

Sylvesterloppet i Nora - Skriven 2006-12-31

Sju Start-löpare ställde upp i Sylvesterloppet i Nora på Nyårsaftonens förmiddag. Årets lopp löptes i fint väder, +5 grader och halkfria vägar. Loppet mäter 10.5 km och går runt Åsbosjön, vilket medför en kuperad bana. Årets lopp hade samlat rekord i antal deltagare, 136 stycken.

Snabbast av Startarna var Tauno Mertala, som gjorde ett fint lopp efter sin långvariga skada. Hans tid, 39.56 räckte till en 14:e plats. Mattias Gustafsson kom 25:a med 42.51, även han tillbaka efter en envis skada (knä), dock inte fulltränad. Dagens lopp gav ändå positivt besked gällande knät. Sivert Lignell kom 45:a med 47.15, Bertil Johansson kom 59:a med 48.36 och Mattias Axelsson kom 69:a med 50.31.

Charlotte Nilsson kom på en tredje plats bland damerna med tiden 42.28. Hon lade upp sitt lopp på ett bra sätt och sprang om löpare under hela loppet och kunde vara nöjd med dagens löpning. RoseMarie Enmalm gjorde även hon ett bra lopp då hon kom 6:a med 46.48.

Vann herrklassen gjorde Johan Olsson, Kvarnsvedens FIK på nya banrekordet 35.16. Damklassen vanns av Linda Ström, Hässelby SK som även hon slog nytt banrekord med den mycket starka tiden 38.55.

Resultat Långloppscupen - Skriven 2006-12-17

Här kommer resultaten från årets långloppscup. Som vi tidigare har redovisat vann Helene Nilsson kvinnornas huvudklass med systemen Charlotte Nilsson på andra plats. RoseMarie Enmalm kom på 4:e plats, så det var stor dominans av Start-löpare. Männens huvudklass vanns av Kumlas Mathias Lidson. Här kom bäste Startare på 11:e plats, Sören Forsberg.

Följande Startare kom bland de tre bästa i respektive klass:

M40 2:a Sören Forsberg

K22 3:a Elin Hardell

KS 3:a -Lill Kämmerling

K40 1:a Helene Nilsson, 2:a Charlotte Nilsson

K45 3:a Lotta Frenander

K50 1:a RoseMarie Enmalm

K55 1:a Carine Norström, 2:a Ann-Britt Eriksson

K60 2:a Catharina Wahlstedt

IF Start vann föreningstävlingen precis 100 poäng före Kumla SF. Storådalens SK kom 3:a.

Slutställningen Närkes långloppscup 2006

IF Start vann Närkes långloppscup 2006 - Skriven 2006-12-10

För 4:e året i rad vann IF Start Närkes långloppscup gällande föreningstävlingen. Efter att ha varit 2:a efter Kumla SF fram till augusti kunde IF Start klart gå i från efter en stark höstsäsong. Detta trots att två stora poängplockare varit skadade stora delar av säsongen, Tauno Mertala och Kjell Adolfsson. Vi vill passa på att tacka alla medlemmar som troget ställt upp i distriktets tävlingar. Ni är alla lika värdefulla för klubben. Nu ser vi fram emot 2007 års säsong, som ser ut att bli minst lika bra som årets och vi gläds åt flera nya klubbmedlemmar. Ytterligare rapportering från långloppscupen kommer senare. Vi vill dock passa på att gratulera Helene Nilsson lite extra efter att hon vunnit damernas huvudklass. Grattis!

Fina resultat av Startare på Lucialoppet - Skriven 2006-12-10

Långlöparsäsongen lider mot sitt slut och i lördags genomfördes en av årets sista tävlingar, Lucialoppet i Odensbacken med Kvismaredalens IF som arrangörer. Sträckan var 10.7 km och löptes på asfalt och grusvägar. Start hade med sju löpare. Josefin Gerdevåg debuterade i Starts färger och gjorde ett starkt lopp. Hon hängde på den slutliga segrarinnan Åsa Höög i ett par kilometer och kom i mål på tiden 41.38, vilket räckte till segern i seniorklassen. Åsa vann K35 med 40.42. Charlotte Nilsson var tillbaka efter sin långa förkylning och vann K40 med 44.00. Carine Norström sprang bra i K55-klassen, som hon vann med 54.53. Catharina Wahlstedt kom 2:a i K60 med 1.03.29.

Snabbast av Start-killarna var som vanligt Sören Forsberg som gjorde ett starkt lopp. Hans 39.34 räckte till 3:e plats i M40. Tauno Mertala, nu tillbaka efter en efterhängsen skada vann M50 med 41.28. Stig Karlsson fick draghjälp av Charlotte under hela loppet, men kunde öka på slutkilometern och gå i mål på 43.44. Henrik Örnstedt, IF Göta vann herrklassen.

[Resultatlista](#)

Tre Startare sprang 600m - Skriven 2006-12-05

Förra helgen genomfördes Vinterspelen i inomhushallen i Örebro med tre deltagande Startare. Alla tre sprang 600m och med goda resultat. Vann gjorde Sören Forsberg (normalt springades maraton) med tiden 1.43.05. Tvåa kom Bengt Jansson med 1.44.99 och Sivert Lignell kom 4:a med 1.48.58. Bra att få snabbhet mitt i den tunga vinterträningen

[Resultatlista](#)

Charlotte Nilsson är december månads profil - Skriven 2006-12-01

Nu kan du läsa om December månads profil, Charlotte Nilsson. Charlotte har tävlat för IF Start sedan slutet av 70-talet. Först var hon medeldistansare med favoritdistans på 1500m, men nu har hon alltmer övergått till lite längre distanser. Klicka på Månadens profil i vänster marginalen för att läsa mer.

Fredrik Eliasson sprang Finalloppet - Skriven 2006-11-18

Här kommer en något sen rapport från tävlingen Finalloppet i Göteborg som gick av stapeln under Allhelgonshelg. IF Start representerades av Fredrik Eliasson som gjorde ett bra lopp, då han placerade sig på åttonde plats på den korta banan, 8.8 km. Han fick tiden 33.20 min. Banan var kuperad och gick mestadels på stigar. Fredrik startade i ett högt tempo, vilket straffade sig i de många uppförsbackarna. Han kan dock rekommendera tävlingen och tyckte att det var en trevligt lopp.

[Resultatlista](#)

Marie är november månads profil - Skriven 2006-11-04

Nu kan du läsa om IF Start's profil för november månad, Marie Dasler. Marie har varit med i klubben i cirka fem år och har en bakgrund som simmare och triatlet. Läs mer under Månadens profil i vänster kanten.

Olaf Kämmerling i Kina - Skriven 2006-11-04

Olaf Kämmerling har sprungit Beijing marathon i Kina. Han fick tiden 4.08.57 och var nöjd med upplägget av loppet. Han startade i 6.00 min/km-tempo och avslutade i 5.30 min/km-tempo. Olaf arbetar för närvarande i Kina och kommer hem till Örebro lagom till jul.

Kilsbergsleden - Skriven 2006-11-04

Det traditionsrika Kilsbergsleden genomfördes som vanligt på All helgons dag i Karlslundsskogen. Numera lockar denna tävling inte de stora skaror av löpare som förr, men årets upplaga visade på flera goda resultat. Det var hårda, fina spår att springa på och temperaturen hade krupit några grader över nollstrecket.

I yngsta pojkklassen P7 deltog två Startlöpare, Filip Öhrn kom 10:a på den 1.2 km långa banan med 7.25 och Melker Forsberg kom 15:e med 8.59.

Karin Sennvall numera Hässelby SK, men tidigare tävlandes för IF Start vann damklassens dryga 10km på fina 38.10. Tvåa i klassen kom Josefin Gerdevåg, SK Vidar på 40.31. Josefin kommer att tävla för IF Start fr o m 15 november. Charlotte Nilsson vann K40 på 43.00. Ann-Britt Eriksson vann K55 på 52.14 och Carine Norström kom 2:a på 54.06. I killarnas motionsklass kom Jonas Öhrn 2:a med 42.30 och Bosse Adolfsson 22:a med 54.01.

Sören Forsberg gjorde ett starkt lopp på 15 km, då han kom 3:a med 56.43. Han hade som vanligt en hård kamp med Karlskogas Jonas Johansson, men lyckades inte besegra honom denna dag med sin starka spurt. Mathias Axelsson vågade på sig 15 km-banan och kom 10:a i seniorklassen med 1.14.00. Snabbast på 15 km var Kumlas Ray Ward med 51.06.

Resultatlista

Nya Start-medlemmar - Skriven 2006-11-03

IF Start har fått flera nya medlemmar under hösten och här kommer en kort presentation av dem.

Mathias Axlsson, 31 år, klättrare och som redan debuterat för IF Start i tävling.

Therese Fager, 31 år, från Göteborg. Pluggar till psykolog i Örebro och har en tvillingsyster som också springer.

Ing-Marie Hugosson, 58 år. Mycket aktiv löpare för 5-10 år sedan, då tävlandes för Örebro AIK. Fina personrekord på bl a milen med 43 min. Har mest hållit på med orientering de senaste åren.

Björn Rundqvist, 27 år. Han ökar på vår statistik av sjukgymnaster i klubben. Ska genomföra en Svensk Klassiker nästa år.

Josefin Gerdevåg, 25 år. Pluggar i Norge. F d orienterare som i år sadlat om till långlöpare med mycket fina resultat, bl a kom hon på 13:e plats i Stockholm marathon med 3.01.31.

Lotta Frenander vann Ålandsmarathon - Skriven 2006-10-31

Lotta Frenander var i helgen på Åland och sprang deras marathon. Stormen hade bedarrat, men vädret i övrigt var långt ifrån optimalt för löpning. 0 grader och snö, is eller snöblask som underlag. Den sista milen var Lotta så kall och blöt att hon helt förlorade känslan i fötterna. Med denna bakgrund gjorde Lotta ett mycket bra lopp, då hon vann damklassen på 3.26. Med lagerkrans, segerpokal och prispengar kunde hon sedan nöjd ta båten tillbaka till Sverige.

Löparhelg i Karlslund - Skriven 2006-10-23

Två löpartävlingar i Karlslundsspåret med omnejd har stått på programmet under helgen. I lördagens LoMa runt deltog två Startlöpare, Rosemarie Enmalm och Jonas Öhrn. Detta är den annorlunda tävlingen, där man inte får vara rädd för att bli skitig. 2 km-varvet löpes tre gånger och banan består av diverse hinder att hoppa över, krypa under och klättra över. Två gånger per varv ska grusgropen passeras och det är cirka 20 m löpning i ett djupt, lerigt dike. Inte blev det bättre av ett lätt regnande under hela tävlingen. Löparna var leriga från topp till tå när de kom i mål. RoseMarie kom trea av tjejerna och Jonas 7:a av killarna.

På söndagen var det dags för Karlslundsloppet och här var 7 Startare med. Efter ett kraftigt regnande i början av loppet lugnade det sedan ner sig, men regnandet under gårdagen och hela natten hade gjort banan tungsprungen och hal på sina ställen. Bäst av Startarna lyckades Sören Forsberg som kom 8:a med tiden 37.11. Övriga killar var 33:a Sivert Lignell 45.10, 35:a Bengt Jansson 45.26 och 45:a Mathias Axelsson 46.41, som debuterade i Starts färger. Mattias Lidson, Kumla SF vann med 33.01.

Charlotte Nilsson kom på 5:e plats av tjejerna med 42.19. RoseMarie Enmalm kom 6:a med 43.27 och Carine Norström gjorde ett fint lopp med tiden 50.56. Karin Sennvall vann med 36.31.

Resultat Karlslundsloppet **Resultat LoMa Runt**

Långa DM-terrängen vid Karlsunds herrgård - Skriven 2006-10-15

I lördags avgjordes årets sista DM-tävlingar, som var långa terrängloppen och arrangerades av IF Spartacus. Tävlingen avgjordes kring Karlsunds herrgård och banan gick bitvis på den gamla nedlagda järnvägen Svartåbanan. Löparna berömde banan för att vara rolig och varierad.

Damerna sprang två varv på den 4 km långa banan. Åsa Höög, Kumla SF vann på 28.57, men sedan radade Start-tjejerna upp sig. Helene Nilsson kom tvåa, trots ett fall med 31.21. 3:a kom Lotta Lennartsson som gjorde ett jämnt och starkt lopp med 31.48 och placeringen efter kom RoseMarie Enmalm med 33.05. Elin Hardell kom 9:a med 37.23, Carine Norström 10:a med 38.31 och Catharina Wahlstedt kom 13:e med 43.55. Alla dessa var nöjda med sina insatser. IF Start lag 1 vann lagtävlingen, medan lag 2 kom 3:a.

Herrarna sprang tre varv och här vann Kumlas Mathias Lidson på 38.19. Han hade sällskap på det första varvet av unga Simon Sveder från Hällefors. Simon orkade dock inte hela loppet i detta tuffa tempo, men han visade här ingen respekt för sina äldre motståndare. Det lovar gott inför framtiden. Mattias Gustavsson var snabbast av Start-killarna, då han kom 10:a med 46.10. Mattias hade smärta i ett knä, men kunde fullfölja loppet på ett bra sätt. Jonas Öhrn kom 13:e med 47.44 och Sivert Lignell kom 24:a med 51.20. Bengt Jansson var tvungen att bryta loppet, då han fick problem med ett knä. Klokt beslut, då han haft problem med detta knä tidigare under hösten. Starts herrlag kom på 4:e plats.

Resultat

Jonas Öhrn är oktober månads profil - Skriven 2006-10-01

Nu kan du läsa om oktober månads profil, Jonas Öhrn. Klicka på Månadens profil till vänster.

Maratonberättelse från Sören och Anette - Skriven 2006-09-30

Som vi tidigare har berättat har Sören och Anette Forsberg varit i Berlin och sprungit maraton. Här kommer deras egen berättelse om loppet.

Sörens tankar om Berlin Marathon 24september 2006

Dagen innan resan började jag bli rejält orolig, hade haft ont i höft muskeln sedan vilan efter Norasjön. När vi stod och väntade på planet dagen efter kände jag mig otroligt upprymd, allt onda var helt borta och benen kändes urpigga.

En timma senare på planet började jag känna mig förkyld (säkert torr luft tänkte jag). Tyvärr hade jag fel. Jag blev förkyld, och tyckte det var jobbigt att gå på stan dagen efter. Lite bättre på dagen D, även om jag skrämde en del löpare vid frukosten med alla nysningar. Dags för start kl. 9, solen gassade på väg mot 25 grader. Lite trångt i starten men efter en km. lättade det. Jag tog det lite lugnt osäker på dagsformen, det kändes skapligt men gick inte nog fort, 40.00 första milen. Kände att jag fick börja jaga lite direkt, följde två starka ryggar och sprang om många löpare. Jag låg ändå på 4 min tempo till 30km, sedan kämpade jag mig ner lite i tid. Vid 35 blev jag rejält trött, särskilt i vaderna, men höll farten ganska bra- När jag såg Brandenburg Tor ca 700m kvar hade jag tänkt spurta, men istället delade jag in sträckan i många bitar och sluggade. Jag hade ju sagt 2.48 och jag klarade det! Efter målgången knöt jag nävarna och skrek ut i lyckorus JAAAA!! Värmen var tuff, han som kom i mål strax före mig segnade ner, och fyra tyskar sprang i väg med honom på en bår.

Slut netto tiden för mig blev 2.48.26. plats 246 och trea av svenskarna. Jag fick snitt km tid på 3.59. Efter massage och tysk öl, gick jag nöjd till duschen, vimsade omkring lite innan jag stod på plats för att heja på Anette. Banan var helt perfekt långa breda platta asfaltsgator och massor av publik som lät på alla vis, med oljefat, koskällor m.m. En annan gång vill jag ha svalare och vindstilla, men man kan kanske inte få allt. Ni som inte har provat en sådan här mara... GÖR DET!

Anettes tankar om samma lopp

Det här var mitt första maratonlopp så därför var min målsättning att komma runt innan målet stängdes. Jag startade i sista startgruppen och det tog ett tag innan vi passerade startlinjen. Tack vare att gatorna var breda var det aldrig trångt utan det fanns rum att springa. Eftersom min träningsmängd är ca 1/10 av Sörens tog jag det lugnt i början och lufsade på. Efter ca 25 km började jag känna att det började bli lite tungt. Jag övergick i strategin gå 500 m och springa 1,5 km. På så sätt höll jag på fram till 40 km. Efter sista vätskan tänkte jag nu gäller det och fokuserade framåt längs hela sista raka Unter den Linden. Med denna strategi kom jag i mål på nettotid 4.57. Jättenöjd med att ha klarat det!

Det var ett välorganiserat lopp, all service fungerade bra. Det var tex vätska var 2,5-4 km. Kommer jag att springa ett maraton igen? Jo, det kan jag tänka mig, om jag har tid och lust att springa många långpass. Man ska nog lära sig den hårda vägen att många långpass är grunden till halv- och helmaraton!

Dagen före och dagen efter spenderade vi i Berlin med något museum, titta på sevärdheter, shopping och fika. På väg hem höll jag på att inte komma förbi säkerhetskontrollen. Det signalerade att det fanns metall i min vätska. Vad kunde det vara...inte hade jag någon metall där. Jag letade och fann, jo medaljen som hade hamnat längst ned!

IFK Nora inbjuder till gemensam långlöpning - Skriven 2006-09-30

11 november ordnar IFK Nora gemensamt långpass mellan Ånnaboda och Nora. Banan går på stigar och vägar. De startar lugnt så att alla kan hänga med och delar sig senare eventuellt upp sig i grupper. Samling 9.00 vid Norvalla IP ombytta för gemensam transport med buss till Ånnaboda. Kaffe och smörgås serveras efteråt. Kostnad 50 kr som betalas på plats.

Vinterträningen startar v 41 - Skriven 2006-09-25

IF Start börjar vinterträningen i friidrottshallen vecka 41. Se vidare under rubriken Träning.

Anette och Sören i Berlin - Skriven 2006-09-25

Anette och Sören Forsberg har sprungit Berlin marathon med mycket fina resultat. Sören sprang på nytt personligt rekord, 2.48.26 trots att temperaturen visade på högsommarvärme. Anette klarade 5-timmars gränsen, då hon kom i mål på 4.57.28. Jag hoppas få återkomma med ytterligare information från denna tävling och upplevelser från löparna.

Fina resultat på Lidingöloppet - Skriven 2006-09-25

Årets upplaga av Lidingöloppet var rekordvarmt och detta påverkade främst 30 km-löparna under lördagen. Här hade IF Start fyra löpare med. Bäst av dessa blev Stig Karlsson, som efter ett stabilt lopp sprang i mål på plats 433 och tiden 2.22.31. Mattias Gustafsson hade en tung dag och fick kämpa under hela loppet. Starkt att inte ge upp! Tiden blev 2.26.02 och 581:a plats. Jonas Öhrn har försvunnit från resultatlistan, men kom i mål på cirka 2.32 efter att ha krokmat sista milen. Elin Hardell gjorde ett fint lopp med tiden 2.52.40 och detta räckte till plats 257.

Tidigare under lördagen fick IF Start en klassegrare genom RoseMarie Enmalm, som för tredje året i rad lyckades vinna K50-klassen. Hon sprang de tuffa 10 km på fina 44.09. Grattis säger vi till henne!

Sivert Lignell sprang 15km i M50. Tiden blev 1.11.34 och plats 69. Två löpare sprang 15km motionsklass: Magnus Juhlin hade 1.12.14 (han har varit skadad hela säsongen) och Catharina Wahlstedt hade tiden 1.35.07.

Under söndagen genomfördes tjejernas huvudklass, 10 km. Äntligen fick Sverige en vinst i denna klass genom att Ida Nilsson, Högbys IF vann på den mycket snabba tiden 34.22. Charlotte Nilsson blev snabbast av Start-tjejerna då hon sprang in på en 22:a plats med tiden 40.24. Helene Nilsson kom fyra placeringar senare och sprang i mål nöjd med tiden 40.50. Helene tyckte loppet kändes bra, med tanke på den formsvacka hon haft den senaste månaden.

Ny löparaffär i Örebro - Skriven 2006-09-17

Vi vill göra våra medlemmar uppmärksamma på att det har öppnats en ny löparaffär i Örebro. Den heter Löpex och ligger på Lövstagatan 6. Öppettider är måndag-fredag 10-18 och lördagar 10-14. Det är en orienterare, Daniel som äger affären och den har ett brett sortiment av både löparskor och kläder. Hemsida: www.lopex.se

Mattias och Catharina i Hjulsjö - Skriven 2006-09-17

Hjulsjöjoggen, 8 km i mycket kuperad terräng genomfördes under lördagen med två Startare på startlinjen. Mattias Gustafsson kom på en 5:e plats i seniorklassen med tiden 32.29. Jakob Olars, Kumla SF vann med 28.24. Catharina Wahlstedt kom 2:a i K60-klassen med tiden 50.42. Snabbast av tjejerna var Linda Ström, Hässelby SK på 30.18, endast slagen av segraren i herrklassen!!?

Resultatlista

Många Startare sprang i Nora - Skriven 2006-09-09

Nora sjön runt som är ett halvmarathon med tradition (arrangerades i år för 52:a gången) gick av stapeln under lördagseftermiddagen i ett soligt. men något blåsigt väder och temperaturen var strax under 20 grader. Banan bjuder på många och tuffa backar.

Det var flera Startare som gjorde mycket starka lopp. Sören Forsberg kom på en fin andra plats i M40 och sprang det snabbaste som han någonsin gjort i Nora, Tiden blev 1.20.19. Fredrik Eliasson, som här gjorde debut i Starts färger gjorde ett bra lopp och kom i mål på tiden 1.23.49. Det räckte till en 5:e plats i seniorklassen. Sivert Lignell gjorde ett stabilt lopp i M50 och kom även han på en 5:e plats med 1.38.21. Mats Gustafsson i M35 hade tiden 1.45.19 och kom, ja just det, 5:a. Snabbast av killarna var Johan Olsson, Kvarnsvedens FIK med 1.15.46.

Helene Nilsson vann K40 med 1.27.55 vilket är hennes näst snabbaste tid runt Norasjön. Hon var dock nära att få stryk av syrran Charlotte Nilsson denna dag. Charlotte drog ifrån Helene efter vätskan vid 10 km men fick svår håll vid 13 km och var tvungen att stanna och gå. Då passade Helene på att springa om och förbi. Charlottes tid blev 1.28.54 och det är hennes bästa halvmarathontid. (Har inte på sprungit på över 20 år!??) RoseMarie Enmalm vann K50 med 1.32.57 och det är nog inte många 50 åringar i Sverige som kan slå den tiden. Lotta Frenander vann K45 med 1.35.34 trots en tung dag med stora magbesvär. Starkt att då springa på personbästa! Snabbast av tjejerna var Linda Ström, Hässelby SK med 1.23.13.

Nästa år ingår Veteran-SM i Norasjön runt. Datumet är 22 september.

Resultatlista

Helene och Mattias i Rockhammar - Skriven 2006-09-03

Två Start-löpare sprang under lördagseftermiddagen Rockhammarsloppet, 11.3km. Mattias Gustafsson startade optimistiskt och hängde på tätklungan i början. Han kroknade dock lite mot slutet och kom i mål på tiden 42.54. Mokhtar Bennis, IF Spartacus vann. Helene Nilsson kom tvåa i damklassen efter omöjliga Linda Ström. Helenes tid blev 44.34.

September månads profil-Sören Forsberg - Skriven 2006-09-01

Nu kan du läsa om Sören Forsberg, som är september månads profil. Klicka på rubriken "Månadens profil" i vänstermarginalen. Sören har varit IF Starts snabbaste löpare under de senaste åren och har ett fint löparår att se tillbaka på. Han har satt nya personliga rekord på alla sträckor från 5000m till maraton i år.

Två nya Startare - Skriven 2006-09-01

Vi hälsar Fredrik Eliasson och Thomas Borneland välkomna till IF Start. Fredrik, som i första hand håller på med klättring har visat att han även är en duktig löpare. Han sprang halvmaraton på Åstadsloppet och kom på placeringen bakom Starts Sören Forsberg på 1.22. Thomas bor i Kumla och sprang några maratonlopp för ett par år sedan.

Vi hoppas att Fredrik och Thomas ska trivas i IF Start och att de ska utvecklas som löpare.

Stripastafetten med fyra Start-lag - Skriven 2006-08-30

Stripastafetten genomfördes på tisdagskvällen i Guldsmedshyttan med Storådalens SK som arrangör. Detta är en mycket trevlig tävling och där deltagarna bjuds på mat i samband med prisutdelningen. Lagen ska bestå av tre löpare, som var och en springer en kuperad 6 km slinga. Årets stafett hade lockat drygt 20 lag, varav fyra var från IF Start.

Tvåa på startsträckan var Starts Sören Forsberg, som klarade banan på knappt 20 minuter, endast slagen med några sekunder av Kumlas Lasse Höög. Mattias Gustavsson sprang starkt på andra sträckan, speciellt med tanke på den knäskada som hindrat honom från effektiv träning under sommaren. Laget växlade på en sammanlagd tredje plats efter två sträckor. Helene Nilsson sprang sista sträckan och blev bara omsprungen av ett herrlag, varför detta Startlag vann mixed-klassen.

De två damlagen lyckades ta platserna ett och två, före Storådalens SK. Lotta Lennartsson, i Starts damlag 2, som även hon besvärats av en knäskada under lång tid gjorde här come back på löparbanan och sprang mycket bra. Hennes tid blev 23.01. RoseMarie Enmalm sprang första sträckan för lag 1 och gjorde som vanligt ett starkt lopp och slog många herrlag. Hennes tid blev 24.07. Charlotte Nilsson i första laget sprang om många lag på andra sträckan och kom i mål på tiden 22.04. Mialinn Arvidsson hade här cirka 26 minuter i lag 2. Ann-Britt Eriksson i lag 1 och Anette Forsberg i lag 2 fullbordade lagen på ett bra sätt.

Slutligen hade Start även ett herrlag. Jonas Öhrn hade 22.09 på första sträckan. Sivert Lignell hade cirka 24.35 och Bengt Jansson sprang sista sträckan och kom i mål på plats 6 av herrlagen.

Resultatlista

Resultat Startlöparna:

Mixed klass:

1. IF Start Sören Forsberg 19.55 Mattias Gustafsson 20.54 Helene Nilsson 22.44

Damklass:

1. IF Start 1 RoseMarie Enmalm 24.07 Charlotte Nilsson 22.04 Ann-Britt Eriksson 27.05

2. IF Start 2 Lotta Lennartsson 23.01 Mialinn Arvidsson 26.43 Anette Forsberg 29.54

Herrklass:

6. IF Start Jonas Öhrn 22.09 Sivert Lignell 24.39 Bengt Jansson 23.56

Tjejmilen i Stockholm - Skriven 2006-08-27

Tjejmilen med 20 000 deltagare genomfördes under söndagen i ett soligt , men blåsigt väder. Tjejmilen lyckas fortfarande locka Sveriges bästa långlöpartjejer, men även den stora massan som har som mål att ta sig runt banan och samtidigt ha roligt.

Snabbast av Starttjejerna var Charlotte Nilsson, som denna dag hade starka ben under hela loppet och nöjd kunde springa i mål som 21:a på tiden 38.42. Däremot hade hennes syster Helene en tung dag, då hon tvingades bryta efter 3km. Det hade känts tungt från första steg och hon kände att hon inte kunde göra sig själv rättvisa. Lotta Frenander sprang bra med en 56:e plats med tiden 41.57. Anette Forsberg sprang som vanligt milen kring 55 minuter, men lyckades denna gång precis ta sig under den tiden med 54.54 och plats 1423. Anette som förbereder sig inför Berlin marathon om en månad och vi passar på att önska henne lycka till! Catharina Wahlstedt sprang bra, då hon klarade sig under en timma. 59.34 blev hennes sluttid.

Ida Nilsson från Högby IF vann överlägset med 34.12.

Östansjöloppet - Skriven 2006-08-27

Östansjöloppet, det annorlunda terrängloppet i skogarna utanför Östansjö genomfördes under lördagen under fina förhållanden. Löparna startar med intervallstart, två och två med 30 sekunders mellanrum. Det gäller att ha turen på sin sida att få starta med någon jämnbra och att ha löpare att springa om. Snabbast av Startlöparna var denna dag Jonas Öhrn, som kom 9.a i herrarnas seniorklass. Han sprang 10 km i den krävande terrängen på 42.00. RoseMarie Enmalm gjorde ett starkt lopp, då hon vann kvinnornas veteranklass på 45.36. Sivert Lignell kom 10.a i herrarnas veteranklass på 46.14 och Bengt Jansson kom 18:e i samma klass på 47.43, efter att ha startat för optimistiskt.

Snabbast av herrarna var Mathias Lidson från Kumla SF på 34.43, medan klubbkompisen Åsa Höög var snabbaste tjej på 40.20.

Resultatlista

Medaljregn över IF Start i VSM i friidrott - Skriven 2006-08-22

VSM i friidrott har under den gångna helgen arrangerats i Söderhamn. IF Start hade med sju deltagare och de kom hem med 9 medaljer.

Ann-Britt Eriksson, tävlandes i K55 vann alla sina grenar. 100m på 15.14s, 200m på 30.76s och 800m på 2.50.03.

RoseMarie Enmalm i K50 vann även hon. Hon sprang 5000m på 20.18.93 och 10 000m på 41.59.34.

Helene och Charlotte Nilsson i K40 hade en tuff kamp på 5000m. Helene var den starkare på slutvarvet och kunde vinna på 18.52.35, medan Charlotte fick 18.56.72.

Dessa fyra löpare bildade lag på 4x400m och lyckades slå fiolårets svenska rekordtid med 1.9s. Tyvärr räckte detta inte till SM-guld i år, då IFK Tumba hade ett starkt lag, som sprang på nytt svenskt rekord, 4.39.96. Start-laget hade 4.43.01, vilket de var nöjda med. Med mer sprinträning för långlöparna i laget hade de nog kunnat ge Tumba en match.

Lars-Åke Karlsson i M70 sprang 100m. Han kom på tredje plats med tiden 19.70 s. Efter loppet berättade Lars-Åke att det var nästan på dagen 50 år sedan han sprang sin senaste tävling???? Då vann han militär-mästerskapen på 13 och sprang 100m på 11.7s på regntunga banor. Det är aldrig för sent att göra comeback. Vi hoppas att Lars-Åke gör fler försök och att han då kan springa utan hälsenebesvär.

Sivert Lignell i M50 kom 5:a på 400m med 67.12s och fick samma placering på 800m. Tiden blev här 2.31.67.

Bengt Jansson i M45 kom 6:a på 800m med 2.21.98 och 8:a på 1500m med 4.58.35 efter att ha startat optimistiskt, men han höll inte hela vägen. Med mer erfarenhet av distansen och ett bättre upplägg bör tiden kunna bli mycket bättre.

Resultat

Premiär för Åstadsloppet - Skriven 2006-08-20

KFUM Örebro stod som arrangör då det första Åstadsloppet genomfördes i Örebro under lördagseftermiddagen. Deltagarna kunde välja på två distanser, halvmaraton eller kvartsmaraton. Knappt 500 deltagare kom till start. IF Start hade med fem deltagare, varav fyra tog sig i mål.

lill Kämmerling kom på en fin andra plats i damernas halvmaraton med 1.29.00. Vann gjorde Josefin Gerdevåg med 1.24.41, tävlandes för SK Vidar i Norge.

Sören Forsberg kom 8:a på herrarnas halvmaraton med tiden 1.20.40, medan Stig Karlsson kom 23:a med 1.28.29. Bra sprunget av båda! Snabbast var Mathias Lidson, Kumla SF på 1.12.23.

Nils-Olov Bodin nöjde sig med att springa kvartsmaraton och kom på 23:e plats med tiden 48.35.

Resultat

DM 10 000 m med två Startare - Skrivet 2006-08-04

DM 10 000 m genomfördes 2 augusti på Transtensvallen i Hallsberg. Sören Forsberg fortsatte sin vana trogen i år med att sätta ett nytt personligt rekord. Hans nya rekord lyder på 36.04.89 och det räckt till en 5:e plats totalt och 2:a plats i M40-klassen. Förutsättningarna för en bra tid var inte optimala, då det blåste upp och började regna kraftigt under loppet.

Sivert Lignell kom 6:a i B-heatet med tiden 43.34.52 och det gav en 3:e plats i M50-klassen. Detta var Sivert första 10 000 m-lopp på bana, men det gick bra och loppet gav mersmak till fler försök.

Snabbast var Peter Wiker, Hällefors LK med 34.06.61. Det var tyvärr bara en tjej med i loppet, Christina Greis, Örebro AIK som sprang på 41.27.86.

Resultat

Ann-Britt Eriksson tog brons på EM i Polen - Skrivet 2006-08-01

Under en dryg vecka har Veteran-EM arrangerats i Poznan i Polen. IF Start's Ann-Britt Eriksson var med på tre distanser. Bäst lyckades hon på 400 m där hon fick kliva upp på prispallen som trea. Tiden blev 69.16 s. Grattis! På 100 m kom Ann-Britt 5:a med 15.20 s (15.14 i försöken) och 4:a på 200 m med 31.16 s. Ann-Britt tävlar i klassen K55.

Rose Marie Enmalm är augusti månads profil - Skrivet 2006-08-01

Nu kan du läsa om augusti månads profil, Rose Marie Enmalm. Klicka på Månadens profil i vänstermarginalen och läs om IF Start's snabbloppande brevbärare. Rose Marie får värdefull träning genom mycket trappspringande i jobbet, som ger både styrka och uthållighet.

IF Start i ledning i Långloppscupen - Skrivet 2006-07-28

IF Start är i ledning i Närkes Långloppscup efter vårens och sommarens lopp. IF Start har samlat ihop 350 poäng, medan Kumla SF har 338 poäng. Kumla har varit i ledning i cupen hela våren, men efter bra deltagande från IF Start i de senaste loppet har vi nu lyckats ta oss förbi. Vi ser fram emot en fin löparhöst med många Startare i spåren.

Ann-Britt Eriksson är juli månads profil - Skrivet 2006-07-01

Ann-Britt Eriksson, som förra året blev världsmästarinna på 400m i klassen K55. Det är stort!! Ann-Britt ska snart försvara Sveriges färger i veteran-EM i Polen. Vi passar här på att önska henne Lycka till! Läs mer under Månadens profil.

Många Startare sprang i värmen i SSK-loppet - Skriven 2006-07-01

SSK-loppet vid Guldsmedshyttan avgjordes på lördagen och här hade löparna cirka 25 gradig värme att kämpa mot. Många av löparna slängde sig i gräset i skuggan av ett träd efter loppet. Loppet mäter 10 km och underlaget är blandat, terrängspår, asfalt och grusvägar. Banan är mycket kuperad och denna varma lördag var det extra viktigt att disponera sina krafter rätt för att orka. Bäst av klubbens löpare var denna dag Charlotte Nilsson, som vann damklassen med 40.03. Tvåa kom Lotta Frenander med 42.59, 3:a Rosemarie Enmalm med 43.58 och Carine Norström kom 5:a med 49.45 efter ett mycket bra lopp.

Sivert Lignell var snabbast av Startkillarna med en 7:e plats med 43.30, trots att han sprang fel och fick springa cirka 100m för långt. Kjell Adolfsson kom 11:a med 45.34. Här tänkte jag passa på att tillägga att Sivert som för drygt en vecka sedan sprang DM 800m. Hans tid blev 2.37 och förklaringen till den för honom dåliga tiden var att han ramlade då det var 25(??) meter kvar till mål. Han reste sig upp och gick i mål. Synd, för han var på väg till en mycket fin tid.

Snabbast på SSK-loppet blev Peter Viker med 36.54.

Helene 7:a i Trosa - Skriven 2006-07-01

Helene Nilsson sprang på fredagkvällen Trosa stadslopp, 8.9 km. Årets lopp hade som vanligt samlat fina startfält och löparna hade riktigt behagligt väder att springa i, då starten var klockan 21.00 och den värsta värmen hade försvunnit. Helene startade loppet bra och hade kontakt med bl a Hanna Jonsson, Enhörna IF och Anne Martikainen, Oxelösund. I backarna mot slutet orkade Helene dock inte riktigt utan fick släppa. Hon slutade på en fin 7:e plats med tiden 34.00. Linda Ström, Hässelby SK vann på 30.34.

Tredje DM-dagen - Skriven 2006-06-29

Den tredje och sista DM-dagen genomfördes på onsdagskvällen på Transtensvallen i Hallsberg. Det regn som kom under sena eftermiddagen drog bort lagom till att tävlingarna startade och det blev fina förhållanden för de tävlande.

Ann-Britt Eriksson, tävlandes i K55 sprang 100m på 15.27 s och kom 5:a i det första heatet.

5000m hade som vanligt samlat stora startfält. Tjejerna startade tillsammans med de långsammare manliga löparna och redan från start tog Åsa Höög, Kumla SF täten. Ingen kunde riktigt hänga med henne och hon vann DM på den fina tiden 17.37.82. Tvåa kom Helene Nilsson på 18.35.54 och trea Charlotte Nilsson på 18.50.34. RoseMarie Enmalm kom 5:a efter ett bra lopp med tiden 20.32.38.

Sören Forsberg sprang sitt snabbaste 5000m-lopp och kom i mål på 17.12.50, vilket räckte till en andra plats i klassen M40. Jonas Öhrn kom 4:a i M35 med 19.17.68 och Bengt Jansson 3:a i M45 med 19.43.20. Snabbast av killarna var Per Sjögren, KFUM Örebro med 15.55.55.

Kvällens mest imponerande löpning stod nog ändå IFStarts f d löpare Karin Sennvall, numera Hässelby SK för, då hon kom 9:a i det manliga A-heatet med tiden 16.58.16.

Resultat

Juni månads profil - Mattias Gustafsson - Skriven 2006-06-25

Nu kan du läsa om juni månads profil, Mattias Gustafsson. Klicka på Månadens profil i vänsterkanten. Mattias, som gick med i IF Start för knappt ett år sedan och som bland annat hunnit göra ett mycket bra Göteborgsvarv i klubbens färger.

DM i Hallsberg - Skriven 2006-06-24

De två första dagarna av DM i friidrott har genomförts på nyrenoverade Transtensvallen i Hallsberg. IF Start har haft med några veteraner, som har gjort fina resultat.

Ann-Britt Eriksson har som vanligt sprungit flera distanser. På 200 m kom hon 6:a i ett heat med tiden 31.65s. På dubbla distansen, 400m kom hon 9:a med 70.87s och på 800m kom hon 6:a med 2.48.62. Ann-Britt tävlar i klassen K55.

På 800m kom Bengt Jansson 6:a med 2.22.90 och Sivert Lignell kom 8:a med 2.37.74. Bengt springer i M45 och Sivert i M50-klassen.

På 1500m kom Tauno Mertala 6:a med 4.51.73 (M50) och Bengt Jansson kom placeringen bakom med 5.00.22.

DM-tävlingarna avslutas på onsdag då bl a 5000m avgörs.

Resultat DM Dag 1

Resultat DM Dag 2

Käglanloppet - Skriven 2006-06-19

Käglanloppet, 7.3 km på grusvägar och lite terrängspår avgjordes i Fellingsbro i lördags i ett soligt och mycket varmt väder. Sex Startare deltog. Efter ett riktigt kämpalopp av Sören Forsberg, där han inte fick en meter gratis kom han på en fin 6:e plats med 26.33. Sivert Lignell kom 18:e med 33.06. Vann gjorde Andreas Svensson från Örebro AIK.

Helene Nilsson var snabbast av Starttjejerna, då hon kom 3:a med 28.39. Charlotte Nilsson kom placeringen bakom med 29.48. Carine Norström kom 8:a med 36.55 och Eva Johansson kom 10:a med 39.53. Linda Ström, Hässelby SK vann på 26.05, endast slagen av tre(?) killar.

Blodomloppet 2006 - Skriven 2006-06-16

Blodomloppet med Blodcentralen och IF Start som arrangörer genomfördes på tordagskvällen i ett härligt sommarväder. De som hade anmält lag fick en välfylld picnicpåse från ICA och gräset på Trängens IP fylldes snabbt av människor efter loppet. Detta är ett motionsarrangemang som vill lyfta fram vikten av att vara blodgivare och efter medias rubriker i veckan att det är brist på blod inför sommaren känns detta än mer värdefullt. En del av startavgiften går även till någon förening/fond inom vården. Vi är därför glada att så många ville delta i årets Blodomlopp i Örebro.

Resultat

Startare på "högen" - Skriven 2006-06-06

Det annorlunda och tuffa loppet "Konst på hög loppet" genomfördes på nationaldagen. Efter att ha sprungit en tuff terrängslinga runt Kvarntorpshögen ska löparna sedan springa uppför högen. Totalt 4.5 km. Tre Startare deltog i år och bäst blev Tauno Mertala med en 15:e plats, trots att han inte trivs med branta uppforsbackar. Tiden blev 18.54. Sivert Lignell kom 38:a med 22.14 och Bengt Jansson gjorde comeback efter sin skada genom att bli 46:a med 23.05. Mathias Lidson, Kumla SF vann loppet på 15.50. Linda Ström, Hässelby SK vann damklassen med 17.41.

Resultat

Fina resultat av Startare i Stockholm marathon - Skriven 2006-06-04

Det var åtta Startare som stod på startlinjen då det var dags för Stockholm Marathon på lördagseftermiddagen. Det var soligt och för löparna ett väl varmt väder att springa i, men för publiken som kantade gatorna var det desto skönare.

Bäst av Start-tjejerna var denna gång Lotta Frenander, som gjorde debut på maratonsträckan och som höll farten mycket bra loppet igenom. Frågan är om hon inte slog personligt rekord på halvmaraton av bara farten. Hon sprang i mål som 33:e tjej på den mycket fina tiden 3.17.43. Grattis!!!

Marie Dasler kom 131:a på tiden 3.36.30 och det var bra gjort med tanke på alla de antibiotikakurer hon har ätit under vintern och våren och missat mycket träning. Gabriella Ragnerstam, som även hon gjorde debut på sträckan kom in på plats 196 med 3.42.33, efter att ha träffat på "väggen" vid 30km. En stor erfarenhet rikare har hon blivit. Mialinn Arvidsson sprang på 3.57.37 och kom på plats 448. Bra gjort att komma under 4 timmar, trots att kroppen inte varit helt okey senaste tiden.

Sören Forsberg gjorde som vanligt en starkt lopp och denna gång resulterade det i ett nytt prydligt personligt rekord, 2.49.25 och plats 75. Det hade varit roligt att sitta på Stockholm stadium och se Sörens spurt. Man kan i alla fall gissa att den var bra efter att ha studerat resultatlistan och sett att Markku Jäsperi från Brevens IF bara hade 3 s sämre tid och att Markku under stora delar av loppet varit mycket före Sören. Det är inte många som kan slå Sören i en spurt och har man sedan krokpat under ett maratonlopp är nog hastigheten en helt annan.

Stig Karlsson, ny i IF Start sedan i vintras gjorde ett bra lopp då han kom 423:a med tiden 3.09.59. Olaf Kämmerling kom 6900:a med 4.31.57. Kjell Adolfsson kom tyvärr inte i mål, utan bröt efter halva loppet. Vi får hoppas att det inte berodde på den gamla löparskadan.

Resultat

Helene och lill sprang Karlstad Stadslopp - Skriven 2006-05-28

Helene Nilsson och lill Kämmerling sprang under lördagseftermiddagen Karlstad stadslopp, 10km. I det fina startfältet kom tjejerna på platserna 13 och 15. Helene sprang milen på 38.19 medan lill hade 38.55. De var nöjda, men hade nog båda haft förhoppningar att springa ännu fortare.

Resedagbok från Sara Hardell - Skriven 2006-05-21

Sara Hardell, som tränade så flitigt med oss i IF Start i vintras har tillbringat de senaste månaderna i Spanien. Gå gärna in i Resedagboken och läs om hennes annorlunda tillvaro i Spanien: <http://www.resedagboken.se> (resenär:sarisen86)

Vårruset och Grabbhalvan - Skriven 2006-05-18

Det har varit många löpare på Örebro's gator i veckan. Vårruset med 9000 tjejer i tisdags och Grabbhalvan med 1800 grabbar igår. IF Start hade med löpare i båda lopp. Tisdagen bjöd på ett skönt löparväder med 12 grader, medan Grabbhalvan hade regn hela tiden. Det var ovanligt få Starttjejer som deltog i årets lopp av olika anledningar. Bäst av tjejerna i klubben blev Helene Nilsson, då hon sprang in på andra plats, endast slagen av Karin Sennvall. Helene sprang på tiden 19.15, på den dryga 5.2 km långa banan. Då det inte blir någon resultatlista på vårruset (tyvärr!!) är följande tider inte helt exakta. Marie Dasler sprang på cirka 22 min, Ann-Britt Eriksson hade 22.40 och Carine Norström gjorde ett bra lopp med tiden 24 min.

Bäst av killarna blev Sören Forsberg, då han kom 22:a med 17.08. Banan i år var mätt till exakt 5000m. Jonas Öhrn hade tiden 18.32, medan Kjell Adolfsson gjorde ett starkt lopp efter sin skada med 20.45.

Resultatlista

Tauno och Helene VDM-mästare - Skriven 2006-05-14

Söndagens VDM i terräng var förlagd till elljusspåret och skicrossbanan i Kilsmo och genomfördes tillsammans med tävlingen Vårterrängen. Efter en regnskur strax före tävlingen kom solen fram lagom till start, vilket behövdes i det småkalla och blåsiga vädret. Gemensam start för tjejerna som sprang 4km och killarna som sprang 8km och 4 km för äldre manliga veteraner.

Tjejernas deltagare höll hög klass: Linda Ström, Hässelby SK, nybliven svensk mästarinna i terräng, Åsa Höög, Kumla SF, segrare i K35 i terräng-SM, Helene Nilsson, IF Start segrare i K40 i terräng-SM och Karin Sennvall, Hässelby SK, landslagstjej förra året och som gjorde tävlingsdebut för året efter en långvarig skada.

Tauno Mertala vann M50-klassen med tiden 29.49 (preliminär) på den 8 km långa banan. Han var som vanligt överlägsen i sin åldersklass.

Helene Nilsson vann K40 med 15.15, medan Charlotte Nilsson kom 2:a i samma klass med 15.27. Charlotte får en ny chans att slå syster Helene redan på tisdag då Vårruset avgörs.

Linda Ström var snabbast av tjejerna med preliminär tid på 13.38. Karin Sennvall var dock endast cirka 15 s efter och gjorde en utmärkt tävlingsdebut.

Sören och Mattias snabba på Göteborgsvarvet - Skriven 2006-05-14

Göteborgsvarvet genomfördes under lördagseftermiddagen med flera Startlöpare på startlinjen. Solsken och cirka 12 grader inbjöd löparna till att göra fina tider. Snabbast av IF Starts löpare var som vanligt Sören Forsberg. Han kom på plats 111:a med tiden 1.18.04, vilket var 1(?) sekund snabbare än året före. Mattias Gustavsson var dock inte långt bakom Sören, då han kom 133:a med 1.18.59. Starkt sprunget!!

Övriga Startlöpare som sprang halvmaran i Göteborg var: Sivert Lignell 1.35.27, Olaf Kämmerling 1.38.45, Niclas Nordquist 1.42.21, Bo Adolfsson 1.52.39 och Ulf Carenbäck 1.52.55.

Två Starttjejer var med i loppet: Mialinn Arvidsson 1.47.43 och Anette Forsberg 2.07.18.

lill och Olaf i Berlin - Skriven 2006-05-09

lill och Olaf Kämmerling sprang i söndags ett 25 km långt lopp i Berlin. lill kom på en mycket fin 6:e plats med tiden 1.43.04, vilket var nästan 1.5 minut bättre än förra årets lopp. Olaf sprang i mål på 1.59.23.

Helene Nilsson vann Terräng-SM - Skriven 2006-05-07

I skuggan av Vedevågstjejen Linda Ström, numera tävlandes för Hässelby SK fina insats, då hon tog ett guld och ett silver på seniorernas klasser på terräng-SM i Alingsås under helgen, fick även IF Start med sig ett antal medaljer hem.

IF Start hade denna gång sex löpare med till start i olika veteranklasser. Vädret var stålände försommarvärme och löparna och publiken njöt i solen i den vackra Nohagaparken i Alingsås. Den 2 km långa banan gick hälften på gräs och hälften på parkstig och det torra vädret gjorde att underlaget var hårt, förutom på ett par hundra meter, där arrangörerna hade lagt ut lös sand i banan. Banan hade inga större backar.

Första start på lördagen var damveteranklasserna, som sprang 4 km. Här lyckades Helene Nilsson göra ett mycket starkt lopp då hon vann K40 med den fina tiden 15.01. Hon låg först i sin klass under hela loppet och var aldrig hotad. Före sig i spåret hade hon bara vinnaren i K35, Åsa Höög från Kumla SF. System Charlotte Nilsson hade ett tuffare lopp och efter att hon varit tvåa efter Helene efter varvningen kom två löpare ifatt henne. Tidigare landslagstjejen Lotta Legernes, Ullevi FK kunde hon inte rå på, men Charlotte kunde spurta om K45-vinnaren Maria Andersson, SOK Knallen på upploppet och kom alltså trea i K40 med tiden 15.20.

RoseMarie Enmalm sprang i K50-klassen och lyckades bli trea efter ett starkt lopp, trots skadeproblem i vintras. Hon hade tiden 16.46. Lotta Frenander i K45, har blivit starkare i år och kom in på en fin fjärde plats med tiden 16.53.

Helene, Charlotte och RoseMarie lyckades även med att ta segern i veteranernas lagtävling före Akele.

Även Tauno Mertala har haft stora skadeproblem under vintern och det är bara de sista 6 veckorna som han har kunnat springa. Med detta i tankarna gjorde han ett mycket bra lopp i M50-klassen då han kom 4:a med tiden 30.12. I samma klass sprang Sivert Lignell in på en 17:e plats med 34.45. Denna klass sprang 8 km.

Månadens profil Maj 2006 - Skriven 2006-05-02

Maj månads profil är Bertil Johansson, IF Startare sedan ett par år tillbaka.

Tre Startare i Vedevågsloppet - Skriven 2006-05-02

Det var tre Start-löpare som sprang Vedevågsloppet, 10.2 km under söndagen 1 maj. Det var ett något kylslaget och blåsig väder som löparna hade att kämpa emot, men alla tre Startarna lyckades bra i sina respektive klasser. Mattias Gustafsson kom 10:a i seniorklassen med tiden 37.14. Sören Forsberg kom 2:a i M40-klassen med den fina tiden 36.31. Mathias Lidson, Kumla SF vann herrklassen med 32.50.

Charlotte Nilsson kom på en tredje plats i damklassen med 39.21 efter att ha legat på 4:e plats fram till 6 km, men med ett jämnt lopp kunde hon springa ifrån Linda Take, OK Djerf som startat snabbare. Vann gjorde Vedevågstjejen Linda Ström, numera tävlandes för Hässelby SK på imponerande 36.07.

Resultatlista

Helene Nilsson två i Kumla - Skriven 2006-04-30

Kumla Stadslopp genomfördes under lördagen i ett småregnigt och kallt väder, men trots detta blev det riktigt fina resultat. 10 km-loppet sprangs två varv på en 5 km-bana och i damklassen tog Linda Ström, Hässelby SK kommandot direkt. IF Start's Helene Nilsson var dock inte långt bakom och hade bra koll på Linda under det första varvet. Detta lurade Helene att tro att hon sprang fortare än hon gjorde, vilket resulterade i en besvikelse när hon tittade på mellentiden vid 5 km. Då var det bara att kämpa på under det andra varvet för att hålla tempot uppe. Det gjorde Helene på ett bra sätt, då hennes sluttid stannade på 38.21. Linda vann på 37.11. Carine Norström kom 8:a med 50.02 och Catharina Wahlstedt 10:a med 59.45.

Sören Forsberg lyckades bäst av Start's killar. Han kom 15:e med tiden 35.49 i ett lopp som han själv tyckte var ett av de slitigaste han genomfört, så han var nöjd med att inte ha givit upp när det började ta emot. Tauno Mertala hade en tung löpardag, då han kom 22:a med 37.26. Jonas Öhrn kom 36:a med 39.49, Stig Karlsson 42:a med 41.14, Kjell Adolfsson 48:a med 42.17 och Sivert Lignell gjorde ett starkt lopp då han kom 55:a med 42.56. Mathias Lidson, hemmalöpare från Kumla SF sololöpte och vann på den snabba tiden 31.36. Imponerande!

Resultatlista

Mattias Gustafsson sprang milen i Lidköping - Skriven 2006-04-27

IF Start's Mattias Gustafsson gjorde sin säsongspremiär genom att springa 10 km i Lidköping den gångna helgen. Han gjorde ett bra lopp, då han kom på 4:e plats i seniorklassen med tiden 36.39.

DM- terräng i Glanshammar - Skriven 2006-04-22

Seniorernas Terräng-DM avgjordes under lördagen i Glanshammar i ett härligt vårväder. Snön hade äntligen försvunnit, men det var fortfarande riktigt blött på sina ställen. IF Start representerades detta DM av tre veteraner.

Tauno Mertala kom på en fin 10:e plats i herrarnas lopp med tiden 15.07 på den dryga 4 km långa banan. Mathias Lidson vann på 13.09.

Helene Nilsson vann damernas DM-lopp genom att direkt dra ifrån övriga tjejer. Hennes syster Charlotte fick aldrig kontakt i startträngseln och Helene drog sedan ifrån, sakta men säkert. Helene fick tiden 16.08 medan Charlotte hade 16.18. Först i mål av tjejerna var dock Hässelbys Linda Ström, som sprang utom tävlan. Hon sprang på den mycket fina tiden 14.50.

Resultatlista

Mialinn Arvidsson- april månads profil - Skriven 2006-04-18

Se månadens profil

Helene Nilsson kom 4:a på Påsksmällen - Skriven 2006-04-17

Den 30:e upplagan av Påsksmällen utanför Södertälje genomfördes på Annandagpåsk i ett ganska soligt, men blåsigt väder. IF Start hade fyra deltagare med. På den 7.6 km långa banan lyckades Helene Nilsson bäst, då hon kom på 4:e plats i damseniorklassen med tiden 29.13. Tvillingsyrran Charlotte kom placeringen bakom och var 18 s efter Helene. Charlotte börjar komma igång bra nu efter en småtrasslig vinter träningsmässigt och hon var nöjd med att nu närma sig Helene tidsmässigt. Lotta Frenander kom 10:a med tiden 32.32. Alla tre tränar nu med sikte mot Veteran Terräng-SM i Alingsås om tre veckor och de kände att dagens lopp var ett bra tillfälle att få fart i kroppen. Snabbast av tjejerna var Linda Ström, Vedevågstjej men tävlandes för Hässelby SK. Hon sprang på 27.15 och ser ut att gå mot en fin säsong.

Jonas Öhrn sprang även han 7.6km och hade tiden 31.00. Jonas har inte kommit igång ordentligt med löpträningen efter vinterns skidåkning och det kändes tungt löpmässigt för honom. Herrarnas seniorklass vanns av Lars Johansson, Brittatorp på den fina tiden 23.30 min.

Resultatlista

Träning v. 15 - Skriven 2006-04-06

IF Start's gemensamma träning v. 15 kommer att vara i inomhushallen. Samma tider som under vintern gäller. Annandagpåskmåndagen har vi ingen träning. Onsdagen den 19 april börjar utomhusträningen vid friidrottsbanorna vid Universitetet. Efter egen uppvärmning börjar vi med löpskolningen tillsammans kl. 17.30. Därefter hoppas vi att banorna är fria från snö, så att vi kan springa intervaller.

Lotta Frenander på träningsläger - Skriven 2006-04-02

Lotta Frenander, IF Start, numera boende i Uppsala, men som fortfarande representerar vår klubb har varit på Runner's Worlds träningsläger i Portugal. Här kommer ett referat från hennes härliga träningsvecka. Kanske är det fler från klubben som vill hänga med nästa år.

Scandinavian Training Camp,

Monte Gordo, Algarve

Berättelse från träningslägret

10 – 17 mars 2006

Platsen

Monte Gordo på östra Algarvekusten har verkligen de bästa förutsättningarna för att passa ett träningsläger med löpning, jogging och stavgång på schemat! Det finns en mängd av stigar och småvägar och uppmätta slingor av olika längd i den flera kvadratkilometer stora pinjeskogen som börjar intill hotellet och sträcker sig ner till stranden och med ett naturligt slut vid floden som utgör gräns mot Spanien. Springtime Travel, som arrangerar lägret, hade satt upp tydliga skyltar och färgmarkeringar utmed spåren, men dessvärre revs dessa ständigt ner. Efter diskussion med "kommunen" har man dock fått behålla dem. De var bra att de fanns, i vart fall i början av veckan innan man hade funnit sig tillrätta bland stigarna.

Förutom skogen (som dessutom var ett naturreservat och gav man sig in lite djupare bland buskagen kunde man se vackra orkidéer i full blom!) låg hela den långa stranden framför ens fötter. Det var både rogivande och stimulerande att springa utmed den och lyssna till Atlantens vågor skölja in. Förhållandena att springa på stranden var dessutom som bäst under denna vecka: lågt tidvatten från tidig morgon till sen eftermiddag.

Variationerna är normalt stora och det var bäst att ta vara på tillfällena så det flesta morgonjoggar skedde på stranden. Man sprang österut och mötte solen, vände om och hade då de blåskimrande bergen ovanför Faro i bakgrunden på vägen tillbaka. Vi var dock några stycken som dock tyckte det kunde bli lite långtråkigt att bara springa "fram och tillbaka" så vi tog en runda i skogen i stället, daggfrisk så här på morgonen.

Det är grönt och friskt och fullt av blommande buskar och träd vid denna årstid i södra Portugal. Ginsten stod i full blom och mimosan hängde i stora klasar och doftade ljuvligt! Mycket fågel fanns det också och som gammal fågelskådare tyckte jag mig höra såväl bofink som sävsångare och gulspurv som kanske hade mellanlandat här på sin väg upp till Sverige för sommarvistelse. Det är dessutom glest med badturister så här års; det man ser är mest tyska och brittiska pensionärer som lullar omkring.

Lägret

Alla kan åka till Scandinavian Training Camp. Det finns med andra ord plats för alla som på något vis tränar eller motionerar hemma i vardagen. Den "fysiska helpensionen" innehåller löpning på olika nivåer (även bana), stavgång, orientering, jympa och styrketräning och det finns också tillfälle till bl a cykel, golf och simning. Jag själv hade åkt hit ner för att få tillfälle att öka min löpträning samtidigt som man har bättre möjligheter till återhämtning och vila. En annan tanke var att få många goda råd till förbättring och hjälp med träningsupplägg osv. Jag uppskattade verkligen de duktiga ledare som fanns på plats; Helene Willix, Alfred Shemweta, Rune Larsson med flera. Det var kul att springa tillsammans med dem eller snacka lite vid middagen - samtidigt som man lassade i sig sardellsalladen, den grillade svärdfisken, tomatpastan, chokladpuddingen eller fruktkakan...

Under den vecka jag var på lägret så var deltagarna erfarna löpare eller motionärer i olika åldrar (allt från 20 år till 70-åringar) och med olika ambitioner och träningsnivåer. Yngre löpare som ville få tillfälle till effektiv extra träning; flera av dem var också "kända namn från resultatlistorna", medan de medelålders eller rent av "äldre" deltagarna var mer inbitna motionslöpare. Flertalet hade många maraton med sig i bagaget (det var imponerande att höra av en kille att han sprungit 53 hittills!).

Man sprang gärna och snackade med varandra under morgonjoggen eller distanspassen. Efterhand så började jag inse att det är hög tid för mig att springa ett maraton eftersom många frågade hur många maror jag sprungit (jag måste se ut som en sådan...) Sanningen var dock den att jag skulle springa mitt första maraton nu till sommaren i Stockholm.

För att variera löpträningen så kunde man gå på jympa och det erbjöds i regel ett jympapass om dagen. Min absoluta övertygelse är att varierad träning och träning för andra muskler än dem som används när man springer är viktigt för att undvika skador och överbelastning. Dessutom blir träningen roligare! Vi som har upptäckt detta körde ett inte alltför tungt medel- eller stationspass innan eftermiddagens löpning.

Nike var en av lägrets sponsorer och det fanns möjlighet att testa några olika modeller av skor. Ett gyllene tillfälle tänkte jag - var någonstans kan man annars köpa ett skor, springa med dem några dagar och sedan lämna tillbaka dem? Jag provade raskt några par och de passade mig perfekt (jag har sedan länge insett att mina fötter gillar Nike bäst...) så jag nappade på erbjudandet att beställa direkt och få dem hemskickade.

En dagsranson av Proviva Active fick man också - hotellrummets minibar fick utrymmas på sprit och coca-cola och istället fyllas med denna återhämtningsdryck, som jag faktiskt tycker är bland de bättre i sitt slag.

AXA bidrog också som sponsor. På frukostbuffén fanns bl a deras sportmüsli och hotellet hade fått lära sig att laga havregrynsgröt av råvaror som AXA skickat ner. Det var toppen! Det hade varit jobbigt annars med enbart de söta chokladpuffarna till frukost.

Träningen

Nu till själva träningsupplägget – hur kunde en dag se ut?

- 7.30 morgonjogg/stavgång på stranden eller i skogen
- 10.00 föredrag eller workshop, ex vis om "Compex muskelstimulator" eller pulsbaserad träning
- 15.00 jympapass eller "stationspass" med styrketräning(även yoga)
- 16.30 gemensam träning: distans, fartlek, intervaller, crosstraining + ett löppass
- 20.00 föredrag, ex vis kost- och träningslära, skador, utrustning etc

Självklart kan man dra iväg på sin egen träning. De gjorde många fråg och till och man kunde också ta en orienteringsrunda (kartor fanns att långa) eller en cykeltur. Det var dessutom i princip fritt fram att använda hotellets gym, inomhuspool och bubbelbad. Gymmet lär vara bra för att vara ett hotellgym, men jag utnyttjade det inte (det var tillräckligt med allt annat, men förstås bra om man drabbas av någon skada eller så).

Morgonjoggen

Jag gav mig ut med glädje i ottan! Jag har alltid gillat att springa en runda när naturen vaknar, men de senaste åren har jobb och resor tagit mycket tid så det har inte funnits utrymme för morgonjoggar tyvärr. Men här i Monte Gordo har man all tid i världen.

Föredrag / workshops

Jag ville gärna ta del av det som erbjöds så självklart var jag med och testade bl a muskelstimulatorer. Det finns absolut många bra användningsområden och tillfällen där en sådan "apparat" gör nytta, men själv har jag vissa svårigheter för tekniska saker som piper och blinkar. Det är fullt tillräckligt med att försöka använda en vanlig löparklocka...

Jympapassen

För dem som normalt inte jympar fanns det ypperliga tillfällen att prova. Många gjorde det, men ändå så saknade jag flera nere i träningslokalen (som verkade vara ett gammalt disco som Springtime fått ockupera). Som jag tidigare sagt så är jag fullt övertygad om att varierad träning bidrar till att man blir en bättre löpare. Att jympa ger smidighet, rörlighet, koordination och stabilitet samt starkare mage och rygg. När man springer får man en bättre hållning och man kan förebygga skador genom att träna och stärka andra muskler än dem som används vid löpning.

Löppassen (alt stavgång)

1. Intervall

Vi värmdde upp genom att springa en bit i "vår" skog, bort till en längre sträcka med grusväg. Solen gassade och jag kände värmen stiga inombords redan innan vi hade satt igång med intervallerna. 2(3min / 2 min / 1 min / 30 sek) med en minuts vila var programmet och vi satte av i samlad trupp. På visselpipesignal övergick vi lätt jogg och vände tillbaka mot resten av gruppen. När man gör så, vänder tillbaka, så håller man ihop gruppen mer och det finns alltid någon att hänga på i ruscherna. Väldigt bra tyckte jag.

Efter intervallpasset kunde man träna ett specifikt styrkepass för bålstabilitet (mage och rygg). De flesta nappade så träningslokalen blev snabbt full!

2. *Distans*

Det är kanske inte så mycket att säga om distanslöpningen. De passen kunde springas på någon av de otal slingor och småvägar som fanns i omgivningarna och kombineras med en tur på stranden, ut på piren eller längs landsvägen. De kunde förstås varieras på oändligt många sätt i längd och intensitet för att passa allas behov och förmåga.

3. *Fartlek*

Veckans fartlek var verkligen roligt! På en något kuperad slinga, 2,2 km, intill friidrottsarenan körde vi omväxlande 30 sek snabbt, 30 sek lugnt, 30 sek snabbt osv. Det var kul att försöka hänga på Alfred. Visserligen vände han tillbaka under de lugna momenten, men i alla fall. Jag nöjde mig med två varv, men några stack iväg på ett varv till.

4. *Långpass*

En dag var det dags för långpass. Med hyrd buss tog vi oss en bit inåt landet, upp i bergslandskapet, dels för att få variation från de vanliga slingorna och dels för att få se mer av den vackra naturen. Jag tror inte jag har sprungit någonstans tidigare och samtidigt haft en sådan fin naturupplevelse! Bergsslänterna var gröna och frodiga, vi sprang genom olivlundar och bland eucalyptysträd och stigen kantades av blommande lavendel.

Själva passet var däremot ett av de tuffaste jag varit med om (eller rättare sagt två, en runda på 14 km och en på 10 km och man kunde avbryta efter en om man ville): upp och ner utmed sluttningarna och den första vätskepausen var uppe vid ett torn som man såg på håll högt uppe. Efter ett "ärende i skogen" tappade jag kontakten med de andra löparna och råkade springa fel på ett ställe. Jag hann bestiga ännu ett berg innan jag upptäckte misstaget...

5. *Crosstraining*

För dem som inte vet vad crosstraining à la Friskis & Svettis innebär så är det helt enkelt jogging varvat med styrketräning ute i naturen och gärna också några snabba intervaller eller fartlek på slutet. För mig, som tidigare varit just "crossledare", var det här passet en kär bekant.

Vi drog iväg ett stort gäng ut i skogen med färgglada gummiband knutna runt midjan – de visade sig att dessa kom till användning vid flera av styrkestationerna. Mage, armar och rygg fick sig bra genomkörare där vi kastade oss ner på strandpromenadens gräsmattor eller i sanddynerna under pinjetrådets skugga. Beter man sig "annorlunda" lockar det dock till sig publik och våra övningar följdes av hejarop samt av en hund som försökte härma oss under sit-upsen...

Avslutningsvis släpptes vi lösa med några snabba backintervaller.

6. *"Pricka tiden"*

En kul "icke-tävling" var Pricka-Tiden-På-Stranden på veckans sista dag. Alla som ville vara med fick ange den tid som man trodde att man skulle ha på en 4.500 m lång bana på stranden. Insatsen var 1 euro och den som kom närmast tog hem hela potten! Klockor var förstås tillåtna under loppet... Alla kunde vara med – stavgångare, snabbblöpare och mer långsamma, man sprang bara mot sin egen tid.

Jag missade min tid med 25 sek, han som klarade det bäst prickade in den med bara 4 sek marginal. Han belönades med en ny träningströja och alla insatserna som blev 31 euros

Sammanfattningsvis

En vecka där benmusklerna fick sig en rejäl genomkörare. Varierad träning med allt från intervaller till långpass innebar att såväl de korta som de långa lårmusklerna fick sitt

(begreppet "korta och långa muskler" finns nog inte, men det kändes så...). Solen, värmen och Atlantens salta vågor mot stranden gav den välbehövlige kryddan för löpare som var trötta på att pulsa i snö – som bekant var det runt 15 minusgrader och en ½ meter snö i hela landet när de flesta var där nere i Monte Gordo. Kombinerar man detta med alla trevliga nya bekantskaper, intressanta föredrag och massor av mat så får detta träningsläger många stjärnor i kanten!

Text: Lotta Frenander

Startmilen med snabba löpare - Skriven 2006-04-01

Startmilen genomfördes under lördagseftermiddagen i ett gråmulet väder. Det var cirka 5 grader varmt, svaga vindar och den snö som föll under fredagen hade på de flesta vägar smält bort. Det var med andra ord ett riktigt bra väder att springa i. Arrangörerna hade fått ändra på banan på några ställen och målet kunde tyvärr inte vara på friidrottsbanaorna på g a snö. Som vanligt bjöd Startmilen på mycket fina startfält med löpare från stora delar av mellan Sverige.

Snabbast i mål var Petr Losman, orienterare och tävlande för Scania IF med den fina tiden 30.56. Bäst av länslöparna blev Mathias Lidson från Kumla SF på 31.40. Snabbast av Start-löparna var Sören Forsberg, som kom 3:a i H40 på 35.28, vilket är hans snabbaste tid på milen.

Anita Nordenström, IFK Mora vann damklassen på 35.33, strax före Susanna Damm, Huddinge AIS på 35.40. Bäst av länslöparna och även bland Startlöparna var Helene Nilsson, som gjorde ett mycket bra lopp då hon vann K40 på 38.08. IIF Kämmerling, IF Start gjorde även hon ett starkt lopp då hon kom 5:a i damseniorklassen med 38.48.

Vi vill tacka alla funktionärer som ställt upp och till de medlemmar i IF Start som skänkt priser.

Terräng-DM 9 april flyttad - Skriven 2006-03-26

Veteranernas och juniorernas Terräng-DM som skulle arrangeras tillsammans med tävlingen Sandvads vårterräng 9 april är flyttad till 14 maj på g a för mycket snö i terrängen.

Marsspelen - Skriven 2006-03-26

Tre av IF Start's veteraner deltog i helgens inomhustävling Marsspelen i Mässhallen i Örebro. Ann-Britt Eriksson kom tvåa i båda sina grenar. På 60 m fick hon tiden 9.39 s och hon sprang 200 m på 31.37 s.

På herrarnas 800 m vann Bengt Jansson med tiden 2.21.94, medan Sivert Lignell kom 2:a på samma distans med 2.29.60.

Resultatlista

Långloppssäsongen är i gång - Skriven 2006-03-19

IF Start hade med två löpare då långloppssäsongen drog igång med den 42:a upplagan av "Två sjöar runt" i Sundbyberg. Det var några få plusgrader, en kall vind och med snömodd längs den bortre sjön. Detta gjorde det tunglöpt och jobbigt för löparna.

Helene Nilsson kom 10:a i damklassen. Hon sprang de 5.7 km på 22.18 min, vilket var nästan 20 s snabbare än förra året, trots det jobbiga underlaget. Hon var ändå inte helt nöjd efteråt, men tyckte det var en bra genomkörare inför kommande tävlingar.

Kjell Adolfsson sprang samma distans i klassen män motion. Han kom i mål på tiden 24.26 min.

Anna Rahm, Rånäs 4H vann damklassen på 20.21 min före Linda Ström, Hässelby SK. Niklas Österberg, även han tävlandes för Rånäs 4H vann herrklassens 11.2 km med tiden 36.43 min.

Resultatlista

Starts träningsdag - Skriven 2006-03-12

IF Start hade en träningsdag tillsammans i lördags. Efter uppvärmning sprang vi ett snabbdistanslopp på exakt uppmätta 4000m runt Varbergaskogen. Vi startade efter hur snabba vi trodde att vi var, så att den som behövde längst tid på sig startade först och den snabbaste fick starta sist. Detta medförde att vi kom i mål nästan samtidigt. Nattens kyla hade lindrats något och det var fint snöunderlag att springa på. Carine Norström bjöd på god lunch hemma hos sig och det smakade mycket bra efter träningen. Lite lagom trötta begav vi oss till dagens andra träningspass. Detta genomfördes i Björkhagaskolans gymnastiksal, där Helene Nilsson var ledare för ett löp-och styrketräningspass.

6 medaljer till IF Start i NM för Veteraner - Skriven 2006-03-06

Veteranernas Nordiska Mästerskap genomfördes i helgen i Malmö. IF Start hade med tre löpare, som kom hem med sammanlagt 6 medaljer.

Ann-Britt Eriksson i K55: 1:a på 60m: 9.39s, 2:a på 200m: 31.34s och 2:a på 400m: 70.75s.

RoseMarie Enmalm i K50: 2:a på 1500m: 5.49.43 och 2:a på 3000m: 12.22.52

Sivert Lignell i M50: 4:a på 800m: 2.27.46 och 3:a på 1500m: 5.11.89.

25km i Berlin? - Skriven 2006-03-06

Är du sugen på att springa 25km i Berlin 7maj? Olaf Kämmerling i IF Start gör reklam för detta lopp, som han själv har sprungit. Olaf återkommer med mer information. Läs mer om loppet: www.25kmvonberlin.de

Månadens profil Mars 2006 - Skriven 2006-03-02

Läs om Kjell Adolfsson, som är Mars månads profil. Klicka på "Månadens profil" i vänster marginalen.

IF Starts årsmöte - Skriven 2006-02-21

IF Start har årsmöte Tisdag 14 mars kl. 19.00. Plats: IF Starts klubblokal i Idrottshuset.

Välkomna!

Sören Forsberg spelar teater - Skriven 2006-02-21

IF Start's duktiga löpare Sören Forsberg har även andra talanger. Han är med i amatörteatergruppen Zenit och de sätter upp en av Agatha Christies deckarklassiker "Och sen var det ingen kvar". De spelar den på Nya Teatern, Storgatan 21 i Örebro. 10 och 11 mars kl.19.00, 12 mars kl.16.00 och 17 och 18 mars kl.19.00. Biljettpris: 60 kronor. Biljettbokning: 019/611 18 03. Välkomna!

Fina resultat av Start's veteraner - Skriven 2006-02-20

IF Start hade med tre deltagare då VSM inomhus genomfördes i Karlskrona 17-19 februari. Ann-Britt Eriksson i K55 vann 60m med tiden 9.41s, men fick på övriga distanser ge sig för Ulla Littenheim efter hårda kamper på alla lopp. På 800m-loppet var Ann-Britt endast 2/100 s bakom. Den kampen hade varit rolig att ha fått se. Ann-Britts tider blev: 200m: 31.11s, 400m: 70.20s och 800m:2.48.11.

Bengt Jansson i M45 kom 6:a på både 800m och 1500m. Han sprang på nya personliga rekordet 4.53.91 på 1500m och fick tiden 2.17.41 på 800m. Mycket bra sprunget!!

Sivert Lignell i M50 placerade sig 4:a på 800m och 1500m med tiderna 2.33.97 och 5.24.24.

IF Start's veteraner genrepade inför SM på Stadium Games - Skriven 2006-02-12

Stadium Games genomfördes i helgen i mässhallen i Örebro med 1200 starter, med KFUM Örebro som arrangör. IF Start hade med några veteraner, som kommande helg tävlar i VSM inomhus.

Ann-Britt Eriksson, K55 sprang 60m på 9.49s, 200m på 31.70s och 400m på 72.15s.

Bengt Jansson, M45 debuterade med inomhustävling genom att springa 1500m på 5.00.63.

Sivert Lignell, M50 sprang 400m på 64.57s.

Resultatlista

Månadens profil Februari 2006 - Skriven 2006-02-08

Efter en idé från FK Studenternas hemsida har webansvarig beslutat att börja med IF Start's "Månadens profil". Ett antal frågor kommer varje månad att mailas ut till en Start-medlem, som i sin tur bestämmer vem som ska bli nästa månads profil. "Månadens profil" i februari är **Helene Nilsson** som lägger ner ett stort arbete för klubben.