

Lucialoppet - Skriven 2007-12-09

Avslutande tävling i årets Löpex Sport Långloppscup avgjordes i lördags med Lucialoppet i Vretstorp. Distansen var 10 km för alla klasser och tävlingen genomfördes i ett för årstiden löpvänligt väder, cirka 3 plusgrader, barmark och svaga vindar. Banan var relativt lättlöp och underlaget var asfalt och grusväg. Nästan 100 löpare kom till start.

Snabbast av klubbens löpare denna dag var Tauno Mertala, som vann M50 med 37.42. Mattias Gustafsson kom 4:a i seniorklassen med 38.02, 5:a kom Stig Karlsson med 39.32 och Mattias Axelsson kom 7:a i samma klass med 43.41. Jonas Öhrn kom 4:a i M35 med 41.26 efter att som vanligt ha sprungit andra halvan av loppet snabbare än den första. Sven Nilsson kom 2:a i M45 med 43.57. Starkt med tanke på det ryggskott han drabbades av för några veckor sedan och som hindrat honom från träning. Kjell Adolfsson kom 9:a i M45 med 49.02. Kul att vår ordförande är på löparbanan igen efter en mycket långvarig skada. 9:a i M50 kom Sivert Lignell med 48.10, som även han har haft en tuff höst med sjukdom som hindrat honom att träna.

Mialinn Arvidsson blir snabbare för varje tävling och hon genomförde en bra tävling då hon sprang på 44.28 och var tvåa av tjejerna i mål. RoseMarie Enmalm som för tillfället mest sysslar med rehabiliteringsträning efter sin svåra stukning på Lidingöloppet kom i mål på 47.10, vilket var snabbare än planerat.

Först i mål var Hagabys Ulf HallmÃ©n på 35.13. Snabbast av tjejerna var Kumlas Åsa Höög med 37.33.

Månadens profil i december - Skriven 2007-12-01

Årets sista Månadens profil finns nu att läsa och det är Carine Norström, som varit Startmedlem i snart 10 år. Carine har nyligen opererat en fot och håller som bäst på med rehabiliteringsträning och vi hoppas att hon snart ska kunna återuppta löpträningen. Klicka på Månadens profil i vänster kanten om du vill läsa mer.

Granebergsväret - Skriven 2007-11-15

Här kommer en sen rapport från Uppsala och Granebergsväret som genomfördes i snöiga och blöta förhållanden för ett par veckor sedan. IF Starts duktiga maratonlöpare Lotta Frenander är bosatt i Uppsala sedan ett antal år tillbaka och hon passade på att springa detta lopp på 13 km. Hon kom på tredje plats av tjejerna och vann sin klass med tiden 57.50.

[Resultat](#)

Inomhushallen stängd - Skriven 2007-11-04

Vi vill påminna våra aktiva löpare om att inomhushallen är stängd t o m 071113. Måndagen den 5 nov tränar vi backe. Löpskolningen börjar som vanligt 18.40 efter enskild uppvärmning. Vi träffas vid foten av Hagalundsbacken (1.5 km söder om Gustavsvik där gustavsviksvägen delar sig mot Hagalundsvägen). Onsdagen den 7 nov tränar vi löp-och styrketräningsspasset i Björkhagaskolans gymnastikhall kl 18.30. Måndagen den 12 nov springer vi snabbdistans och träffas utanför inomhushallen kl 18.40. Fr o m onsdagen den 14 nov är hallen öppen som vanligt.

Kilsbergsleden 2007 - Skriven 2007-11-04

Traditionsrika Kilsbergsleden arrangerades i år för 42:a gången under Allhelgonsdag i Karlslundsskogen i Örebro. Örebro AIK stod som arrangör och det gjordes nästan 300 starter i de olika klasserna.

Först ut var de yngsta och i P7-klassen sprang Melker Forsberg in på en fin 4:e plats med 6.32 på 1.2 km. Elvira Forsberg i F7 kom 7:a med 9.06 och Filip Öhrn kom på plats 9 i P9 med 6.45. Bra sprunget av våra yngsta Startare.

Två Startare vann sina respektive klasser. Tauno Mertala stod som segrare i M50 då han sprang de dryga 10 kilometrarna på 40.17. Mialinn Arvidsson var först i mål bland seniordamerna med 48.55. Marie Dasler kom 2:a i K35 med 51.49. Snabbast av alla tjejer blev unga Sandra Bylén, Ik Akele med 43.22, endast 15 år gammal. Två Startkillar sprang 10 km i motionsklassen. Richard Rådman kom 3:a med 42.33 och Jonas Öhrn kom 4:a med 44.42.

Sören Forsberg gjorde som vanligt ett starkt lopp i M40 och kom 4:a med 57.37. Sven Nilsson, M45 kom 6:a med 1.04.34. Johan Östman 11:a med 1.06.39 och Mathias Axelsson kom 12:a med 1.07.39. De två sista tävlar i seniorklassen. Linus Nilsson, Enhörna IF vann med 51.27. Alla dessa sprang 15 km.

[Resultat](#)

Månadens profil November 2007 - Skriven 2007-11-01

Nu kan du läsa om Mathias Axelsson, som är månadens profil. Mathias har varit medlem i klubben i drygt ett år och är en av flera klättrare som valt att springa för IF Start. Klicka på Månadens profil i vänster kanten om du vill läsa mer.

Karlslundsloppet - Skriven 2007-10-23

Säsongen börjar gå mot sitt slut för långlöparna, men det finns ännu några lopp kvar. I söndags genomfördes Karlslundsloppet, 10 km på vägar och stigar kring Rosta gårde, Karlslunds herrgård och Karlslunds motionsspår. Morgonens lätta regn slutade lagom till tävlingen och det blev ett fint höstväder att springa i. Det var många Startlöpare på startlinjen, men det hade lätt kunnat bli ännu fler eftersom flera fick lämna återbud p g a sjukdom eller skada. Först i mål av Startarna blev Fredrik Eliasson, som kom på 15:e plats med 37.02. Tauno Mertala kom 19:e med 37.53, medan Stig Karlsson kom 23:a med 39.09. Sven Nilsson sprang i mål på 40.45 och en 31:a plats, Johan Östman kom 41:a med 42.55 och Mathias Axelsson kom 44:a med 43.51. Vann gjorde Kumlas Jakob Olars med 33.17.

Två Starttjejer kom till start. Carine Norström sprang bra med tiden 49.35 och en 7:e plats medan Catharina Wahlstedt kom på placeringen efter Carine med 57.01. Linda Ström, Hässelby SK vann med 36.35.

Filip Öhrn kom på 8:e plats i klassen P8. Han hade tiden 6.47 på 1.2 km. Starkt sprunget!

[Resultat](#)

Långa DM-terrängen i Östansjö - Skriven 2007-10-21

Den 13 oktober avgjordes årets sista DM-tävlingar, som var långa terrängloppen och arrangerades av Östansjö SK. Vädret denna lördag var noll grader och vindstilla, växlande molninghet med lite sol. Tävlingen avgjordes i Östansjö.

Damerna sprang 4 varv på den 2 km långa banan. Vann damklassen gjorde Anette Carlsson 34:03 men hon deltog inte i DM så Jenny Nelsson Östansjö SK vann DM på tiden 37:28. Vår egen MiaLinn Arvidsson är tillbaka i tävlingsdräkten och kom 5:a på 39:52. Carine Norström kom 7:a med 42:06 och Catharina Wahlstedt 9:a med 48:25.

IF Starters lag vann lagtävlingen för kvinnor seniorer.

Herrarna sprang 6 varv och här vann Kumlas Matt Speake på 40:53. Han drog ifrån redan från starten och ingen kunde matcha honom. Om andra platsen hade KFUM Örebros Per Sjögren och Kumlas Jakob Olars en hård kamp. Per var före Jakob i 4 varv när Jakob knappade in och gick om, men som Per själv sa så "lossnade det" och han flög förbi Jakob. Per Sjögren hade tiden 41:47 i mål och Jakob Olars 41:59. Två av IF Starters herrar deltog. Tanuo Mertala kom 10:a med 47:20. Tauno som låg bakom Kenneth Karlsson Åsbro större del av loppet men på sista varvet sprang han på för fullt då kunde inte Kenneth svara. Och som Kenneth sa efter tävlingen om det inte är Sören Forsberg som springer ifrån mej så är det Tauno. Kenneth Karlsson fick tiden 47:36 på 11:de plats. Sven Nilsson IF Start hade sin strid med Storådalens Lars Andersson. Lars slog Sven till slut med 5 sekunder Svens tid 51:44 på 17:de plats

Resultat

Upptaktsmöte inför vinterträningen - Skriven 2007-10-20

Tisdagen den 9 oktober samlades drygt 20 aktiva IF Startare i CafÃ© Skogen för ett upptaktsmöte inför vinterträningen 2007. Alla löpare fick presentera sig och berätta om ett löparminne från året.

Lotta Lennartsson pratade om Ullmax och visade väskan som klubben har vid försäljning av produkterna. Årets nyheter är bl a en mössa, en Softtröja och juniorstorlekar på plaggen. Under rubriken Ullmax finns ytterligare information på hemsidan och här finns också ett schema över när klubbmedlemmarna ska ha väskan.

Helene Nilsson pratade om vinterträningen i klubben och redovisade resultatet från den enkät som tidigare skickats ut till medlemmarna angående träningen. Det drogs en vinnare från dem som svarat på enkäten och vinnare blev Fredrik Eliasson, som fick ett presentkort på Löpex. Vår ordförande Kjell Adolfsson hade gjort tipsfrågor om IF Start och friidrott och vinnare blev Helene Nilsson, som fick en fin Ullmax tröja i pris.

Mattias Gustafsson är i år ansvarig för Bingolottos adventskalender. Mötet avslutades med att alla deltagare fick ett par Ullmaxstrumpor.

Månadens profil Oktober 2007 - Skriven 2007-10-03

Nu kan du läsa om Hanna Janson, som är månadens profil i oktober. Hanna började träna med IF Start under försommaren i år och hon har redan hunnit representera klubben i flera tävlingar och visat på fina framsteg. Nästa år väntar debut på maraton. Vill du läsa mer får du klicka på Månadens profil i vänster marginalen.

Lidingöloppet - Skriven 2007-10-01

Världens största terränglopp, Lidingöloppet genomfördes i helgen med klasser från småknattar till äldre veteraner. Lördagens regnande byttes mot solsken på söndagen. IF Start hade med ett 20-tal löpare i olika klasser.

Sören Forsberg och Lidingöloppet har tidigare inte fungerat riktigt bra. Fram till i år. Sören gjorde ett mycket starkt lopp då han sprang in på plats 140 med tiden 2.04.55. Han avslutade loppet väldigt starkt och sprang om många löpare sista milen. Mattias Gustafsson har fått uppladdningen inför årets lopp förstört av skadeproblem, så med detta i tanken gjorde han ett väldigt bra lopp med tiden 2.14.55. Nya Startlöparen Rikard Rådman debuterade på Lidingö och gjorde det med den fina tiden 2.21.34. Mikael Holmberg hade 2.41.11, Sven Nilsson 2.42.08 och Stig Karlsson 2.48.14.

Fyra Start-tjejer sprang 30 km. Snabbast var Lotta Frenander med 2.23.57 och plats 33. Det var en förbättring av hennes tidigare bästatid med över 10 minuter. Bra gjort! Lotta Lennartsson kom i mål på 2.28.28 och plats 60, men fick slita ont redan från början. Tunga ben och försämring i sin astma gjorde att hon var nära att bryta loppet. Starkt att då springa i mål på en så pass bra tid. Elin Hardell visar att hon trivs på allt längre distanser och avverkade årets lopp på 2.43.20. Hanna Jansson sprang Lidingöloppet för första gången och gjorde det på ett bra sätt. Hennes tid blev 2.52.35. Tanken "aldrig mer" som dök upp under loppets sista mil hade redan på kvällen bytts mot en vilja att springa snabbare nästa år.

På 15 km-loppet deltog 3 Startare. Magnus Juhlin hade 1.07.13, Carine Norström 1.22.13 och Catharina Wahlstedt 1.35.51. Carine och Catharina deltar i en Svensk halvklassiker och de har nu bara Halvvasan kvar.

Start fick även detta år en klassegrare då RoseMarie Enmalm försvarade sin seger i K50-klassen. Hon sprang 10 km på 44.07. RoseMarie är jämnheten själv. De senaste tre åren har hon haft tiden: 44.09, 44.09, 44.07. I samma klass sprang Ing-Marie Hugosson in på 57:e plats med 60.48.

Under söndagen genomfördes damernas huvudklass på 10km och Lilla Lidingöloppet. Helene Nilsson sprang in på 38:e plats med 42.33 efter att ha haft mycket krafter kvar på slutet. Gabriella Eliason kom på 60:e plats med 45.57 efter att ha fått slita mycket efter Abborrebacken. Anette Forsberg hade 67.58.

Elvira och Melker Forsberg deltog i Knatteloppet över 1.7 km.

VSM och Norasjön runt - Skriven 2007-09-24

Lördagens Norasjön runt hade i år status av både SM och DM i veteranklasserna och hade samlat många löpare utanför distriktet. Vädret var soligt och lagom temperatur, men löparna besvärades av en kraftig motvind under loppets senare hälft.

IF Start lyckades samla ihop till fyra medaljer i VSM. Helene Nilsson vann K40 med tiden 1.31.57 efter att ha fått kämpa ordentligt sista milen, då låren sade stopp. Lotta Frenander vann även hon sin klass, K45 med den fina tiden 1.32.46 och hon hade gott om krafter på slutmilen då hon passerade flera löpare. RoseMarie Enmalm kom 2:a i K50 med 1.34.00, inte långt efter segrarinnan. Alla dessa tjejer vann naturligtvis sina respektive klasser i VDM. Sista SM medaljen gick till Tauno Mertala, som kom 3:a i M50 med 1.24.43 och vann DM.

Sören Forsberg gjorde ett starkt lopp i M40, då han kom 2:a plats på DM med tiden 1.21.27. I samma klass sprang Pierre Hänninen på 2.09.12. Sven Nilsson kämpade på bra i klassen M45, där han kom 9:a med 1.35.16. Här kom Bengt Jansson 17:e med 1.48.33, men han hade stora problem med en krånglande rygg. Starkt att komma i mål! Sivert Lignell i M50 hade också skadeproblem som satte stopp för en snabb tid. Nu kom han i mål på 1.51.49.

[Resultatlista](#)

Månadens profil September 2007 - Skriven 2007-09-24

Nu kan du läsa om Josefin Gerdevåg, som är månadens profil i september. Josefin, som började springa för klubben för knappt ett år sedan och som hade stora mål inför säsongen. En benskada har dock hindrat henne, men har trots detta sprungit några fina lopp. Tryck på Månadens profil i vänster kanten om du vill läsa mer.

Sven Nilsson har sprungit i Trondheim - Skriven 2007-09-17

Förra helgen sprang Sven Nilsson ett halvmaratonlopp i Trondheim. Tävlingen var samtidigt nordiska mästerskapen för järnvägsanställda och detta gjorde att Sven deltog i tävlingen. Han sprang i mål på tiden 1.32.34 och detta räckte till en 4:e plats i H45 i mästerskapsklassen. Sven var nöjd med sitt lopp, även om han fick kämpa de sista 5 km.

Starts damlag kom två i Bellmanstafetten - Skriven 2007-09-09

IF Start hade med två lag på Bellmanstafetten under lördagen. Denna stafett går av stapeln vid Universitetet i Stockholm och löps på asfalt, grus och gräs. Det är fem löpare i varje lag och vardera springer en sträcka på 5 km. IF Start har stolta traditioner i denna stafett då deras damlag många gånger har sprungit in på topplaceringar. Årets tävling genomfördes i ihållande regn, men trots detta var humöret på topp hos alla löpare.

Damlaget lyckades komma i mål på en finfin andra plats, endast slaget av Spårvägens FK. Starts styrka är deras jämnhet och detta gjorde att laget klart slog te x Huddinge AIS som gjorde en mycket stark första sträcka, men inte sedan orkade hålla undan för bl a Start. Snabbast bland Start-tjejerna var denna dag lill Kämmerling, som gjorde ett starkt lopp. Även Lotta Frenander på sista sträckan visade på snabbhet, trots att hon satsar mot maraton. Laget bestod av Lotta Lennartsson, Charlotte Nilsson, lill Kämmerling, Helene Nilsson och Lotta Frenander. Sluttiden blev 1.38.31. Spårvägen hade 1.34.58. Lidingö kom på tredje plats.

Herrlaget fick se sig besegrade av tjejerna med dryga minuten, 1.39.36 blev deras tid. Bäst i detta lag var Tauno Mertala som sprang snabbt på första sträckan. Sedan följde Jonas Öhrn, Mikael Holmberg, Bengt Jansson och Olaf Kämmerling. De kom på plats 27. Enhörna IF vann herrklassen. Blöta, men nöjda begav sig lagen hemåt. Den traditionella picnickorgen med mat som alla lagen får, åts detta år i bilen.

Elin och Sara sprang halvmaran i Stockholm - Skriven 2007-09-02

Systrarna Elin och Sara Hardell sprang S:t Eriksloppet, halvmaratonloppet i Stockholm under lördagen. De gjorde sällskap under loppet och sprang in på tiden 1.51.17. Detta räckte till platserna 389 respektive 390. Elin har erfarenhet av både maraton och 30 km på Lidingö, medan Sara har liten erfarenhet av långlopp. Frågan är om detta var hennes första halvmaran? Starkt sprunget hur som helst.

Fem Start-lag sprang Stripa-stafetten - Skriven 2007-08-30

Stripa-stafetten genomfördes i tisdags kväll i Guldssmedshyttan i Storådalen SK´s regi. Detta är en stafett med tre löpare i varje lag och alla springer en kuperad 6 km-slinga med blandat underlag. Årets tävling lockade 28 lag och IFStart hade lyckats få ihop hela fem lag. Efteråt bjöd Storådalen på mat.

IF Start stod som segrare i två av tävlingens klasser. I mixedklassen sprang klubbens snabbaste lag in på första plats med tiden 65.50. Här gjorde Josefin Gerdevåg ett mycket starkt lopp på första sträckan med tiden 21.29. Sedan följde Helene Nilsson med 23.03 och Tauno Mertala med 21.18. I denna klass kom ytterligare ett Startlag in på 4:e plats med 72.56. Deltagarna var Bengt Jansson (23.13) Marie Dasler (26.05) och Jonas Öhrn (23.38).

I damklassen fick Start sin andra seger med tiden 72.20. RoseMarie Enmalm svarade för en bra första sträcka med 24.16. Charlotte Nilsson svarade för många placeringsförbättringar med 22.23 och Hanna Jansson, en av klubbens nya löpare gjorde ett mycket starkt lopp på sista sträckan och lyckades hålla två av Startlagen bakom sig. Hannas tid blev 25.41.

I herrklassen kom ett Startlag på 7:e plats med 71.53. Bertil Johansson startade med 24.49, Johan Östman fick 23.19 och Olaf Kämmerling hade 23.45. Slutligen kom nästa lag från klubben in på 10:e plats i denna klass med 73.17. Här sprang Mathias Axelsson (23.45) Sivert Lignell (25.22) och Mikael Holmberg (24.10).

Resultat

Start-tjejer på Tjejmilen - Skriven 2007-08-27

I lördags avgjordes den 14:e upplagan av Tjejmilen i Stockholm. 22 000 tjejer var anmälda till årets lopp och här fanns både Sveriges bästa löpare och tjejer som tog det lugnt runt den 10 km långa banan. Vädret var soligt, 18-20 grader och ganska blåsigt.

IF Start hade med fem tjejer på startlinjen. Först i mål av dessa var Charlotte Nilsson, som kom på 29:e plats med tiden 39.33. Efter en tung sommar tyckte hon att kroppen denna dag svarade bättre. Helene Nilsson kom 32:a med 40.27 och efter en ganska lugnt start sprang hon om tjejer under hela loppet. Lotta Frenander kom 62:a med 42.30 och Marie Dasler kom in på 345:e plats med 48.00. Ing-Marie Hugosson sprang också, men vi saknar uppgift om hennes tid.

Östansjöloppet - Skriven 2007-08-27

I lördags arrangerades Östansjöloppet, den annorlunda terrängtävlingen med intervallstart. Snabbast av Startlöparna var Tauno Mertala som kom tvåa i klassen M40 med 39.47 på den 10 km långa banan. Sven Nilsson sprang in på en fin 4:e plats med tiden 44.02. 12:a kom Sivert Lignell med 47.52, Bertil Johansson kom på plats 16 med 48.43 medan Bengt Jansson kom på 18:e plats i samma klass med 49.25. Snabbast av alla killar var Jakob Olars, Kumla SF med 34.56. RoseMarie Enmalm vann klassen K40 med 46.33.

Resultat

Fyra medaljer till Start vid VSM i friidrott - Skriven 2007-08-22

Veteran SM i friidrott arrangerades 17-19 augusti i Värnamo. IF Starts trupp hade minskats till fyra löpare efter återbud p g a sjukdom och skada. Ändå lyckades klubben vinna fyra medaljer under de tre dagarna. Det återstår att se om Sverige kan slå detta vid stundande VM i Osaka??!

RoseMarie Enmalm vann 5000m efter att ha dragit ifrån övriga löpare redan efter 500m och ökade sedan successivt avståndet under hela loppet. Hennes tid blev 20.37.77. Hon var även i ledning under halva distansen på 10 000 m, men orkade inte hålla undan för Högbys Katarina Nilsson. En silvermedalj med tiden 42.49.10 blev det för RoseMarie, som tävlar i klassen K50.

I K40-klassen sprang Charlotte Nilsson 5000m och var än mer överlägsen sina medtävlare och fick göra sitt eget lopp från första steg. Det blev svårt att hålla tempot uppe i det ganska blåsiga vädret och sluttiden blev 19.11.44.

Bengt Jansson fick en bronsmedalj med sig hem på 400m i M45. Han fick tiden 60.45 och hade det riktigt kämpigt då motvinden kom i i slutet av sista kurvan. Bengt har haft ryggsproblem i sommar och även en fotledsstukning har satt stopp för regelbunden träning. Bengt sprang även 800m och här fick han om möjligt slita ännu mer. Han satsade dock friskt, men fick se sig omsprungna av flera löpare på upploppet. Bengts tid blev 2.20.17.

Tauno Mertala i M50 fick inte riktigt till det på sina distanser. Kroppen svarade inte såsom han ville. På 5000m kom Tauno 8:a med 18.11.92, medan tiden 37.08.50 räckte till en 4:e plats på 10 000m.

Blodomloppet i kväll - Skriven 2007-08-21

I kväll går Blodomloppet av stapeln i Örebro. Cirka 2500 deltagare räknar arrangörerna med och vädret ser ut att bli strålande. Det går fortfarande bra att efteranmäla sig. Detta kan göras från klockan 15.00 på Trängens IP där också start och mål är. Du kan välja mellan 5km eller 10 km. Starttid för 10 km är 18.30 medan 5 km startar 18.40. Välkomna!

Bertil Johansson sprang också Åstadsloppet - Skriven 2007-08-21

I vår tidigare rapportering från Åstadsloppet i lördags missade vi en Startlöpare från halvmaratonsträckan. Bertil Johansson sprang in på plats nummer 70 med tiden 1.42.48. Bra sprunget efter en uppladdning med magsjuka veckan före. Vi beklagar missen med rapporteringen.

Månadens profil i augusti - Skriven 2007-08-20

Nu kan du läsa om Sven Nilsson, som är månadens profil för augusti. Sven gick med i IF Start i våras och har redan tävlat flitigt för klubben. Sven tävlade faktiskt redan på 1970-talet för IF Start. Vill du läsa mer får du klicka på Månadens profil i vänster marginalen.

Fina resultat på Å-stadsloppet - Skriven 2007-08-19

Å-stadsloppet arrangerades för andra gången i lördags eftermiddag och IF Start hade med många löpare på startlinjen. KFUM Örebro stod för arrangemanget och drygt 600 löpare deltog. Vädret var löpvänligt förutom en rejäl störtskur efter ett par kilometers löpning.

Snabbast av Startlöparna på halvmaraton var denna dag Fredrik Eliasson, som verkar vara i fin form. Han gjorde ett mycket starkt lopp och kom i mål på den fina tiden 1.19.39. Detta räckte till plats 16. På 20:e plats kom Sören Forsberg med 1.22.11 och tyckte att kroppen började svara lite bättre efter hans tuffa 100 km-lopp i juni. Stig Karlsson överraskade positivt genom att springa på 1.25.07 och plats 25. Fem placeringar senare kom Mattias Gustafsson på 1.27.30 och hade ont i det knä som i sommar återigen har trasslat. Sven Nilsson sprang nöjd i mål på 47:e plats med 1.32.51. På 54:e plats kom Mikael Holmberg med 1.35.51 och placeringen efter kom Mathias Axelsson med 1.36.37. På plats 83 kom Björn Rundqvist med 2.02.43 och som aldrig sprungit så långt tidigare. Först i mål var Johan Olsson, Kvarnsveden med 1.10.02.

lill Kämmerling kom på en tredje plats bland tjejerna, men var efter målgång inte nöjd med den placeringen. Hon hade varit tvåa under hela loppet och först på universitetsområdet kom Örebro AIK's Christina Greis i kapp. Det blev en hårt spurtuppgörelse mellan dessa och de fick samma sluttid, 1.29.45, men lill dömdes som 3:a. Ett bra lopp av lill tycker vi. Hanna Jansson kom på 10:e plats med nya personliga rekordet 1.46.19 och debuterade denna dag i Starts färger. Carine Norström kom på 15:e plats med 1.51.11. Vann gjorde Åsa Höög, Kumla med 1.21.44.

I kvartsmaraton-klassen kom två Startare på de två första platserna. Josefin Gerdevåg gjorde come back efter en skada och sprang i mål som etta på tiden 40.55 efter en tuff öppning. Gabriella Eliason kom tvåa med 45.20, även hon gjorde come back, men efter barnafödande i april. Starkt sprunget!

Slutligen sprang Magnus Juhlin i motionsklassen på kvartsmaraton och sprang på 46.05.

Resultat Å-stadsloppet

Charlotte vann i Mora - Skriven 2007-08-08

Charlotte Nilsson passade på att springa stadsloppet Morarundan, 8 km den 4 augusti i samband med en semesterresa i Dalarna. Loppet genomfördes på en 4 km slinga och löparna sprang två varv. Charlotte vann damklassen med tiden 30.55. Hon var nöjd med den första hälften av loppet, men sedan orkade hon inte riktigt hålla tempot uppe. Tiden räckte dock till en överlägsen seger.

Resultat

DM 10 000 m - Skrivin 2007-08-08

Här kommer en försenad rapport från DM 10 000 m som löptes för en vecka sedan på Skölvboslätt i Glanshammar. IF Start hade med fyra deltagare, varav två var mycket nöjda med sin insats, medan övriga hade hoppats på bättre resultat. Vädret var lagom varmt, men mycket blåsigt. Först till det roliga....

Fredrik Eliasson sprang i A-heatet och visade ingen respekt för duktiga löpare, då han sprang i samma klunga som bl a Markku Jäsperi. Fredrik höll myclet bra distansen ut och kom i mål på den fina tiden, 35.46.66. Grattis säger vi till honom. Tiden räckte till en 10:e plats. Sivert Lignell kom 3:a i M50-klassen och åkte hem med ett prydligt personligt rekord, 43.10.78. Sivert har haft en tung sommar och vår och det var därför extra glädjande att det denna kväll gick så bra.

Sören Forsberg hade det mycket jobbigt på banan. Redan efter några varv kände han att inte kroppen svarade som den skulle. 100 km-loppet för drygt en månad sedan satt fortfarande i benen. Sören är dock en riktig kämpe och han slet sig runt de 25 varven på ett imponerande sätt, då de flesta andra förmodligen skulle bryta loppet. Hans tid blev, 37.47.49.

Charlotte Nilsson kom 2:a av tjejerna. (Av 2 startande i DM???) Hon var dock inte nöjd med loppet och kroppen blev ganska tidigt seg och sliten. Sluttiden blev 40.24.55.

Resultat

Dalenrundan - Skrivin 2007-07-31

Dalenrundan i Brevens Bruk är startskottet på långloppstävlingar i länet efter en månads semester. Det är en terrängtävling på mestadels ganska små stigar och sträckan mäter 6 km. Årets lopp sprangs av fyra Start-löpare. Bäst av dessa lyckades Tauno Mertala, då han gjorde ett starkt lopp som räckte till en 8:e plats med tiden 22.39. Mattias Gustavsson kom på platsen bakom, men var nästan en minut efter i tid, 23.34. Mattias har dock varit förkyld länge under sommaren och missat mycket träning. Matthias Axelsson kom 24:a med 26.36 och Sivert Lignell kom 26:a med 26.57.

Resultat

Sörens berättelse från Lappland Ultra - Skrivin 2007-07-13

Här kommer Sören Forsbergs egen berättelse från sina upplevelser då han vann Lappland Ultra, loppet över 100 km som han genomförde för ett par veckor sedan.

Adak ett låååååååå lopp

Förberedelserna började för 4-5 år sedan, då jag mentalt började fundera på att springa ett lopp på 10 mil. Det skulle vara en kul? utmaning, men det verkade krångligt att resa dit. Jag valde att resa tillsammans med en van mentor Kenny W. från Örebro AIK. Han har löpt alla tidigare 8 st Adak. Det gjorde att jag fick "gräddfilen", Fritidshuset centralt, fria transporter, gratis guidning i närmiljön, fika hos startern m.m. Det var en annorlunda miljö för mig som knappt varit längre upp i landet än Orsa. Eftersom Kenny är kung i Adak blev jag fantastiskt bemött. Tågresan dit var lång med hårda sängar, det var lång väntan på start i två och ett halvt dygn ! Det verkade som om alla ställen hette träsk, bl a Kokträsk där 80% av folket hette Larsson! Jag var lite extra nervös eftersom jag hade ätit Voltaren fram till 3 dagar före start pga inflammation i sneda magmuskeln, hade ont när jag sprang sedan 2 veckor.

Äntligen dags för start 22.00 fredag kväll 29/6, mycket mygg och första slakmotan vid startlinjen. Första milen lite för snabbt, 48 min, lite ont i ryggen/magen, hjälp! Sedan rullade det på bra i tre mil. Jag hade fått bra draghjälp av två vana maratonlöpare i delvis svag motvind. Fram till 38 km, 1:a delmålet, hade jag jobbigt att följa den av dem

som gick hårdast. Vid 41 km blåste vi förbi den Norske favoriten Eilof som vunnit 3 gånger förut. Vid Maraton gick min hare stenhårt, sedan hängde han över knäna och hade gått i mål!!. Jag fortsatte i ledningen på nästan helt stumma ben, bannade mig själv att jag hade hakat på så länge.

Jag vann spurtpris vid 44km, släpade mig vidare och när jag kom till 50 km kvar skylten kändes den som ett hån. Taktiken var att hålla mig löpande mycket till 64 km, som var nästa spurtpris, för att sedan ta massage, vilket jag gjorde. Min Norske vän hade kommit dit 10 min senare och därmed hoppat över massagen. Resten av loppet var en fysisk och mental kamp mot mål och en bra placering. Från halva loppet och framåt gick jag ca 10 sek varannan km. Sista 20 km varje km. Vid 80 km såg jag 6 renar, björnen vid 30 km missade jag!! Sista höll jag mål farten 50 min/mil. Jag blev ivrigt påhejad sista milen när jag stöp in i vätskekontrollerna. Visste inget om marginalen bakåt. Jag gick några steg vid 99 km skylten för att kunna springa hela! vägen in i mål. Fick krans av lappflickan och stöp in i mål, rullade runt nerför en slänt, hörde speakern säga –Man har rätt att vara trött efter 10 mil!

Sedan hjälpte han mig upp och en kort intervju för en norrlands tidning följde. Glad och nöjd stapplade jag till duschen 100 m bort. Fick hjälp att ta av mig skorna, massage, hjälp att komma av britsen osv. När jag var klar med detta kom Norsken på stela ben. Tydligt 52 min efter i mål.

Efter att försökt vila i stugan några timmar var det dags för renskav och potatismos. Klockan 18.00 på kvällen var det prisutdelning i den gamla Saga biografen, 1 km uppför från stugan. Jag blev mycket firad, alla ville gratia. Dagen efter åkte jag hem med ett 4 timmar försenat nattåg, bl a 90 min extra i Bastuträsk! Efter 4 dagar kunde jag gå skapligt , efter en vecka var träningsvärken nästan borta, men minnena av detta lopp kommer aldrig att försvinna.

Vill ni uppleva ett annorlunda lopp –prova detta!

Ultra hälsningar Sören.

RoseMarie vann VNM - Skriven 2007-07-03

RoseMarie Enmalm har sprungit Veteran NM i Århus i Danmark och kom hem med ett guld och ett brons. Vinsten fick hon på 5000m med tiden 20.10.93 medan hon sprang in på 3:e plats på 1500m med 5.36.31. Grattis!

lill och Lotta i Multisport-tävling - Skriven 2007-07-03

lill Kämmerling och Lotta Lennartsson kämpade hårt i skogarna kring Storstenshöjden i lördags då KFUM's Multisport avgjordes. Grenarna var mountainbike, kanot, terränglöpning, orientering och cykelorientering med en sammanlagd längd av 85000m. Det regnade stundtals ordentligt och det blev rejält tungt för deltagarna i skogen. lill och Lotta vann damklassen på tiden 11.51.41.

Sören Forsberg vann Lappland Ultra! - Skriven 2007-07-01

Sören Forsberg deltog i Lappland Ultra, 100km långt under natten mellan fredag och lördag. Det var första (och sista??) gången som Sören provade på denna ovanliga sträcka och rapporten säger att det var det jobbigaste han någonsin gjort. Han genomförde loppet på ett mycket bra sätt och var först i mål på tiden 8.42.38. Det var en överlägsen seger, då tvåan i loppet kom i mål först 52 min senare. Ett stort grattis skickar vi till Sören och ser fram emot ett personligt referat från honom.

[Resultatlista](#)

SSK-loppet - Skriven 2007-07-01

SSK-loppet i Guldsmedshyttan genomfördes under lördagen med flera Startare. Under loppets början var det ett lätt regn, men det övergick sedan i ett allt kraftigare regn. Banan på 10 km är mycket kuperad med ett varierat underlag.

Tauno Mertala visade denna dag att formen är god då han sprang in på en fin 6:e plats med tiden 36.33. Fredrik Eliasson var före Tauno under halva loppet, men orkade inte riktigt distansen ut. Han kom 8:a med 37.50. Sven Nilsson kom 12:a med 40.34, medan Bengt Jansson kom två placeringar senare med 42.04 efter att ha fått stanna med kramp i låret. Sivert Lignell kom 22:a med 44.31 och Mikael Holmberg kom 26:a med 45.31. Johan Eriksson, Kopparbergs IF vann med 33.54.

Damklassen toppades av tre Startare. Först i mål kom Charlotte Nilsson med 39.32. Helene Nilsson var inte långt efter med 39.50 och Carine Norström gjorde ett mycket starkt lopp med tiden 48.33.

Denna tävling avslutade vårsäsongen av årets Löpex Sports långloppscup och IF Start leder med cirka 150 poäng efter att ha samlats ihop mycket poäng under de senaste tävlingarna. Vi hoppas nu på en fin träningsommar och att våra medlemmar är redo för nya fina resultat och utmaningar när cupen startar upp igen med Dalenrundan 29 juli.

Månadens profil Juli 2007 - Skriven 2007-07-01

Nu kan du läsa om Bengt Jansson, som är juli månads profil. Bengt, som det senaste året har provat på allt kortare distanser och gjort det med framgång. Bengt har redan i år pressat sina personliga rekord på flera distanser. Rekordet på 400 m är riktigt bra och är på 58.05s. Klicka på Månadens profil i vänster kanten för att läsa mer.

5000 m på DM - Skriven 2007-06-28

Den tredje och sista DM-dagen genomfördes i tisdags i Glanshammar. På programmet stod bl a 5000 m loppet. På många efteranmälningear blev det tre heat, varför många av herrvetaranerna fick vänta länge på sin start. Första heatet var de snabbaste löparna och här segrade Arturs Steinbergs, KFUM Örebro på en tid precis under 16 minuter. Start Mattias Gustafsson sprang in på 12:e plats på 17.43.76. Tauno Mertala hade det jobbigt mot slutet och fick denna gång se sig besegrad av Mattias. Tauno sprang på 17.50.29 och det räckte till seger i M50.

Nästa heat var tjejernas och här blev det blå-gult på de tre första platserna. Lotta Lennartsson vann med 18.58.58, Charlotte Nilsson kom 2:a med 19.05.31, medan Helene Nilsson belade tredje platsen med 19.29.94. Roligast var nog att se Helenes fina spurt, som visar att medeldistanstakterna fortfarande sitter kvar. Med ett drygt varv kvar av loppet sprang Helene tillsammans med Pernilla Eriksson och Christina Greis, men då ökade hon farten och med ytterligare en tempostegring kunde inte övriga hänga på.

Sista heatet var även det kul att se. Startarna Bengt Jansson och Sven Nilsson hängde ihop en bit in i loppet. Bengt, som är en duktig 400m och 800m-löpare lade denna gång upp loppet bra, vilket resulterade i att han hade mycket krafter kvar mot slutet. Efter att han hade dragit i från Sven närmade han sig klungan före. Ut på sista varvet och med 200m kvar var han fortfarande en bra bit efter, men med Bengts snabbhet blev det en fin spurt. Bengt kunde springa förbi Peter Comet, men mot Lars Andersson fattades det en knapp halv sekund. Mycket bra sprunget! Ett personligt rekord blev det för Bengt, 18.56.90 och plats 2 i M45. Sven hade 19.21.02 och kom 3:a i samma klass. I detta heat sprang Sivert Lignell in på 5:e plats i M50 med 20.57.07.

Snabbast denna kväll var dock Glanshammars duktiga sprinttjej Julia Skugge, som vann 100m på 11.97s. Fantastiskt bra!!

Resultat

DM dag 1 och 2 - Skriven 2007-06-24

De två första DM-dagarna i friidrott har genomförts under veckan i Glanshammar. Några av IF Startas duktiga veteraner tog tillfället i akt till bra motstånd. RoseMarie Enmalm, med sikte mot nordiska mästerskapen sprang 1500 m. Hon kom 4:a med tiden 5.39.30. På samma distans sprang Tauno Mertala in på en 6:e plats med 4.44.11. Sivert Lignell kom 10:a med 5.19.02.

På 400 m kom Bengt Jansson 3:a med det prydliga personliga rekordet 58.05. Här debuterade Sören Forsberg på sträckan med 60.34. En något annorlunda förberedelse inför det 10 mila lopp som Sören ska springa nästa helg.

Resultat

Käglanlopp i Fellingsbro - Skriven 2007-06-16

Lördagens Käglanlopp i Fellingsbro blev betydligt längre för vissa löpare (däribland tre Startare) än de 7.3 km som tävlingsdistansen var. Förhållandena var bra , 20 grader, sol och blåst och löparna startade klockan 13.30, precis som planerat. Det var efter 4.5 km som problemen började..... Kumlalöparen Dan Bäck valde fel väg vid en korsning (en skylt visade tveksamt in på fel väg) och därmed var skadan skedd. Efterföljande löpare sprang även de fel, bl a Startas Tauno Mertala och Mattias Gustafsson. När Charlotte Nilsson kom till korsningen blev hon osäker, men efter viss tvekan visade Noras Peter Comet in på fel väg. Då nästa klunga med syster Helene Nilsson, Sven Nilsson och Krister Romedahl kom till korsningen upptäckte de att löparna sprungit fel. De skrek då för full hals att de skulle vända. Charlotte och Peter hörde, övriga hade kommit för långt bort. Efter att Charlotte hade varit första tjej och varit cirka 100 m före Helene, var hon nu 100 m efter. Hon lyckades ta in halva avståndet, men in på löparbanan hade Helene fortfarande ett försprång. Helene tog då beslutet att vänta in Charlotte och tillsammans sprang de i mål. Snyggt gjort!

Vad hände då med övriga löpare som sprungit fel? Ja, de sprang tills vägen tog slut vid ett hus och inte kunde komma längre. De fick springa tillbaka samma väg??? Startas kartexpert har mätt deras "extraslinga" till 1880 m. Resultatlistan ser därmed inte ut som den egentligen skulle göra, men de tre första löparna sprang i alla fall rätt väg. Snabbast blev Ulf Hallmén från Hagaby GoIF med höga 25 minuter. Sven Nilsson kom "5:a" med 29.48, Matthias Axelsson sprang på cirka 31 min och Kjell Adolfsson kom några minuter efter. Tauno och Mattias kom längre ner i resultatlistan, men kunde trots allt skratta åt eländet en stund efter målgång.

Charlotte och Helene Nilsson fick tiden 29.58, RoseMarie Enmalm kom 3:a efter ett fint lopp med 31.05. Även 4:e platsen belades av en Start-tjej, Elin Hardell. Hon sprang på 34.10, bra gjort bara en vecka efter hennes starka lopp i Stockholm Marathon. Ann-Britt Eriksson sprang på cirka 35 minuter och Carine Norström kom i mål ytterligare en minut senare. Catharina Wahlstedt avslutade Start-deltagandet i årets Käglanlopp. Frågan är om det någonsin kommer en resultatlista...

Bengt persade på Stocksätterspelen - Skriven 2007-06-09

Bengt Jansson har tävlat flitigt den sista tiden och han har kommit i fin form. Dagens 800m-lopp under Stocksätterspelen resulterade i ett prydligt personligt rekord, 2.14.86. Grattis!

Resultat

Lotta Frenander snabb i Stockholm - Skriven 2007-06-09

Det 29:e Stockholm Marathon genomfördes under lördagseftermiddagen i ett väder som knappast var optimalt för löparna. Det var närmare 30 grader varmt och solen flödade. Med detta i tanken blir Lotta Frenanders insats än bättre. Lotta kom in på 19:e plats av damerna och kom 7:a på SM, som genomfördes samtidigt. Hon sprang på det personliga rekordet 3.16.36, efter att ha passerat halva sträckan på 1.35. Vi skickar stora grattishälsningar till Lotta. Resultatet räckte till seger på DM.

Övriga duktigt kämpande Startare var: Sören Forsberg med 2.56.10, Stig Karlsson med 3.09.46 och Mikael Holmberg med 4.08.08. Elin Hardell sprang in på fina tiden 3.53.22 och sprang sista halvan snabbare än den första. Bra gjort! Marie Dasler kom strax efter Elin med 3.55.51. Tyvärr var Josefin Gerdevåg tvungen att lämna återbud p g a skada.

lill snabb till toppen - Skriven 2007-06-09

När Konst På Hög loppet genomfördes på svenska nationaldagen stod 11 Startare på startlinjen i det soliga och varma vädret. Efter att ha sprungit det kuperade terrängspåret runt Kvarntorpshögen ska löparna springa uppför "högen", där det är 100 m stigning på 600 m löpning. Väl uppe på toppen väntar en kuperad slinga bland konstverken. lill Kämmerling gjorde ett mycket starkt lopp, då hon sprang på 20 minuter precis och kom på en 4:e plats. Här kom lill styrka väl till sin rätt. På platsen bakom kom ytterligare en Startare, RoseMarie Enmalm med fina 22.17. Ann-Britt Eriksson kom 9:a med 25.44. Mycket bra av en sprinterspecialist. Linda Ström, Hässelby SK vann bland tjejerna med snabba 17.41

Tauno Mertala kom 14:e med 18.49, Mattias Gustafsson kom på plats 16 med 19.15 medan Sven Nilsson gjorde en stark avslutning och kom 28:a med 21 31. Bengt Jansson hängde inte med Sven i de sista backarna, men kom in på 33:e plats med tiden 21,51. Olaf Kämmerling sprang på 22.13 och kom 39:a med endast lite träning i benen. Sivert Lignell kom 46:a med 22.46, Kjell Adolfsson sprang med ett krånglande lår upp till toppen på 26.00 och var två sekunder före sin bror Kent Adolfsson, nybliven Startare. Snabbast av löparna var Fredrik Uhrbom, Spårvägens FIK med 15.40.

Resultat

Månadens profil Juni 2007 - Skriven 2007-06-05

Nu kan du läsa om Lotta Lennartsson, som är månadens profil för juni. Lotta har gjort en mycket stark vårsäsong efter att ha varit borta från löpartävlingar i ett par år. Lotta har bl a ett silver från VSM i terräng i våras och vann årets Vårruset. Klicka på Månadens profil i vänstermarginalen om du vill läsa mer.

Grabbhalvan - Skriven 2007-06-03

I torsdags den 31 maj gick den 13:e upplagan av Grabbhalvan av stapeln i Örebro. I ett löpvänligt väder tog sig cirka 1600 löpsugna killar sig an de 5 km i centrala stan. Först i mål kom en orienterare, Per Sjögren med den snabba tiden 15.04. IF Start hade som vanligt med många löpare. Snabbast denna kväll blev Sören Forsberg, som kom på plats 22 med tiden 17.05. Bengt Jansson kom 82:a med 18.51, Sven Nilsson 87:a med 18.53, Jonas Öhrn 122:a med 19.25, Johan Östman 134:a med 19.32, Bertil Johansson 208:a med 20.22, Sivert Lignell 232:a med 20.38 och Björn Rundqvist 446:a med 22.21. Allra först i mål var dock tre Startare, eftersom de tre förckylisterna var Startare och gjorde fin reklam för klubben i täten.

Resultat

Hälleforsterrängen - Skriven 2007-05-26

Hälleforsterrängen har flyttats från augusti till maj och idag var det dags för årets upplaga. Soligt och ganska varmt, men med blöta spår på sina ställen. Helene Nilsson kom på 2:a plats bland tjejerna med 43.44. Vann gjorde Linda Ström, Hässelby SK med suveräna 36.44.

Tauno Mertala kom på 13:e plats med 38.45 och kände sig stark, trots problem med ryggen. Mattias Gustafsson fick däremot slita hårt, då han kom 19:e med 40.26. Sven Nilsson kom 26:a med 43.39. Vann gjorde Hällefors unga Simon Sveder, som i år visat att han håller även i de långa loppen. Simons tid blev 35.34.

Resultat

Resultat Kopparbergsloppet - Skriven 2007-05-26

I onsdags genomfördes Kopparbergsloppet, 5.8km med flera fina resultat av Startare. Helene Nilsson kom trea total av damerna och vann K40 med 23.01. Catharina Wahlstedt kom 2:a i K60 med 33.08. Snabbast bland damerna var Linda Ström, Hässelby SK med 20.00. På andra plats hittar vi en gammal Start-löpare, Kajsa Berg med 21.27, numera tävlandes för Huddinge AIS.

Bland killarna kom Mattias Gustafsson 5:a bland seniorerna med 20.40. Mathias Axelsson kom 9:a i samma klass med 23.45. Nya Startmedlemmen Pierre Hänninen kom 5:a i M40 med 27.33. 2:a i M45 kom Sven Nilsson med 22.50 och 3:a i samma klass kom Bengt Jansson med 22.58. Simon Sveder, Hällefors vann med 18.41.

Här följer en kort rapport från tre andra lopp, där det fanns deltagare från IF Start. I Knivsta i Uppland har Lotta Frenander sprungit Valloxen runt, ett lopp på 16km. Lotta vann bland tjejerna med den fina tiden 1.07.05. I Stockholm sprang Elin Hardell Milspåret, 10 km på 45.08. Denna tävling gällde även som Student-SM och Elin kom på en glädjande 5:e plats. Båda dessa tjejer ska springa Stockholm marathon om två veckor och ovanstående resultat visar att de ligger bra till i förberedelserna.

I Näshulta halvmarathon förra helgen sprang Mikael Holmberg in på 9:e plats i M40 med 1.44.00.

Lotta Lennartsson vann Våruset - Skriven 2007-05-23

Start-tjejerna höll sig som vanlig långt framme under årets Våruset. Lotta Lennartsson vann loppet efter att ha gått upp i ledningen efter 3 km. Johanna Eriksson kämpade dock hårt och släppte inte riktigt kontakten med Lotta. Lotta kunde dock hålla undan och fick tiden 19.22.(5.2km) På en fin tredje plats kom nästa Start-tjej, lill Kämmerling, endast 50 meter från andraplatsen. Då det inte blir någon resultatlista (Varför?) för detta lopp kan vi inte presentera korrekta tider och placeringar. Rosemarie Enmalm kom in på en ungefär tiondeplats med en tid precis över 21 minuter. Marie Dasler hade 22.30, medan Ann-Britt Eriksson och Carine Norström gick i mål på höga 23 till låga 24 minuter.

Träningsdag i Ånnaboda - Skriven 2007-05-18

IF Start hade under Kristi himmelfärdsdag en gemensam träningsdag i Ånnaboda, med Marie Dasler som arrangör. 15 Startare hade samlats i det regniga och kyliga vädret. Trots detta visades inga sura miner, utan det tränades på hårt. Första passet bestod av intervaller runt Ånnabodasjön alternativ backträning. Efter ombyte till torra kläder, lättlunch och lite vila var det dags för nästa träningspass. Detta leddes av Lotta Lennartsson. Efter uppvärmning ute med löpskolningsövningar samlades Startarna i "SM-stugan" och tränade bålstabilitet, balans och styrka. Dagen avslutades på restaurang "Gubbarna på Stallbacken" i Garphyttan, där IF Start bjöd på maten.

Samma dag sprang Bengt Jansson 800 m på GIF-spelen i Glanshammar. Han kom 4:a med 2.21.12. Bra med tanke på regnet och kylan

Månadens profil Maj 2007 - Skriven 2007-05-17

Nu kan du läsa om lill Kämmerling, som är månadens profil för maj. lill har varit Startare sedan 7 år tillbaka och har gjort många fina resultat som löpare. Hon gillar även andra sporter och har bl a provat på några multisportlopp. Klicka på Månadens profil i vänster kanten om du vill läsa mer

Göteborgsvarvet - Skriven 2007-05-13

Göteborgsvarvet genomfördes under lördagen på Göteborgs gator och IF Start hade många löpare med. Bäst placerad blev Josefin Gerdevåg med en 21:a plats med den snabba tiden 1.22.12. Mycket bra sprunget av Josefin, särskilt med tanke på att hon har besvärats av en skada hela våren och laddade upp inför loppet med en förkyldning. Denna tid för in henne på tredje plats i IF Starts statistik på halvmaraton genom tiderna. Nästbästa Starttjej blev Lotta Lennartsson, som dock inte fick ut max denna dag, då hon fick ont under båda fötterna. Hennes tid blev 1.31.09 och det räckte till plats 72. Ing-Marie Hugosson sprang in på 2.09.04.

Bland killarna var Mattias Gustafsson snabbast med 1.20.13 och plats 180. Fredrik Eliasson gjorde även han ett snabbt lopp. Hans tid blev 1.21.18 och plats 222. Övriga Startresultat: Magnus Juhlin 1.33.48, Sivert Lignell 1.34.28, Mathias Axelsson 1.37.12, Niclas Nordquist 1.39.40, Sven Nilsson 1.41.07 (Sven startade i en av de sista startgrupperna och fick springa om tusentals löpare) Bosse Adolfsson 1.54.35 och Tommy Svensson 2.05.00

Vedevågsloppet - Skriven 2007-05-06

Sju Startare sprang under lördagen Vedevågsloppet, 10,2 km. Banan består mestadels av grusväg. Vädret var soligt, men tyvärr hade löparna motvind på de långa raksträckorna under den senare delen av loppet.

Snabbast av Startarna var Sören Forsberg, då han kom på tredje plats i M40 med 37.08. Detta trots att Sören bara fyra dagar tidigare sprungit Munkastigen, 44 km tuff terräng. (Sören kom på en finfin tredje plats med tiden 3.13) Sören startade lugnt och gjorde ett taktiskt lopp för att orka hela vägen. Tauno Mertala startade snabbare än Sören, men blev omsprungnen och kom på plats 4:a i samma klass med 37.36 (bra gjort av en 54-åring). Mattias Gustafsson kom 12:a i seniorklassen med 38.06. Sven Nilsson kom 13:e i M40 med 42.15. Bengt Jansson kom på plats 20 med 45.02 och Sivert kom 22:a med 45.38. Först i mål kom Jakob Olars från Kumla SF.

Charlotte Nilsson var ensam Start-tjej och kom 3:a med 40.15 i damklassen. Linda Ström, Hässelby SK vann med den suveräna tiden 36.17, endast slagen av sex stycken killar.

Resultat

Fina framgångar för IF Start på Terräng-SM - Skriven 2007-05-01

Terräng-SM arrangerades under den gångna helgen i Halmstad på Galgberget. Den 2 km långa banan var mycket kuperad och utslagsgivande. IF Start hade löpare med i veteranklasserna under lördagen och de lyckades springa hem ett lagguld, två silver och två bronsmedaljer.

Först ut var kvinnliga veteranklasserna. Lotta Lennartsson satsade hårt och låg klart först efter 1 km. Camilla Andersson från Hässelby SK arbetade sig i kapp och var jämstides med Lotta efter ett varv. Lotta fick kämpa ordenligt på andra varvet efter sin tuffa start, men klarade detta bra, då hon kom i mål som tvåa i K35 med 15.46. Camilla Andersson vann med 14.56. Charlotte Nilsson höll sig lite längre ned i fältet, men var nöjd med sitt lopp, då hon kom 3:a i K40 med 16.10. Denna klass vanns av Camilla Jerpenius, Hässelby SK med 15.35. RoseMarie Enmalm gjorde ett starkt lopp i K50, då hon endast var 20 s efter segrarinnan i klassen, Katarina Nilsson, Högby IF. RoseMaries tid blev 17.16. IF Start lyckades för tredje året i rad vinna lagtävlingen före Högby IF.

Tauno Mertala, tävlandes i M50 gjorde ett stabilt och bra lopp, som räckte till bronsplatsen. Tiden blev 30.34 på 8 km och han var knappt en minut efter segraren Hans Daniels, Malung. Det blir intressant nästa år, då Tauno går upp en åldersklass. Kanske har Tauno chans till ännu finare medaljer?

Resultat

Lotta Frenander vann VSM i marathon - Skriven 2007-04-22

Lotta Frenander från IF Start deltog under lördagen i Skövde Marathon, som även var SM för veteraner. Detta var Lottas tredje maratonlopp och precis som tidigare lopp genomfärde hon loppet mycket bra. Distansen verkar passa Lotta mycket bra. Banan var ganska kuperad och bitvis var vinden besvärlig. Trots detta sprang Lotta på den fina tiden 3.21.14 och vann därmed K45. Hon var tredje bästa tjej totalt. GRATIS!!!

Många Startare sprang i Kumla - Skriven 2007-04-22

Lördagens Kumla Stadslopp genomfördes i solsken, men något blåsig väder. 12 Startare sprang någon av distanserna som bjöds. Först ut var Filip Öhrn, som sprang Knatteloppet på 500m.

Bengt Jansson nöjde sig med 5 km denna dag och kom in på plats 14 av killarna med tiden 20.06.

Dagens huvuddistans var dock 10 km. Det bildades snabbt en tremanna klunga i täten och de drog på i ett högt tempo. Snabbast i mål blev Henrik Öhrnstedt från IF Göta på 31.54. Tauno Mertala var snabbast bland Startarna, då han kom 16:e med 36.49. Stig Karlsson kom 29:a med 39.39. Sven Nilsson 46:a med 42.10. Olaf Kämmerling 47:a med 42.20. Mikael Holmberg 48:a med 42.54 och Sivert Lignell kom 55:a med 43.57.

Damernas lopp höll mycket hög klass. Karin Sennvall, Hässelby SK drog i ett tufft tempo redan från början och efterföljarna Linda Ström, Hässelby SK och Åsa Höög, Kumla SF kunde aldrig riktigt få häng på Karin. Karin vann på 35.18. Lill Kämmerling kom på en fin 5:e plats med 39.38. Rose Marie Enmalm kom 7:a med 41.34. Carine Norström klarade 50-gränsen med marginal, då hon kom 14:e med 49.42 och Catharina Wahlstedt kom i mål på 58.31. Mycket startkt gjort med tanke på att hon genomgick operation av bägge fötter för bara drygt en månad sedan.

Resultat

DM i terräng - Skriven 2007-04-15

IF Start arrangerade den korta DM-terrängen i Ölmbrotorp tillsammans med Axbergs IF under söndagen. Start och mål var på idylliska Dyltavallen och löparna sprang en kuperad och utslagsgivande 2 km-slinga i skogen. Det var inte många meter löparna kunde slappna av på. Vädret var strålande med 20 grader och sol.

Först ut var en öppen ungdomsklass, som sprang 1 km. 16 barn och ungdomar kom till start. Från IF Start sprang Filip Öhrn på snabba 4.57 och Elvira Forsberg (4 år) på 8.02.

De yngre ungdomarna sprang 2 km och de äldre sprang 4 km.

Först i mål på DM av damerna var Åsa Höög, Kumla SF på imponerande 14.46. Hon var dock inte först i mål, då Linda Ström från Hässelby SK sprang i motionsklassen, eftersom hennes förening inte tillhör distriktet. Linda hade tiden 14.43. Mycket snabba tider av båda tjejerna. Trea i mål, men tvåa på DM blev Starts Lotta Lennartsson, som trivdes i terrängen och gjorde ett mycket fint lopp med 15.49. Trea på DM blev Jenny Olsson, KFUM Örebro med 16.16.

Övriga resultat av Startare: K40 Charlotte Nilsson 16.28 och Anette Forsberg 23.33. K50 Rose Marie Enmalm 17.58 och K55 Carine Norström 21.01.

85 löpare startade på herrarnas 4 km. (P15, P17, P19, seniorer, veteraner och motionärer) Vann gjorde Arhurs Steinbergs, KFUM Örebro med 13.32. Arturs var i ledningen från första steget, men i mål var tvåan Jakob Olars, Kumla SF bara 5 sekunder efter. Trea kom Kumlas Patrik Persson med 13.49 och placeringen efter och segrare i M35 blev Kopparbergs Johan Eriksson med 13.59.

Sören Forsberg var snabbast av Start-killarna, då han som vanligt avslutade mycket starkt. Han kom tvåa i M40-klassen med 14.47. Mattias Gustafsson kom 13:e i seniorklassen med 15.19. Sven Nilsson kom 3:a i M45 med 16.49 och Bengt Jansson kom 8:a i samma klass med 18.02. Tauno Mertala vann M50 med 15.11 och Sivert Lignell kom 4:a i samma klass med 17.42. Sören, Tauno och Sven kom på en fin andra plats i veteranernas lagtävling.

Örebro AIK Halvmarathon - Skriven 2007-04-13

Örebro AIK ordande i onsdags en halvmarathontävling på cykelbanor i västra Örebro. Det fanns även en milbanan att välja på som motionsklass. IF Start hade med fyra deltagare på halvmarathon och de hölls sig väl framme. På fjärde plats kom Sören Forsberg med 1.19.33 efter ett väldigt bra sista mil. Fredrik Eliasson kom 6:a med den fina tiden 1.20.25. Mattias Gustafsson kom 6:a med 1.24.13 och Mattias Axelsson kom på 18:e plats med 1.39.50. Johan Eriksson från Kopparbergs IF vann tävlingen med 1.16.36.

Påsksmällen - Skriven 2007-04-09

Tre Startare sprang under Annandagpåsk "Påsksmällen" i Enhörna utanför Södertälje. Det var den 31:a upplagan av tävlingen. Årets lopp genomfördes i ett par plusgrader och nattens halvdecimeters snötäcke låg delvis kvar på grusvägarna i skogen. Underlaget i övrigt var asfalt.

Först ut var 7-åriga Filip Öhrn, som sprang 1 km terräng i P9. Här bestod underlaget av flera centimeter snö. Filip sprang ett jämnt och bra lopp och kom i mål som 3:a med tiden 5.38. Han belönades med en fin pokal.

Seniorerna sprang en 3.8 km-bana två varv. Snabbast av damerna var Hässelbys landslagslöpare Lisa Blommé med tiden 27.06. Här gjorde Starts Charlotte Nilsson ett bra lopp då hon kom 9:a med 29.36. Efter flera veckor av seg löpning tyckte hon äntligen att det började kännas bra. Det är bara tre veckor till Charlottes huvudmål under våren, VSM i terräng, så nu är det dags att formen börjar komma.

Kjell Adolfsson sprang samma distans i motionsklassen och kom i mål på 34.57. Kjell som ännu inte är fulltränad efter en långdragen knäskada. Dagens lopp gav mersmak och av skadan kände han inget.

Erik Sjöqvist, hemmalöpare från Enhörna vann herrklassen med den preliminära tiden 22.45.

[Resultatlista](#).

Månadens profil April 2007 - Skriven 2007-04-08

Nu kan du läsa om Olaf Kämmerling, som är IF Starts profil för april. Olaf har varit med i klubben i några år. Han är nu i Kina på tjänsteresa, varför han ligger lågt med löpningen för tillfället, men har som mål att springa något längre lopp senare i år. Klicka på Månadens profil i vänstermarginalen om du vill läsa mer.

Startmilen 2007 - Skriven 2007-03-31

Den 22:a upplagan av Startmilen genomfördes under lördagseftermiddagen på vägar kring Universitetet. Löparna kunde välja att springa 5 km eller 10 km. Det var cirka 10 grader varmt och det blåste en nordost vind, vilket gjorde att löparna fick fin medvind på den annars ganska sega raksträckan på Norrköpingsvägen.

Först ut var 5 km och här var KFUM Örebro's Arturs Steinbergs snabbast med 16.52. 4:a av alla blev duktiga Linda Ström, Hässelby SK med tiden 17.51.

De flesta löpare valde att springa den längre distansen, 10 km. Snabbast var landslagsmeriterande Per Jacobsen, IF Göta. Han sprang milen på fina 30.50. Bästa länslöpare blev Mathias Lidson, KFUM Örebro med 32.31 och det räckte till en 5:e plats. Snabbast av Startkillarna var Fredrik Eliasson, då han kom 16:e med 36.25.

Anita Nordenström, IFK Mora vann damklassen med tiden 36.31 och upprepade därmed sin placering från förra året. IF Starts lill Kämmerling kom 4:a i seniorklassen med 39.18. Hon var dock inte snabbast av Start-tjejerna denna dag eftersom Lotta Lennartsson gjorde ett överraskande starkt lopp i K35-klassen. Hon vann denna klass med 38.35. Ett mycket glädjande formbesked från Lotta!

Övriga resultat av Start-löpare:

Herrar seniorer: 19:e Mattias Gustafsson 36.50 (äntligen tillbaka efter en efterhängsen knäskada) och 22:a Stig Karlsson 38.16. H45: Nya Start-löparen Sven Nilsson, 7:a med 42.06. H50: 2:a Tauno Mertala 36.45 och 8:a Sivert Lignell 43.48. Motionsklass 10km: 13:e Johan Östman 43.27, även han ny Startmedlem. K40: 2:a Charlotte Nilsson 39.28 och i K50 kom RoseMarie Enmalm 1:a med 41.36. 5 km joggingklass: 10:a Bengt Jansson 20.03 och på placeringen bakom kom Bertil Johansson med 20.35.

Tre silvermedaljer till Ann-Britt Eriksson - Skriven 2007-03-28

IF Starts duktiga veteranlöpare Ann-Britt Eriksson har deltagit i InomhusVeteranEM i Helsingfors. Hon fick tre silvermedaljer med sig hem (egentligen bara två p g a att hon inte hann med prisutdelningen efter 200 m-loppet för att hinna med färjan till Sverige). Hon sprang 200m på 31.10s, 400m på 70.91s och 800m på 2.52.98, vilket alltså räckte till andraplatser i sin åldersklass K55. Mycket bra sprunget!

Löparpremiär runt två sjöar - Skriven 2007-03-19

Många löpare har som tradition att börja utomhussäsongen i Sundbyberg med loppet "Två sjöar runt". Årets lopp genomfördes under söndagen i ett par plusgrader, regn och blåst. IF Start representerades detta år av fyra löpare, varav två av dessa debuterade i Starts färger.

Ing-Marie Hugosson sprang 5.7 km i motionsklassen. Hon hade som mål att klara 30 minuter och detta klarade hon med 6 sekunder tillgodo. Loppet kändes bra tyckte hon och mer är att vänta framöver.

Mikael Holmberg har tränat med klubben sedan årsskiftet och han valde denna dag att springa 11.2 km i herrarnas stora motionsklass. Han placerade sig som 63:a med tiden 50.57.

Lotta Lennartsson och Charlotte Nilsson sprang 5.7 km i damernas tävlingsklass. Lotta som varit i från löpartävlingar under ett par år gjorde fint i från sig då hon kom på 11:e plats med tiden 22.46. Hon sprang strax bakom Charlotte under hela loppet, men kom aldrig i fatt. Charlotte kom 9:a med 22.20. Klassen vanns av Anita Nordenström, IFK Mora med 30.36.

[Resultatlista](#)

Årsmöte IF Start - Skriven 2007-03-09

Tisdagen den 13 mars har IF Start årsmöte vid klubblokalen i Idrottshuset 19.00. Alla medlemmar hälsas välkomna.

Mars månads profil- Lotta Frenander - Skriven 2007-03-01

Nu kan du läsa om IF Starts profil för Mars månad. Denna månad är det Lotta Frenander som presenterar sig. Lotta gjorde maratondebut förra året och fick en så bra tid som 3.17 i Stockholm. Klicka på Månadens profil i vänstermarginalen för att läsa mer.

Inställd träning 7 mars - Skriven 2007-02-20

Styrketräningen för IF Start är inställd onsdagen den 7 mars p g a friidrottstävlingar i hallen.

Fina resultat av Startare på IVSM i Borås - Skriven 2007-02-18

Fem Startare har deltagit i Inomhus Veteran SM i Borås i helgen. Det blev många medaljer och flera starka resultat, vilket bådar gott inför framtida tävlingar.

Ann-Britt Eriksson, IF Starts duktiga sprintlöperska tävlades i K55-klassen fick förljande resultat: 60m 9.50s, 200m 32.02s och 400m 72.73s. Ann-Britt som siktar på att vara i form om cirka en månad då IVVM är i Finland.

I K50-klassen sprang RoseMarie Enmalm 1500m på 5.41.75 och 3000m på 12.03.63. 3000m-resultatet räckte till seger i sin klass.

Tauno Mertala, M50 kom hem med en silver medalj på 3000m. Hans tid var 10.17.01. Han sprang även 1500m på den fina tiden 4.48.23, vilket räckte till en 4:e plats. På samma distans kom Sivert Lignell 8:a med 5.22.97. Sivert sprang också 800m med reultatet 2.30.50.

Bengt Jansson, M45-klassen deltog på 400m och 800m. Det var andra gången han sprang 400m i sin löparkarriär och denna gång lyckades han ta sig under drömgränsen 60s. Sluttiden blev 59.95s och mer är säkert att vänta i sommar. Bra sprunget! Han kom 5:a på dubbla distansen på fina tiden 2.17.91.

Resultat

Inomhus-DM - Skriven 2007-02-05

I helgen har inomhus-DM och VDM avverkats för Närke i Mässhallen i Örebro. IF Start hade ett antal deltagare med i VDM, vilka har som mål att göra fina resultat om ett par veckor då VSM går.

Ann-Britt Eriksson sprang 60m och 400m i K55. Tiderna blev 9.64 resp 71.43s. RoseMarie Enmalm, tävlades i K50 hade tiden 5.39.86 på 1500m och 11.58.46 på den dubbla distansen.

Bengt Jansson debuterade på 400m-sträckan och gjorde det på ett strålande sätt. Tiden 61.07s är bra och med lite mer specialträning kan inte "dröm-60" vara långt borta. Hade sprang även 1500m på 4.59.10. Båda tiderna räckte till segrar bland veteranherrarna. Sivert Lignell, M50 hade 65.73 på 400m och 5.23.29 på 1500m

Resultatlista

Sivert Lignell är februari månads profil - Skriven 2007-02-01

Nu kan du läsa om Sivert Lignell, som är IF Starters profil för februari månad. Klicka på Månadens profil i vänster marginalen. Sivert som har ett brett register som löpare då han tävlar på alla distanser från 400m och upp till halvmaraton. Läs om det fina erbjudandet han fick på gymnasiet från en av Sveriges bästa löpare på 40-talet.

Örebro Indoor Games - Skriven 2007-01-16

Några av Starters veteraner deltog i helgen i Örebro Indoor Games, som genomfördes vid Mässhallen. Flera av dessa har sikte mot inomhus SM för veteraner som går av stapeln i mitten av februari.

Ann-Britt Eriksson sprang 60m och kom på 3:e plats med 9.57. RoseMarie Enmalm vann 1500m för veteraner med tiden 5.44.27. I herrarnas 1500m-lopp hade Start med tre löpare. Vann gjorde Sören Forsberg med 4.47.40, Bengt Jansson kom 4:a med 5.10.97 och Sivert Lignell kom 6:a med 5.25.58.

[Resultatlista](#)

Tauno Mertala är januari månads profil - Skriven 2007-01-01

Nu kan du läsa om Tauno Mertala, som är januari månads profil. Klicka på Månadens profil i vänster kanten och läs om det vad som Tauno slog i början av 1980-talet och som blev starten för en fin löparkarriär.