

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Apladalens Löparklubb

Styrelsen 2023

Ordförande: Micael Lindqvist

Kassör: Pia Michelsen

Sekreterare: Fredrik Bolmstam

Ledarmot: Magnus Åhsberg

Ledarmot: Andreas Berg

Ledarmot: Helena Andrén

Vi har haft följande aktiviteter under året

Återkommande

Tisdagsträningen, 18:00 Borgen

Torsdagsintervaller, 18:00 Borgen/Prostsjön

Tour De Osudden, 8 gånger under året

Januari

Ultraintervaller. Nytt för i år var att vi körde 7x10km. Som mest var det 15 löpare som sprang en stäcka samtidigt. Magnus Åhsberg och Fredrik Bolmstam sprang alla sträckor.

Första Tour de Osudden gick av stapeln med 12 deltagare. Inga damer deltog denna gång.

Februari

Andra Touretappen sprangs, denna gång med 5 deltagare. Inga damer nu heller

Mars

Traditionsenlig Semletisdag

Tour De Osudden med 12 deltagare. Tour-debut av Lovisa Svensson

April

Träningshelgen bjöd på blandade aktiviteter med start på fredag och avslutades med långpass på söndagen

Vårt visitations-uppdrag för IFK Värnamo startade även i april

Tour de Osudden

Fjärde etappen. 3 debutanter kom till start, Theodor, Wilhelm och Stefan Winterqvist.
Totalt 10 st

Dubbla pallplatser i Hallarydsloppet

3 löpare stod på startlinjen för att springa 21 km i kuperad terräng. Magnus Åhsberg knep förstaplatsen och Johan Bolmstam kom 3a. Mattias Ekman kom 7a

Succé för Hångerstafetten

26 lag deltog, och vinsten gick till lag Wanemark med ALKarna Louise och Oscar. 2a kom laget där Johan Strand, Johan Bolmstam och Knut var med i. Fjärdeplatsen knep de så alltid snabba systrarna Kärrå med familjer.

Patrik Putte Johansson deltog i laget som kom 5a.

Nionde plats kom lag -74 som bestod av Daniel Bokinge, Patrik Pettersson, Andreas Berg och Markus Nordangård.

Mycket bra och trevlig stafett som vi hoppas kommer tillbaka 2023

Maj

Tour de Osudden. 11 löpare deltog och Felix Ingvarsson satte nytt PB 19,43 och kvalificerade sig in i den exklusiva 20-klubben.

Göteborgsvarvet.

Efter 2 års uppehåll så var äntligen Göteborgsvarvet tillbaka. Niclas Sjögren stod för att organisera denna resa med 15 ALKare, vilket han i vanlig ordning löste med bravur.

Några jubilarer att lyfta fram:

Robert Kilsberger firade 10 Gbgvarv

Niclas Sjögren gjorde sitt 20:e varv och slog dessutom PB

Leif Håkan Johnsson sprang sitt 30:e varv

Snabbast runt var Hilda Löf som 41:a på tiden 1.25.

På herrsidan stod ordförande Micael Lindqvist för snabbaste ALKare (dock sprang Stefan Winterqvist 2 sek snabbare, men för dagen tävlade han för BGMS).

Mattias Ekman fortsätter att leverera halvmaror under 90 min och sprang in på 1.27. Det blev även PB för Johan Strand och David Frylegård som också sprang in under 90 min.

Mimmi Svensson (för dagen klubblös) sprang bra och placerade sig som 89:a i damklassen med tiden 1.31.37.

Emma Höglund samt mamma Höglund sprang in på tider strax över 1.40.

Notis är att Stefan Pettersson igen blev omsprungen av en barnvagnslöpare (dock var det någon form av rekord med 4 barn i vagnen). Stefan var nöjd ändå med sin tid 1.36.

VärnamoMilen

Detta år med en ny bansträckning.

Det var över 20 st ALKare anmälda till loppet, och 3 pallplatser fick vi med oss. Det var Johanna Rask 2a (41.28) och Karro Kärrå 3a (42.32) samt Magnus Åsberg 3a (35.20).

8 och 9a kom Anton Svensson (36.54) och Douglas Tellner (37.14)

Tyra Bokinge var vår yngsta deltagare och sprang den 2,7 km långa banan som gällde för alla under 13 år.

Vidare slog Johan Strand PB på tiden 39.06 och Stefan Winterqvist kom med i 40-klubben med tiden 39.37.

I maj startade även traditionsenliga triathlonträningarna, detta år i samband med torsdagsintervallerna med gemensam fika efteråt.

Juni

KM5000m

Det 12:e klubbmästerskapet avgjordes på Finnvedsvallen och det var 20 deltagare som kom till start

På herrsidan segrade Felix Ingvarsson på nytt PB (16.32.1) tätt följt av Fredrik Bolmstrand (16.34.9) och Magnus Åhsberg (16.38.8)

På damsidan vann Lovisa Nilsson på tiden 19.09

Sommaravslutning. Vi hade traditionsenlig sommaravslutning. I år var vi och körde Target Sprint utanför Värnamo. Vi var 24 pers uppdelade på 4 lag. Man skulle springa en 400 m lång bana och efter det skjuta luftgevär. Detta gjorde varje person 3 ggr. Bäst gick det för lag 4, där Johan B, Pär H, Micke L, Niclas, Lovisa och Magnus A ingick i. Stort grattis till er. Efter prisutdelningen bjöds det på jordgubbstårter och kaffe

Järnbärgarloppet i Gnosjö

Hilda Löf segrade i damklassen 10 km och David Frylegår i herrklassen 5 km

Stockholm Marathon

Magnus Åhsberg slog nytt svenskt veteranrekord i M55 med tiden 2.39.55. Han slog det 38 år gamla rekordet med 2 minuter. Totalt i loppet blev han 42a

Hilda Löf sprang in på fina 3.01.12, och det blev en 24 plats i damklassen, samt nytt klubbrekord.

Juli

Guldmaskinen Magnus Åhsberg vann veteran-SM på halvmaraton som avgjordes i Anderstorp. Tiden blev fina 1.16.13

Mattias Ekman sprang in på finfina 1.28.08 och placerade sig som 11 i M40-klassen.

Kalmar Malkars

7 ALKare var iväg och sprang i Kalmar.

Magnus Åhsberg vann i sin klass M55 på tiden 1.18.18.

Felix Ingvarsson gjorde premiär på halvmaradistansen och sprang imål nästan under 1.20.

Johan Bolmstam kom imål på 1.34

Jakob Ohlsson 1.29

Mattias Ekman 1.30.50 5a i DM M400

Micael Lindqvist 1.31.30 4a i DM M50

Johan Strand 1.43.08

Bra jobbat alla!

Augusti

Höstsäsongen drog igång med Evas käftsmäll

Tour De osudden (etapp 6)
Kan sammanfattas med en segrande debutant gentemot ett gäng trötta veteraner, då Jakob Ohlsson vann överlägset. Totalt 9 startande

Jönköpings Maraton/halvmara
Det var 4 st ALKare som kom till start.
Stefan Pettersson segrade i M55-klassen på tiden 4.41.23
Mimmi Svensson sprang sin andra mara på tiden 3.31.54 vilket räckte till en 8:e plats i damklassen
På halvmaradistansen startade Mattias Ekman, tiden 1.45.34 och Jonas Rydh 1.36.19

September

Den första upplagan av Borgen-dagarna hålls

Vi lanserar vår nya hemsida som Helena Axelsson Per Sigvardsson har jobbat med under första delen av året. Hoppas ni alla har varit inne och kikat på den

Vi arrangerar Värnamorullen, som körs för 6:e året

Systrarna Kärrå springer Stockholm halvmara, där Johanna slår PB med tiden 1.31.14 och Karro springer på tiden 1.31.42. Detta räckte till en 48:e resp 54:e plats.

Mattias Ekman är iväg i Köpenhamn och springer sin 85:e halvmara på tiden 1.33

Tour de Osudden – ren folkfest denna gång.
När 7:e touren avgjordes kom det 25 löpare till start, varav 3 debutanter på damsidan, Mimmi, Emma och Erika. Mimmi segrade på damsidan, och på herrsidan sprang Fredrik Bolmstam snabbast

Oktober

3 pallplatser i Gummiloppet. Detta klassiska lopp som har allt; svag lutning uppför, motvind och regn. En klassiker i löpsammanhang

Lovisa Nilsson vann damklassen och Helena Andrén kom 3:a. På herrsidan lyckades Fredrik Bolmstam bäst och knep 2:a platsen.
20% av startfältet var ALKare. Bra jobbat alla!

Åter igen har systrarna Kärrå varit iväg och sprungit, denna gång Växjö Marathon. De kom in på tiden 3.25 (Johanna 40 sek snabbare). PB för Johanna och en 2:a plats. Karro slog till med klubbrekord i K35.
Startande från klubben var även Johan Bolmstam (DNF) Stefan Petterson sprang in på tiden 3.56

Tour de Osudden- sista etappen
När sista etappen avgjordes så stod Johan Bolmstam som segrare på tiden 20.55.
En debutant, Erika Sjögren gjorde sin första runda på tiden 45.46, välkommen.

Nu när alla deltävlingar är avklarade så står för sjätte året i rad Fredrik Bolmstam som segrare. På damsidan är det en debutant, Mimmi Svensson som segrar. Stort grattis till er båda. Prispengarna, 2100 kr fördelas på välgörande ändamål.

Inomhussäsongen inleddes med banor bokade för de som hade anmält intresse. Simningen pågår under hela vintern.

November

Vi drar igång med styrkegympa, 26 personer deltog i premiären.

Alla som under året visiterat frekvent firade utfört uppdrag och IFK´s placering med en brunch på Madame. Mycket trevligt.

December

Vi kör enligt tradition löpning på julafton

Sylvesterloppet sprangs i Anderstorp på nyårsafton och högst upp på prispallen stod Fredrik Bolmstam. David Pettersson kom 2:a och Mattias Ekman 4. Micael Lindqvist knep 5:e platsen och Teodor Nordén kom 11:a. Niclas Sjögren 37:a och Douglas Tellner sprang 5 km och kom 4:a.

Vi i styrelsen vill tacka alla medlemmar för alla roliga träningar och tävlingar vi har haft under 2022, samt ett stort tack till alla som har ställt upp som funktionärer under de arrangemang som vi har anordnat i klubben.

Tack

Helena Andrén