

# Hemlingby Löparklubb

## Verksamhetsberättelse 2003

2003 kom att bli ett framgångsrikt år för Hemlingby Löparklubb på många sätt. Tävlingsframgångarna kan ha haft sitt ursprung i de två kostföreläsningar som anordnades i mitten av februari i Tibnorhallen. Föreläsare var Elisabet Forsell och vi som var där kunde med stort intresse få lära oss mer om GI och kolhydratuppladdning.

Ett annat sätt att ladda inför en tävlingssäsong är att gå på fest. Hemlingbys höstfest bytte namn till vårfest och gick av stapeln den 28 februari i kvarterslokalen på Hillmanskroken. Denna gång fanns ingen gnällspik på våningen ovanför.

Vissa härdade löpare i klubben har också för vana att ladda upp inför den egentliga säsongen med att springa Bore Cup i kyla och snö, eller att hjälpa till som funktionär den deltävling HLK arrangerar. Detta år hade HLK fått förstärkning av den äldre brodern Klippmark, eftersom den yngre ännu inte nått större framgångar. Det visade sig vara en lyckosam värvning, för tillsammans med ett i övrigt starkt lag, erövrades lagsegern i Bore Cup före Östhammar FI. På det individuella planet erövrades förstaplatsen i M seniorer av Erik Klippmark, i M70 tog Arne Pettersson guld efter tre raka segrar. Inte nog med det! Inga-Lill Schrewelius tog andraplatsen i K50 och Jessika Belusa (K seniorer), Pia Behlander (K40) och Tommy Hållstam (M50) blev trea i sina klasser. Succé!

Kanske var det på grund av dessa tidiga framgångar som nya medlemmar lockades till klubben. Kanske var det också på grund av den utmärkta hemsidan, som Erik Lundkvist lägger ner mycket tid och arbete i. En hemsida som under året har blivit bättre och bättre och fått fler och fler besökare. Kanske var det de gemensamma träningarna som attraherade nya löpare. Troligen var det en kombination av dessa och flera faktorer, som gjorde att tillströmningen av nya medlemmar blev förhållandevis stor 2003. Detta trots att styrelsen inte lyckades fullfölja uppdraget från förra årsmötet att annonsera på Högskolan. Förhoppningsvis kommer detta att ske under våren 2004 och locka ännu fler att bli medlemmar i klubben.

För att ytterligare grunda inför den egentliga säsongen anordnades ett hemmatränningsläger i början av april. Träningslägret började på onsdagen den 2 april och avslutades med en av deltävlingarna i terrängserien på lördagen.

Tävlingsframgångarna var inte slut i och med Bore Cup. Den 26 april tog Hemlingby LK silver i lagtävlingen i korta terräng-DM. Den första lagmedaljen sedan 1989. Under terräng-SM i Uddevalla i början av maj, tog Arne Pettersson silver i M70. Som en av arrangörerna bakom Gävle Halv- och Kvartsmarathon, kunde vi glädjas åt ett nytt deltagarrekord, men också åt en mängd DM-medaljer på halvmaradistansen.

Arne Pettersson nådde fler framgångar under säsongen. Han skrev klubbhistoria när han i maj sprang hem en bronsmedalj på veteran-EM i Tjeckien. En knapp månad senare tog han hem två bronsmedaljer från Nordiska Veteranmästerskapen i Lahti på 1500 och 5000 m.

I slutet av juli arrangerade Hemlingby LK den nya tävlingen Vildmarksmilen. Tävlingen hölls på milspåret i Hemlingby med ett upplopp uppför slalombacken. Tävlingen blev en tuff utmaning för många av löparna med vissa svåra passager och kvav sommarvärme. Klubbens sekreterare som själv snitslat banan och satt ut en varningsskylt för ”brant” föll själv ner i bäcken strax före 9 km. Deltagarantalet blev större än förväntat (82 löpare i mål). De flesta efteranmälde sig på tävlingsdagen.. Vi hoppas på ett lika stort deltagarantal i år. Förutom Vildmarksmilen arrangerades också under hösten Långa Terräng-DM.

Hösten bjöd på tävlingsframgångar för den urstarke Ulf Uddbäck. Han vann Hoforsmilan i augusti och Träflasklöpet i september och sprang in på en mycket fin tid (2.08.49) på Lidingöloppet i slutet av samma månad.

Klubbmästerskapet i oktober vanns av Jessika Belusa och Lars Klippmark. Ulf Uddbäck vann tävlingen enligt WMA:s handicap.

Fler resultat från 2003 kan du se i bilagan till verksamhetsberättelsen.

Verksamhetsåret 2003 avslutades med en styrkegympa ledd av vår ordförande Pia Behlander. Med detta hårda pass går vi stärkta in i ett 2004, som förhoppningsvis kommer att innebära fler framgångar för klubben, i tävlingar, genom roliga arrangemang och ett ökande medlemsantal.