något i kommandosoldatväg var ganska lättlöpta beroende på att det torra vädret sedan länge trottat bort vattenpölar och sumphålor. Starten var lite spektakulär, lite tour de ski, fast tvärt om. Här gick starten utför en slalombacke! Segern gick till Martin Nilsson från Umeå som höll en snittfart långt under 4 minuter per kilometer. Hälles Anton Gustavsson som vann 100km för bara två veckor sedan, kände sig återhämtad och körde ett kontrollerat lopp och noterade en 6:e plats. Patrik Lindegård får vi säga imponerade.



Sträckan är lite kort och alldeles för lite trail för denne "stock och sten" specialist. Nu kom han 10:a och vann samtidigt överlägset M45 klassen. Medalj skulle det komma att bli i lagtävlingen där det inte minst tack vare en stark avslutning av Patrik blev silver då man passerade Hakarpspojarna på sista milen. Tredje man i laget skrev historia, det var Erik Framme, 52 år ung. Efter en djupdykning i de äldre delarna av arkivet fann vi att han tog sin första senior SM medalj 1996, och nu så tar han en medalj 29 år senare. Det är vad man kallar respekt, där har till och med Musse något att sikta in sig på. Lagguldet gick till IFK Växjö.

Tobias tog silver på långa SM OCR

Årets långa OCR SM arrangerades på en ort som är lika ovanlig i friidrottsammanhang som snö i juli, nämligen Limmared i gränsbygderna mellan Småland och Västergötland. Men här finns en kraftsporttradition i bygderna och Fåle OCR har en fin anläggning en bit utanför centrum. Tyvärr så hade Hälles storfavorit på damsidan Yoie Bohlin dragit på sig en skada efter sin överlägsna seger i Göteborg och fick lämna återbud. Men Tobias Jäger och Andreas Öberg (Marshall) levererade på



herrsidan. På den 14km långa banan så tar Tobias en klar silvermedalj med tiden 1.12,34 medan Andreas tar en 4:e plats med tiden 1.16,55. Med tiden 1.31,33 så tog även Daniel Taube en förkrossande seger i M50 klassen. OCR har en riktig happening senare i år, nämligen VM i Göteborg både för seniorer och veteraner.

Stipendier ifrån Thordénstiftelsen

En fantastisk institution för att stödja studerande, föreningar, enskilda idrotts och kulturutövare och miljöprojekt är Gustaf B Thordéns stiftelse. Efter en rekonstruktion av Uddevallavarvet så ägde stiftelsen varvet i fem år till 1963, varefter staten köpte varvet av stiftelsen och betalningen på dåvarande 8 miljoner har sedan förvaltats klokt och har under åren vuxit sig till en vida högre summa som idag ligger till grund för två årliga utdelningar av bidrag och stipendier. Utöver Thordénstiftelsens stöd till Hälles Juniorverksamhet så delar man även ut stipendier, i år fick Hälle motta fyra stycken. Klubbens olympier och flerfaldige svenske rekordhållare på 1500m och 1 engelsk mil Samuel Pihlström erhölet ett träningsstipendium, vår svenske rekordhållare på 100km löpning Olle Meijer fick också ett liksom att Hälles elitlöpargrupp fick ett stipendium som grupp. Utöver dessa nyss nämnda så fick även Benjamin Åberg motta ett personligt ledarstipendium. Hälle tackar styrelsen för Thordénstiftelsen för ert stöd till vår verksamhet och våra aktiva.



Foto: Peter Johansson



Nytt svenskt rekord på 1500m av Pihlström!!!

Nationaldagen var även platsen då Hälles Samuel Pihlström skulle få återse Roms OS-stadion där han förra sommaren föll och skadade under EM. Nu var det dags för premiär i ett Diamond League-lopp, ingen Ingebrigtsen och ingen från fjolårets OS-pris pall men ändå ett ruggigt starkt startfält. Farthållningen var jämn och bra, Pihlström låg hela tiden runt femte plats, tätt intill sargen. Och farten var så snabb att det aldrig några blev stopp eller risk för ruff. Med ett varv så var risken uppenbar, ett snabbt avslut och Andreas Almgrens svenska rekord på 3,32 var hotat. Och som ofta, så gjorde Pihlström också ett bra avslut och gick in på en 5:e plats med tiden 3.30,87. Nytt svenskt rekord med 1,5 sekunder. Han är bara sju hundradelar efter tysken Farken som slår tyskt rekord. I en annan del av världen, norska Jessheim för att vara bestämd så arrangerade Ullersåkers Kisa en specialtävling för samma ädla distans, löpningens blå band, 1500m. Hälle hade tre tjejer på plats, i ett

sent regnigt och blåsigt Jessheim. Hanna Strand var snabbast med 4.23,89, Ida Kraft noterade 4.29,63 och Tilda Knauer 4.37,60.



Elina 11,95 i Skara

Skarasprinten på nationaldagen är en begivenhet för alla snabbfotade i Sverige, här kan man springa fort om nu vädret vill sig. De cementhårda, blekblåa mondo-banorna är omvittrade och kan man få skön sommarvärme och vinden från rätt håll så....ja då kan det gå undan. I år stämde idealbilden så där i början. Vinden var bra, men himlen grå och molntung och temperaturen småkalla 16 grader. Det gällde under 100m loppet, under 200m loppet så började det sedan regna, tempen gick ner på kylskåpsvalt och vinden vände. Mer än hälften strök sig då. Men för Hälles del blev det ändå ett par riktigt fina resultat att plocka med hem. 24 åriga Elina Bergman vann klart sitt heat på 100m med tiden 11,95 (+1,8), pers med nästan tre tiondelar och bara 0,16 från totalsegern i denna elitstina tävling. Med den tiden går hon in som femma i Hälles all time high statistik, men det är första sub 12 tiden under 2000-talet! På 200m touchade hon perset med 24,74 men detta i tuff motvind. På 200m vanns C-finalen dubbelt av Hälletjejerna Ellen Schoug 25,74 och Sofie Giseaus 26,54, också detta i motvind. På herrsidan så imponerade 49 årige veteranen Anders logg stort med 11,41 på 100m och kanske än mer med 22,99 på 200m efter det att vinden vänt till motvind. Heatseger blev det för övrigt till 17-årige Leo Lindqvist Johnsson med 24,74. K45 veteranen Anna Logg noterade 14,69/30,78 och ungdomarna Ellen Bernhardsson och Elin Wretborn tog hem 80m F15 på 11,01 respektive 11,30.



Algot och Malin vann 5k lopp i Väst

Det började med Våruset i Vänersborg, ett myslopp med kaffekorgar, skidstavar och en flåshurtig speaker, men det är faktiskt en fin bana ifall det är torrt som i år. Och i år höll loppet även bra toppkvalitet. Hälles Malin Agervig Kristiansson vann överlägset på imponerande 16,30, närmast före syrran Ida som krossade mållinjen på 17,06. På 6:e plats kom Klara Abrahamsson med tiden 18,46. I Göteborgs vårrus, som går på en lite tuffare bana i Slottskogen så kom Linn Nilsson in på en andra plats med tiden 18,18. Därefter ett rast hopp till Uddevallas Strandjogg, loppet med världens knasigaste start och målgång och en organisation förändringsbenägen som USA:s konstitution. Inte alls med andra ord. Loppet börjar med en tjurrusning av 500 pers fram till en buske, därefter en 180 graders sväng åt andra hållet. Och loppet avslutas med en spurt i en brant utförsbacke, därefter en ny 180 graders sväng i hög fart på rullgrus och sedan en avslutning i uppförsbacken. I år var det dags för Hälles 20 årige Algot Wedberg att plocka hem loppet. Efter en snabb 3,01 öppning så var loppet i princip klart, och han behövde plocka ut rubbet utan vann 5k distansen på 15,41. Henok Ande kom 4:a med 16,31. På damsidan så kom Ester Strand direkt ifrån skidsäsongen och slutade 3:a på 18,21.

Men dagen mest imponerande uppvisning stod nog ändå 14 år unge Rasmus Wallberg som vinner P15 på 16,34, efter att springa sista 2km på lite drygt 6,30, bara Algot var några sekunder snabbare. Bakom Rasmus följde bröderna Hampus och Joel Gustafsson upp med en andre och tredje plats i P15 med 17,03 resp. 17,24. Bäst bland F15 tjejerna var Molly Ejnell Svensson med en tredje plats på 23,45. Och så får vi notera en överlägsen F10 seger på kortbanan för Alina Carlsson.



Pontus bäste Hällepåre på SM Maraton

Årets SM i maraton gick som alla andra SM i maraton sedan Jura-perioden på Stockholms gator i samband med Stockholm marathon. Det blir säkert bäst så även om ett mitt på dagen lopp på en småsugande bana sällan ger optimala resultat, många lopp har svettats bort. Men i år var det tämligen lagom väder och resultaten blev därefter. Hälle hade en bra trupp på plats och Pontus Risberg Petrelius var främst med en 22:a plats med 2.31,57, Robert Alexandersson blev 28:a med 2.33,01, Tony Hatefnejad 30:e med 2.34,29 och lägg till att Jonas Zelleroth med tiden 2.38,24 slutade 7:a i M40-klassen.

Pihlström löpte sub 3,32 för tredje gången – och är klar för VM



Hälles Samuel Pihlströms imponerande uppvisningar fortsätter, nu senast i tjeckiska Ostrava där stortävlingar hålls varje år. I denna kol och stålstad, Tjeckiens Sheffield, så löpte "Pilen" denna gång

på snabba 3.31,18. Ett par tiondelar bakom sitt svenska rekord från Rom, men också tredje gången under 3,32 i år. Samuel blev då också klart uttagen till VM i Tokyo senare i år. Några som tävlar internationellt redan denna helg är Hälles duktiga OCR löpare Tobias Jäger och Andreas Öberg (Marshall) som springer EM i OCR i portugisiska Lissabon. VM klar i Frankrike senare i höst är även för Hälles del Sandra Lundqvist som löper 24h i ett superstarkt svenskt damlag.

Succé för Hälles sommarfriidrottsskola!

Efter pandemin har vår friidrottsskola kämpat lite med deltagarantalet men i år vände trenden glädjande. Under veckan som gått har totalt 70 barn varit med på Hälles friidrottsskola på Rimnersvallen. I år också i samarbete med Rädda Barnen där 17 barn från Dalaberg deltog vilket glädde extra. Barnen har fått testa på friidrottens alla grenar och veckan avslutades med vattenkrig vid vattengraven på vallen. Vi tackar alla barn som varit med och våra duktiga ungdomsledare för en fin vecka!





Flera glada utropstecken i kylslagen Midsommarnatt

Lerums En midsommarnatt är en ofantligt trevlig kvällstävling med välfyllda startfält, med allt ifrån landslagsfolk till glada veteraner, problemet i år var bara att tävlingen verkligen även bjöd på svenskt midsommarväder i form ett tjockt gråsvart molntäcke och iskalla polarvindar som fick publiken att längta efter dunjackan där hemma. Men trots kyla och besvärliga vindar så bjöds det på många fina Hälleinsatser. På 400m bjöds det på årets första men säkerligen inte sista duell på 400m mellan Hälletjejerna Ellen Schoug och Elina Bergman. Elina körde tuftt på sin ytterbana och passerade trots ett halvt varv motvind 300m på 39 blankt, men fick betala priset mot slutet i form av mjölksyra. Ellen tog det lite lugnare i inledningen och kom dess starkare mot slutet .och vann på tiden 55,81, medan Elina blev 3:a på 56,66. I båda fallen pers med runt två sekunder. Även 17 årig Sofie Giseaus gladdede med tiden 59,04. Ellen upp på andra plats i Hälle all time high, Elina 7.a och Sofie 10:a På herrsidan så noterade Anders Logg utmärkta 50,94 i ett väldisponerat lopp.

På 1500m kvinnor segrade Majken Söderlund Larsson med ett imponerande lopp som slutade på pb-tiden 4.25,53, sexa var Tilda Knauer på persnära 4.38,73. På herrsidan så hade fältet Johan Rogestedt som pace, och efter han gjort sitt jobb så blev det en dramatisk uppgörelse där Hälles Benjamin Åberg lite överraskande vann på perstiden 3.50,61 närmast före klubbkompisen Arvid Öhrn 3.51,31 och med en säsonsdebuterande Alexander Nyström på 5:e plats med 3.57,79. Tills 5000m loppet så hade vinden avtagit något och Liv Dinis gav pace till Ida Kraft som fick en fin resa och dessutom avslutade starkt och noterade perstiden 16.39,45. På 3:e plats Emy Thorén med 17.17,23. På herrarnas 5000m så var det fem Hällelöpare bland de sex första, segern gick till Adam Brandt med 15.09,46 före 49 årige Markus Bengtsson 15.13,27 och Strandjoggssegraren Algot Wedberg 15.15,54. Några ungdomsgrenar avgjordes även, här kastade t.ex. 15 åriga Julia Björkman goda 41,89 i slägga.



Samuels vecka går vidare – seger på Bauhausgalan

För alla som såg den magiska Bauhausgalan igår då flera svenskar däribland Hälles Samuel Pihlström vann stora segrar och slog rekord, så går för en historiker tankarna tillbaka till sommaren 1942 då en grupp svenskar, främst en viss Gunder Hägg skapade magi kring friidrotten. Och frågan är om just Samuel har startat det som i Gunderlogin brukar kallas de 80 dagarna. Han tävlade flitigt, både i USA och sedan i Sverige och rekorden föll till höger och vänster. För Samuels del så har han under en vecka först slagit svenskt rekord på 1500m i Rom, därefter krossat rekordet på 1 mile i Oslo och sedan krönt veckan (okey 9 dagar) med att igår vinna Bauhausgalan på Stadion med sin näst snabbaste tid 3.31,53 efter att ha gått upp i ledningen då drygt ett varv återstod. 1500m var förvisso ingen diamantgren, men konkurrensen var ändå stark med italienaren Riva på andra plats. I Stockholm deltog även Jonas Magnusson med att bli 3:a i B-heatet med 3.48,64 och 16 åriga Hanna Strand tog en meriterande 5:e plats i damernas 1500m (ej diamantgren) med tiden 4.23,04.

Anton och Weronica vann Ljungskileslingan

Ljungskileslingan kan sägas ha firat 30 års jubileum i år, då loppets upprinnelse var invigningen av motorvägsetappen Ljungskile – Lerbo 1995, året därpå fick loppet sin nuvarande inramning med start och mål i centrum och med Ljungskiledagen som en omgivande inramning. Då var det dock Ljungskile FK som var arrangör, vi i Hälle kom in något senare. I år bjöds det på ett helt strålande bohuslänsk sommarväder men det var no0g tur att sträckan inte var längre än 5km då temperaturen visade på 25 grader på de få skuggiga fläckar som finns utmed banan. Som vanligt började slingan med en



Foto: Tobias Åberg

Pamplona Bull run, drygt 100 barn springer i full karriär Vällebergsgatan rakt ned, från järnvägsstationen till målet vid torget. Skillnaden är att i Pamplona så jagar tjurarna löparna, här så jagade barnen istället tjuren i form av Hälles ordförande Benjamin Åberg på cykel. Efter denna prolog så var det dags för 12 års klassernas 1km lopp där Agnes Andersson respektive Hälles Ragnar Sarheim vann var sitt tätt och tufft lopp. I huvudklassernas lopp över 4,7km så fick Ljungskilepubliken se Hälles svenske mästare på 100km, ultralöparen Anton Gustavsson som enkelt vann på 13,58 före klubbkompisarna Rasmus Bäcklund 14,46 och Henok Ande 15,05.



Foto: Tobias Åberg

Precis som på Strandjoggen så imponerade stort den 14 årige Rasmus Wallström, Hälle som med en fantastiskt lätt löpstil vann P15 klassen med tiden 15,46. På damsidan blev det också Hällesegrar genom Weronica Brzuchalska i seniorklassen på 17,42 och i F15 klassen Lavinia Jonsson med tiden 23,09. En extra eloge också till 12 åriga Ronja Wallström, Hälle, som först tog en 3:e på F12 1km, sedan laddade om batterierna och tog en 3:e plats även på 5km F15. Trots mycket folk runt banan så löpte arrangemanget väl och klubben tackar tävlingsledare Martin Burrows och hans funktionärsstab för ett fint utfört arbete.



Nytt svenskt rekord igen av Pihlen!

The Golden Mile var tillbaka på Bislett igen, dock inte som förr som avslutningsnummer på Bislett Games utan här var man brädade av Karsten Warholms WR attack på den i seniorsammanhang ovanliga sträckan 300m häck.. Men nu till milen och då talar vi givetvis om en engelsk mil 1609 meter för att vara exakt. Den har aldrig varit olympisk men är ändå en mycket klassisk distans. I gårdagens lopp hade man givetvis som alltid i ett Diamond League sammanhang trummat ihop ett vasst startfält. Loppet blev ryckigt, och Hälles Samuel Pihlström blev tyvärr instängd i början, hararna tjurrusade först i världsrekordfart med 53 på första varvet, sedan sjönk tempot betydligt och Pihlström blev lite fastlåst vid sargen. Som väntat var det full fart på sista varvet, Samuel hade 55 sekunder, men han kunde tyvärr inte ta placeringar på slutet då han som sagt var lite inlåst. Tiden 3.49,70 var dock en putsning av hans eget svenska rekord med tre sekunder. Någon äldre betraktare kommer kanske ihåg tiden från Slottskogsvallen för exakt 50 år sedan då den långhårige nya zeeländaren John Walker som förste löpare knäckte 3,50 gränsen. Fast i hans fall så skrevs tiden till manuella 3.49,4. På Bislett så passade även Benjamin Åberg och Jonas Magnusson på att springa i tufft motstånd i B-finalen. Benjamin persade med 1.49,42 efter en stark avslutning medan Jonas fick plikta lite för den snabba utgångsfarten med 1.50,45 till slut.

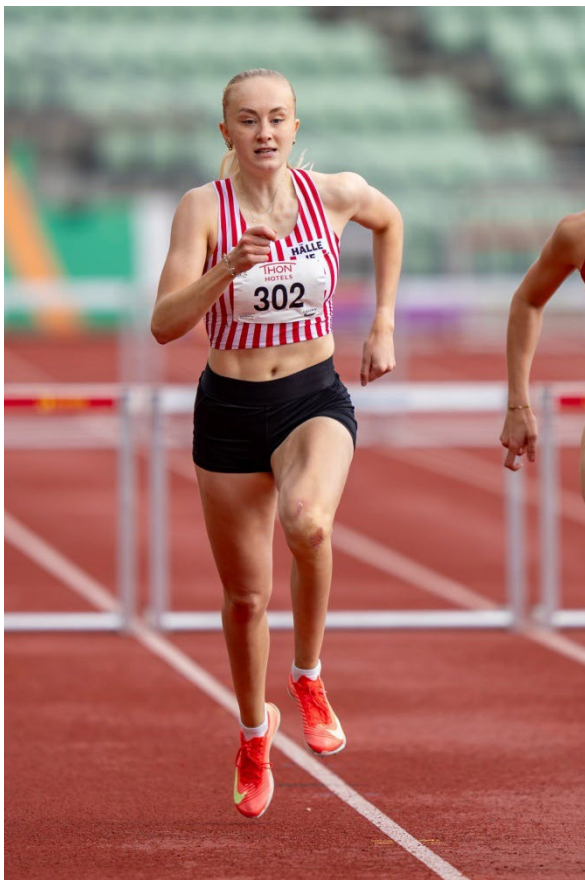


Foto: Samuel Hafsahl

Fem Hälletjejer till internationella mästerskap!

Juli månad innebär internationella juniormästerskap. Först ut är JEM23 för vad vi kallar 22 års juniorer, och som vanligt, får man säga, så arrangeras det i Norden, norska Bergen för att vara specifik. Senast 2023 så gick det i Espoo i Finland, gången därförinnan 2021 så hölls tävlingarna i Tallin och 2019 i Gävle. Bergen innebär den absolut bästa garanti för att få slippa den tunga europeiska värmeböljan. Med tanke på att det regnar cirka 200 dagar om året i Bergen så skämtar man ofta att ”folk i Bergen blir födt med svömmehud mellan taerna”. Men förskräcks ej, det är också en bedövande vacker stad. De som representerar Hälle här är Ida Kraft 5000m, Liv Dinis 5000m samt Ellen Schoug i ett mycket starkt kvinnligt stafettlag 4x400m. Fjärde tjej är en överraskning för många i Sverige, men inte inbitna läsare av Hälles hemsida, nämligen Mia Barnett. Mia som ligger två respektive trea på 800m/1500m i Sverigestatistiken, bor i amerikanska Eugene men tävlar numera för Sverige och Hälle IF. Till sist så skall också 16 åriga Hanna Strand representera Sverige vid Ungdomsolympiaden i makedonska huvudstaden Skopje. Där blir det nog varmare än i Bergen. Vi önskar samtliga tjejer lycka till.



Foto: Samuel Hafsahl

Strömstad, Trosa, Helsingborg, lopp i sommaridyller

Så är midsommar passerad och nu går vi mot mörkare tider, låt vara att det Gud ske lov att tar lite tid innan gatlyktorna tänds på vid 4-tiden på eftermiddagen. Ett mycket speciellt lopp strax efter midsommar är varje år Trosa stadslopp i den idylliska Östersjöparlan. Loppet har en udda distans, knappt 9 km, och är rejält knixigt. Men vackert i midsommarkvällen. I år så hade vi, som de flesta år, en bil uppe. Bäst placerade sig Emy Thorén med en 2:a plats i damklassen med tiden 31,07. I herrklassen så kom Arvid Öhrn, vars form är i starkt stigande, på en 3:e plats med snabba 26,32, Petter Svensson kom 7:a med 27,09 och Isak Eriksson 13:e med 28,17. Från Trosa hoppar vi över den skandinaviska halvön till Strömstad där man arrangerat Strömstadsmilen. Precis som i Trosa så är det runt 1000 deltagare med knattar och stavgångare inräknade och precis som i Trosa så praktiserar man fortfarande penningpriser. Åter igen så var Arvid Öhrn bäste Hällepåre med en 3:e plats på 30,38. En bra tid på den tufft kuperade tvåvarvsbanan. Petter Svensson kom 4:a på 31,01, 20 årige Algot Wedberg var 7:a med 31,53 och Robert Alexandersson 12:a med 33,46. På damsidan var även här Emy Thorén snabbast i rödvit-randigt med en 5:e plats med 36,08 och Weronika Brzuchalska 10:a med 38,48. Resultatsvepet avslutas nere på Hedens IP strax söder om Helsingborg i turistpärlan Råå. Under de klassiska Öresundspelen så vanns herrarnas 5000m trippelt av Hälle. Segrade gjorde Adam Brandt på 15.04,77 före Isak Eriksson 15.14,82 samt Anders Bergman 15.41,04. På damernas 3000m slutade Klara Abrahamsson 3:a med tiden 10.41,86.

Väl kämpat av våra OCR atleter i supervarmt EM i Lissabon



Till årets OCR EM i Lissabon deltog för Hälles del i det svenska landslaget Tobias Jäger och Andreas Öberg. Värmen, monstervärmen hade just rullat in med temperaturer mellan 35-40 grader. Banorna var som staden själv, varierade, med både flacka och kuperade avsnitt. Hindren var annorlunda jämfört med i Sverige med fokus tuffa, hängande grepphinder. Flera av dem mycket lågt hängande över marken vilket tvingade löparna att hålla upp benen så de inte nuddade marken. Extremt krävande på bålmskelaturen. Här förekommer även en lång rad vattenhinder, vilket kanske sågs mera positivt här än i april i Slottskogen. Bästa placeringen tog Tobias Jäger på den korta 5km banan med en 10:e plats med tiden 25,58. Här var han bäste nordbo. Taktiken var att ta det lugnt med löpningen i värmen och istället fixa hindren utan avdrag vilket visade sig vara en framgångsrik taktik. På den långa banan 15km så blev värmen nästan farlig, här drog Tobias på sig ett armband direkt i starten och fick sedan ta det försiktigt. I mål slutade han på 30:e plats och Andreas 40:e. Då skall man veta att ett par hundra deltagare startade i båda loppen och jämfört med nästan hela den övriga idrottsrörelsen så släpps belarusier och ryssar in, vilket givetvis påverkar konkurrensen. Värmen var som sagt mördande och efter långloppet sa Tobias att det tog timmar att återfå vätskebalansen igen i kroppen.

Lagtävlingen började på sämsta sätt då det svenska herrlaget med Tobias tappade ett band i första hänghindret. Martin som gick först i hindret råkade svänga upp ett grepp över balken så att Danne som kom efter inte kunde greppa det. De kämpade ändå på tillsammans i värmen och tog sig igenom resten av banan på ett bra sätt.. Utan en straffrunda hade vi nog haft chans på pallplacering. För Andreas i det svenska mixlaget gick det än bättre och man slutade 4:a.

Nytt svenskt rekord av Pihlström på 1000m

Den svenska Folksam GP serien startade med den första deltävlingen i Karlstad, på relativt nya Sola Stadion som snart också skall härbärgera SM. Vädret var typisk coolcation väder som nu går på export till ett värmeplågat Europa, vi talar alltså om blå himmel, snabbt jagande molntussar, 18 grader varmt, kraftiga kastvindar som endast älskas av den skickligaste vindsurfare. Så något drömväder var det knappast för Samuel Pihlströms attack mot Kramers svenska rekord på 1000m. Det var ett litet startfält med två harar varav en lätt överpeppad Benjamin Åberg blåste på första 400m på 52 sekunder vilket givetvis trasade sönder startfältet. För Pihlen så blev det ett typiskt Gunder Hägg lopp, det vill säga full fart från början. 600m passerades på 1,19 och 800 m strax under 1,48. De sista 200m kämpar sig en ensam Samuel igenom, tappert med ben fulla av mjölksyra. Men han passerar mållinjen på 2.16,55, rekord med fyra tiondelar. Helt otroligt mot bakgrund av loppets upplägg.



På damernas 5000m så gör 20 åriga Ida Kraft ett fantastiskt lopp i blåsten och persar med tiden 16.29,25 och tog ett steg närmare Junior EM i sommar. På herrarnas 800m slutade Jonas Magnusson 4:a med 1.51,54 medan Alexander Nyström noterade årsbästa med 1.52,27 på en 7:e plats. Elina Bergman fick på 200m springa sin första FGP A-final och gjorde det väl i motvinden och från sin andra bana. Suveränt snabb genom kurvan, tröttnade sedan lite på slutet i motvinden men ändå nästpers med 24,36. Coachen Anders Logg noterade själv 23,38 i samma tuffa vindförhållanden. En 8:e plats blev det för Nisse Bredin på 3000m hinder med 9.03,87 och Ellen Schoug pressade ytterligare lite på 400m häck perset till 61,14. På 1500m noterar vi 4.40,15 för Tilda Knauer i kvinnornas B-final.



Benjamin imponerade på Bislett

Bislett Stadion är inte världsberömd för sin 15 000 åskådarplatser här spelas inga stora fotbollsmatcher, den ligger knöligt till inne i staden med få parkeringsplatser. Den är i friidrott känd som en rekordarena. Bara på Stockholms stadion har fler världsrekord slagits. Ändå byggdes arenan i sin moderna form för Vinter OS och huvudsporten var länge hastighetsåkning på skridsko, tills den sporten gick inomhus. Nå väl nu var det dags för Audun Boysen Memorial, till minne av den gamle mästerlöparen som på 50-talet löpte 1.45,9 på 800m. Norge är fyllt av memorials, Sverige måste vara ensamma om att inte ha någon större tävling uppkallad efter någon av de gamla mästarna, detta efter att spjutfestivalen Lemmingiaden somnade in för ganska länge sedan. I huvudgrenen så blev det lämpligt nog personliga rekord för bägge Hällelöparna Benjamin Åberg och Jonas Magnusson. 30 årige Benjamin lyckades genom en stark avslutning korsa mållinjen på fantastiska 1.47,71, vilket gav en 6:e plats. Tiden var nära två sekunder personbästa och lyfte upp honom till en 3:e plats i Hällestatistiken genom tiderna. Jonas var mera modest i sin rekordpressning, men 1.49,28 var ändå pers, detta på sin 9:e plats. I damklassen gjorde Lova Perman säsongspremiär med en 10:e plats på 2.13,84.

Liv Dinis blev 6:a på 1500m med tiden 4.19,59, vilket var hennes tredje lopp på sekunden om man även lägger till inomhus. Här finns nog kapacitet för mera. Ellen Schoug sprang 400m häck, efter fallet i Göteborg så gick det bättre, men bara delvis. Även här hade hon en fallincidens, men lyckades reda ut situationen. Tiden 61,44 är pers och en 3:e plats i Hälles all time high lista, men vid ett felfritt lopp så hotas nog Maria Lisshamres 31 år gamla klubbrekord. Till sist så viser fjolårets SM silvermedaljör på 10 000, Arvid Öhrn, stigande form när han blev 12:a på 5000m med tiden 14.07,57. Petter Svensson löpte i B-finalen på 14.34,71.



Jonas vann Världssungdomsspelen på öppningsdagen

Årets Världssungdomsspel har blivit en fyradagarstävling, låt vara att torsdagen inskränktes till en kvällstävling med ett begränsat antal grenar. Herrarnas 800m gick över tre heat varav A-heatet vanns av Hälles spurtstarke 21 åring Jonas Magnusson med tiden 1.50,22. På 7:e plats var det också Hälle, genom Alexander Nyström med tiden 1.52,93. På damsidan så blev det ett mycket starkt 3000m lopp där Hälles Liv Dinis gick in på en andra plats med tiden 9.17,42, i kopplet av löpare där bakom så kom Hanna Strand 5:a med 9.22,72, Majken Söderlund Larsson 6:a med 9.25,78 och Ida Kraft 7:a med 9.33,05. I B-finalen så kom Tilda Knauer 2:a med 10.14,05 och Klara Abrahamsson 5:a med 10.42,00. På herrarnas 5000m hade Hälle många löpare med, i A-final så slutade Anders Bergman 7:a med 15.16,56 och Adam Brandt 8:a med 15.23,36. Perstider blev det även för Rasmus Bäcklund 15.49,59 och Oliver Thorsson 15.51,51. Pers blev det även i P17 3000m av 16 årige Hampus Gustavsson med tiden 9.42,61 på 7:e plats.

Liv vann och rekordlöpte på Världssungdomsspelen

Ja, Världssungdomsspelen fortsatte under ytterligare dagarna tre med växlande väder från sol till regn och från, tja styv kuling till halv storm, även om inte allt fastnade i vindmätarna då vinden kom huvudsakligen från sidan. Tävlingarna körs på gamla men upprustade Slottskogsvallen med givetvis bättre banor men också långa toaköer, begränsad försäljning och en halv dagsmarsch till närmsta pizzeria. Jämfört med Nya Ullevi alltså, där tävlingarna gick förr. Men konkurrensen var som oftast imponerande med stort internationellt deltagande. För Hälles del så fortsatte VU-spelen med ytterligare en lysande insats av Liv Dinis som spurtade hem damernas 1500m på 4.19,53, nytt tävlingsrekord enligt resultatlistan. Fyra i samma lopp kom Majken Söderlund Larsson med 4.28,27 och 10:a Tilda Knauer med 4.37,33.



Imponerade gjorde även Elina Bergman och Ellen Schoug på 200m, detta efter att båda säkerligen hade lite revanchlusta att casha hem. Ellen hade stupat dagen innan på 400m häck när hon var på väg mot en toptid. Elina gick till final på 100m men fick inte riktigt till det i finalen. Men på 200m så markerade båda var skåpet skall stå. Elina slutade 3:a på 200m med nya perset 24,21 trots motvind på upploppet. Tvåa genom tiderna i Hällehistorien med mindre än en halvsekund ner till Hälle ikonen Therese Olofssons snart 30-åriga klubbrekord. Ellen å sin sida persade med just en halvsekund när hon vann B-finalen på 24,85 och slutade total 4:a. Om vi fortsätter med seniorerna så knep Alexander Nyström en 6:e plats på 1500m med 3.58,64, medan Algot Wedberg vann B-finalen på 4.06,77. På herrarnas 400m bjöds på en fet nordisk breddelitrepresentation. Benjamin Åberg noterade 49,54 på en 9:e plats och Jonas Magnusson persade med ett par sekunder när han vann C-finalen på 50,20.



Men det jämförelsevis allra bästa resultatet noterades ändå av 49 årige Anders Logg som sprang på 50,38. Grymt. I P19 klassen så blev det en 8:e plats för Anton Andersson på 1,91, utomhuspers och ett personbästa även för Leo Lindqvist på 100m och 200m med 12,09 respektive 24,49. Sofie Giseaus kom 7:a i F17 400m på persnära 59,23, dagen därpå blev det samma placering på 200m, tiden 25,97 hade varit pers om inte vinden varit för stark. Alvin Methers slutade 10:a på 2000m hinder P17 med tiden 6.51,75 och noterade personbästa även på 1500m med 4.22,19. I F15 gladde Emelie Jonsson med en 4:e plats på 800m med 2.18,44 och Julia Björkman med en 5:e plats i diskus (34,11) och en 6:e plats i slägga (42,66). I F14 noterar vi 11,38 av Elin Wretborn på 80m och 11,99 av Lovisa Qvarfordt. I F13 noteras 8,91 av Molly Ejnell Svensson på 60m samt 29,21 på 200m. I samma klass noterade Shelby Ljungberg 29,99 på 200m. I P13 så kompletterade Emelies bror Philip Jonsson med en 6:e plats på 1500m med 1.38,96 och en 9:e plats på 600m med tiden 1.38,96. Och till sist så noterade även Elmer Book en fin 12:e plats på 60m med 8,25, detta i en gren med sjuttioelva heat.

Många Hälleaktiva visade SM-form på FGP Varberg

Folksam GP var tillbaka på 100 års jubilerande Påskbergsvallen i Varberg, tja det finns nog inte en bräda eller spik kvar av den ursprungliga vallen, men platsen är ju densamma. En typisk allsvenskt klassad arena fotboll som av huliganskäl är omöjlig att traska runt utan säkerhetsklassning. Tävlningarna bjöd på det mesta, värme, ösregn, ännu fuktigare bastuvärme. Vinden kom från alla håll tills den avtog helt. Så mot aftonen så var det ganska idealiska omständigheter. Som vanligt så var det en mix av nationella tävlingar och tävlingar med internationellt deltagande. Damernas 800m var en nationell sådan och där Hälles spurtstarka Lova Perman visade form. Hon hängde inte med tätens



tuffa utgångstempo i eftermiddagshettan men tryckte på bra på andra varvet och var i mål bara hundradelar från segern. Hennes tid var 2.10,12. I B-heatet noterade även Tilda Knauer årsbästa med 2.17,37. Även snabbe Alexander Nyström satte årsbästa med 1.51,72 i herrarnas B-heat, där han tappade heatsegern de allra sista stegen. På damernas 100m så hade Hälle fyra tjejer i blocken. Elina Bergman vann första försöksheatet med 12,06 och fick springa semifinal med den svenska toppeliten samt ett antal snabba tjejer från Karibien. Trea i samma heat var Mathilda Gustafsson med årsbästatiden 12,62. I andra heatet så löpte Ellen Schoug på 12,50 och Sofi Giseaus 12,76 men där var vinden lite för stark.



Benjamin Åberg fick sitt favoritupplägg med full sula direkt i ett 1000m lopp upplagt för svenskt rekord av Andreas Kramer, Benjamin hängde på bak i klungan och knep någon placering på upploppet, tiden 2.20,88 indikerar en 800m passering på 1,51 vilket är utmärkt. På herrarnas 3000m så kom Arvid Öhrn 2:a och visade med tiden perstiden 8.06,46 god form inför SM. Petter Svensson hade 8.35,71, Algot Wedberg 8.37,33 och Henok Ande 9.03,35. Kvällens sista lopp i "svalkiga" 26 grader och vindstilla var kvinnornas B-final på 5000m. Här blev det seger i premiären för en smart löpande Majken Söderlund Larsson på F19 distriktsrekordet 16.31,72. Även Emy Thorén gav ett fint formbesked med en andraplats på 16.46,26 och Weronika Brzuchalska noterade 18.33,17. På lördag är det FGP i Göteborg och veckan därpå SM i Karlstad.

Hanna 4:a på EYOF i Skopje



EYOF är en förkortning för European Youth Olympic Festival, ett stort multisport event för U17, som ibland kallas för Ungdoms OS på svenska. Låt vara att det här rör sig om enbart deltagare från Europa. Men det borgar ändå för mycket hög kvalitet. Arrangemanget har dock varit omgivet av stora problem, med inställda flyg, 40 gradig värme samt för svensk del ett uselt boende. Varje land får bara ha 12 deltagare och för Hälles del representerades vi av 16 åriga Hanna Strand. på 3000m. Loppet gick i ett stabilt tempo, men givetvis påverkat av bastuvärmen. Hanna låg hela tiden med i täten, men på sista varvet fick hon svårt att hänga med i spurten, hon säkrade ändå en fin 4:e plats med tiden 9.36,50.



Mia till JEM final och fler fina placeringar i Stockholm

Mindre än en vecka efter sitt lopp i Eagle Rock så var Mia Barnett på plats i Bergen, förhoppningsvis inte allt för jet-lagged av tidsskillnaden. Hon hanterade dock försöksloppet på 1500m perfekt, flöt med, knep en tredje plats på 4,12 och klar för final i sitt första Junior EM. Kanske är hon dock mera van vid vädret – 30 grader varmt, sol och tämligen vindstilla är så ovanligt i Bergen att det knappt existerar. Men just nu är det lika varmt på Fana stadion som här hemma. I Stockholm så har Bauhaus tävlingarna fortsatt, på veteran sidan så plockade äkta paret Logg hem två segrar. Anders vann överlägset 400m loppet på 51,13 trots ökenvärme och ett suicidaltempo på första halvan av loppet. Nu kroknade han mot slutet, men med lite konkurrens och ett måttligare öppningstempo så finns nog formen där. Äkta hälften Anna vann K45 kula på 8,31. I ungdomsklasserna plockade Hälle hem tre silvermedaljer. Anton Andersson blev 2:a i höjdhopp P19 med pershöjden 1,92. Syskonparet Emelie och Philip Jonsson kom 2:a i F15 800m (2.26,66) respektive P13 600m (1.38,37).



Fina insatser av Hälletjeerna på Junior EM

Årets Junior EM för 22 års juniorer avslutades idag med inte mindre än fyra Hälletjejer i elden. Värmen var som tidigare runt 30-strecket, och gassande sol, vilket är helt statistiskt unikt för att vara Bergen. Först igång på morgonen var Ellen Schoug i det svenska laget på 4x 400m. Laget satte svenskt rekord med 3.34,32, men det hade behövts en dryg sekund snabbare om man skulle ha snuvat Norge på sista finalplatsen. Ellen sprang tredje sträckan på cirka 54,8, alltså snabbare än sitt personbästa. Sedan var det finalen på 1500m med Mia Barnett. Här blev det ett långsamt taktiklopp där Mia hade svårt med positioneringen och hamnade instängd vid sargen när sista varvet startade. Men Mias sista varv är heroiskt, från ofta en tredje bana så gör hon 62 sekunder på sista varvet och slutar 6:a med tiden 4.10,50. Hälles bästa placering på tjejsidan U23 EM någonsin, bäst tidigare var Jenny Framme som slutade 8:a på 5000m i det allra första mästerskapet 1997.

Apropå 8:a på 5000m så kom den placeringen att i år kopieras av Liv Dinis som tillsammans med Ida Kraft försvarade Hälles färger i loppet, och som gjorde det bra. Båda öppnade lugnt i det 25 deltagare stora startfältet, men ökade sedan successivt och sprang upp sig i fältet. Liv löper makalöst starkt de sista varven och kommer in som 8:a på nästpersen 16.14,95, löparna närmast henne hade alla sedan tidigare personbästanoteringar under 16 minuter. Och avstånden fram till de närmast före henne var inte långt. Även Ida gör en mycket stark avslutning och kommer in som 15:e med 16.48,79. Mycket bra av dem bägge i värmen.



Malin Agervik-Kristiansson vann rekordvarmt Kraftprov

Kraftprovet håller ställningarna med stora och starka startfält, rejält med publik i och med att området är nerlusat med turister som skall titta på påsläppen i vattenfallen. Varmt är det alltid, men i år var det tuffare än vanligt. Men så var det den fantastiska familjen Agervik-Kristiansson som imponerade stort i den svinigt kuperade banan som fick ambulansen att besöka området ett par gånger. Om det var för löpare eller publik som däckade under tiden vet jag ej. Det blev Hälleseger för första gången sedan 2021 då Samuel Tsegay vann herrklassen, och denna seger gick till Malin Agervik-Kristiansson som löpte smart från start och höll ett annars starkt startfält bakom sig in i mål. Malins sluttid blev 42,21, vilket är näst bäst i Hällehistorien. Endast Samrawit Mengsteab har löpt snabbare. Malins syster Ida Agervik-Kristiansson noterade en fin 5:e plats med tiden 44,41. Då skall vi komma att loppet går den glödgheta timman mellan 16-17 då temperaturen aldrig var under 30 grader. Vansinnigt givetvis, men det skall passas in med cityfestivalen Fallens dagar. På 8:e plats kom Weronica Brzuchalska som börjar visa form med 46,57 och på 12:e plats den nya glada bekantskapen My Rosenqvist med 49,56. I herrklassen så var det brorsan Linus Agervik-Kristiansson som var bäste Hällelöpare med en 4:e plats med tiden 37,25. Jesper Junhamn plockade en fin 14:e plats i det månghundrafaldiga startfältet och Rasmus Bäcklund kom in på 20:e plats. En mycket glad återkomst i de "större" sammanhangen var 60 årige Johnny Jantunen som kom 4:a i en tuff M50 masterklass med tiden 44,49, en dryg minut före Erik Framme. Erik som i år som 52 åring tog medalj i lag på ultratrail SM.



Elina vann Bauhaus

Medan Sverige knälar i den 30 gradiga värmeböljan så rullar tävlingssäsongen på, om än i lite lugnare takt inför säsongsfinalen som man kan väl säga börjar nu i helgen med Junior EM. Elina Bergman har tävlat på Stockholms Stadion på tävlingen med det märkliga namnet Bauhaus Youth and Masters. En tävling som dock även innehåller seniorgrenar som i Elinas fall 200m. Tung värme, motvind i kurvan, svag medvind i på rakan och ett par skapliga norskor i startfältet. Men det var inga problem för Elina som vinner med 2-3 meter på persnära 24,30. Varmt var det säkert även i LA förorten Eagle Rock där Mia Barnett visade god form inför avresan till Europa och Junior EM. Hon putsar här perset på 1500m till 4.08,38. Endast Meraf och Linn finns före i klubbstatistiken. Benjamin Åberg har tävlat i Belgien, där han, i ett stökigt lopp, noterade 1.50,37 på 800m i den flamländska staden Kortrijk. Och svepet från Stockholm stadion, via Eagle Rock och belgiska Kortrijk avslutas på Edsborgsvallen i Trollhättan, var annars, där Hälles 15 åriga kastartjej Julia Björkman gjorde nästpers i diskus med fina 39,60.

Då var vi där igen – Hälle har flest rekord!

Som ni kanske uppmärksammat så har Samuel Pihlström gått som en skördetröska genom den svenska rekordlistan. Så nu är vi tillbaka där vi var för några år sedan, alltså – Hälle har flest svenska rekord. Vi talar då om officiella svenska rekord utomhus på seniornivå. Just nu så har Hälle nio rekord. 10-tals legenden Meraf Bahta har fyra rekord. Samuel har just nu tre rekord, Musse håller fortfarande hinderrekordet och till sist så har Olle Meijer 100km rekordet. Närmast ligger Tureberg och Ullevi med sju rekord var. I Tureberg så har Andreas Almgren sex rekord själv.



Emy och Arvid persade på första SM dagen

Årets Stora SM i friidrott har startat upp, fyra dagar långt numera. Precis som inomhus så valde man att utlokalisera en dag till grannkommunen Kil, en liten ort men med stor friidrottstradition. Grenarna som avgjordes här var vid sidan om gång, herrarnas och damernas 10 000m. På damernas 10 000m representerades Hälle av Emy Thorén som visat en stigande form. Två aktiva stack iväg i ett 33 minuters tempo, och Emy hamnade i en andra klunga om sex tjejer. Där rullade det på i cirka 3,35 tempo/km, men när ledarinnan Evelina Henriksson varvade så valde Emy att haka på, ett ryck som skakade av fyra av de fem tjejerna i klungan, men tyvärr inte den femte, Ebba Broms. Hon låg istället bakom Emy till upploppet och spurtade där förbi. Men en fin 4:e plats för Emy och på nytt personbästa på bana, 35.05,74. I herrarnas lopp så var det ett vida större fält med världsstjärnan Andreas Almgren i startfältet. Tempot hölls uppe av Spårvägenderon Casteel & Smångs som drog förnämligt i 8 km i 2,55 fart per kilometer. Resten av startfältet tackade och bockade. Almgren väntade tills just 8km innan han tryckte till och löpte ifrån till seger. För Hälles del så gör en formstark Arvid Öhrn ett utmärkt lopp, även om det inte räckte till medalj i år. Han blir nu 6:a på ett rejält nytt personbästa på 29:20,23. Då två av löparna framför inte är svenska medborgare så kan det ju ha betydelse för finnkampen. På 11:e plats kom Petter Svensson på 30.22,43 och på 18:e plats en tappert löpande Algot Wedberg. Det var 20 åringens första millopp på bana, och tiden imponerar stort, 31:13,84. Då gick han ändå med i allt för snabb fart så det var starkt att hålla ihop det på slutet.

Mia och Pihlen glänste på SM

Efter en natts tungt regn, så klarnade det upp och andra dagen på Sola Arena bjöd på strålande väder. Dagen inleddes för Hälles del med 20 åriga Ellen Schougs första final på Stora SM, Efter ett kontrollerat lopp och en stark avslutning så knep hon en 6:e plats på nästpers tiden 56,17. Därefter så var det dags för Mia Barnettts första SM final på 1500m. Och det här blev tidernas SM final breddelitmässigt, den kommer man att tala om länge. Täbys Vera Sjöberg drog från start i tuft tempo, 800m på 2,08, Mia hakade och även om hon fick nöja sig med en bronsmedalj så är tiderna sensationella, hela prispallen sprang på låga 4,05 med bara någon tiondel emellan. Mias tid 4.05,39 är näst bäst i Hälles all time high statistik. I herrklassens 1500m lopp gick det försiktigare och Hälles



Samuel Pihlström väntade till sista 300m, som han blåste på 38 sekunder och tog drygt 5 sekunder på övriga fältet in i mål. Hans tid 3.39,15 är imponerande mot bakgrund av den lugna inledningen. Hälles 21 årige Jonas Magnusson gjorde en imponerande insats och knep en 4:e plats med nya personbästatid 3.45,09. Därefter så noterade vi glatt att SM debuterande 19 åringen Anton Andersson kom 13:e i höjdfinalen på nya perset 1,94. Därefter så bjöd 200m försöken för damerna på samma fina konkurrens som flera andra grenar. Hälles Elina Bergman sprang snabbare än någonsin tidigare, och hennes tid 24,06 (w) var precis det som behövdes för final. Till sist så var det 800m försök.



Efter några timmars vila så tog Mia Barnett lätt en finalplats med tiden 2.06,29, men det var tätt. Alla finalister låg inom två sekunder. Till final gick även Lova Perman med årsbästatiden 2.07,11. På herrsidan vann Benjamin komfortabelt sitt heat på 1.52,15. Sista finalplatsen knep en annan Hälletjeeper Alexander Nyström med tiden 1.51,36. Alltså två Hälletjejer och två Hällekillar i final på söndag på 800m och även två Hällekillar och två Hälletjejer på 5000m. Och så Elina på 200m. Mycket spännande väntar.

Nisse 6:a på 3000m hinder!



Andra dagen på SM var nu inne på huvudarenan i Karlstad, Sola Arena. Vädret var ypperligt för friidrott, alltså vindstilla, mulet, varmt. Kvalmigt skulle man kunna säga om man skall vara gnällig. För Hälles del så var det en enda final, nämligen på 3000m hinder där Nisse Bredin pressade perset med några tiondelar till 8.59,41. I övrigt så var det kvalificeringar. Anton Andersson är klar för final i höjdhopp efter några hopp då tävlingen blåstes av och alla gick till final. Ellen Schoug gick som sexa till final på 400m med tiden 56,58 och på damernas 1500m så var Mia Barnett snabbast i försöken

med tiden 4.13,75 efter en avslutande 65s runda. Majken Söderlund Larssons 4.32,38 räckte däremot inte. Till sist så vann Samuel Pihlström elegant sitt 1500m heat på 3.53, medan Jonas Magnusson fick ta i lite mer, 3.48,36, för att gå vidare till final från sitt heat.

Liv och Benjamin upp på SM pallen sista dagen på Sola

Söndagen på SM började med ett bibliskt regn som fick Sola Arena att sakta flyta bort mot Klarälven. Men tro det om ni vill, arrangörerna lyckades sopa, svampa, blåsa, torka och allmänt fördriva vattnet så att tävlingarna kunde starta som planerat. För Hälles del inleddes det med damernas 5000m där Hälles Liv Dinis och Ida Kraft löpte så taktiskt och starkt att det fick hemsidesredaktören att bli tårögd. Täten drog iväg i ett 15,30 tempo och Liv lät dem gå iväg, men inte långt. Därefter körde hon ikapp först SM 2:an på 10 000m Carolina Johnsson sedan med ett varv kvar SM vinnaren på samma sträcka Evelina Henriksson. Endast vinnaren Vera Sjöberg var ouppnåbar. Livs tid blev fina 15.54,83, personbästa med 15 sekunder, typ. Ida Kraft låg första kilometern med huvudklungan, därefter så drog hon ifrån den gruppen, sekund för sekund. Trots att hon fick köra helt ensam så skrevs tiden till



starka 16.38,96. Grabbarna på samma sträcka landade i ett konstigt lopp med ett ryckigt tempo Arvid Öhrn släppte tätgruppen och bestämde sig för att spurta hem huvudklungan och säkra 6:e platsen. Vilket han gjorde med tiden 14.39,95. Spurten var så snabb att han till sist bara var en sekund ifrån 5:an. Petter Svensson körde jämnare, vilket innebar att han vandrade upp och ner i den ojämnt springande huvudklungan. I mål kom han 11:a med 14.45,70. Över till 800m. För tjejerna blev det tufft i en final som drogs upp med ett 59 varv, Mia Barnett försökte gå upp och stöta men hade inte krafterna efter de många tuffa loppen de senaste två dagarna. Lova Perman kom starkt på slutet och slutade 8:a på tiden 2.06,74. En tid som ofta kunnat räcka till medalj på ett SM.



På herrsidan så hängde Benjamin Åberg med en snabbt löpande Andreas Kramer och Yared Kidane, ja med lite förnuft, men han fick en bra lucka bak till huvudklungan. Även om benen var tunga på Benjamin de sista metrarna så höll han undan med ett par meter och fixade sin första, hett efterlängtade individuella SM medalj med tiden 1.49,47. Bra löpt även av Alexander Nyström som slutade 7:a med tiden 1.51,22. Till sist så hade vi med Elina Bergman i damernas 200m final, låt vara på den ytterst otacksamma innerbanan. Men en 8:e plats och tiden 24,40 i godkänd vind. är mycket bra.

SM medaljfest i Torshälla

Ännu ingen medalj i Karlstad, men det har det blivit på ett annat SM, nämligen SM Short Course OCR i Torshälla. Den lilla sömniga Sörmlandsidyllen som en gång om året blir centrum för OCR i Sverige. Short course innebär löpning 3,5km, fullpepprat med hinder. Jämför med t.ex, Toughest Vikings med långa löppartier och spektakulära men ganska enkla hinder, så bjuder Torshälla på komplexa hinderparker med traditionella men svåra hinder och noggranna griniga kontrollanter. Monkeybars, weavers, Irish table, den ena på den andra. SM guld gick till Daniel Ekström ifrån Årila, Eskilstuna men sedan blev det både silver och brons till Hälle genom Tobias Jäger och Andreas Öberg (Marshall). Tobias var med 17,33 minuten efter Daniel men samtidigt dryga minuten före Andreas som hade tiden 18,54. Andreas hade däremot bara en sekunds marginal till fyran. Ett överlägset VSM guld i veteranernas M50 klass blev det så även till Hälles Daniel Taube.



Från hav till fjäll – nu rullar trailsäsongen igång på allvar

När sommaren börjar dras mot augusti, ja då drar säsongens mest intensiva del av trailsäsongen igång. Trailveckan i Åre har startat med ett 27km lopp där Hälles främst placerade var Olle Dahlberg med en 9:e plats 2.15,27. I ett annat fjälllopp, Helags fjällmara så var det halvmaran som hade det största startfältet, och här kom Markus Lindgren på andra plats. Lokalt så har det märkliga dubbelloppet ute på Hermanö avgjort, som vanligt med stora och starka startfält. Och Hällesyskonen Agevik-Kristiansson imponerade ånyo, en veckas efter uppvisningen på Kraftprovet Brorsan Linus vann herrklassen och syster Malin var överlägset först av tjejerna, och hade bara några få grabbar före sig i mål. Hermanötrailen innehåller inte många höjdmeter, men antalet klippskrevor, dyhål och trädrötter kräver en formidabel teknik.. På landsvägsloppet 10km, nåja knixiga asfalterade gångstigar, så var Linn Nilsson-Jäfvart bästa Hälletjej med en andra plats på 40,24 och Jonas Öhrarback bästa Hällegrabb med en 7:e plats på 39,25. Vi tar samtidigt också och rapporterar från Falkenbergs Stadslopp, ett klassiskt 10km citylopp på gatusten och med flera skarpa svängar. Här kom Martin Lönnfält först bland Hällepöarna på en 3:e plats med 31,44, Robert Alexandersson kom 6:a (32,55), Anders Grahl comebackade lite försiktigt med en 9:e plats med 33,22, Oliver Thorsson var 11:a (33,31) och Gustaf Leonardsson 13:e (33,44).

Flera personbästatider på Göteborg FGP

Ingen rast, ingen ro, FGP touren går vidare. Bara fyra dagar efter Varberg så var det dags för Göteborg och Slottskogsvallen. Perfekt sommarväder, 25 grader och de friska fläktarna var efterlängtdade efter kvalmiga 31 grader dagen innan, men givetvis ett problem för nästan alla löpare då man av svåracceptabla skäl körde sprintloppen i motvind. På läktarna var det tunt jämfört med i Varberg, vilket var synd då det blev mycket fina tävlingar. För Hälles del så löpte Mia Barnet för första gången på svensk mark och gjorde det bra. 1500m, med en marockanska och stora delar av den svenska eliten. I ett tajt lopp så slutade hon på en 5:e plats med tiden 4.09,39, med de fyra



Foto: Deca Text & Bild

framförvarande inom två sekunder. Längre bak i samma A-final kom Liv Dinis in på persnära 4.19,60 och i B-finalen kom Tilda Knauer 3:a med 4.45,40. På 800m såg vi två positiva formbesked inför nästa

helgs SM – Lova Perman kom 2:a i damernas lopp med tiden 2.08,54 och Alexander Nyström kom 4:a i herrarnas lopp med perstiden 1.50,50. I herrarnas B-final på 1500m kom Jonas Magnusson 5:a med 3.51,29 och 3:a i C-finalen kom Algot Wedberg in på lysande 3.57,49. Pers med tio sekunder!

På sprint var det alltså svårt i vinden men Ellen Schoug gjorde ett fullt godkänt 400m lopp, med en stark avslutning blev hon 4:a i A-finalen med tiden 56,48. Anders logg gjorde åter ett sub 51 lopp (50,84) i vinden. Ruggigt bra tid av 49-åringen. Till sist så kom hans adept Elina Bergman 2:a i B-finalen på 200m på 24,70 i den sura motvinden.



JSM guld till Jonas och USM guld x 2 till Hanna

Ljungby, staden vid Lagan, har blivit en flitig arrangör av SM tävlingar på Sunnerbovallen. Här inledde ju Ljungbytjejen Fanny Roos sin karriär. Efter en och en halv dags tävlande av årets JSM 22 och USM 16/17 så har Hälle redan kasserat in fem medaljer...and still counting. Vi har flera finaler kvar i morgon med Hällefavoriter i. Jonas Magnusson infriade förväntningarna i M22 1500m. Det blev ett långsamt taktiklopp med fem man till slut inom två sekunder. I sådana lopp är Jonas svårslagen, även om marginalen till slut bara var några tiondelar. Så guld med tiden 4.0,23. Därefter kvalade han även in till söndagens 800m final.



16 åriga Hanna Strand imponerade ju stort på FGP i Sollentuna, och plockade lätt hem två guld här på USM. Först på fredagen vann hon 3000m på 9.46,10, varvande samtliga övriga löpare i startfältet. Sedan var det lite, men bara lite tuffare på 1500m, men ny seger med tiden 4.26,17, knappt femtio meter för tvåan. Silver blev det för Ellen Schoug på 400m K22 efter en stark löpning med 55,99. Efter ett knippe 4,19 lopp 1500m så sänkte sig nu Liv Dinis ned till 4.16,71 Hon passerar därmed Samrawith Mengsteab och Åsa Hedström och går upp till fjärde plats i all time high statistiken på kvinnornas 1500m. i den tuffa K22 tävlingen tog Liv brons. I övrigt noterar vi en 5:e plats för Sofie Giseaus på 400m F17, en 6:e plats för debutanten Felix Perez på 3000m P17 (9.28,84) platsen efter för klubbkompisen Alvin Methner. Mästerskapet avslutas i morgon söndag.

Anton vann KAT 100 på rekordtid



Hälles Anton Gustafsson stod för en imponerande insats i Österrikiska alperna i veckan som gick när han vann KAT100 by UTMB. Närmsta kända tätort är väl Kitzbühel som ligger 2 mil bort, fågelvägen. Då är dock fågelväg och faktisk körväg något helt annat i Alperna. Anton löpte inte maxsträckan 100 miles, och tur var väl det. Även om loppet startade på morgonen så var det nära 30 grader mitt på dagen. Antons distans var 51,5km långt med 3270 höjdmeter. I praktiken innebar det två tunga stigningar från 800 m.ö.h. till 2200 m.ö.h. Anton tog tåten direkt och löpte stabilt genom hela loppet. Hans avslutning utför den sista toppen med kilotersnitt på under 4min/km resulterade i tiden 4.42,07 och han krossade därmed banrekordet med hela 18 minuter! Han vann också loppet med 18 minuter före namnkunnige nepalesen Suman Kulung, vi snackar sherpas. Han har vunnit Hillary Tenzing Everest Race. En riktig bergsget med andra ord. Efter loppet fick Anton dessutom klartecken till Trail-VM som går av stapeln 24-28 september i Canfranc, Spanien.



Lova vann Folksam FGP i Sollentuna

Lova Permans formkurva pekar uppåt, det visade hon när spurtvann Sollentuna FGP på söndagen. Låt vara att damernas 800m var en nationell gren, men i god nationell konkurrens så vann hon lopp på 2.08,55, steget före Umeås Thea Nordlund. 16 åriga Hanna Strand var också först i mål, hon vann damernas B-final på 1500m på nya personbästatiden 4.20,62. En pressning av hennes eget U17/U16 distriktsrekord. Här bestod A-finalen av en högklassig internationell sammansättning och även B-finalen bjöd på tufft motstånd, tvåa var SM finalisten Frederica Richard från Spårvägen. B-finals seger blev det även för Arvid Öhrn som vann B-final på 3000m. komfortabelt på 8.14,26. Tvåa var Spårvägenlöparen med det svåruttalade efternamnet Urquhart Smångs, killen som han också sprintade ifrån på SM 10 000m. På 800m hade man bullat upp en A-final för Andreas Kramer. Här fick även Hälles Jonas Magnusson plats. Men för både Andreas och Jonas del så blev det inte riktigt som tänkt, klungan följde inte haren, och Jonas följde inte klungan. Mot slutet höjdes farten men Jonas var lite för sent ute i det tuffa heatet. Han noterar 1.50,39 och spurtar förbi fjolårets svenske mästare Asgede, men här finns mer. Alexander Nyström blir dessutom 7:a i B-finalen på 1.51,80

Miraklet i Varberg – Kärngänget beyond the stars !

Miraklet i Varberg är ett idrottsbegrepp från en Davis Cup match här 1946. Men idag fick begreppet en ny innebörd i samband med gamla anrika Getabockspelen. Visst vann SM finalisten Elina Bergman 200m i motvinden på fina 24,40, mer än 20 meter före tvåan. Men idag tänker vi kanske framförallt på 5000m loppet. Med pace av Olle Ahlberg så gick fem Hällekillar under 15 minuter, vilka aldrig gjort det förut. Martin Lönnfält blev 3:a på 14.46,32, Adam Brandt följde med 14.48,88 och på femte plats 49 årige (!) Markus Bengtsson 14.49,14. Då skall vi säga att kenyanen Kipkoech-Bowen håller världsrekordet för 50 åringar sedan fjolårets VM i Göteborg på 14,51. Då förstår vi hur bra Markus insats är. Rörmokaren från Götet som började springa när han var över 40 och aldrig elitidrottat



tidigare slåss nu med kenyaner om världsrekord. En sekund bakom Markus kom så Gustav Josefinsson in på 14.50,41, och sedan tog sig även en bandebuterande Linus Agervik Kristiansson sig in under kvarten med tiden 14.56,79. Bakom där så hade vi 15.51,66 på Oliver Thorsson, 16,16 på Rasmus Bäcklund och Jonathan Jungmalm 16,28. På damsidan blev det seger för en likaledes bandebuterande Malin Agervik Kristiansson med tiden 17.00,74, tvåa en snabbt utvecklande Josefin Gustavsson med 18.22,42.

Tobbe & Andreas plockade medaljer även på OCR NM

OCR tävlingarna i Torshälla är krångligare än cricket att begripa, de innehöll SM, NM, någon form av världscup...och bara Tors trophy. NM tävlingarna gällde långdistans 12km. Även om höjdskillnaden är noll så blir det tufft ändå, loppet går i flera varv i ett sankt alträsk och hinderöarna, där 7-8 krävande grepp och klätterhinder kommer efter varandra. Då är det lätt att tappa sina tre armband, och diskningarna blev många. Men Hälles tre OCR matadorer var obevekliga. Tobias Jäger blev 2:a med 60,30, endast slagen av dansken Jonas Drescher med en halvminut. Andreas Öberg (Marshall) knep bronsmedaljen på 62,17. Och som vanligt så var M50 suveränen Daniel Taube etta i sin klass med 78,31. I K35 blev det även en 4:e plats för Anna Jäger.



Majken 12:a på Junior EM

Mästerskapen fortsätter att rulla på med stora svenska framgångar. 19 åringarnas EM avgörs i finska Tampere, eller Tammerfors på svenska. Ratina stadion har ju bland annat härbärgerat finnkampen ett antal gånger. 2016 vann både Johan Rogestedt och Meraf Bahta dubbelt här, 2018 gjorde Musse

sin sista finnkamp här och vem minns inte 2020 års finnkamp, mitt under pandemin. Finnarna var überseriöst antibakteriella och deltagarna fick sitta i isolerade i underjordiska betongbunkrar innan start som romerska gladiatorer. Här fick TV publiken för första gången se en Hällekill på 1500m vid namn Samuel Pihlström. Ratina i våra minnen. Nu på JEM 19 hade Hälle en deltagare, Majken Söderlund Larsson som löpte 5000m. 32 tjejer stod på startlinjen och Majken stod för en imponerande insats där hon efter en stark avslutning blev 12:a på nytt personbästa 16.27,49! Något som också var en pressning av hennes eget två veckor gamla distriktsrekord i F19.

Julia och Majken tog medaljer på USM-JSM i Norrköping



Årets två sista arena SM tävlingar genomfördes i helgen Veteran SM i Hässleholm och USM 15 och JSM 19 i Norrköping. Om vi börjar med Norrköping så var det direkt lite uppförssbacke då vi hade flera aktiva frånvarande pga. skador, men de vi skall skriva om var de som var på plats och gjorde bra ifrån sig. Den ljuva upplevelsen av att ta sin första SM medalj fick upplevas av 15 åriga Julia Björkman som med ett kast på 39,57 i diskus tog silver. Hälles första SM medalj i kast på nära tio år, veteraner undantagna givetvis. Julia följde sedan upp med en 9:e plats i slägga med 41,79. En vecka tidigare i Kungsbacka slog hon för övrigt klubbrekord i grenen med 47,08. Snackar vi Kungsbacka så kan det där nämnas att jämnåriga Ruth Johansson vann kula med nya personbästaresultatet 10,99. Tillbaka till USM delen i Norrköping. Här blev det en fin 4:e plats i en tät 800m final för Emelie Jonsson med tiden 2.17,84.

I JSM 19 delen så är klassen på tjejernas lång/medel världsklass och medaljerna blev dyra även om det rörde sig om långsamma taktiklopp. Majken Söderlund Larsson plockade hem ett brons på 3000m med 9.46,76 och en femte plats på 1500m med 4.45,67. Till sist så hade Anton Andersson i P19 höjdhopp fått permis från militärtjänsten, men marscherandet satt nog lite i benen och Anton fick nöja sig med en 10:e plats och 1,82.



Pihlen växlar upp – 6:a DL och Finnkampsvinst



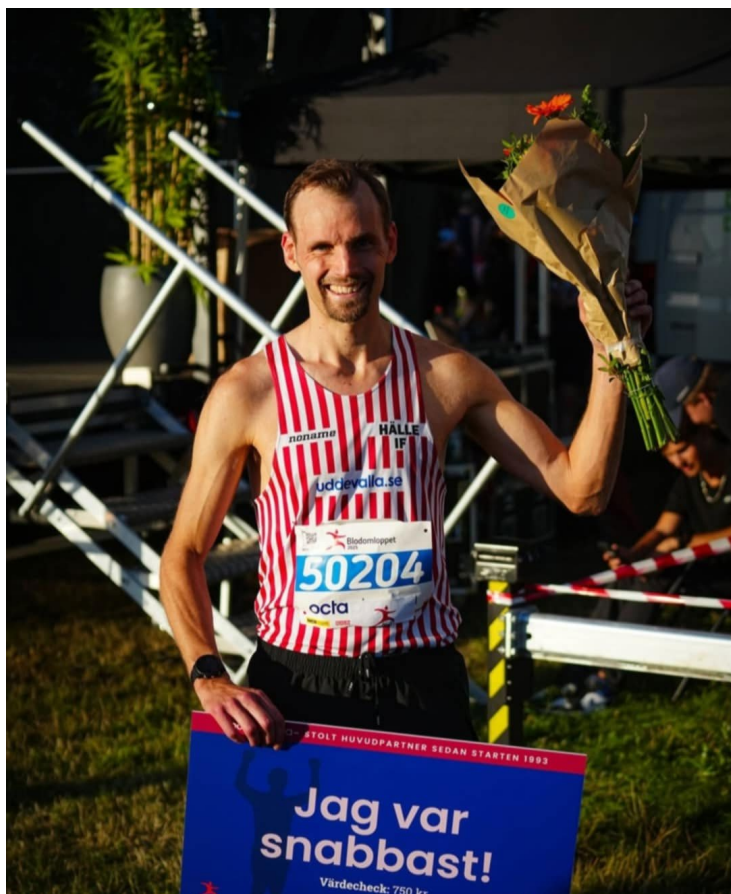
För den absoluta senioreliten så växlar säsongen nu upp mot VM. Samuel Pihlström lämnade nu sommarens långa höghöjdsläger för DL tävlingen van Damme Games i Brüssel. Tävlingen är inte uppkallad efter den belgiske actionhjälten utan löparlegenden Ivo van Damme som tog silver både på 800m och 1500m 1976, för att sedan 22 år gammal omkomma i en bilolycka i Provence samma år. På 1500m loppet för män som givetvis mest anknyter till Ivo så bjöds på ett starkt startfält. För Pihlen så var det första högkvalitetsloppet på dryga månaden och han gjorde utifrån det ett utmärkt lopp. Han höll sig invid sargen utan att bli stängd, tappade någon placering sista metrarna men slutade 6:a med

tiden 3.32,28. Därifrån så reste han till Stadionborgen i Stockholm för finnkampen och 1500m. Loppet var det sista, var det jämnt som det ofta varit så skulle det avgöra allt. Men nu var lagmatchen redan vunnen, de finska lejonerna längtade bara till färjan och de dopaminfnattiga speakrarna på arenan hade nästan glömt att ett lopp återstod. Nåväl, Hällestjärnan gjorde sitt, skuggade täten i ett lopp i drygt 3,40 fart för att sedan blåsa på sista 200m och vinna komfortabelt på 3.39,16. Än mer komfortabelt var det för Hanna Strand i ungdomskampen där hon i arbetspuls vann tjejernas 3000m på 9,45 med finskorna varvet efter. Finkampen har som många andra större event vuxit ut med mängder av sideevent, veteranmatch, öppet finnkampslopp och ministerlopp. Ja, ni läser rätt. Här blev det dock en knapp seger för den vida yngre finske ministern. Sträckan var 800m, svenske Jakob Forssmed gjorde ändå hedervärda 2,30. För Hälles del så kan vi notera Anders Logg 11,75 i sur motvind och mot väsentligt yngre finnar. Nisse Bredin noterade på fredagen 32,11 i öppen klass 10km och i samma lopp Jonathan Jungmalm 34,53.



Succédebut av Liv på Finkampen

Finkampen tjuvstartade med två millopp på fredagen. Loppen gick på en knixig 2km slinga runt stadionområdet i Stockholm med en oherrans massa s.k. nittiokurvor. Att sedan loppet gick i ett väder där molnen låg under Sofiatornet och regnet oupphörligt vräkte ned gjorde det än slipprigare. Men Liv trivdes gott, hon lät såsom på SM 5000m Evelina Henriksson och Carolina Johnsson sticka iväg några meter för att sedan sakta hämta in dem och till sist dra ifrån. Kampen mot Finland uteblev lite då länge skadade stjärnan Alisa Vainio var tillbaka och visade toppklass, hon körde sitt eget race. Och de övriga två finskorna var snart avhängda. Så grenseger med 12-10. Och tiden? Jo Liv gick i mål på lysande 33,30. Pers med en halvminut.



Ett Hällesvep i ljungens tid

Ja, nu i andra halvan av augusti så blommar ljungen på de bohuslänska kusthedarna, vackert så man blir tårögd. Men, det har givetvis också hänt en hel del på tävlingsfronten. Elina Bergman vann överlägset 200m K på Viking Games i Huddinge. Tiden 24,20 var personbästa med godkända förhållanden. Emy Thorén har också besökt huvudstaden. Hon löpte 10k i Midnattsloppet och kom 3:a med tiden 35,06. Samma sträcka men i Jönköping vanns av Petter Svensson när Blodomloppet kom till staden, segertiden för Petter blev 31,26. Henok Ande har med 8.56,18 äntligen fått klämt 9-vallen på 3000m, detta skedde i Ängelholm. Längre bort, i våffloras och motocrossens förlovade land, Belgien har Benjamin Åberg löpt 800m på 1.49,49. Och så har systeron Jonsson som tävlat nere i Schweiz. 15 åriga Emelie har kommit tillbaka efter en efterhängsen skada, och noterade senast goda 1.41,64 på 600m. Lillebror Philip har noterat flera utmärkt tider i P13. På 600m 1.37,35, 800m 2.18,01 och 1500m 4.42,44. Dessutom 6.37,75 på 2000m. De två längre sträckorna är nya klubbrekord. Därmed stryker vi Emil Jansson Borssén ur längderna efter 20 år och Glenn Häggman efter 34 år. Så är det, rekord är till för att slås. Även 600m och 800m ligger klart inom räckhåll för Philip.



Liv imponerade stort på avslutningsdagen av JSM

Det blev ytterligare fyra medaljer på avslutningsdagen av JSM i Ljungby. Mest imponerade Liv Dinis med ett nytt imponerande lopp, dagen efter perset på 1500m. Tillsammans med klubbkompisen Ida Kraft så grillade man motståndet med hög fart. Med Ida i täten så passerades 3000m på 9,53, alltså ett 16,25 tempo. Flera konkurrenter fick vika ner sig, endast Alingsås Julia Rosén hängde med. På slutet så drog Liv ifrån till seger på 16.10,53. Ida höll också ihop väl trots det snabba tempot och tog brons på 16.41,89. K22 klassen på medeldistans var makalöst stark, på 800m räckte inte 2,07 till medalj. Hälles Lova Perman gjorde ett nytt fint lopp och knep bronset på 2.06,93 närmast efter 400m häck esst Moa Granath. Även Tilda Knauer gjorde ett bra lopp och tog en 6:e plats på 2.16,35, bästa tiden på flera år. M22 finalen på 800m blev precis som 1500m loppet ett långsamt oförutsägbart lopp. Idag var inte Jonas Magnusson riktigt lika vass i avslutningen, två lopp på lördagen satt väl i benen. Brons varje fall med 1.53,70. Direkt bakom honom på 4:e plats kom klubbkompisen Alexander Nyström på 1.54,38. Till sist så blev det även en 5:e plats på 2000m hinder P17 för Alvin Methers med tiden 5.36,98.

Heroiskt hattrick av Olle Meijer – tredje raka segern på Ultravasan

Sedan ett antal år så är Ultravasan ett av Sveriges prestigetinnaste ultralopp. Precis som skidförlagan så är det nio mil, från Sälen till Mora. Inte så värst kuperat men långt, och med en mix av grusvägar och rena terrängavsnitt.. Hälles Olle Meijer hade två segrar bakom sig och skulle nu ut och försvara mästartiteln, förberedelserna har varit full av störningsmoment och loppet var faktiskt hans första för säsongen. Hakarpspojknas Oscar Claesson gick nu ut i ett furiöst tempo och drog fram till halva sträckan vid Evertsberg ifrån Olle Meijer. Då var avståndet ner till Olle på andra plats över tio minuter. Det hade heller inte känts något vidare säger Olle i en intervju, men i utförslöperna efter



Foto: Vasaloppet

Evertsberg så kvicknade han till och fick nya krafter. Därefter började han plocka in, men med en mil kvar i Eldris så återstod fortfarande dryga 3 minuter. Skulle det gå? Men nu springer Olle snabbt sub 4min/km medan Claesson är trött och får baktider som säger att Olle närmar sig. Vid Prästholmen strax utanför Mora så är Meijer i rygg och därefter drog han även ifrån en minut in i mål. Hans tid 6.07,23 var nära sju minuter bättre än ifjol. Imponerande!



VSM 2025: 3 x Logg, 2 x Angelica men framförallt the return of Häggen!

Årets Veteran SM i skånska Hässleholm, på Göingevallen, hade samlat en liten men hängiven skara Hälleaktiva. För 49 årige Anders Logg som håller hög internationell klass plockade planenligt hem sina tre sprintguld i M45 på 100m 11,61, 200m 23,13 och 400m på 51,17. Inte minst 400m tiden

imponerar stort med tanke på en viss avsaknad av egentlig konkurrens. Men Anders har hållit hög klass hela säsongen. Angelica Kela, vann K45 diskus på 30,67 och viktkastning med ett kast på 10,66. Silver blev det även i slägga med 33,85.



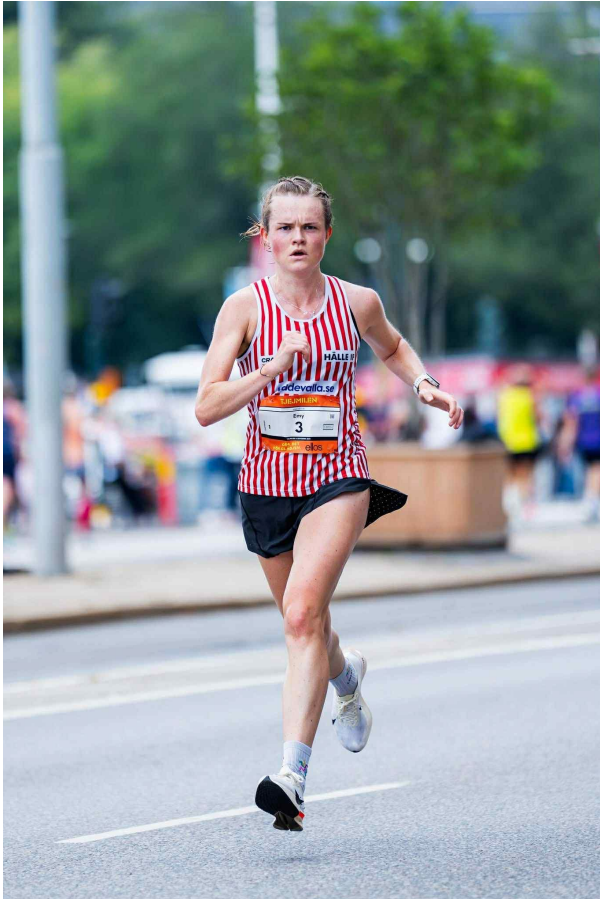
Och så var det Patrik Hägg som vann VSM 400m för tio år sedan i Uddevalla. Men sedan har det varit en tuff resa för Patrik med skador och fler skador. Men nu kände vi igen Patrik, ett upplopp på favoritsträckan 400m som uteslutande byggde på en okuvlig vilja, och där han gick upp till seger på 56,53. Första Hällesgern på en SM tävling med knäprotes. Det är jag ganska säker på. Patrik hade även ett brons i höjd med 1,50, men där var klubbkompisen Stefan Lagerkvist platsen före men på samma höjd. Stefan var även 6:a i en tuff M50 tävling i längd med 5,13. Weronica Hägg glädde positivt med 2,55 i stav K50 vilket räckte till silver och nytt distriktsrekord. Weronica följde upp med två 4:e platser i slägga (35,45) och viktkastning (10,78). Anna Logg tog hem två medaljer, detta i en ovanlig kombination. Hon kom 3:a K45 200m med 30,45 och därefter brons även i kula med 8,80. Ett snäpp upp var det för Maria Karlsson i K65, där det blev silver i kula (7,21), brons på 100m (20,24) samt brons i spjut (12,33).



Tobias Jäger VM 4:a på OCR kort bana

Årets VM i OCR arrangeras i Sverige, i Göteborg, i Slottskogen. Och första tävlingsdagen så höll regnet upp några timmar innan start så alla ringar, räck och rep hann att torka. Arrangerade gjorde företaget Tough Viking vilket innebar deras vanliga visuella show kring en mobil uppbyggd bana, ganska lätta hinder där starka löpare får bra betalt. En speciell grej på VM är att man i klungstarter om 20 ganska jämna löpare får en trängselproblematik kring de första hindren. Och så är det dundrande musik och två halvt obegripliga speakers på engelska. Men glada är de. För Hälles Tobias Jäger så blev det ett optimalt lopp. Han låg i mitten på de två första hindren, men ökade i det tuffa mellanpartiet och avancerade upp till femte plats i 70-manna fältet. Efter sista hindret, givetvis när det gäller den här arrangören så var det en ramp, dock en mycket snäll sådan med nedhängande hjälpande rep, så låg Tobbe femma. Men som publik, inklusive speakers så var det svårt att veta vilka som hade missar i protokollet och blivit av med ett armband under resans gång. Ett missat band innebär en straffrunda på slutet, två armband, två rundor. Tre missade band undrar ni kanske? Ja, då är man diskad. Efter sista hindret sticker två löpare framför Tobias ut på en straffrunda, därför de hade blivit av med ett armband. Tobias, med tre band intakta, kan då sprinta i mål som bronsmedaljör på 16,44 efter två holländare. En officiell lista kommer och prisutdelning hålles. Fyra

timmar efter målgång ändras dock listan efter ett jurybeslut och en löpare, ytterligare en holländare, som sprungit straffrunda får nu en hypotetisk tid som han "kanske" skulle haft om han inte fått en straffrunda. Det finns många märkligheter i det här internationella OCR förbundet. Nåväl Tobias gör en grym insats. Andreas Öberg gör också en fullt godkänd insats med en 22:a plats.



Emy och Arvid bäst i test

Höstens långloppstour nystartade med två viktiga uppvärmningslopp inför Lidingölopp, SM mil och Terräng SM. I mastodontloppet Tjejmilen i Stockholm så hade Hälle en stark trio på plats. Banan gick som vanligt på ömse sidor om Djurgårdskanalen. Bland picknickkorgar och stavgångare så genomfördes också en bra elit division. Här kom Emy Thorén 3:a med tiden 35,08, Ida Agervik Kristiansson 6:a med 36,15. Femton sekunder före syrran Malin som slutade 10:a. I Göteborg bjöds det på franchiseloppet Midnattsloppet och här gick banan inne i centrum med gatusten, branta kurvor och lördagsstämning i det krogkvarter där loppet gick fram. Här blev det en andra plats för Arvid Örn 31,04. Även här var det milen som gällde. På 4:e plats blev det också Hälle genom Anders Grahl 33,38 och så på 6:e Robban Alexandersson med 34,24



Emelie och Martin imponerade i bansäsongens elfte timme

När man mot slutet av säsongen går igenom de senaste resultaten så är det två anmärkningsvärda resultat som syns i den digitala resultatlistehögen. Det ena är 15 åriga Emelie Johnsson som hemma i Schweiz, i den lilla orten Zoifingen, knep en tredje plats på schweiziska ungdomsmästerskapen på distansen 600m. En sträcka som sällan löps i Sverige i den åldern. Men tiden i försöken, 1.36,74 imponerar och indikerar en 800m kapacitet neråt 2,12. Det andra resultatet kommer ifrån något mindre exotiska Lerum där Martin Lönnfäldt gjorde ett nytt kanonlopp när han vann 3000m på 8.30,52. Arvid Öhrn "pacade" i loppet och Martin visade på nytt att han gått fram en klass i år.



Samuel Pihlström 11:a i tät VM final

Hälle har ju haft två aktiva på plats i VM i Tokyo, Samuel Pihlström och Mia Barnett. För Samuel så har han tidigare erfarenheter från IVM och EM, men för Mia var det första internationella seniormästerskap. Samuel gick vidare från både försök och semi med tajt marginal, i semi var det en

gyllene hundradel som skiljde honom från norrmannen Nordås som tog VM brons 2023. Finalen blev sedan, som flera andra lopp i varma och fuktiga Tokyo en långsam historia. På mästerskap finns inga harar. Hela 14 man på startlinjen efter att en rad protester gett två löpare frikort till finalen. De första två varven gick på 2,00 vilket på denna nivå är tämligen avvaktande, Samuel ligger då ganska bra framme i ytterspår, men sedan när farten accelereras upp så söker han sig in mot sargen och får en rad löpare som accelererar förbi. Sista 700 går sedan på 1,35 och Samuel får problem att göra så mycket år placeringen. Hela fältet springer snabbt, men snabbast portugis/marockanen Isaac Nader med bakgrund från 800m. Samuel kommer in som 11:a med tiden 3.35,74, bara så där en och en halv sekund från guld. Elva i världen, på löpningen blå band, en av de grenar som håller den hårdaste konkurrensen i världen är fantastiskt imponerande av en kille som började med löpningen för fyra år sedan. För 22 åriga Mia Barnett stannade det i försöken, när krafterna inte räckte till när farten skruvades upp under andra halva delen av loppet. Men med dessa erfarenheter och ytterligare ett års bra träning så kan hon snart ta steget upp i den absoluta eliten. Nästa år är det EM i Birmingham, UK.

WOW, vilket OCR VM för Hälles aktiva! Flera medaljer avslutningsdagen.

OCR VM avslutades under helgen. Först på lördagen, delvis i regn med gytjtiga banor, hala skor och blöta grepp i alla monkeybars. Distansen var 12km, full course som det heter i OCR världen. Precis som på korta banan så var det holländsk dominans, flankerad av spanjorerna. Bäste icke spanjorhoäändare var åter Hälles Tobias Jäger som gjorde ett nytt storlopp och slutade 7:a med tiden 55,04. På 28:e plats av 70 startande kom Andreas Öberg in med 59,09. Båda killarna hade sina tre armband intakta, alltså inga fel. På damsidan fick vi åter se Yoie Bohlin till start efter en skadefylld sommar. Och Yoie sprang bra och gick i mål som sju, utan ett förlorat armband hade det kunnat bli medalj.



Tyvär blev hon diskad efter en oavsiktlig incident på det första hindret där det lätt blir trängsel efter bara hundra meters löpning. Nåväl Yoie är på gång igen. I veteranklasserna så följde Daniel Taube upp med en ny guldmedalj i herrar 50 år med tiden 67,50, även om här blev det lite tajtare ner till tvåan. Till sist så avslutades tävlingarna med svensk gulfest sista dagen i de tre stafetterna. I herrstafetten så vann Sverige och tog revansch på tvåan Nederländerna och 3:an USA som här äntligen verkade ha blivit fri från jetlag och visade en annan klass än i de individuella loppen. Här löpte man cirka 3 x 2km med ett fyrverkeri av hinder. I det vinnande svenska laget så löpte Tobias Jäger första sträckan och hade med sina 9,41 snabbaste sträcktiden. I mixklassen löpte 2 tjejer och 2 killar en något förkortad slinga, här löpte Andreas Öberg startsträckan i det svenska laget. Och det gjorde han bra, han var snabbast i det svenska laget med 9,11.

Tre Hällebrons på Götalands för ungdomar 13/14 år.

Årets sista arenamästerskap här på hemmaplan var Götalandsmästerskapen för 13-14 år ute på Björlandavallen i Björlanda utanför Göteborg. Ja, det är Göteborgs kommun men arenan ligger faktiskt rent ute på landsbygden på Hisingen. Det är en fantastisk arena med fler stavhoppbäddar, kastburar och spjutansatser än övriga Stor-Göteborg tillsammans. Men det går ingen buss dit och vinden härjar över de öppna fälten som ute på Vinga. Och det var en påver tillställning ifall man inte



medtagit matsäck, men nåväl, vi överlevde. Hälle hade sju aktiva på plats och kom hem med tre medaljer. En ny Hällekuil är på väg. 13 årige Elmer Book var den enskilt mest framgångsrike och hade en tuff lördag med tre starter. Först tre 60m lopp i en motvind på mellan 4-6 sekundmeter. I finalen avslutade han starkt och bärgade dagens första bronsmedalj. Där emellan loppet hoppade han längdhopp och klippte till med hela 5,26w i första omgången.

Här var det rejäl medvind istället vilket skapade en resultatlista med fantastiska resultat, Elmers 5,26 räckte till en 5:e plats. Elmers tuffa arbetsdag avslutades med 200m häck där han överlägset vann B-finalen, i sitt livs första tävlingslopp på distansen, med tiden 29,80. En tid som skulle visa sig räcka till brons. Även den tredje medaljen kom på pojksidan, 14 årige Rasmus Wallström kom 3:a på 2000m med snudd på silver. Rasmus tid blev imponerande 6.23,00. Här kom en annan Hällelöpare Joel Gustavsson 4:a med 6.28,20. Då hade Rasmus redan värmt upp med en 7:e plats på 800m med 2.19,69. Klassen på P14 lång/medel var tuff vilket sågs i söndagens hinderlopp 1500m, där Rasmus blir fyra på storfina tiden 4.52,33, och Joel 7:a med 4.57,35. Bland tjejerna så imponerade 13 åriga Molly Ejnell Svensson med först en 8:e plats på 600m på lördagen med perset 1.53,48. Hon var nästan ensam om att persa i blåsten. Än bättre blir det på söndagen då i hon motvind -1,7 persar på 200m med tiden 28,92. Hon vinner B-finalen och blir totalfemma. 13 åriga Shelby Ljungsberg vinner imponerande B-finalen på 200m häck med persnära 33,76 och blir total 9:a. Shelby persar även i Längdhopp med 4,31. I F14 gjorde Elin Wretborn fina inatser på sprint. Först i semifinal på 80m, med 11,62 i den tuffa motvinden. På söndagen tog hon en 16:e plats i det över tjejer stora startfältet på 300m. Hennes tid 47,16 var pb. I F14 blev det också en 11:e plats på 1500m hinder för Lovisa Qvarfordt med persnära 7.28,25.



Markus Bengtsson löpte på supertid i Köpenhamn!

Som vanligt så deltog Hälle med ett gäng deltagare när danskarna arrangerade sitt megaevent Copenhagen Half marathon med så där 35 000 deltagare. Wienerbrödshuvudstaden bjöd som vanligt på flacka, snabba men i år även regnvåta banor. För Hälles del så drog tre grabbar ner på tider under 1,09. Mest anmärkningsvärt är givetvis 49 årige Markus Bengtssons 1.08,52. Vi ser fram emot nästa år när Markus är 50, han kan då gå genom den svenska rekordlistan som en terminator. Svenska rekordet på halvmaran är t.ex. 1.11,23 för 50-taggarna. Bakom Markus så noterade Niklas Wiberg 1.08,58. Han har sprungit snabbare tidigare, men för Anton Nordek som kom in samtidigt så var 1.08,58 klart personbästa. Vidare så noterar vi bl.a. Tony Hatefnejad 1.10,47 och Oliver Thorsson 1.11,39.

Weronica Brzuchalska tog SM brons på långa trailen!

Bragder är ett begrepp som man får använda varsamt, men när det gäller Weronicas SM brons på SM trailen så äger det sitt berättigande. Banan var tuff, upp och ned älgbergen Hunne och Halleberg. Tungtrampad, mossig terräng, och framförallt inledningsvis uppfriskad med ett par regnskurar. Också ett antal höjdmeter när man skulle ta sig upp de 110 höjdmetrarna på bergen, några gånger. Också distansen 8 mil. Weronica hade tidigare inte sprungit längre än något enstaka maraton och även tämligen ovan vid traillöpning. Som vanligt går hon ut hårt, vilket ofta är ödesdigert på 8 mils löpning,



och visst tröttnar Weronica, visst knärr hon, men ger upp – icke! När hon är vid förvarningen några hundra meter innan mål så har hon fortfarande 18 sekunders ledning före fyran Malin Ramne från arrangörsklubben OK Skogsvargarna. Men till slut så blir det spurtstrid om bronset, efter 9 timmars löpning! Men Weronica tar ut det sista och håller undan med tre sekunder! På 14:e plats i herrklassen kom från Hälle även Amer Nezirovic med 9.19,49.



Dubbelseger för Hälle på Kretsloppet !

Det stora cityloppet i Borås har det vitsiga namnet Kretsloppet, med tanke på att Borås renhållningsbolag är en tung sponsor. Loppet samlar stora motionsfält och loppet skapar stor uppslutning i innerstaden. Som elitlopp så är det den vanliga problematiken med citylopp med många tvära, regnhala svängar på gatusten och trottoarkanter. För Hälles del så var det ett efterlängtat back on the street för Sharmarke Ahmed som fått säsongen förstörd av ett löparknä. Men nu är det läkt och det visade Sharmarke med besked och försvarade segern från ifjol med tiden 31,47, tio sekunder före Ullevis Gabriel Steffensen. På 3:e plats var det också Hälle, genom Jacob Böhm på 32,08. Jacob, som jobbar som gymnasielärare i just Borås, var förmodligen en av de mest påhejade under loppet. På damsidan hade Hälle ett starkt lag. Här blev det en säker seger för Hälles Ida Kraft med tiden 36,01. Sedan kom Josefine Gustavsson 4:a med 38,17, Annelie Johansson 5:a med 38,38 (K45:a) och My Rosenqvist 8:a med 39,47. Lägg till också en spännande Hälledebut för Ester Blomster, som överlägset vinner tjejernas 5km på fina 18,15.



Fem medaljer på första Terräng SM dagen

Årets Terräng SM går på Lidingö, på Kolltorps gärde, alltså terränglöpnings Wimbledon eller St. Andrews. Det är här som Lidingöloppetets långa bana startar varje år. Här har många stått och trampat lera, men inte i år, det är torrt och fast. Bra för löpning, kasst för elpriserna. I år inledde Hälle, precis som ifjol med en klar seger för Hanna Strand, i år i F16 klassen. En tid som givit en 7:e plats i damklassen. I de yngsta pojkklasserna så dominerade arrangörsklubben stort, trots att de var de största startfältet. Men Hälle bet ifrån sig väl. 15 årige Hälle debutanten Filip Ankersson tog direkt i debuten en silver i P15 4km på 13,26 och tillsammans med 17 åringarna Felix Perez (13,17) och Alvin Methers så blev det en brons i lagtävlingen. Upp på pallen kom även Linus Framme. Dagens regler utgår ifrån lägsta placeringstal på de tre första i laget, men i prisutdelningen ingår även upp till två löpare till i laget. En regelförändring som vi i Hälle var med att få igenom för några år sedan. Så var det seniorerna där vi vann både dam och herrklassernas lagtävlingar ifjol. Men i år var konkurrensen tuffare, mycket tuffare. Men ändå så var vi nära. På damsidan så vinner Hässelby med 22, tvåa är Spårvägen med 23 och brons till Hälletjejerna med 24. Individuellt så blir det en femte plats för Liv Dinis med 13,37 och sedan en 9:e och 10:e plats för Ida Kraft och Emy Thorén på 14,04 respektive 14,05. För Emy var det helt klart hennes bästa insats i terräng och hon fick revansch sedan SM 10 000m i somras på Spårvägens Ebba Broms.



I herrklassen var det ett rejält getingbo och Hälle hade bara tre till start, men dessa Arvid Öhrn (13), Petter Svensson (18) och Linus Agervik Kristiansson (19) knep ändå lagbronset. Man var liksom i damklassen efter Hässelby och Spårvägen men närmast före Tureberg. Tävlningarna fortsätter i morgon med juniorklasserna samt seniorernas 10km.



Silver även till Angelica på Veteran EM

Internationella veteranmästerkap håller på ett tag, och det gör väl ingenting om man är på turistön Madeira. Här inhöstades ytterligare en medalj till en Hälleaktiv, nämligen Angelica Kela som i K45 diskus tog en fin silvermedalj för ett kast på 34,16. Angelica var även med och tog en 6:e plats i slägga med 34,59 och en 7:e plats i viktkastning med 11,43. Till detta skall läggas att Anders Logg följde upp sin silver på 400m med en 7:e plats på 100m med 11,71 och att hustrun Anna Logg kom 8:a i K45 kula med 8,06.

Anton Gustavsson sololöpte hem Göteborgs Marathon

Hälles ultralöpare Anton Gustavsson imponerade stort på lördagen i samband med Göteborgs maraton, en bana som knappast kan bedömas som rekordsnabb där den går i de västra stadsdelarna av Göteborg. Han gjorde första varvet på 1.10,24 och hade redan då en ledning på sex minuter. Sedan följde han upp med nära nog ett lika snabbt andravarv och korsade mållinjen på suveräna 2.21,17. Hela 15 minuter innan tvåan kom i mål! Det blev Hälle även på tredje plats på prispallen genom Jonas Zelleröth med tiden 2.40,47. På halva sträckan hade Hälle ett stort startfält på plats. Bäst blev Gustaf Leonardsson på 4:e plats med 1.13,48 tätt följt på 5:e plats av Daniel Hunnes med 1.14,26. Därefter följde 9. Jonathan Jungmalm 1.17,44, 10:a Mattias Davidsson 1.17,46, 13:e Axel



Karlsson 1.18,19, 14:e Robin Larsson 1.18,30 och 15:e Henrik Andersson 1.18,30. På damsidan löpte Katarina Åström in på 11:e plats med tiden 1.32,32, vilket jag skulle tro är ett distriktsrekord i K55, platsen efter kom Siri Ohrankämen in på 1.32,42. Samtidigt, men på andra sidan Atlanten i Chicago, sprang 53 000 löpare Chicago Maraton. Ett snabbt lopp de dagar då staden inte gör skäl för smeknamnet Windy city. Hälle hade en löpare på plats, Arez Mohiden, som här slog till med sitt livs lopp. Arez passerade halvmaran på 1.12,26 och avslutade även han, precis som Anton i Göteborg, starkt och noterade personbästa 2.26,30. På plats var också Martin Kjällh Olsson som med 2.32,41 noterade en imponerande tid M45 klassen. I övrigt så kan vi rapportera ifrån Running lights i Alingsås att Fredrik Überbacher kom 2:a på 10km med 34,05 och Ida Kraft vann damernas 5km med tiden 17,06.

Silver på Veteran EM för Anders Logg!

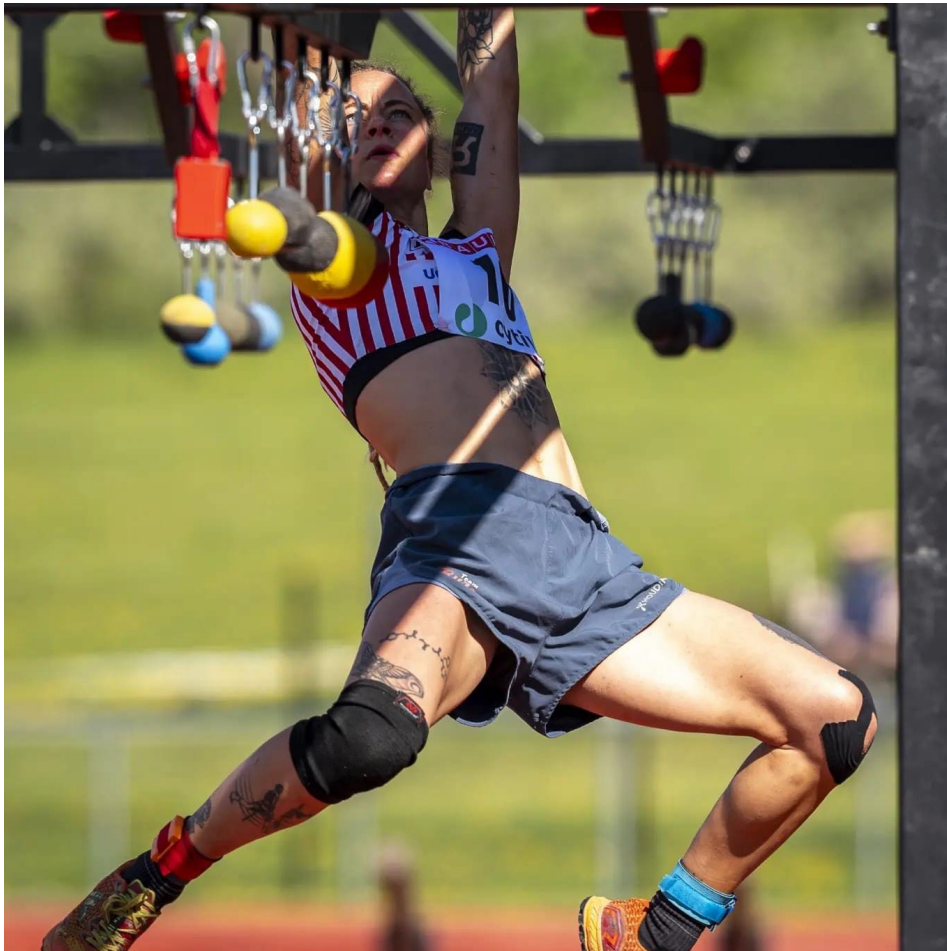
Årets sista arenatävling utomhus är Veteran EM ute på den portugisiska vulkanön Madeira. Ja, ön är skapad av vulkaner men de sover tack och lov gott sedan länge. Nu delar Funchal på Madeira egenheten med Little Rock i Arkansas att man har en flygplats namngiven efter en levande person, här är det givetvis öns son Cristiano Ronaldo. Vem som gett namn till flygplatsen i Arkansas får ni läsare gissa på. Men nu skall vi tala om Hälles Anders Logg, vår sprinterstjärna i master-klasserna. Trots att han är 49 år i 45 års klassen så tog Anders nu en silvermedalj på fina 51,16 på 400m. Detta efter att ha löpt både försök, semi och final på dagarna tre. Nu laddar Anders, som är född i januari otåligt på nästa års säsong då han är yngst i M50 klassen.



Linus vann Rya Åsar !

Rya Åsar Trail run går i de tungt kuperade omgivningarna av Borås. En 24km bana, som trots kuperingen är hyfsat snabblopt beroende på att markerna fortfarande är tämligen torra. I herrklassen blev det Hälleseger genom Linus Agervik Kristiansson på tiden 1.33,13. Han slår här Sävedalens Linus Hultegård som är en av landets erkänt bästa på kort trail. En meriterande seger med andra ord. Syrran Malin Agervik Kristiansson slutade på andra plats med tiden 1.47,24. Hon hade bara sju grabbar före sig, men även damsegrarinnan Emma Eriksson, Eksjö, som i år vunnit flera av de tyngst meriterande trailloppen. Men sedan så var Malin 20 minuter före svenska mästarrinnan på ultratrail Karin Nilsson. Annelie Johansson löpte korta 5km banan, och vann här överlägset med

tiden 23,35. Samma helg så har det varit Hässelbyloppet i Stockholm. I seniorklasserna hade vi inga Hällelöpare med, men i ungdomsklasserna så blev det klara segrar för Philip Jonsson i P13 och lillasyster Alice Jonsson i F11.



Yoie, Jonsson´s och Josefinsson !

Då skall vi bokföra klart svamp och potatismånaden september, och man hittar starka Hälleinsatser i var och varannan inramlande resultatlista. Yoie Bohlin markerade med tydlighet att hon är tillbaka i OCR-riggarna och vann överlägset Östgöta Obstacle Race 8km i Vidingsjös stora idrotts och friluftsanläggning strax söder om Linköping. Bakom henne i resultatlistan, långt bakom, hittar vi en VM medaljör ifrån nyss genomförda mästerskap. I herrklassen kom också Andreas Öberg på en tredje plats. Ifrån danska Odense rapporteras att Hälles Gustaf Josefinsson vann korta banan 10km i samband med Odense Marathon. Och Gustafs tid imponerar stort, 30:34. Och då skall man veta att han vann med nära 2 minuter och sprang ganska så ensam. Och så har vi de duktiga syskonen Jonsson, Hälles lilla filial nere i Tobleronens hemland, Schweiz. 13 årige Philip har gått fram som en skördetröska i klubbrekordlistorna i år, och nu har han först nere i Schweiz pressat sitt och klubbens P13 rekord på 600m till 1.36,27. Därefter så har han på Tranåsspelen, mitt ute i den småländska furuskogen sprungit 800m på 2.17,51. Endast två tiondelar ifrån Glenn Häggmans 34 år gamla klubbrekord. I Tranås gör vi även bekanskap med ett tredje syskon, 11 åriga Alice Jonsson som löpte sina 600m på lysande 1.56,20.



Petter sexa på Lidingöloppet!

Anrika Lidingöloppet genomfördes under helgen under drömförhållanden, sol, torra banor, krispig luft ett väder som skulle kunna få den värste soffpotatis att bli löpsugen. I Hälletruppen så var det inte oväntat Lidingöloppsspecialisten Petter Svensson som höll sig längst fram med en 6:e plats med tiden 1.42,44. Imponerande av Petter som ändå fått en strulig förberedelse med en förkylning. Nu hoppas vi på att Petter nästa år går upp och testar maraton och korta trailen, här verkar finnas en potential. Knappa minuten bakom Arvid Öhrn på en 8:e plats med 1.43,37. Vi förstår att det var bra förhållande med tanke på de snabba tiderna. På 11:e plats kom 3:e Hällekille nämligen Olle Meijer med tiden 1.43,58. Under 1,50 gick även Pontus Petrelius Risberg med 1.49,28 på en 32:a plats. Femte Hällelöpare var precis som ifjol Jonas Zelleroth, nu mrf 1.54,01. Hade lagtävlingen varit som förr, fem manliga löpare så hade vi vunnit. Men nu för tiden är det en mixad lagtävling, tre män + tre kvinnor, och vi hade svårt att matcha Stockholms Studenternas starka tjejer, även om de våra gjorde fina individuella insatser. K45 tjejen Annelie Johansson slutade på en fina 17:e plats med 2.06, Annelie har faktiskt vunnit loppet två gånger 2015-2016. SM brons medaljören på Trail SM, Weronica Brzuchalska kom 69:a och duktiga debutanterna Iris Sundgren 102:a (2,25) och Klara Liley Wester 109:a (2,25) lade grunden för en fin andra plats i lagtävlingen. I Ungdomsklasserna hade Hälle endast på plats systrarna Hanna Strand som slutade 2:a i F17 samt Ester Strand 4:a i F19. Båda löpte den tuffa 10km sträckan på dryga 38 minuter.



Mera från terräng och landsväg

Ett av trailsäsongens största lopp är Kullamannen i nordöstra Skåne. De längsta banorna går också faktiskt upp på Kullen, fyrklippan som är lite som Sveriges Gibraltar, fast den inte är högre än 78,5m. Den konkurrenskraftigaste distansen är definitivt 57km distansen som går ute på Bjärehalvön där Ingmar Bergman en gång spelade in flera scener i sin klassiska "Sjunde inseglet", ni vet riddare Antonius Block som spelar schack med döden på den steniga stranden. Där kämpade Hälles ultra-ess Olle Meijer på den drygt maratonlånga, knixiga och kuperade banan. Han slutade fyra, men mindre än minuten från prispallen. I minst sagt klassiska New York Marathon så har tidigare, flerfaldige svenske mästaren på främst 1500m, Johan Rogestedt, debuterat på den tuffa Big Applebanan med alla sina rostiga broar med tiden 2.34,53. I år har inte mindre än 11 Hällegrabbar löpt sub 2,40. Från New York, där man för övrigt hade borgmästarval i helgen, segraren Zohran Mamdanis fans var klädda i blå-gult, så tar vi någon dagstur västerut till East Lansing, Michigan, där Mia Barnett imponerade i ett kvalitetspressat 6km gräslopp där Mia Barnett blev 7:a med tiden 20,11 ett par sekunder före den gångna sommarens JEM23 bronsmedaljör på 5000m från Irland, Annika Thompson.

Långloppsuppdatering – veteraner glänste på Finalloppet!

Så här vid Alla Helgona så brukade man för knyt ihop säsongen med Finalloppet på Skatås. Numera så rullar ju loppet på utomlands hela året plus att inomhussäsongen mjukstartar kommande helg, så det klassiska, myrtassarloppet i Delsjöterrängen är inte längre så tydligt säsong avslutningen. Men Hälle hade en bred trupp på plats, där Arvid Öhrn var snabbast i seniorklasserna med en tredje plats



på den knappt 19km långa banan med tiden 1.03,43. Men det var bland veteranerna som prispallen befolkades av Hälleaktiva. Annelie Johansson vann K45 på 1.20,44, Hanna Skårbratt vann K35 (1,24) och Katarina Åström vann K50 (1,30). I M40 kom löparen och landslagets fysioterapeut Richard Bäckström 2:a med 1.08,55, knappa minuten före klubbkompisen Jonas Zelleröth. Även i M45 knep man två pallplatser genom 2:an Ashkan Fivrin (1,13) samt Mattias Davidsson minuten efter. På milbanan så var F19 tjejen Iris Seyer 5:a och Patrik Rönegård samma placering på herrsidan.



Foto: Hytteplanmila

Lämnar vi Delsjöterrängen och istället snackar årliga racerloppet Hytteplansmila utanför Hönefoss så var Sharmarke Ahmed ende löpare på plats i år då loppet krockade med terräng SM. Men "Sharma" skötte sig fint och kom 15:e i det elittäta loppet med 29,58 på de 10 kilometrarna. I ett annat snabbt lopp Valencia halvmaraton så var Tony Hatefnejad snabbaste Hällelöpare med 1.09,33 medan Mustafa Mohammed noterade 1.12,37. Till sist så har Robert Alexandersson varit i portugisiska Porto och löpt maraton. Han kom 13:e i loppet med fina 2.30,49. Under 2,40 har även Olle Dahlberg löpt i Malmö med 2.39,40. I ett lopp där han slutade på 11:e plats.



Miniorlandslaget = succé på Dalaberg

Sedan augusti har Hälle IF tillsammans med ATEA och Svensk Friidrottsförbundets satsning "Miniorlandslaget" bedrivit regelbunden barnverksamhet på Dalaberg. Med Sharmarke Ahmed i spetsen har vi haft träningar i Dalabergshallen varje onsdag och lördag med ett stort deltagande av barn i åldrarna 5-13 år. Under gårdagen hade vi terminsavslutning för den första terminen där barnen fick fika och diplom efter träningen. Miniorlandslaget fortsätter igen under våren på Dalaberg.



Hälle upp på 7:e plats i SM pokalen!

Även om årets terräng SM inte gav den tsunamivåg av poäng som det varit de senaste åren, så räckte det för att göra ett ryck i SM pokaltabellen och passera IFK Växjö och med någon kvarts poäng även Hammarby IF. Nu blev det ånyo en meriterande 7:e plats med 199,75 poäng, och bästa klubb utanför storstadsområdena. I år var bara en Göteborgsklubb före, Örgryte, och det hanterbara 40 poäng. Av någon obegriplig orsak så räknas pyttelilla gång in, men inte stora OCR. Hade OCR räknats in så hade vi haft 30 poäng till. Ser man enbart till seniorer så är vi femma efter Hässelby, Spåret, MAI och Örgryte, men före Tureberg och Uppsala. På juniorsidan är vi 7:a, missen i protokollet är ungdom 15-16 där vi först kommer på 25:e plats. Det man i fotboll kallar transferfönstret har passerat och Hälle kan räkna in ett par nya fina tillskott på just ungdoms sidan. Tyngst meriterade är ungdomslandslagsmannen på 1500m Melker Engström från Trollhättan samt JSM medaljören i OCR Nils Setterberg från Lidköping. I övrigt räknar vi även in Trollhättessprintern Vincent Almqvist, traillöparen Johan Ivarsson Linnér från Vårgårdaklubben OK Kullingshof samt medeldistansaren Linus Pålsson från Trollhättan. Välkomna skall ni vara allesammans.



Damerna vann lag på 10 km terräng

Det blev fem medaljer även andra dagen av terräng-SM på Lidingö. Det började med F19 6km där vi framskjutna placeringar av Majken Söderlund Larsson och Ester Strand, men tyvärr så hade vi ingen tredje tjej på plats för laget. Men Majken tog en bronsmedalj på 21,28, bara tre sekunder från silvermedaljen och Ester Strand kom 6:a med tiden 22,48. Därefter var det damerna och K22s 10km lopp. Man får notera klena 18 seniorer samt 6 juniorer till startlinjen, topparna var där men inte bredden. Liv Dinis tog silver i K22 på 35,57 och Ida Kraft tog brons 37,17. I seniorklassen blev det en 7:e plats för Emy Thorén 36,44, Ida Agervig Kristiansson 9:a på 37,26 och Weronica Brzuchalska 17:e på lite drygt 41 minuter.



Foto: Deca Text & Bild

Men framförallt så blev det en guldmedalj i lagtävlingen närmast före Spårvägen och Örgryte. Till sist så var det herrarnas millopp där den jämna trion Arvid Öhrn 11:a/31,35, Lidingöloppsspecialisten Petter Svensson 13:e/31,40 samt Linus Agervig Kristiansson 15:e/31,50 som slutade på en snöplig fjärdeplats i lagtävlingen, endast en placeringspoäng från brons. I M22 klassen blev det så en 5:e plats för Algot Wedberg/33,43 och en 8:e plats för Henok Ande med 35,08.



Leif möttes av jublande publik i jubileumsloppet

Jag har skrivit förr om detta märkliga Stenshultslopp. En plats, ett lopp, en kultur som man inte trodde längre existerade, ett vintagelopp utan anmälningsplattform, chip, digitala resultatlistor, men med prisbord, en glad speaker i en vallabod och tygnummerlappar med reklam från 70-talet. I år var det så att Leif Jonsson, numera 66 vårar ung löpte sitt 50:e lopp, detta av lika många möjliga. Han sprang första gången, 16 år gammal 1975. 2020 var det inställt på grund av pandemin, så nu var det 50 års jubileum. Hustru, barn och deras respektive var på plats, med partytält och motivmålade tårter. Leif är en av stiftarna av Hälle från 1973. Och min klasskamrat från once up on a time. Ytterligare en gammal klasskompis och gammal Hällekämpe Lennart Matsson slöt också upp på "högtidsdagen". På 1980-talet löpte Leif 800m på 2,00 och 1500m på 4,09.



Hälle dominerade i Lilla Jerusalem

I Jönköping är det tätt mellan kyrkorna, därav smeknamnet, men det är också en stad där Hälles löpare brukar trivas. Minns bara fjolårets terräng SM. Nu var det Jönköpings 10km. Segern gick visserligen till Karl Berntsson, Varberg, men bakom honom så var det Hälle i parti och minut. Martin Lönnfält kom 2:a på fina 30,40 och på tredje plats kom 49 årige Markus Bengtsson med tiden 30,50. Då skall vi veta att det svenska rekordet för M50 är över 32 minuter! Fyra kom sedan Gustaf Josefinsson med 31,08 och 6:a Isak Eriksson med tiden 31,18. Sedan kom "spelande tränaren" Anders Bergman 8:a med 32,19. Jesper Junhamn kom 10:a på perset 32,45 två sekunder före 11:an Oliver Thorsson. På 13:e kom sedan Jacob Larsson med 32,52 och så på 15:e Gustaf Leonardsson med tiden 33,01. Nio Hällepåre, nio kärngängsskillar bland de 15 bästa! Och då var det 344 deltagare i herrklassen. Lägg till att vi även hade Veronica Brzuchalska på 4:e plats i 5km loppet med 18,28 och unga Ester Blomster på 5:e plats med 18,45. I herrarnas 5km kom en annan Hällepåre på andra plats nämligen Börge Nilsson Berg med 15,52. Samtidigt så har det varit ett halvmaratonlopp i Varberg. Här kom Annelie Johansson på 2:a plats med 1.22,24 i damklassen och Ashkan Fivrin 4:a i herrklassen med 1.17,16. Annelie är född -78 och Ashkan är ett år äldre, så det är goda veteranresultat.



Nytt svenskt rekord för Mia !

Svenska friidrottsförbundet har beslutat att införa officiella svenska rekord i klasserna M22 och K22. Därigenom så blev Hälles Mia Barnett lagom till jul officiell svensk rekordhållerska i K22 på 1500m med tiden 4.05,39 ifrån den fantastiska SM finalen i Karlstad. I den nya listan med svenska rekord hittar vi också Ellen Schoug som på U23-EM var med i det svenska landslag som satte svenskt rekord på 4x400m!



Foto: Woas foto

Själva namnet Sätilla låter ju lite mera norrländskt, men faktum är att samhället ligger i Västergötland, ganska nära Landvetters flygplats. Tätorten ligger vid den norra änden av vackra sjön Lyngern och varje år arrangeras Sätilla trail, ett tufft lopp runt hela den långsmala sjön, 8,7 mil. I år blev det Hälleseger genom Daniel Bränholm som höll runt 5,10 min/km genom hela racet och segrade överlägset. I damklassen blev det även där en överraskande seger till Hälles Julia Svennblad som mest är känd som en medeldistanslöpare med fina personbästan på 800m och 1500m. Nu ultradebuterade hon genom att vinna med 10.01,54. Och som vanligt när det gäller Julia var det en spurtseger, Julia avgjorde loppet sista kilometern efter 10 timmar i skogen så vann hon loppet med 20 sekunders marginal. Loppet går bland annat genom kända Äskhults by, ett kulturresevat där tiden stått still i flera hundra år. Mycket sevärt men det hade knappast löparna tid med just denna dag. Seger på den kortare milbanan runt själva Sätilla blev det även för Hälles tidigare svenske ultramästare Linus Wiren.



Malin vann Sylvesterloppet på personbästa

Det var i år 44:e upplagan av Sylvesterloppet på nyårsaftonen i Göteborg. Ett lopp som har bytt bana ett antal gånger så det är svårt att jämföra tider, dessutom så har vädret av naturliga orsaker växlat. I år var det en strålande vinterdag, någon plusgrad och snö & isfritt. Men många kurvor, småhalt på skugglagd stenläggning och en märklig start där ett par tusen löpare skall trängas in på en gång och cykelväg. För startande i bakre led så kunde det dröja många minuter innan de till sist passerade startlinjen. Men det påverkade ju inte eliten som stod i första led. Hälle hade ett starkt team på plats med cirka 25 löpare, och de största framgångarna kom i år på damsidan. Malin Agervik Kristiansson var helt outstanding och rusade in på imponerande 33,43. Bara Meraf, Samrawith och Liv har löpt milen snabbare i Hällehistorien. På andra plats kom ytterligare en Hälletjej, nämligen Ida Kraft som också persade med 34,41.



Hälle hade ett stort gäng med på herrsidan däribland titelförsvare Linus Agervik Kristiansson. Och han sprang bra även i år. Efter en lite avvaktande löpning så ryckte Lerums Filip Helmroth ifrån, men Linus höll andraplatsen med tiden 30,13 och slog bl.a. storfavoriten Linus Rosdal, Hässelby. Näst bäst i Hällegänget var Petter Svensson, nys hemkommen från Malaga maraton. Han hade 30,47 i mål. Nia kom en sent säsongdebuterande Olle Ahlberg med en 9:e plats på 31,07.



På 12:e plats superveteranen Markus Bengtsson med 31,56. Markus som nu går upp i M50 klassen. Platsen efter kom Gustaf Josefsson med 32,22 och 18:e Robert Alexandersson med 33,01. Vi kompletterar med 19:e maratonlöparen Arez Mohideen med 33,17 och 25:a Fredrik Überbacher med 33,40. Åta Hällelöpare bland de 25 bästa i ett 1680 man stort startfält är inte illa. Vi skall även berömma 61 årige Johnny Jantunen som kom 4:a i Mastersklassen, men där mötte han mer än tio år yngre löpare. Johnnys tid var imponerande 37,08. Weronica Brzuchalska valde istället för Göteborg, Norrköpings Sylvesterlopp där man löper två distanser 5km och 10km. Weronica som tog brons på ultratrail SM valde givetvis båda distanserna. Först vann hon 5:an på 18,34 och var sedan 4:a på milen med 37,39.



23 finnkampssegrar....and counting

I år firade Finnkampen 100 år, första kampen avgjordes alltså 1925 då Sverige fick pisk av ett starkt finskt lag med bl.a. legenden Paavo Nurmi som då vann både 5000m och 10000m. Med jubileet kom en bok om kampen skriven av Jonas Hedman och nestorn i statistiksammanhang Erik Wiger. Ett bonus med boken är också en fyllig statistikdel som visar att ett 30-tal Hälleaktiva gjort sammanlagt 92 finnkampsstarter, och då snackar vi bara seniorkampen. Och av dessa 92 starter har en fjärdedel faktiskt inneburit segrar. Två aktiva är inte oväntat i fokus. Mustafa Mohammed har gjort 18 starter, varav 7 segrar och 7 andraplatser och kanske framförallt 17 år mellan första starten 2001 och sista 2018. Men flest segrar har han inte av de polkagris-randiga. Meraf Bahta gjorde nio finnkamper under sina tolv säsonger i Hälle, och bortsett från sitt premiärlopp 2011 då hon kom 3:a på 5000m, så vann hon alla övriga åtta loppen. Men hon löpte sällan snabbare än vad som behövdes.



Så enda finnkampsrekordet hålls av en snabbt avancerande Samuel Pihlström, fyra segrar har det blivit sedan premiären i den konstiga "pandemi-matchen" i Tammerfors 2020 som genomfördes nästan utan publik och med funktionärer i Tjernobyl-kläder. Samuel håller sedan 2023 finnkampsrekordet på 1500m med 3.36,06. Den gången var det personbästa och lite av ett genombrott. Samuel vann ju både 800m och 1500m 2023 och då skall man komma ihåg att detta år så slutade matchen oavgjort och Sverige vann på fler grensegrar. Då är vi uppe i 19 segrar, vilka har tagit de resterande fyra? Jo Samrawit Mengsteab vann 5000m 2019 och 2022, båda gånger på spurt. 2019 vann hon med nio tiondelar, 2022 med en tiondel! Lite av en Samrawit-specialitet.

Sedan så har Linn Nilsson vunnit en seger på sju starter. Segern kom på 5000m 2017, sedan har hon också fem tredje platser. Och till sist så vann även Oscar Käck 10 000m i finnkampen 2010 på personbästa 29,04, vilket blev karriärens sista lopp. Snacka om att sluta på topp. Snäppet under segrarna finns flera andra Hällestjärnor, som oftast då hade att kämpa mot någon finsk toppstjärna. Så var det t.ex. för 90-tals ikonerna Therese Olofsson och Jenny Framme. I sprintern Therese fall var det en viss Sanna Hernesniemi som återkommande var före och i Jennys fall så var det finskan Ann Marie Sandell som var oåtkomlig. Vem var förste Hälleaktiv att springa finnkampen? Jo givetvis, Pekka Saarinen, som kom 4:a på Hällegrenen 3000m hinder 1986. Det var ett bra år att vara med, 75 000 sammanlagt på läktarna i Helsingfors och Sverige vann för första gången där (herrmatchen) på 20 år. Mest otacksamma starten? Definitivt höjdhopparen Janne Wanhainen som kom 6:a år 2000 på 2,10. De senaste tio åren har det i genomsnitt gett 3:e platser! En komplett lista läggs ut på statistiksidan.



Olle sprang snabbt i Malaga



Kort efter Valencia så var det dags för Malaga maraton ner på solkusten och även här så hade Hälle en kvartett löpare på plats. Snabbast var Olle Meijer som belade en tolfte plats med nya personbästatiden 2.18,59, vilket förstärker hans 3:e plats i Hälles all time high statistik. På 15:e plats kom sedan en maratondebuterande Petter Svensson med fina 2.22,35 och lite längre ner i statistiken kom M40 veteranen Johan Skårbratt med 2.45,34, mest känd kanske som en i flerfaldiga världsrekordduon Skårbratt & Skårbratt. Ni vet paret med 4-barnsvagnen. På damsidan så var K45 tjejen Annelie Johansson tillbaka på specialdistansen och noterade fina 2.54,00 vilket gav en 16:e plats.



Liv snabbast av fyra Hälletjejer på EM terräng

Hälle hade fyra tjejer med på helgens EM i terränglöpning nere i portugisiska Lagoa på den vackra Algarvekusten. Tävlingarna gick inne i stadsparken nära Aradeflodens mynning i Atlanten. Banan var en mycket osvensk bana, underlaget var gräs och sand, mjukt och slitande. För att få ut ett 1500m varv i den lilla parken så såg "coursen" ut som en gocart-bana med en oherrans massa hårnålskurvor. Lägg till en hyfsad nivåskillnad, 35 höjdmeter per varv, så förstår vi att banan krävde sin tribut. Bäst gick det för Liv Dinis bland Hälletöparna i K23 med en 17 plats på sina 6km. Tiden var ändå så snabb som 21,12. På 40:e plats bland 67 startande kom Ida Kraft med 21,51. Bra av Ida som varit krasslig strax innan mästerskapet. I laget kom de svenska tjejerna på en 4:e plats. I K20 klassen, alltså max 19 år gamla så gick blott 16 åriga Hanna Strand ut furiöst tufft, vilket kom att straffa sig lite på slutet. Nu blev det en 59:e plats bland 96 startande. Hennes tid på 4,5km blev 16,13. På 67:e plats kom Majken Söderlund med 16,29, detta efter flera veckors sjukdom. Väl kämpat av Hälletjejerna som fick hoppa på prispallen i lagtävlingen där Sverige tog en bronsmedalj.