

lill Kämmerling vann Lucialoppet - Skriven 2005-12-10

Lucialoppet, 10.7km i Odensbacken, avgjordes på lördagsförmiddagen. Det var ett par minusgrader och vägarna var torra och fina. Tävlingen var också avslutning av årets Långloppscup.

lill Kämmerling vann damklassen efter en otroligt stark avslutning. lill hade tiden 41.54. Hon sprang om många löpare de sista två kilometrarna. Bl a fick maken Olaf se sig omsprungen av lill några hundra meter före mål. Helene Nilsson kom tvåa av tjejerna med 42.15, även hon omsprungen av lill på slutet. Charlotte var tredje tjej i mål med 42.40. Rosemarie Enmalm vann K50 med tiden 47.48. Mialinn Arvidsson kom 3:a i seniorklassen med 49.52 och Marie Dasler kom 3:a i K35 med 51.38. äst av Startkillarna var Sören Forsberg, som kom 2:a i M40 med 39.57. Mattias Gustafsson kom 11:a i seniorklassen med 40.32, Olaf Kämmerling kom 6:a i M35 med 42.00, Kjell Adolfsson blev 5:a i M45-klassen med 44.53, Bengt Jansson kom 10:a i M40 med 46.52 och Sivert Lignell kom 4:a i M50 med 47.29. attias Lidson, Kumla SF vann herrklassen med tiden 35.01.

IF Start vann lagtävlingen i Långloppscupen överlägset. Vi har nu fyra segrar av sju möjliga och har vunnit de tre senaste åren. Hällefors kom 2:a. F Start fick flera klassegrare i Långloppscupen: Helene Nilsson i K35, RoseMarie Enmalm i K50, Ann-Britt Eriksson i K55, Sören Forsberg i M40 och Tauno Mertala i M50.

[Resultat Lucialoppet](#)

[Resultat Långloppscupen](#)

Startare har tävlat inomhus - Skriven 2005-12-04

Inomhussäsongen har kommit igång och det är några Startare som har passat på att tävla. Förra helgens "Höstrusket" i Örebro sprang Olaf Kämmerling 1000m. Han kom 3:a med tiden 3.12.29.

Denna helg har Glanshammars IF arrangerat "Vinterspelen" och här vann Sivert Lignell 600m på 1.49.52. RoseMarie Enmalm kom 2:a på 2000m med 7.59.11.

Marit Karlsson har fått en dotter - Skriven 2005-12-02

Startlöparen Marit Karlsson och maken Tom fick den 22 november en dotter, Joline. Vi i IF Start säger GRATTIS och hoppas att hela familjen mår bra

Två nya löpartjejer till IF Start - Skriven 2005-11-21

Vi hälsar Maria Persson och Malin Johannesson välkomna till klubben och hoppas att ni ska trivas hos oss och få hjälp att utvecklas som löpare.

Långdistansträningen på lördagar har börjat - Skriven 2005-11-20

Startlöpare som vill ha sällskap på långdistansträningen är välkomna till Örebro AIKÅ's gemensamma långdistans på lördagar kl.10.00 från Karlslunds motionscentral, dit även löpare från andra klubbar får vara med. Örebro AIK har nu startat upp vinterns träning och en beskrivning av hur löprundan går finns på deras hemsida: www.orebroaik.t.se

Karinx2 byter klubb - Skriven 2005-11-16

Två av IF Starts bästa löpare byter inför kommande säsong klubb. Karin Elf, som numera bor och arbetar i Uppsala byter till Rånäs 4H. Där får hon tränings-sällskap av flera av Sveriges bästa långlöpartjejer. Karin Sennvall har fått ett fint erbjudande av Hässelby SK, storklubben i Stockholm. Vi hoppas och tror att dessa klubbyten kan utveckla tjejerna ytterligare och önskar båda Lycka till i de nya klubbarna. Ni är välkomna tillbaka till IF Start i framtiden.

Starts träningslördag - Skriven 2005-11-12

Lördagen den 12 november hade IF Start en gemensam träningsdag. Det var Mialinn Arvidsson som stod för planering och arrangemang. Vi var tretton vuxna och två barn som deltog i det varma men blåsiga höstvädret. Vi började med uppvärmning runt Söderhavet i närheten av Kvarntorpshögen. Därefter var det tuffa intervaller på en grusväg. Det fanns t o m fina skyltar vid start och längs intervallsträckan (tack till Kjell Adolfsson som ordnat detta). Som nerjogg sprang vi till "Högen" och tog trapporna till toppen och bilvägen ner igen. Efter stretching och lunch på Golfrestaurangen hade Mialinn ordnat frågesport med fina priser från Kumla kommun. Lill Kämmerling höll i eftermiddagens träning, som bestod av ett kul Arobicspass. Vi tackar lill så mycket för att hon ville ställa upp som ledare. Efter dessa två träningspass var vi nog flera som var trötta i hela kroppen. Ett stort tack till Mialinn för genomförandet av denna dag.

Åtta Startare sprang Kilsbergsleden - Skriven 2005-11-06

Kilsbergsleden genomfördes på Allhelgonadagen i Karlslundsskogen i ett varmt höstväder, men med lite regnstänk. Åtta Startare tog tillvara på ett av de sista tillfällena att få tävla denna säsong. Helene Nilsson vann K35 genom att springa de dryga 10km på 42.04. Catharina Wahlstedt kom 2:a i K60 med 63.57. Bland killarna på 15km lyckades Sören Forsberg bäst genom en tredje plats i M40 på 56.30. Mattias Gustafsson kom 5:a i seniorklassen på 58.47. I M35 kom Olaf Kämmerling 7:a på 66.46. Sivert Lignell kom 7:a i M50 med 47.52 på 10km. Bengt Jansson och Kjell Adolfsson sprang Killmilen och placerade sig som 7:a respektive 8:a. Bengt fick tiden 45.20 och Kjell 46.05. Linda Ström, Hässelby SK vann damklassen 10km på 38.56, medan Mathias Lidson, Kumla SF vann herrklassen 15km på 50.14.

[Resultat](#)

Karin Sennvall vann uttagningsloppet inför NM - Skriven 2005-10-30

Karin Sennvall vann det 5km långa observationsloppet inför NM i terräng (Finland om två veckor) vilket sprangs i samband med Billingehusloppet i Skövde under söndagen. Karin hade tiden 17.16 och var 17 sekunder före tvåan Susanna Damm, Flemmingbergs SK. Enligt information inför tävlingarna skulle de två första i detta lopp vara direktkvalificerade till NM, varför vi vill säga ett stort grattis till Karin och önska dig lycka till i Finland.

Guld och brons till IF Start på Terräng-DM - Skriven 2005-10-23

Långa Terräng-DM genomfördes under söndagsförmiddagen i terrängen runt Kumlasjön. Det var bara +3 grader och det duggregnade under loppet. Karin Sennvall drog direkt efter start ifrån övrigt motstånd i damklassen och sprang mot en överlägsen seger, trots problem med en benskada senaste månaden. Hon sprang de 8 kilometrarna på 30.51. Tvåa kom Åsa Höög, Kumla SF på 31.38. Tredjeplatsen togs av Starts Helene Nilsson med 33.55 och klubbkompisen Lotta Frenander kom 4:a med 37.04. Herrloppet som mätte 12 km blev en kamp mellan Kumlas Ray Ward och KFUM Örebros Per Sjögren. Per var starkast på den avslutande kilometer och kunde springa hem DM-guldet. Jonas Öhrn var enda manlige Startare och han slutade på en 13:e plats med tiden 50.12, efter en tuff kamp med Krister Romedahl från IF Spartacus. Krister spurtade om precis före mållinjen.

[Resultat.](#)

Karin Elf i Amsterdam - Skriven 2005-10-16

Karin Elf kom på en fin 4:e plats i Amsterdam halvmarathon med tiden 1.24.23.

Helene Nilsson vann Karlslundsloppet - Skriven 2005-10-16

Karlslundsloppet genomfördes under söndagen i ett härligt höstväder. Helene Nilsson vann damklassens 10km med tiden 40.19 min, före Åsa Carlsson, Laxå OK. Mathias Lidson, Kumla SF vann herrklassen med 32.23. Mattias Gustafsson var bäste Startare. Han kom på 14:e plats med tiden 38.13, men då hade han sprungit fel och förlorat en hel del tid.

Övriga Startare:

17. Jonas Öhrn	38.56
26. Olaf Kämmerling	39.56
38. Bengt Jansson	43.17
43. Kjell Adolfsson	43.45
45. Sivert Lignell	43.56

[Resultat](#)

lill Kämmerling sprang Hässelbyloppet - Skriven 2005-10-09

Som enda Startare sprang lill Kämmerling Hässelbyloppet, 10 km i Stockholm under söndagen. Hon kom på en 11:e plats med tiden 39.32. Vann gjorde Anna Von Schenk, Flemmingbergs SK med 35.56.

[Resultat](#)

Mialinn Arvidsson sprang marathon i Göteborg - Skriven 2005-10-09

I går lördag genomfördes Göteborg Marathon, med start och mål på Slottsskogsvallen. IF Starts Mialinn Arvidsson kom 4:a i damklassen med tiden 3.44.20. I samma klass kom Christina Greis, Örebro AIK 2:a på 3.32.56.

Träningsdag inbokad - Skriven 2005-10-06

Lördagen den 12 november ska IF Start att ha en träningsdag tillsammans. Boka in detta datum!! Vi planerar att lägga det första löpträningspasset i närheten av Kvarntorpshögen och ska försöka hitta någon lokal för ett gemensamt gympapass med någon av våra egna erfarna och duktiga ledare på eftermiddagen. Vi äter lunch tillsammans. Mialinn Arvidsson är ansvarig för planeringen av dagen. Vi återkommer med mer information senare.

Fina resultat i Lidingöloppet - Skriven 2005-09-26

IF Start hade många löpare med på helgens Lidingölopp, som genomfördes i strålande väder, solsken och 20 grader varmt. Flera av löparna tyckte att det var för varmt. Bäst lyckades RoseMarie Enmalm då hon vann K50-klassen, 10km med tiden 44.09. Grattis!! Karin Elf gjorde ett mycket starkt 30km-lopp och slog sin tidigare bästa notering med många minuter. Hon kom på en finfin femte plats med 2.08.22. Detta gjorde henne till länets bästa tjej på distansen. På samma distans sprang Lotta Frenander sitt första Lidingölopp. Hon kom i mål på 2.34.22. Stark debut! Andra bra resultat var på damernas huvudklass, 10km. Helene Nilsson och lill Kämmerling hade en tuff kamp. Helene var den starkare efter Abborrebacken och kunde springa i mål 6 sekunder före lill. Tiderna blev 40.40 respektive 40.46 och de fick placeringarna 23 och 24. Snabbast av Start-löparna bland killarna på 30km blev vår nya medlem Mattias Gustafsson med tiden 2.11.51. Detta räckte till en 236:e plats. Tuffast helg hade Marie Dasler. Efter att ha sprungit 30km på 2.41.27 (126:a) på lördagen, joggade hon ner på söndagen genom att springa 10km på 48.42

Övriga Start-resultat:

K60 10km

25. Catharina Wahlstedt 62.18

H50 15km

98. Sivert Lignell 1.10.59

Damer 30km

145. Elin Hardell 2.43.19

Herrar 30km

719. Magnus Juhlin 2.25.24

1184. Jonas Öhrn 2.33.20

1354. Olaf Kämmerling 2.35.46

1637. Bertil Johansson 2.39.14

4996. Tommy Svensson 3.12.03

Terräng DM i Kumla - Skriven 2005-09-23

Kumla SF har tagit över arrangörskapet för terräng-DM 12 km män och 8 km kvinnor. Tävlingen går nu den 23 oktober vid Kumlasjön. DM är endast för seniorer med tävlingen ingår i långloppscupen i alla åldersklasser. [Inbjudan](#)

31:e Åsaloppet - Skriven 2005-09-17

Tre Startlöpare deltog i dag i det 31:e Åsaloppet runt Mullhyttan. Det var soligt och fint löparväder. 10 km loppet sprangs i en 2 varvs bana med kuperat terrängspår, grusväg och asfalt. Snabbast av startlöparna var Kjell Adolfsson med 44,39 och Bengt Jansson på tiden 46,27. I damklassen kom Catahrina Wahlstedt 5.a på tiden 63,02

Män 10260 m

1.	Andreas Svensson	Örebro AIK	38,16
2.	Tomas Fridh	Stocksätters IF	38,35
3.	Kennet Karlsson	Åsbro Goif	39,13
7.	Kjell Adolfsson	IF Start	44,39
9.	Bengt Jansson	IF Start	46,27

Kvinnor 10260m

1.	Thea Fleming	Minesota USA	43,40
2.	Åsa Carlsson	Laxå OK	44,51
3.	Rut Svensson	IFK Nora	52,39
4.	Lena Bodin	Mullhyttans IF	53,11
5.	Catahrina Wahlstedt	IF Start	63,02

Norasjön runt - Skriven 2005-09-11

9 Startlöpare deltog i går i klassikern Norasjön runt, halvmaratonloppet i Nora. Det var soligt och fint löparväder, kanske lite för varmt enligt en del löpare. Sören Forsberg var snabbast av Startarna, då han kom 9:a med tiden 1.22.23. Nästs snabbast och den som var piggast när han kom i mål, var Magnus Juhlin med 1.29.08. Strax efter kom Jonas Öhrn med 1.29.12. Sievert Lignell gjorde ett mycket bra lopp, då han kom 33:a med 1.36.37. Niklas Högerås kom 53:a med 1.52.10. Vann gjorde Bertil Sundin, Örebro AIK med 1.16.39. Bland Starttjejerna var Helene Nilsson snabbast då hon kom tvåa med 1.31.51. Helene hade dock en jobbig dag. Hon hade flera stopp p g a magbesvär och att kroppen inte ville springa längre. Hon kämpade sig ialla fall i mål och klarade andraplatsen. RoseMarie Enmalm kom placeringen efter med 1.34.29. Marie Dasler kom 7:a med 1.39.51 och Lillemor Högerås kom 9:a med 1.44.20. Bra sprunget! Vann gjorde Linda Ström, Hässelby SK med 1.25.13.

[Resultat](#)

Samma dag deltog även två Startare i halvmaratonloppet i Stockholm, S:t Eriksloppet. lill Kämmerling kom på 17:e plats med 1.26.20. Personbästa på distansen! Hennes nyblivne make Olaf Kämmerling sprang lite fortare då han hade tiden 1.25.32. Detta räckte till en 181:e plats. Grattis till er båda.

Resultat Stripastafetten - Skriven 2005-09-11

IF Start hade tre lag med i Stripastafetten 31 augusti. Här är resultaten.

Herrar:

1. Kumla SF 58.02
2. Hällefors LK 58.50
3. Örebro AIK 59.27
7. IF Start 67.39 Olaf K 22.00 Kjell A 25.00 Mattias G 20.39
11. IF Start 75.10 Bengt J 23.19 Niklas H 27.02 Sivert L 24.49

Damer:

1. Storådalens SK 81.09
2. IF Start 84.34 Marie D 24.39 Lillemor H 26.14 Catharina W 33.41
3. Hällefors LK 85.08

VM-guld till Ann-Britt Eriksson - Skriven 2005-09-07

Våra två Veteran-VM resenärer är nu åter hemma efter flitigt tävlande i San Sebastian i Spanien. Ann-Britt Eriksson som tävlar i klassen K55 vann 400m på nya årsbästat 67.64 s. Hon vann med nästan 2 sekunder!! Grattis!! Hon kom 6:a på 100m med 14.85 s och 5:a på 200m med 30.30s.

RoseMarie Enmalm deltog i sitt första veteran-VM och gjorde mycket bra resultat. Hon fick placeringen 8:a på både 1500m och 10 000m med tiderna 5.30.81 och 41.19.77. Hon kom 9:a på 5000m med det nya personliga rekordet 19.50.14. RoseMarie tävlar i klassen K50.

Tre Start-lag i Bellmansstafetten - Skriven 2005-09-04

IF Start deltog med tre lag i den stora Bellmansstafetten i Stockholm under lördagen. Varje lag består av fem löpare, som spinger vardera 5 km. IF Start har en lång tradition i denna tävling, som i år firade 20-års jubileum.

Bäst lyckades Starts båda damlag, då första laget kom 2:a och andra laget kom 5:a. Första laget hade en hård kamp med Spårvägens FK om platserna två och tre. På den sista sträckan låg lagen ihop ännu två kilometer från mål. Karin Elf kunde dock springa ifrån med 9 s. Vann gjorde Flemmingsbergs IF med tiden 1.32.47, tack vare att deras bästa löpare Susanna Damm och Anna von Schenk båda dubblerade. IF Start lämnade in en protest mot detta, men den godkändes inte. IF Starts tid blev 1.33.55 och i laget sprang: Helene Nilsson, Gabriella Ragnerstam, Karin Sennvall, Kajsa Berg och Karin Elf. Andra laget fick tiden 1.43.59 och här sprang: Mialinn Arvidsson, Lotta Frenander, Lotta Lennartsson, Marie Dasler och lill Kämmerling. Herrlaget kom på en 20:e plats och här sprang: Olaf Kämmerling, Kjell Adolfsson, Sivert Lignell, Magnus Juhlin och Bengt Jansson. Deras tid blev 1.40.24. Enhörna IF vann på 1.19.41.

Start-tjejer i Tjejmilen - Skriven 2005-08-28

Tjejmilen i Stockholm genomfördes på söndagen och IF Start hade flera tjejer på startlinjen. Bäst lyckades Karin Elf, då hon tog en mycket meriterande 9:e plats med tiden 37.02. Hon blev bästa tjej från länet, eftersom Linda Ström, Vedevågtjej som tävlar för Hässelby kom placeringen efter Karin med 37.10 och Åsa Höög från Kumla kom 14:e med 37.28.

Övriga resultat:

68.	Lotta Frenander	42.35
103.	Marie Dasler	44.05
219.	Mialinn Arvidsson	46.22
2584.	Catharina Wahlstedt	58.52
2614.	Annette Forsberg	58.58

Topp Tio Tjejmilen 2005

1)	Lisa Blommé	Hässelby	34.45
2)	Jenny Johannesson	Mullsjö	35.16
3)	Karolina Arewång Höjsgaard,	Hässelby	35.25
4)	Helena Olofsson	Rånäs	36.10
5)	Anna von Schenk	Flemingsberg	36.24
6)	Flo Jonsson	Spårvägen	36.28
7)	Anita Nordenström	Mora	36.28
8)	Lisa Wiklund	Spårvägen	36.45
9)	Karin Elf	IF Start	37.02
10)	Linda Ström	Hässelby	37.10

Karin Sennvall 5:a på 5000m vid friidrotts-SM - Skriven 2005-08-21

Karin Sennvall gjorde ett mycket bra lopp på 5000m på SM i Helsingborg under söndagseftermiddagen. Hon slutade på en femte plats med tiden 16.48.45. Tiden innebar **nytt distriktsrekord** med nästan en halv minut!!! Grattis! Hon var bara 4 sekunder från en fjärde plats. Vann loppet gjorde Ida Nilsson, Högby IF på 16.29 och Christin Johansson, IF Kville kom tvåa på 16.30. Här kommer Karins egen berättelse om hur det kändes under loppet. Man kan ju fundera över hur snabbt det "behagliga" tempot egentligen var!!?

"Det låg en tryckande, 27 gradig värme över Helsingborg denna dag och jag var väldigt glad över att det inte var 10000m som skulle avverkas. Jag försökte hänga med de främsta från start, som inledningsvis höll ett jämt och behagligt tempo. Benen var pigga, kroppen kändes lätt och jag hade ett enormt flyt hela vägen. I mitten av loppet gjorde täten ett ryck där jag inte riktigt vågade hänga på. Den sista delen av loppet gick jag dock jämt med täten och plockade successivt in på Anneli Fransson som låg fyra, men nådde inte riktigt ända fram. SM var en rolig och häftig upplevelse. Detta gav verkligen mersmak inför framtiden! Målet inför nästa års SM är definitivt att ta en pallplats!"

/Karin

IF Starts 5-bästa statistik - Skriven 2005-08-21

[IF Starts 5-bästa statistik genom tiderna Kvinnor](#)

[IF Starts 5-bästa statistik genom tiderna Män](#)

Mosjöloppet inställt - Skriven 2005-08-17

Mosjöloppet 10 september är inställt.

Resultat DM 10 000m - Skriven 2005-08-17

[Resultat](#)

DM 10000m fick en överlägsen segrare i herrseniorklassen genom Patrik Persson, Kumla SF. Han varvade övriga löpare och sprang i mål på den fina tiden 33.23. Tvåa kom Andreas Svensson, Örebro AIK genom en mycket stark avslutning då han sprang ikapp och ifrån trean Kristoffer Kallio, Kumla SF. Gabriella Ragnerstam, IF Start var snabbast bland damerna. Hon fick tiden 39,15, vilket är hennes bästa tid på denna distans. Vi vill passa på att tacka funktionärerna som ställde upp, med Marie Dasler, Ann-Britt Eriksson och Lotta Lennartsson i spetsen.

Karin Sennvall vann Hälleforsterrängen - Skriven 2005-08-13

Karin Sennvall visade god form då hon vann Hälleforsterrängen i överlägsen stil under lördagen. Karin startade snabbt och var med i tätklungan bland herrarna i början. Hon kom i mål på tiden 37.16, vilket är mycket bra i den tuffa Hälleforsterrängen. Hon hade endast tre herrar före sig i mål!!!! Årets bana var längre än tidigare år eftersom målet var flyttat på. Helene Nilsson kom 3:a på 41.23, Charlotte Nilsson kom 4:a på 42.05 och Marie Dasler 5:a på 47.09. Tauno Mertala var bäst av Start-herrarna då han kom 7:a på 38.21. Jonas Öhrn kom 14:e med 41.19. Vann gjorde Peter Wiker (nybliven pappa till Matilda. Grattis!) med tiden 36.11.

[Resultat](#)

Karin och Karin genrepade inför SM - Skriven 2005-08-08

Karin Sennvall och Karin Elf sprang 3000m på KFUM-spelen i Örebro 7 augusti. Karin Sennvall vann loppet på 10.10.24 före Karin Elf, som fick tiden 10.23.74. Båda dessa tjejer springer SM 5000m i Helsingborg om två veckor. Vi håller tummarna!

Svenskt veteranrekord till IF Start i stafett - Skriven 2005-08-08

IF Start deltog med 6 löpare på Veteran-SM i Visby 4-6 augusti. Löparna hade en kraftig motvind att kämpa mot på upploppet (precis som VM-löparna i Helsingfors). Resultatet blev 10 guld, 2 silver och 2 brons. Damlaget på 4x400m vann på nytt **svenskt rekord**, 4.44.97. Det gamla rekordet, som IFK Tumba hade slogs med drygt 1 sekund. I laget sprang: Ann-Britt Eriksson, Helene Nilsson, RoseMarie Enmalm och Charlotte Nilsson. Med mer snabbhetsträning hoppas laget att rekordet ska kunna putsas ytterligare nästa år!! Nästa stora tävling för två av veteranerna, Ann-Britt och RoseMarie, blir Veteran-VM i Spanien om tre veckor. Vi önskar dom Lycka till! Start-resultat:

K55

100m	1. Ann-Britt Eriksson	15.14
200m	1. Ann-Britt Eriksson	30.60
400m	1. Ann-Britt Eriksson	68.89
800m	1. Ann-britt Eriksson	2.46.92

K50

800m	3. RoseMarie Enmalm	2.47.73
1500m	1. RoseMarie Enmalm	5.37.50
5000m	1. RoseMarie Enmalm	20.01.62

K35

5000m	1. Helene Nilsson	18.35.37
	2. Charlotte Nilsson	18.51.14

M50

400m	3. Sievert Lignell	65.01
800m	2. Sievert Lignell	2.28.96
1500m	5. Sievert Lignell	5.22.75
5000m	1. Tauno Mertala	17.39.84
10000m	1. Tauno Mertala	36.36.46

Sören Forsberg sprang helmarathon och Karin Elf sprang halvmarathon - Skriven 2005-08-02

Sören Forsberg kom i helgen 3.a på Ölands marathon. Hans tid blev 2.53.52, vilket var fem minuter efter segraren. Samma dag sprang Karin Elf halvmarathon i Motala, Baltzarloppet. Karin vann med tiden 1.22.24. I herrklassen sprang Magnus Juhlin på 1.30.25.

[Resultat](#)

IF Start i överlägsen ledning i Långloppscupen - Skriven 2005-07-22

Efter vårens och försommarens tävlingar leder IF Start föreningstävlingen i Närkes Långloppscup klart. IF Start har lyckats få ihop 641p. Tvåa ligger Kumla SF med 305p och Hällefors LK trea med 277p. Vi hoppas på en lika fin uppslutning till sensommarens och höstens tävlingar.

Karin Elf och Helene Nilsson sprang Löparnas kväll - Skriven 2005-07-22

Karin Elf kom tvåa på 3000 m på "Löparnas kväll" på Borgsmo IP i Norrköping 21 juli. Hon hade tiden 10.30.88. 5:a i samma lopp kom Helene Nilsson på 10.41.21. Kvällen före hade Karin sprungit ett 5000m-lopp i Kalmar och sprang då på nytt personligt rekord, 18.08.97.

Triathlon i Nora och Uskavi - Skriven 2005-07-15

Förra helgen deltog ett par Startare med framgång i triathlontävlingar i Nora och Uskavi. På fredagkvällen var det Noras minitriathlon Utmaningen: 150 m simning, 8 km cykling och 2 km löpning. Jonas Öhrn kom 5:a i herrklassen med tiden 26.21 min. Jonas har varit med i denna tävling många gånger och årets tid var hans nästbästa. På lördagen var det dags för Kraftprovet i Uskavi: 500 m simning, 23 km cykling och 5.2 km terränglöpning. Jonas Öhrn deltog även här och han kom på en fin åttonde plats med tiden 1.27.59. I damklassen kom Lotta Lennartsson 3:a efter en stark insats på terränglöpingen. Hon hade tiden 1.37.33.

[Resultat Utmaningen](#)

[Resultat Kraftprovet herrklassen](#)

[Resultat Kraftprovet damklassen](#)

Karin Sennvall etta på Dunder Dygnet - Skriven 2005-07-14

En av Sveriges tuffaste löpartävlingar, Dunder Dygnet 9-10 juli, fick i år en Startare som segrare i damklassen. Karin Sennvall vann före Anita Nordenström, IFK Mora. 5 lopp avverkas under 30 timmar. 17 km terränglöpning, 4.2 km löpning i LKABÅ's gruva i Malmberget, 10.8 km löpning under midnattssolen, 256 m sprintlopp för att sedan avsluta med att springa uppför en av Dundrets skidbackar. Karin vann två av etapperna och kom tvåa på två. Grattis!

Karin Elf sprang bra i Trosa - Skriven 2005-07-05

Karin Elf sprang stadsloppet i Trosa, 8.9 km den 1 juni. Bland hård konkurrens kom hon 3:a på tiden 32.20. Mycket starkt sprunget! Karin har gått framåt i år och detta lopp visade att hon har behållit sin fina form. Jenny johannesson, Mullsjö SOK vann på 31.16 och Susanna Damm, Flemmingsbergs SK kom 2:a på 31.28.

Lill och Lotta två i multisport - Skriven 2005-07-04

Lill Andersson och Lotta Lennartsson kom tvåa i lördagens tuffa multisporttävling i Kilsbergen. Grenarna var mountainbike, terränglöpning, kanot, mountainbike, cykelorientering och orienteringlöpning. Efter 9 timmar och 22 minuter och 38 sekunder var de i mål i Ånnaboda. Lotta har lovat ett personligt referat från deras upplevelser och hoppas kunna återkomma med detta.

Åtta i herrklassen kom Starts skidåkare Bjarne Andersson, som tävlade tillsammans med Thorbjörn Nilsson. Deras sluttid blev 8.23.16.

[Läs mer](#)

KFUM multisport i Ånnaboda 2/7 2005

Äntligen var det dags igen för en lång och rolig dag i Ånnaboda terrängen. Jag och Lill (Virrhjärnorna) var där för fjärde året på raken så nu börjar det verkligen bli tradition. Arrangöreran KFUM orientering bjöd som vanligt på ett kanon arrangemang, inga klagomål från vår sida i alla fall.

Klockan 10.00 ljöd startskottet och vi cyklade iväg på första utmaningen, 22 km MTB. Det var en härlig runda som bjöd på allt från grusvägar, fina skogsstigar, branta steniga nerförsbackar, lerpölar och en sväng upp- och nerför slalombacken i Storstenshöjden. Efter denna tur var man rejält varm. Då var det dags att knyta på orienteringsskorna och ge sig ut i skogen för att följa de rödvita snittslarna i 4 km. Vi sprang över stock och sten, mossar och kalhyggen. Lite annorlunda än att springa vanliga "terränglopp" kan jag lova. När vi sprungit klart var vi framme vid kanotstarten. Vi hade 11 km paddling framför oss med 4 lyft. Det är en sak att paddla men en helt annan att bära kanoten på land 700 meter. I år hade förmånen att få ha en lättare kanot (acronkanot). Det var stor skillnad jämfört med de tyngre aluminiumkanoterna. Sista utmaningen innan lunch var 4 km på MTB cykeln tillbaka till Ånnaboda via storstenshöjdens slalombackar.

Efter det 1 timmes långa lunchstoppet var det dags för 3 mil MTB-orientering. Efter att först ha tagit några kontorller nere i Garphyttan var det bara att cykla bort till Klockhammar, upp för hela backen och tillbaka till Ånnaboda via skogen och Mattsabacken. Tror vi cyklade och sprang upp för Mattsabacken 4 gånger under dagen. Både den avslutande fotorienteringen på 15 km och MTB orientering gick bra. Det gäller att göra bra vägval och det lyckades vi med så gott som hela tiden. Lite småmissar får man räkna med när man håller igång så många timmar.

Vi hade en fantastiskt rolig dag och rekommenderar fler att testa.

Vid pennen, Lotta

Resultat från andra och tredje DM-dagen - Skriven 2005-06-30

Personligt rekord av Jonas Öhrn på 5000m. Jonas sprang i B-heatet på 5000m och hade där en kamp om segern med Christer Gustafsson från Hällefors. Jonas fick ge sig på upploppet, men kvitterade ut ett prydligt personligt rekord.

1500m:

6.	Tauno Mertala	4.40.35	1:a M50
7.	Bengt Jansson	4.59.74	1:a M40
8.	Sivert Lignell	5.18.17	2:a M50

400m:

2.	Ann-Britt Eriksson	68.94	1:a K55
----	--------------------	-------	---------

5000m:

7.	Tauno Mertala	17.13.71	1:a M50
8.	Sören Forsberg	17.15.97	1:a M40
15.	Jonas Öhrn	17.52.18	3:a M35
24.	Kjell Adolfsson	18.57.34	6:a M45
5.	Marie Dasler	21.02.97	1:a K35
7.	Mialinn Arvidsson	21.33.15	
8.	Gry Arvidsson	23.41.98	

Resultat första DM-dagen - Skriven 2005-06-25

Resultat från DM i Glanshammar 22 juni.

Damer 200m:

Försök:	Ann-Britt Eriksson	32.16,	1:a K55
---------	--------------------	--------	---------

Herrar 800m:

7.	Sivert Lignell	2.31.48	1:a M50
----	----------------	---------	---------

[Resultatlista](#)

Personbästa av alla Startlöparna i Kilsbergskampen - Skriven 2005-06-19

Tre IF Start löpare kommer till start i Kilsbergskampens 3000 m män vet. som avgjordes i strålande solsken på den fint belägna Kilsbergvallen i Garphyttan. Längsta strået drog Bengt Jansson IF Start som kom två efter Glanshammarslöparen Christer Johansson. Trea Kjell Adolfsson och fyra Sivert Lignell. I samma heat spang även Daniel Pelvén IF Westmannia P17.

P17 3000m

1.	Daniel Pelvén	IF Westmannia	10.02,47
----	---------------	---------------	----------

Män Vet 3000m

1.	Christer Johansson	Glanshammars IF	10.09,01
2.	Bengt Jansson	IF Start	10.45.20 PB
3.	Kjell Adolfsson	IF Start	10.53.93 PB
4.	Sivert Lignell	IF Start	12.05,23 PB

Fin spurt av Helene Nilsson i Kägulanloppet - Skriven 2005-06-18

Helene Nilsson gjorde ett starkt lopp i Kägulanloppet i Fellingsbro under lördagen. Hon låg länge trea bland damerna, men avslutade loppet med en spurt och kunde springa om Louise Viker, Hässelby på slutet. Helene fick tiden 27.59 på 7.3 km. Linda Ström vann damklassen med 27.44. Kajsa Berg, ny i Start's färger, gjorde en bra debut då hon kom fyra med 29.28. Bäst bland Start's herrar blev Tauno Mertala, femma med 26.41.

Övriga Start-resultat:

Damer:

5.	Gabriella Ragnerstam	30.02
10.	Carine Norström	36.26

Herrar:

10.	Jonas Öhrn	27.57
18.	Kjell Adolfsson	29.47
21.	Bengt Jansson	30.43

Blodomloppet 2005 - Skriven 2005-06-17

Blodomloppet, med IF Start och Blodcentralen som arrangörer, genomfördes 16 juni på Trängens IP. Totalt nästan 2500 deltagare kunde välja att springa eller gå 5km eller 10km. Strax före start kom ett välbehövligt lätt regn och den kvalmiga varma luften blev klart mer löpvänlig. Tomas Fridh, Stocksätters IF ledde länge 10km, men föll tillbaka och blev till slut trea. Vann gjorde Jonas Johansson, Karlskoga LK, 34.47. På herrarnas 5 km var det en kamp med tre löpare och där Johan Jenberg, Örebro AIK vann med 17.16. Bland damerna vann Anna Carlberg, Åsbro GoIK 10km med tiden 44.17, medan Martina Winkler, Söderköpings SK segrade på 5km. Hennes tid blev 21.05.

Bra tid av Karin Sennvall på 5000m - Skriven 2005-06-11

Karin Sennvall sprang 5000 m på öppna DM för Värmland 11 juni i Karlskoga. Hon sprang snabbast av alla tjejer då hon fick tiden 17.07.8. Denna tid är den snabbaste som har sprungits i disriktet, men p g a av att loppet genomfördes tillsammans med killar får tiden troligen inte räknas som ett distriktsrekord. Karin får fler chanser framöver att slå detta rekord. Tvåa i loppet kom Åsa Höög, Kumla SF på 17.26.3.

Karin Sennvall vann Konst på Hög Loppet - Skriven 2005-06-06

Konst på Hög Loppet, 4.5 km på Kvarntorpshögen genomfördes i fint löparväder på Nationaldagen. Start's Karin Sennvall vann damklassen på nytt banrekord, 17.50. Imponerande! Även Karin Elf gjorde ett mycket starkt lopp, då hon kom i mål på tiden 18.43. Detta räckte till en tredje plats. Rose Marie Enmalm kom 8:a med 22.20. Bäst bland Start-herrarna blev Jonas Öhrn. Han kom 16:e med tiden 18.51.

Övriga Start-resultat:

18	Tauno Mertala	19.02
28	Peter Andersson	20.46
39	Bengt Jansson	21.51
42	Bjarne Andersson	22.10
47	Sivert Lignell	22.33

Stark maratondebut av Mialinn - Skriven 2005-06-05

Mialinn Arvidsson sprang sitt första maraton i Stockholm i lördags på ett imponerande sätt. Hon lyckades hålla ett jämnt tempo under hela loppet och fick sluttiden 3.36.00. Det räckte till plats 156 bland damerna. Sören Forsberg sprang sitt snabbaste maraton i Stockholm, då han kom i mål på tiden 2.51.39 och plats 135. Starkt sprunget!

Kjell Adolfsson kom på plats 869 med 3.18.00. Det var cirka 10 minuter snabbare än förra året. Marie Dasler var den fjärde Startaren som tog sig i mål. Hon sprang på 3.49.49 och kom på 312:e plats.

Start-framgångar i Kopparbergsloppet - Skriven 2005-06-02

Start-löparna gjorde fina insatser i Kopparbergsloppet 1 juni. Först i mål av Start-löparna var Tauno Mertala. Han sprang 5.7 km på 20.17 och vann därmed M50. Bengt Jansson hade 22.09 och vann M40. Kjell Adolfsson kom trea i M45 med 22.19. Snabbast av alla män var Jonas Birgersson, Kvarnsveden med 19.02.

Charlotte Nilsson vann K35 med 21.09 och Helene Nilsson kom tvåa i samma klass med tiden 21.30. Gabriella Ragnerstam kom trea i seniorklassen med 21.56. Vann gjorde Anita Nordenström, Mora med 20.46.

IF Start tog med sig många fina poäng till Långloppscupen från Kopparberg.

Resultat Näshulta Halvmaraton - Skriven 2005-05-31

1.	Tauno Mertala -53	IF Start	1:19
2.	Anders Riström -53	Morjärv SK Norrbottens län	1:22
3.	Jerzy Szostak -54	Boo IF	1:23

Resultat Karlstad stadslopp - Skriven 2005-05-29

Karlstad stadslopp 10 km

Karin Elf	IF Start	36:34
Helene Nilsson	IF Start	38:09

Resultat Grabbhalvan - Skriven 2005-05-27

Sören Forsberg sprang på tiden 17.50 med plac 14

Grattis Sören

Lyckad stafett - Skriven 2005-05-22

Idag avgjordes Spartacusstafetten i Karlslundskogen.

IF Start deltog med tre lag. Ett damlag ett mixlag och ett herrlag.

Damlaget och mixlaget vann sina klass medans herrlaget kom på tredje plats.