

Lucialoppet - Skrivnen 2008-12-13

Lucialoppet i Vretstorp avgjordes under lördagseftermiddagen och gällde även som avslutning av årets Löpex Sport Långloppscup. Det var några minusgrader och vinterväglaget påverkade löparna en hel del. Det var inte alla som var utrustade med skor som klarade detta underlag. Banan mäter 10 km och är en vändbana efter 5 km. Det är några riktigt långa raksträckor, som kan bli jobbiga för löparna. I år fick löparna vinden mot sig efter halva loppet.

IF Start hade 14 löpare till start. Mattias Gustavsson, som är tillbaka efter en fotledsskada, var snabbast i klubben med tiden 38.42 och detta gav 4:e plats i seniorklassen. Tauno Mertala sprang som vanligt starkt mot sina yngre medtävlare och hade 39.29 och detta räckte naturligtvis till seger i M55. Även Johan Nilsson kom i mål under 40 min med tiden 39.46. Stig Karlsson hade 42.36 och Jonas Öhrn, som fick slita med underlaget ("ju mer jag tog i ju sämre fäste fick jag") hade 44.00. Johan Ingjald hade 44.41 och tyckte att det var roligt med vändbana, Mathias Axelsson hade 45.06 och hann även med att ta kort under loppet, Sven Nilsson tog det försiktigt efter att ha fått ont i låret vid måndagens träning och kom i mål på 45.45. RoseMarie Enmalm hade fina 46.05. Lovisa Falk gjorde sin första tävling för IF Start efter att ha tränat med klubben hela hösten och gjorde ett starkt lopp med 46.50. Lovisa hade en spurtduell med Kjell Adolfsson och där visade hon fin snabbhet. Kjell hade 46.51 efter att ha startat lugnt. Frida Andersson och Anna Pettersson sprang jämnt under större delen av loppet och de var jämna ända in mot mål. Frida var den starkaste mot slutet och hade 49.06, den snabbaste miltiden hon sprungit. Bra gjort! Anna kom precis efter med 49.11. Catharina Wahlstedt kom i mål på cirka 1.01.02 min. Johan N och Frida A hade en speciell uppladdning inför loppet, då de lussade tillsammans med ytterligare några klubbkompisar.

Efter loppet var det också prisutdelning för långloppscupen. IF Start tog även i år hem föreningstävlingen överlägset. Vi hade även några klassegrare. Sven Nilsson vann M50, Carine Norström K55 och Catharina Wahlstedt K60.

Resultat





IF Start, vinnare av Löpexsports långloppscup 2008

Vinterspelen - Skriven 2008-12-08

Två av Starts veteranlöpare var i helgen med på Vinterspelen i inomhushallen i Örebro. Tauno Mertala sprang bland seniorerna på 2000 m och kom 7:a på den fina tiden 6.42.56. Detta är svenskt rekord i klassen M55. Grattis!!

Bengt Jansson kom 4:a på 200m med 28.66s.

Resultatlista

Diplom-Is-Spelen - Skriven 2008-11-30

Tre Startare testade snabbheten på söndagens Diplom-Is-Spel i inomhushallen i Örebro. Bengt Jansson och Sven Nilsson kom tvåa och trea på 200m i seniorklassen med tiderna 28.89 respektive 29.60. Starkt gjort med tanke på att träningen inte fokuserar på någon maxsnabbhet och att båda två kommit en bit upp i veteranklasserna. Sven har tidigare aldrig testat denna korta sträcka. Dessa två och Sören Forsberg sprang också 1000m. Sören var den snabbaste och kom tvåa med 3.04.20. Bengt kom 5:a med 3.23.83 medan Sven hade 3.30.16. Noterbart är att alla startande i seniorklassen över 1000m var veteraner (35år och äldre). Man kan undra var alla yngre löpare finns?

Månadens profil i december - Skriven 2008-11-30

Nu är det dags att presentera 2008 års sista Månadens profil, Peter Berglez. Peter har genomfört ett antal halvmarathonlopp och har åtminstone ett Stockholm marathon i benen. Peter har representerat IF Start under det sista året. Vill du läsa mer får du klicka på Månadens profil i vänster kanten.

Träningsdag - Skriven 2008-11-16

IF Start arrangerade under söndagen höstens gemensamma träningsdag. Strax före klockan 10 samlades nästan 30 löpare vid Karlslunds motionscentral. Efter uppvärmning stod tröskelintervaller på schemat. De sprangs på vägen runt Rosta gårde och bestod av 3 minuters intervaller med 60 sekunder vila emellan. Efter nerjogg, gemensam stretching och dusch bar det av till Lillåns södra skola. Där bjöd klubben på mat. Efter detta delades deltagarna in i grupper och diskuterade vad IF Start är bra på och hur klubben bör utvecklas. Styrelsen fick många bra förslag, som också visade att arbetet med klubben är på rätt väg. Efter fika föreläste Lotta Lennartsson från den löparutbildning hon har gått. Det handlade mycket om tröskelträning och mental träning. Vi fick också prova på en övning i mental träning, vilken säkert många kan ha nytta av till kommande tävlingar. Vi tackar Lotta för en intressant föreläsning, till Bengt Jansson som ordnat med mycket av det praktiska kring denna dag och till övriga styrelsen.

Snabbdistansträning 5000m - Skriven 2008-11-08

IF Start ordnade en gemensam snabbdistansträning idag på en lättsprungna bana på exakt uppmätta 5000m. Start och mål var vid Björkhagaskolan och banan gick sedan runt Varbergaskogen. Vädret var löpvänligt, med cirka 6 plusgrader och svaga vindar. Bättre kan det inte bli en bit in i november. Kjell Adolfsson hade markerat hela banan och kilometer-skyltar fanns på plats.

16 löpare kom till start och glädjande nog fanns två löpare från Kumla SF med. Dessa två lämnade snabbt Startarna bakom sig och kom i mål på fina tider. Jakob Olars hade 16.24, medan Stefan Olars hade 16.52. Snabbast bland klubbens löpare blev Fredrik Eliasson med 18.07. Johan Nilsson och Tauno Mertala var dock inte långt bakom, med 18.17 respektive 18.25. Johan fick fin draghjälp av den mer rutinerade Tauno. Jonas Öhrn sprang ett lopp med jämna kilometertider och kom i mål mycket nöjd med 18.52. Johan Östman sprang på personliga 19.35 och Sven Nilsson avslutade som vanligt starkt med 19,47. Mathias Axelsson sprang in på "förargliga" 20.00, men var ändå nöjd med loppet. Daniel Linder sprang snabbare än planerat och kom i mål på 20.18. Johan Ingjald var strax bakom med 20.22. De tre senaste sprang alla det snabbaste som de någonsin gjort tidigare. Bengt Jansson hade 21.07, banläggare Adolfsson hade 21.46 (med en mara i benen). Andreas Nylander sprang nöjd i mål på 22.06. Det enda startande tjejen var Pansy Ståhl och efter en mycket snabb startraka höll hon fint loppet igenom och fick 22.59. Bertil Johansson som är på väg tillbaka efter en knäskada fick 23.04.

Efter dusch bjöd IF Start på fika med smörgåsar i Björkhagaskolans gymnastiksal och de flesta av löparna var nöjda med träningen.

Månadens profil - Skriven 2008-11-04

Stefan Karlsson är klubbens profil i november. Han har tränat med IF Start sedan i vintras. Stefan har ett förflutet som 400 meters- och 800 meterslöpare i ungdomsåren, men har nu sadlat om till lite längre distanser. Vill du läsa mer får du klicka på Månadens profil i vänster kanten.

Kilsbergsleden - Skriven 2008-11-02

Kilsbergsleden är terrängloppet som traditionsenligt genomförs på Allhelgonsdag med Örebro AIK som arrangör i Karlslundsskogen. Här finns klasser från 7-åringar upp till äldre veteraner. Årets lopp var kylslaget men soligt. Det var isigt på vissa partier och speciellt ute på de längre banaorna var det blött bitvis.

Tjejerna springer 10 km (banan mäter drygt 10.3 km) och snabbast av Start-tjejerna var denna dag Lotta Frenander, som vann klassen K45 med 47.24. Lotta som bor i Uppsala men som glädjande nog fortfarande tävlar för IF Start tycker helst om längre distanser, men genomförde loppet på ett bra sätt. Anna Pettersson kom 3:a i K35 med 50.28, Lisa Dahlpil kom 2:a i K40 med 53.41 och Catharina Wahlstedt kom 3:a i K60 med 1.04.22.

De äldre veteranerna sprang även de 10 km och här fick Start en klassegrare i Tauno Mertala, då han vann sin klass M55 i fin stil. Tiden blev 40.58. Sven Nilsson kom 3:a i M50 med 43.43. Sven har inte kunnat träna som planerat under senare tid på grund av småskador och förkyldning, så vi hoppas att han nu kan ta igen sig lite när de flesta av årets tävlingar är över. Sven har tävlat intensivt i år och säsongen har varit lång.

Seniorkillarna och yngre veteraner sprang 15 km. Sören Forsberg vann M45 med starka 57.57 och hans spurt mot bl a Åsbro's Kenneth Karlsson var kul att se. Jonas Öhrn kom 5:a i M35 med 1.03.20 och hade svårt att utnyttja sitt långa steg på bortre delen av banan med mycket stenar. Johan Östman kom 9:a i seniorklassen med 1.05.15 och förbättrade därmed sin tid från förra året. Peter Berglez var inte långt efter med 1.06.04. Detta räckte till plats 7 i M35.

Johan Ingjald sprang bra i motionsklassen över 10 km. Tiden blev 45.58 och han var nöjd med sitt lopp. Anette Forsberg sprang motionsklass 5 km på 28.00. Filip Öhrn kom 11:a i P9 över 1.2 km med 6.30.

Resultat

Kanske inte världens hårdaste halvmarathon - Skriven 2008-10-25

Kumla bjöd på blåsig väder när den inofficiella tävlingen "Kanske inte världens hårdaste halvmarathon" anordnades under lördagen. Av namnet att dömma så skulle det vara en lättlöpt bana mellan Kumlaby och Sannahed. Det var en vändpunktsbana som sprangs 4 varv. Hyffsad löptemperatur men blåsten ställde till det en hel del för de 100 löparna.

Stig Karlsson visade god form och drog tätklungan från start. Vid 5 km hade han fått ett avstånd på 50 meter, avståndet växte hela tiden och Stig kom i mål som segrare på tiden 1.27:49

Marie Dasler och Mialinn Arvidsson Lindvall sprang tillsammans de första km, efter några km fick dock Mialinn en lucka på 30 meter som Marie aldrig lyckades ta ikapp. Mialinn kom i mål som segrarinna på 1.46:42 med Marie hack ihäl på 1:47:19.

Mathias Axelsson kom i mål på 1:36:49, Kjell Adolfsson kom i mål på 1:51:23

Kjells kommentar: Det var tänkt som ett långpass med Mialinn o Marie runt 5.30 fart. Tack för sällskapet i ca 300m

/Mathias A

Bilder & resultat

Tidningsartikel

Karlsundsloppet - Skriven 2008-10-19

Karlsunds IF arrangerade på söndagen Karlsundsloppet med start och mål vid Karlsunds motionscentral. 10 km-loppet springer över Rosta gärde, längs med Svartån och in i Hästhagen. Vidare mot Borrbacken och upp längs grusgropen in på 1.2 km-spåret i Karlsund. Underlaget är varierande och banan är kuperat mot slutet.

Först i mål av Startarna var Sören Forsberg som kom 16:e med 37.54. Tauno Mertala kom 21:a med 38.46. Starkt sprunget, trots känningar i benen efter förra veckans halvmarathon. Jonas Öhrn kom 30:e med 40.40, Johan Östman 38:a med 42.05 och Sven Nilsson hade trötta ben då han sprang på 42.31 och plats 40. Per Rosby gör framsteg och sprang idag på 43.00 och plats 45. Bengt Jansson kom 55:a med tiden 44.59 och detta var han nöjd med. Johan Ingjald kom 61:a med 45.32 och Sivert Lignell kom 77:a. Snabbast var Kumlas Patrik Persson med 33.02.

Anna Pettersson gjorde ett starkt lopp i damklassen som räckte till 7:e plats. Tiden var 48.38. Carine Norström slet i motvinden och kom 11:a med 51.47. Catharina Wahlstedt kom 18:e med 59.28. Åsa Höög, Kumla SF vann med 36.48.

Resultat

Upptaktsmöte för IF Starts löpare - Skriven 2008-10-16

Inomhusträningen har startat denna vecka (v 42) med intervallträning på måndagar och styrketräning på onsdagar. Klubben har haft två träningsfria veckor efter Lidingöloppet för att kroppen ska få återhämtning efter en (förhoppningsvis) lång säsong och för att ladda batterierna inför den tuffa vinterträningen. Detta pratades det bl a om då IF Start hade upptaktsmöte den 29 september. Nästan 40 löpare hade hörsammat detta möte.

Medlemmarna fick presentera sig och berätta om 2009-års målsättning gällande löpning. Svaren blev mycket varierande, från tidsmål till att bli skadefria. Vår ordförande Kjell Adolfsson pratade om klubben och vilka krav vi har på medlemmarna. Helene Nilsson berättade om grundträning och hur man bör lägga upp vinterträningen. Bengt Jansson berättade om den nya inomhushallen, som blir försenad. Den kommer dock att byggas på Universitetsområdet. Lotta Lennartsson pratade om Ullmax och visade årets nyheter. I år har klubben tre väskor, som medlemmarna kan boka upp sig på. Förra årets försäljning gav en betydande vinst

Sören Forsberg, som är klubbens klädansvarige pratade om tävlings- och träningskläder. Det var en tipspromenad med frågor om IF Start och löpning. Marie Dasler vann och fick en Ullmax-jacka soft i pris. Mattias Gustavsson är ansvarig för årets adventskalenderförsäljning (Bingolotto) och kommer att meddela på gästboken när kalendrarna har kommit.

VSM brons till Tauno - Skriven 2008-10-12

Tauno Mertala lyckades med att springa in på tredje plats i klassen M55 på Göteborgs halvmarathon. Tävligen hade även VSM status, vilket alltså innebar ytterligare ett brons till Taunos fina medaljsamling. Hans tid var 1.24.11.

Klent deltagande av IF Start på Terräng-DM - Skriven 2008-10-12

IF Start hade endast en deltagare med då långa Terräng-DM avgjordes i Hällefors under lördagen. Terrängen i Hällefors bjöd som vanligt på tuffa utslagsgivande banor. Seniorkillarna och yngre veteraner sprang tre varv, vilket blev 12 km. Seniortjejerna, damveteraner och äldre herrveteraner sprang två varv, 8 km.

Starts deltagare, Sven Nilsson försvarade Starts färger på ett bra sätt. Han vann klassen M50 klart med tiden 53.12, nästan 50 sekunder före Noras Peter Comet. Denna seger innebär att Sven säkrade förstaplatsen i Långloppscupen för 50-åringar, så vi bockar och bugar. 12 km-loppet vanns av Hällefors unga Simon Sveder med 42.10, 4 sekunder före Kumlas Patrik Persson.

Therese Gustavsson, IFK Nora var snabbast av tjejerna med tiden 40.20.

Resultat

Månadens profil i oktober - Skriven 2008-10-03

Nu är det dags att presentera Månadens profil för oktober, Rikard Rådman. Rikard har varit med i klubben i drygt ett år och tränade på bra i vintras. Tyvärr drabbades han av en långdragen skada, som spolierade hela säsongen. Vi hoppas att han snart är tillbaka igen. Vill du läsa mer får du klicka på Månadens profil i vänterkanten.

Löpardikt - Skriven 2008-09-21

Här kommer en löpardikt från en löpare som vill vara anonym....

Löparna

Ettusen, tvåtusen, miljoner;
de springer och springer.
Vädrets makter trotsas envist
och av en osynlig kraft drivs de fram
i snöslask och regn.

Meningen, funktionen, målet?

Ja, inte många vet.
Blicken är fästad i fjärran
och omgivningen försvinner
i ett dunkel av bilder och ljud
som drunknar i hjärtats taktfasta dunkande.

Modfluga, nyck, bantningsmetod;
för en del, men de lägger av.
Hösten gör sitt intåg
med regn och mörker som följeslagare.
Kvar är entusiasterna
de för alltid fångade.

Tävling, vår, sommar
begrepp som är evigt förknippade.
Spänningen finns där
nerver och förväntningar.
Komma först, nja, det är kul
att se hur mycket man orkar.

Infektioner, stukningar, inflammationer;
sorgen finns där också.
Inställd träning, veckor av vila.
Den euforiska lyckokänsla, så oförklarig
för den oinvigde, finns bara där
om löparskorna får tas på att trampa stigarna.

Sören Forsberg överraskade på Norasjön runt - Skriven 2008-09-14

Det 54:e Norasjönrunt genomfördes under lördagseftermiddagen. Drygt 170 löpare hade samlats utanför veteranjärnvägens stationsområde för att springa 21097.5 kuperade meter runt sjön. Temperaturen låg på löpvänliga 12 grader och vinden kom från nord vilket är att föredra under loppets sega fem sista kilometer. IF Start hade 8 löpare till start.

Sören Forsberg överraskade sig själv och alla andra genom att springa ett mycket starkt och snabbt lopp, trots avsaknad av bra grundträning. Hans tid 1.22.54 räckte till klassen i M45. Grattis! Fredrik Eliasson startade loppet snabbt, men hade det jobbigt på slutet och kämpade sig i mål på 1.28.13 och en 8:e plats i seniorklassen. I samma klass kom Mathias Axelsson 10:a med 1.34.58. Sven Nilsson hade en bra dag då han sprang in på 3:e plats i M50 med 1.32.13 och hade som vanligt en fin avslutning som resulterade i att han sprang om sin "argaste" konkurrent Peter Comet från Nora. Jonas Öhrn kom 5:a i M35 med 1.33.51. Kjell Adolfsson kom 7:a i M50 med 1.46.30 och hade en bra avslutning på loppet.

Charlotte Nilsson var snabbast av alla tjejer i det tunna startfältet med 1.36.49 efter att ha stummat totalt vid 15 km och fick slita för att överhuvudtaget komma imål. Detta var Charlottes första individuella tävling på över ett år efter en efterhängsen fotskada. Frida Andersson vann seniorklassen på stabila 1.48.20 och visade återigen att detta är en distans som passar henne.

Niklas Källmén KFUM Örebro var snabbast runt sjön med 1.15.50.

Resultat

Hjulsjö-joggen - Skriven 2008-09-08

Hjulsjö-joggen lockar med riktig kuperad terränglöpning. Tävlingsklasserna springer 8 km. Mattias Gustavsson kom 4:a i seniorklassen med 31.29 och fick en fin genomkörare inför Lidingöloppet. Sven Nilsson lyckades vinna 50-årsklassen före konkurrenten Peter Comet, IFK Nora med 34.49, medan Tauno Mertala tog en överlägsen seger i 55-årsklassen med 32.53. Snabbast var Simon Sveder, Hällefors med suveräna 27.41. Karin Sennvall, Hässerlby SK vann damklassen med 31.38.

Resultat

Start-tjejer på Tjejmilen - Skriven 2008-08-31

IF Start hade tre tjejer med på dagens Tjejmilen i Stockholm. Lotta Frenander kom på 87:e plats med 42.52. Marie Dasler (som liksom segrarinnan Lisa Blomé laddade upp med ett lopp även på lördagen) hade 45.39 medan Anna Ståhl kom i mål på 55.19. Vi säger grattis och hoppas att tjejerna är nöjda med sina insatser

Många Startare sprang Stripastafetten - Skriven 2008-08-31

Stripastafetten med Storådalens SK som arrangör genomfördes under lördagseftermiddagen i Guldsmidshyttan. Lagen består av tre löpare som vardera springer en 6 km-bana. Efter en utförsbacke direkt efter starten och plan löpning i några hundra meter börjar en lång sugande, men ändå löpvänlig backe. När backen är slut bär det utför direkt och banan avslutas med en riktigt brant stigning i skogen innan växlingen sker.

IF Start hade med 6 lag (se bild på startsidan) och utöver vårt starkaste herrlag hade lagledaren Helene Nilsson försökt sätta ihop jämna lag för mer spänning klubbmedlemmar emellan. Detta lyckades hon speciellt bra med i damklassen. Rosemarie Enmalm gjorde en överraskande stark första sträcka (blev skadad veckan före Stockholms marathon och är inte tillbaka i full träning ännu, men uppehållet verkar bara

varit positivt för henne denna dag) och gav Start lag 5 en ledning. Charlotte Nilsson (som haft en fotskada i snart ett år och inte tävlat på lika lång tid) i Start lag 4 såg dock till att hennes lag växlade först efter andra sträckan. Med 200m kvar på den sista sträckan låg de båda Startlagen lika. Frida Andersson i Start lag 5 var den som hade mest krafter kvar efter den sista backen och kunde springa i mål som segrare strax före Hanna Jansson.

Start lag 6 gjorde en mycket bra stafett och kom på en andra plats efter segrarna från Kumla SF i herrklassen. Mattias Gustavsson sprang på fina 20.20 på första sträckan, Henrik Spännar hade 21.01 (vore roligt att se vad Henrik skulle kunna göra med mer löpträning i benen, talang finns i alla fall) och Sören Forsberg avslutade med 21.23. (för att fortsätta med skadebiten har även Sören haft en långvarig skada som gör att han inte är ifatt träningsmässigt)

Start lag 3 kom på fjärde plats, inte långt fram till pallen, medan övriga Startlag placerade sig 6:a och 9:a, där flera av löparna gjorde väldigt fina stafettsträckor. Särskilt roligt var det att flera av våra nya löpare ville vara med och springa.

Tävlingen avslutades med prisutdelning och Storådalen bjöd alla lagen på potatissallad och skinka, vilken intogs med god aptit i gröngräset.

Herrklassen:

2. Startlag 6 (Mattias Gustavsson 20.20 Henrik Spännar 21.01 Sören Forsberg 21.23) 62.44
4. Startlag 3 (Jonas Öhrn 22.20 Johan Ingjald 25.12 Mathias Axelsson 23.25) 70.57
6. Startlag 1 (Johan Östman 23.33 Per Rosby 23.27 Kjell Adolfsson 25.43) 72.43
9. Startlag 2 (Peter Berglez 23.45 Stefan Karlsson 22.51 Sivert Lignell 28.46) 75.22

Damklassen:

1. Startlag 5 (Rose Marie Enmalm 23.56 Pansy Ståhl 26.12 Frida Andersson 26.12) 76.20
2. Startlag 4 (Marie Dasler 25.23 Charlotte Nilsson 23.44 Hanna Jansson 27.20) 76.27

Resultat

Åstadsloppet - Skriven 2008-08-24

Den tredje upplagan av Åstadsloppet genomfördes under lördagseftermiddagen med KFUM Örebro som arrangör. Loppet startar vid Universitetet och går via Slussen in mot centrum. Kvartsmarathonlöparna springer sedan till målet på friidrottsbanorna vid Universitetet, medan halvmarathonlöparna gör en runda ut mot Rynningeviken och ytterligare en tur in mot centrum. IF Start mönstrade 14 löpare på startlinjen. Det hade kunnat vara ytterligare 4, men de hade alla fått förhinder genom förkyldningar.

Snabbast av Startlöparna på halvmarathon blev Mattias Gustafsson, som kom på en fin 11:e plats med 1.22.49. Mattias hade länge sällskap med damsegrarinnan Åsa Höög, men kunde springa ifrån henne dryga halvmilen från mål. Åsa fick tiden 1.23.13. Johan Nilsson gjorde ett stabilt lopp med jämna kilometertider. Sluttiden blev 1.28.14. Mikael Holmberg kom in på 1.34.49 efter en snabb inledning av loppet. Sven Nilsson hade tunga ben efter Blodomloppet bara två dagar tidigare och kämpade sig i mål på 1.35.51. Mathias Axelsson fick 1.36.48 efter ett bra lopp. Peter Berglez hade tankar på att bryta efter redan 2 km, men fullföljde loppet på ren vilja, då inte kroppen var pigg denna dag.

Peters tid blev 1.39.13. Daniel Linder sprang in på 1.44.31. Vann gjorde Akeles Jonny Björk med 1.13.54.

Marie Dasler var bästa Starttjej med 1.45.27 och en 5:e plats. Frida Andersson närmade sig dock Marie alltmer och när de kom in på Universitetsområdet skilde endast 20m. Marie hade en växel till att lägga in på upploppet och kunde behålla sin plats. Frida som gjorde ett mycket inspirerande och bra upplagt lopp fick tiden 1.45.34. Anna Pettersson klarade sitt mål på 1.50, då hon sprang på 1.49.51. Bra gjort!! Carine Norström hade 1.52.36 och Lisa Dahlpil som tävlade för Start för första gången kom strax efter med 1.53.27.

På kvarten hade klubben två deltagare. Per Rosby hade tiden 46.52 medan Johan Ingjald kom placeringen bakom med 47.33.

Resultat

Blodomloppet 2008 - Skriven 2008-08-22

Blodomloppet med Blodcentralen och IF Start som arrangörer genomfördes på tordagskvällen med start och mål på Trängens IP. De mörka molnen hölls sig på avstånd och solen lyste under större delen av loppet. Årets lopp samlade nästan 3000 deltagare. 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. 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.

Blodomloppet är loppet där alla är en vinnare, men vi vill passa på att uppmärksamma de löpare som var först i mål i respektive klass. I damklassen över 10 km kom Anna-Karin Ekberg först med tiden 43.34. I herrklassen över samma distans var Erik Anfält snabbast med 34.49. I 5 km-klassen sprang Karin Sennvall på 18.15, endast slagen av den snabbaste killen, Lasse Höög på 17.50.

De flesta av IF Starts löpare arbetade denna kväll som funktionärer, men några medlemmar fanns på startlinjen och flera av dessa sprang för sina företag. Dessa var: Yvonne Franzén, som sprang mycket bra på 10 km med tiden 43.49. Pansy Ståhl, som valde 5 km och sprang in på 22.51. Stefan Karlsson sprang 10 km på 43.01, medan Sven Nilsson värmdes upp inför halvmarathonloppet på lördag med 43.21. Johan Ingjald sprang 5 km på 20.48.

Ett stort tack till alla funktionärer som gjorde det möjligt att genomföra 2008 års Blodomlopp

Östansjöloppet - Skriven 2008-08-16

Östansjö SK har bra kontakt med vädergudarna. Ett bra löparväder mötte deltagarna vid årets Östansjölopp.

Det är en annorlunda tävling där man startar två och två med 30 sekunders mellanrum. Föst ut på 10 km loppet var Jonas Öhrn som alltså inte fick någon rygg att kämpa ikapp. Banan började svagt utför och var väldigt lättsprungen första 2 km. Efter drygt 5 km var det en del branta sanddynor som man skulle upp för. Det gick nästan snabbare att gå några steg istället för att försöka springa. Delar av banan var blöt efter den senaste veckans regnoväder.

Carine tyckte att det bitvis var mycket rötter så att man fick vara försiktig.

Jag lämnade min parhäst redan efter 400 meter och sedan sprang jag ensam fram till 8 km utom en kort stund när en Lasse Höög och Kenneth Karlsson bara swishade förbi...

Jonas Öhrn	kom 3á i M10	på tiden 42:58
Johan Östman	kom 5á i M10	på tiden 44:54
Mathias Axelsson	kom 6á i M10	på tiden 45:25
Sven Nilsson	kom 7á i klassen M40	på tiden 43:26
Kjell Adolfsson	kom 27á i klassen M40	på tiden 52:50
Carine Nordström	kom 2á i klassen K40 p	å tiden 54:44

Blivande Startaren Johan Ingjald vann 5 km klassen på tiden 22.26

Först imål bland damerna var Karin Sennvall (38:06) följd av Åsa Höög (39:27).
Dan Bäck vann M10 klassen på 37:23 och Mokhtar Bennis vann M40 klassen på 37:18.

Resultat

/Mathias Axelsson

Johan Ingjald lämnar också en liten rapport från Östansjöloppet:
Kändes okej på uppvärmningen då jag testade 1,5 km spåret, men märkte redan då att det var smala spår och halvdant underlag att vänta. Mycket rötter också.

Startade 11:04:30, d.v.s. bland de första och först i klassen (var bara 2 st i Motion 5 km), hade aldrig någon att ta rygg på eller kämpa mig förbi.

Men det kändes helt okej första 1-2 km och sen började pulsen ta sig uppåt och det kändes genom att kroppen halvt la av. Fick då kämpa vidare men med något sämre tempo som började närma sig 4:20-4:30. Inte alls bra när man siktade mot 20-21 min. Men sprang vidare och fick km tider på:
4:00, 4:10, 4:24, 4:26, 4:20 och sen fick klockan för sig att det var 250 m till som gick på 0:57.

Sluttid: 22:26

Plats: 1 av 2. Ca 16 min före 2:an.

Allt under 23 var väl "acceptabelt" med tanke på förhållandena men är inte så speciellt nöjd ändå. Får väl skylla på underlaget och att jag har svårt för nya rundor+löpning innan kvällen. Vet ju att jag klarar bra mycket bättre tid. Men det kanske är just den smäll man får ta för att ha kört rättså ensidig träning under flera år.

/Johan Ingjald

IF Start's löpare i Vasastafetten - Skriven 2008-08-10

IF Start hade inte något eget lag med i årets Vasastafett som avgjordes på lördagen.

Men fyra av klubben löpare valda att springa i ett av IK Livnervens fyra lag där Johan Nilsson var lagledare för ett. Maria Nilsson sprang startsträckan från Sälen till Smågan 9,6 km på 45.42. Kjell Adolfsson tog sig an sträcka 5 från Risberg - Evertsberg 12,0 km på 1:00.11 han växlade till Johan Nilsson som på sträckan mellan Evertsberg - Oxberg 14,4 km med tuff avslutning med bl.a. Lundbäcksbacken upp till Oxberg. sprang på 1:04.14 och som grädde på moset avslutade Hanna Jansson med att springa slutsträckan Eldris - Mora 8,9 km på tiden 45,56.

Resultat

Nöjdast av våra löpare var nog Maria på startsträckan. Kjell beskrev sin sträcka som 4 km i en kuperad torvmosse med långa inslag av spång. (Spång = två plankor över en mosse som om man trampar undanför är det osäkert att man hittar sina skor!!) 3 km asfalt och resten knixig stig. Johan hade mycket spång på sin långa tuffa sträcka så när han kom till backarna på slutet ville inte benen vara med länge. Hanna som sprang slutsträckan hade lite problem med sanden på hennes sträcka men hon hade krafter kvar till en bra avslutning.

Tack till IK Livsnerven för logi och trevlig samvaro.

Jonas tvåa på Hälleby Triathlon - Skriven 2008-08-09

Jonas Öhrn var under lördagen med på Hälleby Triathlon, där man börjar med att simma 250 m, cyklar 8.4 km på grusvägar i Kilsbergen och senare på asfaltsvägar för att avsluta med löpning 2.6 km på skogsväg och stigar. Det är individuell start med 30 sekunder mellan deltagarna. Jonas såg stark ut under hela tävlingen och orkade med en fin avslutning på löpningen. Hans sluttid blev 34.52 och det räckte till en glädjande 2:a plats. Förste man i mål var Daniel Nordström med 32.52

O-Ringen - Skriven 2008-07-28

Under förra veckan arrangerades O-ringen, i år i Sälenfjällen. Mer än 21 000 orienterare var ute i skogarna under 5 dagar. På den fjärde etappen fick deltagarna åka lift upp på kalvfjället (Hundfjället) och sedan orientera uppe på fjället för att mot slutet av sträckan ta sig brant nerför till målet som låg längst ner i slalombackarna. IF Start hade en "orienterare" till start, Helene Nilsson sprang i D40 motion. Det är en klass med en orientering på medelsvår nivå. Hennes mål var att komma på den övre halvan i hennes klass och det lyckades hon med. Det var 256 till start i hennes klass och hon slutade på en 36:e plats totalt. Under onsdagen lyckades hon väldigt bra med sin orientering då hon kom in på 6:e plats. Den dagen var det lättlöpt i skogarna och delar av banan gick i stugområden och i slalombackarna, då kom Helenes löpstyrka till sin rätt och hon kunde slå de äkta orienterarna.

Ing-Marie Hugosson som springer för IF Start, men orienterar för KFUM Örebro var också med. Hon sprang i D60 motion och tampsades med 110 andra i sin klass. Hennes 4 första dagar var mycket bra med en 6:e plats som bäst. Tyvärr gjorde hon en stor bom på en kontroll den sista dagen då hon la bort 20-25 min och därmed sjönk hon i sammandraget till en 33:e plats.

Helenes sambo Joakim Dahlberg har i år orienterat för IF Start. Under O-ringen tävlar han dock för Försvarsmakten. Han valde en klass med svår svårighetsgrad, H35 kort. Han gjorde 5 mycket stabila lopp under veckan med ingen direkt storbom någon dag. Han hade 236 i sin klass och slutade på en 53:e plats.

År 2010 kommer O-ringen att arrangeras i Örebro med omnejd. Det vore trevligt om flera löpare i klubben hade lust att ställa upp och prova på orientering. Det finns klasser från nybörjare till superelit.

Ultraveckan i Hallsberg - Skriven 2008-07-22

Under veckan är det ultralöpning i Hallsberg. Det gäller att springa så långt som möjligt på 6 dagar, 24 timmar, 12 timmar eller 6 timmar. Löparlegenden Yianiss Kouros som innehar alla världsrekord man kan ha som ultralöpare är på plats i Hallsberg. Tyvärr verkar en skada hindra honom från att förbättra sitt världsrekord. På torsdag (12.00) kommer Mialinn ställa upp i 12 timmars. Ett besök på Transtensvallen rekommenderas varmt, den klart märkligaste löpartävlingen jag beskådat. /Mathias A

VSM i Ystad - Skriven 2008-07-02

27-29 juni genomfördes veteranernas SM i friidrott i Ystad. IF Start hade två deltagare med, vilka gemensamt samlade ihop tre guld, ett silver och ett brons. Ann-Britt Eriksson, tävlandes i K55 vann 400m på 72.87 och kom 2:a på 200m på 32.59. Tauno Mertala vann både 5000m och 10000m med tiderna 18.01.58 respektive 38.38.59. Tauno sprang även 1500m och kom där 3:a med 4.51.06. Vi gratulerar båda till fina resultat.

[Resultatlista](#)

Orsa Kajt'n - Skriven 2008-10-12

På Midsommarafton var Johan Nilsson med på Orsakajt'n. 14km från Orsa flygplats längs Orälven till Orsa i blandad terräng. Bitvis var det väldigt kuperat med underlag som slingrande stigar och sandhedar, bitvis var det grusväg men där gjorde sig motvinden påmind. Johan sprang på 1.00.06 vilket gav en 14:e placering. Han la upp loppet bra och lyckades vrida ur det mesta och är väldigt nöjd med både genomförande och resultat.

[Resultat](#)

DM 5000 - Skriven 2008-06-19

IF Start arrangerade DM och VDM 5000m för Närke och Värmland på Kilsbergsvallen i Garphyttan under onsdagskvällen. Trots konkurrens från fotbolls-EM var det så många som 68 startande fördelade på fyra heat. Vädret var lagom varmt för löpning, men de första heaten fick en besvärande motvind på bortre långsidan. De snabbare löparna startade först och det blev ett spännande lopp. KFUM Örebros Niklas Källmén låg i ryggen på IF Götas Henrik Örnstedt under hela loppet. Niklas hade de bästa krafterna på det sista varvet och kunde klart vinna på 15.34.21. Henrik fick 15.41. Snabbast av Närkes tjejer blev Pernilla Eriksson, Hällefors, springandes i det andra heatet, där hon fick fin draghjälp av några killar. Med ett mäktigt sista varv kom Pernilla i mål på det nya personliga rekordet 18.44.32.

IF Start-löparna gjorde många fina resultat. Snabbast var Mattias Gustafsson på en 8:e plats i seniorklassen på 17.38.94. I samma klass kom Johan Nilsson 11:a med 18.15.90. Tauno Mertala kom in strax bakom Johan med 18.16.70 och vann därmed M55 överlägset. Sven Nilsson kom 2:a i M50 med 19.04.63, endast slagen med 2/100 av segraren i klassen, Noras Peter Comet. Ut på sista varvet var Sven rejält efter Peter, men Sven spurtade sin vana troget mycket bra och närmade sig Peter på upploppet. Hade loppet varit 5001 m hade Sven vunnit. Bra kämpat! Jonas Öhrn och Johan Östman har båda fått hela våren förstörda av skador och gjorde årsdebut på tävlingsbanan denna kväll. De växeldrog under första delen av loppet. Jonas kom i mål som 4:a i M35 med överraskande snabba 19.47.87, medan Johan tyvärr var tvungen att bryta på magbesvär. Bengt Jansson vann M45 med 20.02.30 och Mikael Holmberg slutade 8:a i M40 med 20.16.43. Maria Nilsson var enda startande Start-tjej och kom på en glädjande 2:a plats efter ett mycket bra upplagt lopp. Hennes sluttid blev fina 21.15.63 och Maria visar på framsteg vid varje tävling hon genomför.

Vi tackar alla funktionärer som ställde upp och riktar ett speciellt tack till tävlingsansvariga Marie Dasler, Mathias Axelsson och Frida Andersson, vilkas förtjänst ligger bakom genomförandet av tävlingen.

Sveasvängen - Skriven 2008-06-07

Kumla Skidföreningen arrangerade på Sveriges nationaldag den 6 juni 2008 Svea Svängen ett Nytt Tjejlopp i Kumla som är ett motionslopp, INTE en tävling

Maria Nilsson IF Start tog täten från början och drygade ut avståndet under hela loppet. Hennes tid blev ca 22 minuter på ca 5km. Olle som fick hjälp av sin mamma Mialinn Arvidsson kom i mål straxt under 25 minuter och Axel med sin påskjutare Marie Dasler kommer en stund senare. Carine Norström som undrade varför ordförade i klubben inte kunnat fixa svalare väder i hans hemstad gled in bakom Marie och Axel. Temperaturen vid start var 29 grader!!

Kopparbergsloppet - Skriven 2008-05-29

IF Starts löpare vann fyra av klasserna vid onsdagens Kopparbergsloppet. Löparna hade fint väder ca +25. Yvonne Franzén som tävlade i K40 vann på 25.05. Maria Nilsson 1:a K22 25.00 Pierre Hänenen 1:a M40 26.09 Tauno Mertala 1:a M55. Övriga Startlöpare var Sven Nilsson 2:a M50 23.06 Bengt Jansson 4:a M45 25.05 (fick problem med ryggen under loppet) Kjell Adolfsson 5:a M50 24.45

Snabbast i tävlingen var Henrik Nyström IF Göta med 17.50
Damsegraren blev Anita Nordenström IFK Mora på tiden 20.59

[Resultat](#)

IF Start arrangerar Värmlands DM - Skriven 2008-05-28

IF Start anordnar DM för Värmland i samband med Närke DM 5000 m den 18/6. Vi kan därför räkna med ett starkt startfält med förhoppningsvis snabba tider. Fler tävlande ger en roligare tävling.

DM-VDM 5000 - Skriven 2008-05-26

IF Start arrangerar DM - VDM 5000m onsdagen den 18 juni 2008 på Kilsbergsvallen i Garphyttan. Vi behöver därför funktionärer till tävlingen. Framst handlar det om varvräknare då det går åt en funktionär per löpare.

Mer information om tävlingen: <http://www.ifstart.se/?menyid=5778&huvudkontoid=37>

Enklast anmäler du dig som funktionär genom att skicka ett e-post till: telefon@telia.com alternativt kan du ringa mig (Mathias) på 019-274393 .

Hälsningar

Marie, Frida och Mathias A

Hälleforsterrängen - Skriven 2008-05-25

10 km i mycket tuff terräng bjöds det på i lördags då Hälleforsterrängen arrangerades. Tyvärr hade bara IF Start två deltagare till start. Sven Nilsson kom på plats 18 med 44.22 och Sivert Lignell kom 26:a (åter i löparspåret efter en handoperation) med 48.08. Snabbast med nytt banrekord var Henrik Nyström, IF Göta med 32.36. Först i mål av tjejerna var Hässelbys Linda Ström med 37.56.

Resultat

Mattias imponerade i Göteborg - Skriven 2008-05-18

Över 34 000 deltagare sprang i går Göteborgsvarvet (21 097.5 m) i ett soligt och löpvänligt väder. Snabbast av Start-löparna var Mattias Gustafsson med finfina 1.18.24 (personligt?) och det räckte till plats 130. Mattias springer Stockholm marathon om ett par veckor och det ska bli riktigt spännande att följa hans framfart där. Sören Forsberg sprang på 1.23.22 och det var bra gjort med tanke på de problem han har haft med löparknä den senaste tiden. Mathias Axelsson gjorde även han ett starkt lopp då han sprang på personbästa 1.32.30. Grattis! Peter Berglez, som in i det sista var osäker på start p g a skadekänning sprang in på 1.35.09 och vi hoppas att skadan inte förvärrades. Johan Nilsson och Stefan Karlsson hade höga startnummer och fick springa om många löpare. Johan slutade på 1.33.16 och Stefan på 1.45.24. Bosse Adolfsson, som alltid finns med på startlinjen till Göteborgsvarvet hade 2.00.31

Vårrusiga Start-tjejer - Skriven 2008-05-16

I onsdag genomfördes Vårruset i ett regnigt Örebro. För de snabba löparna var dock regnet mest positivt då det gav ett svalt och löpvänligt väder. IF Start hade många tjejer på startlinjen, men på grund av KFUM Örebro's ovilja att ha tidtagning för de snabbaste tjejerna har vi bara preliminära resultat att redovisa.

Som vanligt var det ordentlig starttrusning i början för att efter ett par hundra meter redan mattas av för flertalet tjejer. (Alla dem som tror att tjejer inte vill tävla eller har vassa armbågar borde bege sig till starten av Vårruset!?) RoseMarie Enmalm låg längst fram av Startarna och låg på 10:e plats efter 1 km. Hon sprang sedan om tjejer under loppet och slutade på en fin 4:e plats med cirka 21 min. (Banan mäter cirka 5150 m) Marie Dasler, Maria Nilsson och Mialinn Arvidsson bildade tidigt under loppet en trio och de höll ihop och sporrade varandra till ett högt tempo. Först på den sista kilometern kunde Maria dra i frågan. Placeringarna för dessa tre var kring 15-20:e plats. Maria hade tiden 22.15, Marie 22.20 och Mialinn 22.25. Nästa Startare var Frida Andersson, som gjorde ett starkt lopp med tiden 23.40. Ann-Britt Eriksson, Susanne Malmkvist och Hanna Jansson kom alla in på tider av låga 24 minuter. Carine Norström var nöjd med sitt lopp på cirka 25 minuter. Kul att så många tjejer sprang för IF Start denna kväll och gjorde fin reklam för klubben. Kvällen avslutades med picnic nere vid bryggan på Gustavsvik.

Varmt Vedevågslopp - Skriven 2008-05-11

Gårdagens Vedevågslopp blev en prövning för de flesta då temperaturen smög sig upp mot 25 grader och solen strålade från en molnfri himmel. Den långa banan, 10.2 km ger inte heller löparna någon större möjlighet till skugga. Fyra tappra Startare genomförde loppet på ett bra sätt. Först av dessa i mål var Mattias Gustafsson, som trots hårt träning inför Stockholm marathon gjorde ett mycket bra lopp. Mattias fick tiden 37.24 och det räckte till 10:e plats i seniorklassen. Snabbast var Kumlas Jakob Olars med 34.14.

Marie Dasler gillade varken värmen eller bansträckningen, men 47.34 räckte till en 3:e plats bland tjejerna. Anna Pettersson, som tävlade för klubben för första gången lade upp loppet på ett bra sätt och sprang om löpare under hela loppet. Hennes 50.19 gav en 5:e plats. Carine Norström kämpade bra i värmen och hon sprang på 54.16 och kom 8:a. Vann gjorde Linda Ström, Hässelby SK med 38.13.

I P9-klassen sprang Filip Öhrn in på en fin 13:e plats i det stora startfältet. Filip sprang 1 km på 4.31.

Resultat

Tjejkväll - Skriven 2008-05-04

14 Start-tjejer träffades i torsdags kväll hos Helene Nilsson för att umgås och äta god mat. Klubben har fått flera nya tjej-medlemmar och detta var ett utmärkt tillfälle att lära känna varandra bättre. Klubben ville också poängtera att vi uppmuntrar våra medlemmar till att våga tävla oavsett resultatnivå. Det viktiga är att ha roligt och bara jämföra sina tider med sig själv. Vi vill även kunna hjälpa till med träningsprogram och kunna erbjuda löpare med olika löparbakgrund positiva och inspirerande träningar

Månadens profil i maj - Skriven 2008-05-04

Nu kan du läsa om Lasse Johansson, som är klubbens profil för maj. Lasse har trappat ner med löpningen efter många efterhängsna skador. Han gjorde många starka marathonslopp på 1990-talet och vann bl a Örebro City marathon. Vill du läsa mer, klicka på Månadens profil i vänster kanten.

Två medaljer till IF Start på Terräng-SM - Skriven 2008-05-04

Årets Terräng-SM genomfördes i parken kring Teleborgs slott i Växjö. Underlaget var mestadels grusväg och banan var lättsprungen med endast två mindre stigningar varje varv. IF Start hade tre deltagare med, men hejades fram av ytterligare åtta medlemmar som reste ner till Småland som supporters. Först ut på lördagen var damveteranerna och här gjorde Rose-Marie Enmalm ett strålande lopp då hon vann K50-klassen i överlägsen stil. Hennes tid på den 4 km långa banan blev 16.19 och den tiden räckte långt även i de yngre klasserna. Lotta Frenander i K45 blev fin 5:a med 17.02, men Lotta är van att springa betydligt längre än så här och är ovan vid det snabba tempot. Snabbast av alla damveteraner var Kumlas Åsa Höög i K35 med 14.51.

Tauno Mertala ledde klassen M55 under ett par varv, men fick sedan se sig omsprungen. Tauno genomförde dock loppet mycket stabilt och sprang in på en stark 2:a plats med 31.33 på 8 km.

Resultat

Kumla stadslopp - Skriven 2008-04-27

Kumla stadslopp genomfördes under lördagseftermiddagen i ett bra löpväder på en två-varvs bana med start och mål vid Kumlasjön. Årets lopp var kontrollmätt till 10km, varför banan var lite längre än tidigare lopp.

IF Start hade två tjejer med i loppet som tävlade för klubben för första gången, Maria Nilsson och Frida Andersson. De genomförde loppet på ett bra sätt och vi hoppas att de fått blodad tand till flera lopp. Maria startade loppet försiktigt men efter några kilometer höjde hon tempot och sprang om många löpare. Sista löparen passerades genom en stark spurt knappt 100m före mål. Maria kom på 5:e plats med tiden 47.10, medan Frida kom 13:e med 50.58.

Övriga löpare från klubben var: 3:a Mialinn Arvidsson 45.20, 14:e Carine Norström 51.15 och 18:e Catharina Wahlstedt 62.41. I herrklassen sprang: 19:e Tauno Mertala 37.54, 31:a Johan Nilsson 40.08, 37:a Sven Nilsson 41.11, 39:a Magnus Juhlin 41.33, 60:e Kjell Adolfsson 45.06 och 64:e Sivert Lignell 45.39. Alla tjejer respektive killar springer i denna tävling i samma klass, det finns tyvärr inga veteranklasser.

Snabbast var IF Götas Henrik Öhrnstedt med 32.03, medan klubbkompisen Pia Thomasson vann bland tjejerna med 39.31.

Resultat

Terräng-DM i Nora - Skriven 2008-04-20

IFK Nora arrangerade under lördagen korta terräng-DM för ungdomar, seniorer och veteraner på elljusspåret vid Norvalla IP. Banan var utslagsgivande och med ett fint underlag. IF Start hade samlat sju deltagare till start. Tyvärr var Rose-Marie Enmalm ensam tjej denna gång att försvara klubbens färger, men vi hoppas snart att våra nya tjejkлубbmedlemmar är redo för tävling, då många av de gamla går långtidsskadade. Rose-Marie gjorde ett starkt lopp i K50 klassen, som hon vann överlägset. Hon hade tiden 18.37 på den 4350 m långa banan. Formen ser bra ut inför Terräng-SM om två veckor, där Rose-Marie siktar på medalj. Snabbast av tjejerna var Hässelbys Linda Ström med 16.01. Linda sprang utom tävlan och DM vanns av Åsa Höög, Kumla SF på 16.12.

På herrsidan blev tävlingen en uppvisning av KFUM ÖrebroÅ's Per Sjögren, som vann i utklassningsstil på 13.49. Starts Mattias Gustafsson gjorde ett bra lopp och avancerade i fältet under hela loppet och kom in på en fin 8:e plats med 15.56. Uppladdningen inför loppet bestod i ett halvmarathonlopp på onsdagskvällen och ett långpass på 33 km på fredagen!?? Mattias Axelsson kom 10:a i seniorklassen med 17.52 efter ett starkt lopp, som visar att formen är på väg.

Bengt Jansson sprang in på 5:e plats i M45 med 19.12. Sven Nilsson vann M50 efter en riktigt sevärd tempoökning i sista uppförbacken, vilket resulterade i att Noras Peter Comet fick se klassegern försvinna. Sven hade tiden 17.49. Ytterligare en klassegger fick klubben genom Tauno Mertala i M55. Tauno var överlägsen i sin klass och vann på 16.31. I samma klass kom Sivert Lignell 6:a på 20.16. Bengt, Sven och Tauno kom 4:a i veteranlagstävlingen.

Resultat

Örebro AIK halvmarathon - Skriven 2008-04-17

Örebro AIK ordnade ett halvmarathon-lopp på cykelvägar på väster i Örebro under onsdagskvällen och IF Start hade sex löpare till start. Rose-Marie Enmalm visade att hon skött distansträningen bra inför kommande Stockholm marathon, då hon sprang halva sträckan på finfina 1.33.04 och kom 3:a. Mialinn Arvidsson hade 1.40.24 på platsen bakom. Snabbast var Kumlas Åsa Höög med 1.22.22.

Mattias Gustafsson gjorde ett starkt lopp med en femte plats och tiden 1.20.58. Peter Berglez sprang för första gången för IF Start och kom 12:a med 1.34.25. På platsen efter kom Mathias Axelsson som persade med 1.35.32. Först i mål var Tomas Fridh, Stocksätters IF med 1.17.19.

Tauno Mertala sprang 10-km loppet på 38.03.

Samtidigt som tävlingen Örebro AIK halvmarathon arrangerades, hade 10 andra Startare testlopp över 3 km i Karlslundsskogen enligt jaktstartsmodellen. Löparna fick gissa sin måltid innan start och de fick sedan starta med sådant intervall att de alla skulle komma i mål samtidigt. Den som lyckades komma allra närmast sin förväntade tid var Stig Karlsson som trodde på 11.30 och kom i mål på 11.29. Stefan Karlsson var också nära på 11.54 och han hade gissat 12.00. Frida Andersson var inte heller långt från sin gissning, hon kom i mål på 14.17 mot uppskattade 14.30. Övriga resultat var: Henrik Spännar 10.37 (11.00), Johan Nilsson 10.41 (11.00), Bengt Jansson 12.18 (12.00), Maria Nilsson 13.02 (14.15), Hanna Jansson 14.06 (15.00), Sivert Lignell 23.20 (13.30) och Erika Wahlter som reagerade med andningsproblem av vårluften och tvingades bryta. Det ska i ärlighetens namn tilläggas att Siverts "dåliga" tid berodde på att han så totalt var inne i sin löpning under loppet att han när 3 och 5 km spåret delade på sig automatiskt vek in på 5 km spåret. Först 700 m senare kom han på sin fadäs och då var det ju ingen idÅ© att vända om. Vi andra som stod i mål blev smått oroliga vad som kunde ha hänt Sivert eftersom ingen hade sett honom under loppet. Vi påbörjade arrangemanget av en skallgångskedja för att leta efter honom, när han spurtade i mål efter sina 5 km.....

Bilder på medlemmar - Skriven 2008-04-11

Nu finns det bilder på medlemmar i IF Start, det är svårt både för nya och gamla medlemmar att hålla reda på vad alla heter. Komplettering sker fortlöpande

Startmilen - Skriven 2008-04-05

Startmilen är traditionellt startskottet för länets långlopp och årets lopp genomfördes i ett hyfsat löparväder, men med något för starka vindar som löparna fick kämpa emot på bl a Hjälmavägen. 257 löpare tog sig i mål och det är en ökning med 28% mot förra året. Arrangerande IF Start hade många funktionärer igång denna dag, men kunde ändå ha så många som 17 egna löpare på startlinjen, däribland flera som debuterade i Starts blå-gula färger.

Först i mål på 10 km var Oskar Landin, Spårvägens FK med 32.19 före Götas Henrik Örnstedt, 32.44. Bäste länslöpare hittar vi på en fin tredje plats, Per Sjögren, KFUM Örebro med 32.54. Bästa Startlöpare kom på 16:e plats, Mattias Gustafsson med 36.54.

Linda Ström, Hässelby SK vann damklassen med 37.02, men var denna dag hårt pressad av klubbkompisen Hanna Salander, som bara var 5 sekunder bakom. Bästa länslöpare var Kumlas Åsa Höög (K35) med 37.22 och Starts främsta var Rose-Marie Enmalm, som vann K50 med mycket fina 41.44.

Övriga IF Start-resultat:

MS: 24 Johan Nilsson 38.47, 25 Henrik Spännar 38.56, 32 Mathias Axelsson 43.04.

H35: 8 Stig Karlsson 39.21

H40: 14 Magnus Juhlin 41.28

H45: 3 Sören Forsberg 36.56, 15 Per Rosby 47.22

H50: Sven Nilsson 44.17

KS: 7 Mialinn Arvidsson 45.38

K35: 3 Pansy Ståhl 48.02

K40: 3 Anna Ståhl 51.42

K55: 1 Susanne Malmqvist 50.22

5 km motion: 10 Stefan Karlsson 20.56, 18 Pierre Hänninen 24.43, 21 Erika Walter 25.21

Vi vill tacka alla funktionärer som gjort det möjligt för oss att genomföra tävlingen och till alla medlemmar som skänkt priser till vårt stora prisbord.

Månadens profil April 2008 - Skriven 2008-04-01

Nu kan du läsa om Birgitta Vesterlund, som är april månads profil. Birgitta som var gift med Mr IF Start, Ecke Vesterlund och blev involverad i klubbens verksamhet på så sätt. Hon har barn som friidrottade mycket för IF Start som ungdom och Birgitta är en av klubbens trogna funktionärer, som alltid ställer upp på klubbens arrangemang. Vill du läsa mer får du klicka på Månadens profil i vänster kanten.

Löparfest på Löpex - Skriven 2008-03-24

Onsdag 26 mars är det löparfest på Löpex, Lövstagatan 6 i Örebro. Skoexperter från Asics, Nike, Saucony och New Balance hjälper dig att hitta rätt sko. Bra priser på kläder från New Line. 10% rabatt på alla ordinarie priser. Du får provsmaka produkter från Maxim och du kan få gratis rådgivning av sjukgymnast.

Träningsdag vid Kvarntorpshögen - Skriven 2008-03-16

Drygt 20 Start-löpare samlades på söndagsförmiddagen vid foten av Kvarntorpshögen för att genomföra en träningsdag tillsammans. Efter uppvärmning sprang vi intervaller på en uppmätt sträcka (tack Kjell för fina markeringar). Vi videofilmades då vi sprang i olika hastigheter och hade sedan några löpövningar innan vi begav oss till trappan upp till toppen av Kvarntorpshögen. Där höll vi en liten invigningsceremoni i trappan då vi visades det trappräcke som IF Start har köpt med skylten "IF Starts löpare på väg mot toppen". Efter nerjogg och dusch åt vi lunch på Golfrestaurangen. Dagens andra pass var ett teoripass, då vi började med att analysera förmiddagens löpteknik som spelats in. Sören Forsberg hade en uppskattad föreläsning om maratonträning inkl träning för ultralopp och sprint. (Sören har klarat av bedriften av att springa VSM inomhus på bl a 200 m och ett ultralopp på 6 timmar på en månad.) Dagen avslutades med att Kjell Adolfsson visade på några intressanta löp- och kartmättningsprogram.

Sören sprang i 6 timmar - Skriven 2008-03-16

Sören Forsberg sprang i går Skövde 6-timmars lopp. Löparna springer på en 1.2km slinga och ska springa så många varv som möjligt under 6 timmar. Sören, som har erfarenhet av ett par ultralopp tidigare gjorde ett mycket starkt lopp, då han sprang in på plats 4 (2:a i sin klass M45) med sträckan 73 430 m. Vi bugar och gratulerar och är förvånade över den smidighet och spänst Sören ändå visade upp under dagens föreläsning som han höll för sina klubbkamrater.

[Resultat](#)

Årsmöte IF Start - Skriven 2008-03-10

Det är årsmöte torsdagen den 13 mars klockan 19.00 vid klubblokalen i Idrottshuset. Alla medlemmar hälsas välkomna.

Månadens profil i Mars - Skriven 2008-03-01

Nu kan du läsa om Febe Ågren, som är månadens profil i mars. Febe har i många år varit flitig att delta i klubbens gemensamma styrketräningsspass på onsdagar. Hon har också i alla år ställt upp som funktionär, i ur och skur på klubbens arrangemang. Klicka på Månadens profil i vänsterkanten om du vill läsa mer.

Fina resultat på VSM inomhus - Skrivet 2008-02-12

I skuggan av Susanna Kallurs fina världsrekord på 60 m häck tävlade fyra Startare på VSM inomhus i Huddinge den gångna helgen. De fick med sig hem två guld och ett brons.

De två gulden bärgades av Tauno Mertala, tävlades i M55. Han vann 1500m på 4.50.96 och 3000m på 10.23.33. Grattis! I samma klass sprang även Sivert Lignell och han kom 3:a på 800m med 2.35.87.

I den tuffa klassen M45 tävlade Sören Forsberg och Bengt Jansson. Sören lyckades genomföra flera starka lopp med personliga rekord på alla lopp, men han kunde inte komma upp på prispallen i något av loppet. På 200m kom han 6:a med 27.63 (här fick han samma tid som segraren i sitt heat men målfotot avgjorde till den andre löparens fördel). Han kom 4:a på 400m med 60.42, 4:a på 800m med 2.15.21 (efter att ha avslutat sista halvan av loppet snabbare än den första) och slutligen 5:a på 1500m med 4.44.07. Bengt kom 8:a på 200m med 28.44, 8:a på 400m med 62.61 och 7:a på 800m med 2.25.55.

Resultatlista

Inomhus-DM - Skrivet 2008-02-02

Tre veteraner från IF Start har idag deltagit i inomhus DM i Örebro. De sprang alla 1000m i klassen män veteraner. Sören Forsberg kom på en andra plats med 3.01.35 efter en hård spurtduell med Glanshammars Christer Johansson. Bengt Jansson kom 5:a med 3.13.95 och även han hade en hård duell med en Glanshammarslöpare, Allan Bodare. Sivert Lignell kom 10:a med 3.30.13. Dessa tre Start-löpare ska nästa helg representera klubben tillsammans med Tauno Mertala i VSM inomhus i Huddinge. Vi önskar dem lycka till!

Resultatlista

Månadens profil Februari 2008 - Skrivet 2008-02-02

Nu kan du läsa om Gabriella Eliason, som är månadens profil. Gabriella har varit medlem i IF Start i 10år och har gjort många fina resultat på medel- och långdistans. Klicka på Månadens profil i vänster kanten om du vill läsa mer.

Löpex sports långloppscup - Skrivet 2008-01-03

2007 års långloppscup är avslutad och föreningstävlingen vanns återigen av IF Start med fina 1105 poäng. Tvåa kom Storådalens SK med 756 p, medan Östansjö SK kom trea med 644 p. Frågan är vilken klubb som ska kunna ta upp kampen mot oss nästa år, med tanke på flera nyförvärv som klubben fått de senaste månaderna. Vi lämnar i alla fall inte över första platsen utan kamp.

I herrarnas huvudklass vann Kumlas Jakob Olars med 60 p. Bäste Startare var Sören Forsberg på 16:e plats med 11 p. I damernas huvudklass stod Åsa Höög som segrare med 48 p, endast 0.5 p före Starts Charlotte Nilsson. Det var först efter det sista loppet som Åsa kunde gå upp i ledning. Helene Nilsson kom 4:a med 33.5 p och RoseMarie Enmalm kom 7:a med 30 p.

Nedan följer klubbens löpare som placerade sig bland de tre främsta i respektive åldersklass:

M45 2:a Sven Nilsson 69 p

M50 1:a Tauno Mertala 78 p

KS 3:a Lill Kämmerling 29 p

K35 3:a Lotta Lennartsson 24 p

K40 1:a Charlotte Nilsson 54.5 p, 2:a Helene Nilsson 43.5 p

K50 1:a RoseMarie Enmalm 60 p

K55 1:a Carine Norström 51 p, 3:a Ann-Britt Eriksson 14 p

K60 1:a Catharina Wahlstedt 44 p

Sven Nilsson hade det nog tuffast i sin klass. Sven fick ihop 69 p medan både 3:an och 4:an hade 68 p. Sven, som hade långloppscupen som ett stort mål under hela säsongen var nog också den som var gladast över sin silvermedalj. Grattis säger vi till honom!

Nu önskar vi att klubbens löpare får en fin träningsvinter för att orka med 2008-års löparsäsong.

Resultat Löpex [Sports långloppscup](#)

Månadens profil - Skriven 2008-01-03

Nu kan du läsa om årets första Månadens profil. Catharina Wahlstedt. Catharina som lockades med till klubben via sina döttrar och som visat att det aldrig är för sent att börja i en löparklubb. Klicka på Månadens profil i vänster marginalen om du vill läsa mer.

Sylvesterloppet - Skriven 2008-01-03

Löparåret avslutades traditionsenligt med Sylvesterloppet i Nora på nyårsaftonens förmiddag. Loppet är 10.5km och går på asfalt och grusväg och är ganska kuperat. Årets upplaga hade samlat 130 deltagare. Snabbast i mål blev Kvarnsvedens Johan Olsson med fina 34.22 och han var överlägsen etta. Bland Startarna kom Sören Forsberg på 11:e plats med 39.10, Sven Nilsson kom 43:a med 47.00, Mathias Axelsson kom 48:a med 48.44 och Sivert Lignell hade 51.43, på en 70:e plats.

RoseMarie Enmalm kom 5:a bland damerna med 46.48. (exakt samma tid som förra året!!) Mest imponerande sprang nog ändå segrarinnan i damklassen, Beata Falk, ung orienterare från Hagaby GoIF som hade tiden 39.17 och som slog rutinerade Linda Ström med nästan halvminuten.

[Resultat](#)