

## Krankesjömilen 11 september



Eva Rydstedt, Jan Degerfält, Anita Kerrén och Anki Önnheim  
LLIF:are som idag 11/9 har sprungit Krankesjömilen.  
Anita Kerrén 53:09 Jan Degerfält 54:02  
Anki Önnheim 56:40 Eva Rydstedt 57:01

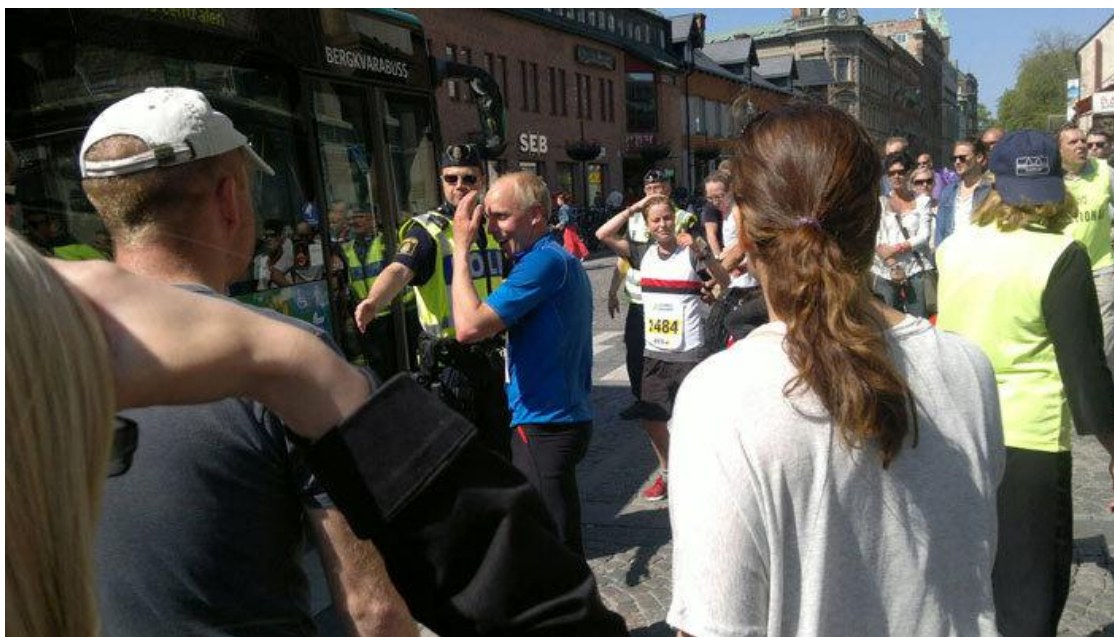
Bilden är tagen av Danny som själv gick loppet.  
Mycket kvavt väder och till prisutdelningen, åska, blixnar och regn.



## Skrylleloppet 16 april

Skrylleloppet som gick den 16 april, samma helg som vårt träningsläger hade endast två deltagare från Lunds Lasarett IF.

Sven-Erik Strand som sprang milen på 49.43 och Mikael Stjärnfeldt som trots sin skada i foten deltog och tog sig runt på 1.10.13.



### Lundaloppet 7 maj.

Den här helgen avgjordes Lundaloppet. C:a 4400 anmälda. Från Lunds Lasarett's IF var vi 3 lag anmälda. Men jag antar att det finns en hel del som anmält sig själv.

Många fina resultat gjordes och en del personbästan. Dessa har jag hittat i listan. 10 km:s resultat Mikael Nilsson sprang på 41.31, Ida Klemedtsson 47.50, Anna Espersson 48.50, Camilla Kerrén 50.55, Lotta Reimertz 52.33, Lars-Ingvar Larsson 54.18, Eva Rydstedt 54.36, Johanna Wiksten 55.28, Anki Önnheim 57.51 och Mats Linér 58.47.

Sen har vi resultaten från 5 km.

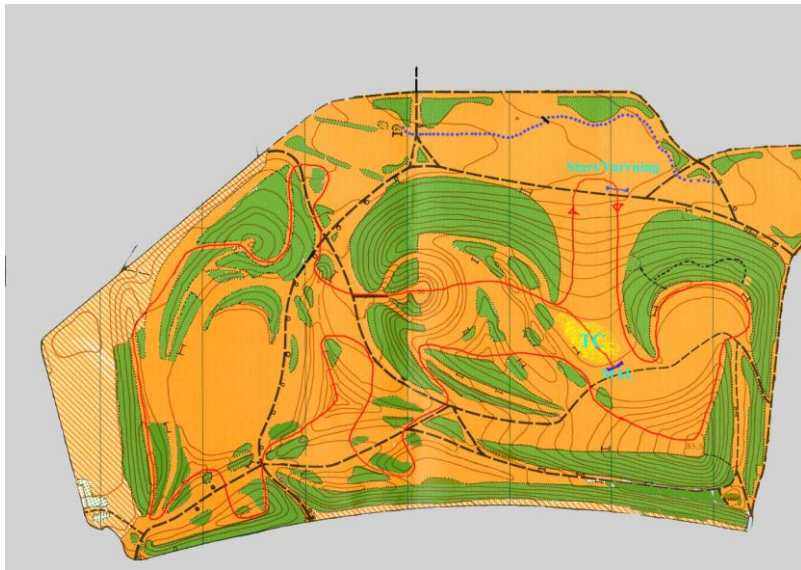
Siv Tjernberg 27.29, Tord Andersson 30.19, Marianne Roth 34.13, Gerd Lundgren och Py Brådviks tider har jag inte hittat. De gick stavgångsklassen 5km på runt 45 minuter.

Det fina vädret gjorde loppet till en trevlig upplevelse. Picknickkorgarna var helt ok. Men det finns en hel del att rätta till på Lundaloppet. Jag tycker inte att någon löpare skall behöva stå och vänta på bussarna skall köra. Vattenflaskorna var slut när de sista på 5km kom i mål. Och det var en segdragen prisutdelning.



Göteborgsvarvet

Göteborgsvarvet gick i lördags 21 maj. Jag har kollat lite i resultatlistan och hittat följande: Kristina Andersson 1.46.01, Thomas Attnäs 2.22.51, Anita Kerrén 2.01.49, Camilla Kerrén 1.59.44, Alicia Savedra 1.49.57, Katarina Lindbäck 2.13.03 och Anna Espersson 1.50.09.



## Sankt Hans Extreme 26 maj

### Ankis berättelse:

"Ivrigt påhejad av Katta gjorde jag mitt näst bästa extrem i torsdags 31:47, 3 minuter bättre än förra året. Så jag är nöjd. Magnus efteranmälde sig och sprang han också 5 km, det gick så bra 26:18, så nu har han bestämt sig att följa med till Lidingö. Andra LLIF:are som sprang korta banan; Jonas

Nordberg 27:08 , Klara Rasmusson 29:00, Marianne Roth 43:42.

Två sprang långa banan; Kenneth Andersson 52:20, Hans Belfrage 56:23.

Det är verkligen ett trevligt lopp ,men ack vad jobbigt det är. Det var lite blåsigt men regnet väntade tills vi sprungit klart.

Både jag och Jonas vann varsin Lundarunda."

## Alnarpsloppet 22 juni 2011

Magnus och jag (Anki) inväntade dagsformen inför detta lopp. Då den kändes bra och vädret var perfekt så gjorde vi slag i saken och efteranmälde oss.

Loppet går mestadels på grusstigar inne i parken och är så gott som helt platt. Jag hade ingen känsla för min kapacitet efter knähistorian, men bestämde mig för att hänga på Johanna som var 2,5 minuter snabbare än jag på Lundaloppets 10 km. Katarina i sin tur skuggade oss. Efter ca 1,5 km drog jag ett litet ryck och de hängde inte med, men vid knappt 1 km kvar kom Katarina ifatt och jag orkade inte svara. När jag kom i mål trött och nöjd på 26:55, stod redan Anita och Camilla där.

Resultatlistan är i skrivande stund inte klar, men jag vet att Micke sprang på 19:45 och Magnus hade tiden 21:40. Margareta deltog också i detta lilla men trevliga lopp, som jag nog kommer att springa fler gånger.

Anki

Hörby marknadslopp 7 juli 2011





Första onsdagen i juli går alltid Hörby marknadslopp, jag har sprungit det korta loppet över 6,1 km 15 gånger.

Efter loppet 2009 bestämde min väninna Lena och jag när vi gick på marknaden bland allt krimskrams att nästa gång så skulle vi springa det långa. Löftet fick på grund av skada vänta, men nu var det dags att prova det långa 12,6 km för första gången för mig, Lena sprang det långa någon gång på 90-talet.

Jag hade tittat på banprofilen i inbjudan och var lite skraj för backarna och värmen som alltid brukar infinna sig till detta lopp. Ingen av mina farhågor besannades. Lite segt uppför var det men inga "riktiga backar". Värmen var inte heller så besvärande, men jag hade för säkerhets skull med eget vatten. Gick ut rätt lugnt, kom sedan ifatt löpare under hela rundan. Det kändes riktigt bra och vid varje kilometermarkering tänkte jag "redan", jag är nöjd, liksom Lena. Magnus som också sprang, gjorde ett av sina snabbaste lopp. Mikael Nilsson sprang denna kväll i Björnstorps färger. Han och alla de andra som sprang i tävlingsklasserna fick en extra bonusrunda på ca 200 m då MC-kortegen körde fel.

Support hade vi också längs banan. Katta och PeO stod och hejade på oss. De hade med sig kaffe som de bjöd på vid den som vanligt sega prisutdelningen, nyfriterade munkar och grädbullar satt fint i de energitömda löparkropparna.

Om jag får vara frisk och hel så blir det repris nästa år, då jag hoppas på sällskap av fler LLIF:are i spåret.

/Anki

Resultat

Mikael Nilsson 53:26

Magnus Önnheim 57:00

Lena Svan 1:08:56

Anki Önnheim 1:11:48