



FALKENBERGS STADSLOPP 2023

40:e loppet!



LOKSTA||ARNA

alltid i centrum



HÅRKNUTEN



Vi fixar det digitala hemmet.



WINGOLFS
HÄNDELKÄTTESER



450 gratis parkeringsplatser. Alltid söndagsöppet!

Löpare och publik, välkomna till Falkenbergs stadslopp 2023!

Hur går det för våra lopp nu efter pandemin? Lite si och så faktiskt men det börjar repa sig tror jag. Göteborgsvarvet minskade mycket förra året men hade bra med deltagare i år. Tyvärr har vi två inställda viktiga lopp här i Halland, Varbergsloppet och Prinsens Minne. Vi har haft ett mångårigt samarbete med dem så det tycker vi är riktigt tråkigt. Man kan tro att det gynnar Falkenbergs Stadslopp men även om det gör så på kort sikt så är det dåligt på långsikt. Allt hänger samman. Springer man ett lopp så springer man ett annat. Ett lopp springer man som uppvärmning för ett annat och ofta blir man uppmärksam på andra lopp under loppet.

Falkenbergs Stadslopp gick över förväntan förra året. Vi hade ca 650 anmälda och det var mer än vad vi vågade hoppas på när vi startade planeringen. Framför allt hade vi jättemycket publik längs hela banan och det var väldigt roligt

för både löpare och arrangörer, det kan jag lova. I tåget på väg hem från Göteborgsvarvet, som verkligen är en publikfest, träffande jag en ung löpare från Södra Halland som upplevde att Falkenbergs Stadslopp förra året var en nästan större publikupplevelse än vad Göteborgsvarvet hade varit. Sådant är roligt att höra som arrangör.

I årets inbjudan kan du förresten läsa en intressant artikel om Falkenbergs Stadslopp historia, hur det går för vår elitmedlem Tilde Johansson och flera intressanta löparporträtt.

Vi hoppas på fint väder, vilket det nästan alltid är sista lördagen i juli, många löpare och en riktigt stor publik på 2023-års stadslopp.

Välkomna till Falkenbergs Stadslopp 2023!

Claes Åkerberg

Ordförande i Falkenbergs Idrottsklubb och projektledare för Falkenbergs Stadslopp





Namn:
Anders Andersson

Bostadsort? Göteborg

Hur många gånger har du sprungit Falkenbergs Stadslopp?
Jag har sprungit tre gånger tidigare.

Har du några speciella minnen från Falkenbergs Stadslopp?
Jag minns framförallt mitt första lopp 2011, jag och ett par kompisar sprang och jag älskade stämningen på stan, med alla som hejade. Jag var fast och efter det har det blivit flera olika lopp.

Varför springer du lopp?
För att jag får se många olika miljöer och gemenskapen jag känner från startområdet hela vägen till målområdet.

Har du några tips till andra löpare inför loppet?
Håll ett jämnt tempo hela loppet, gå inte ut för hårt.

Kommer du att springa Falkenbergs Stadslopp 2024 också?
Absolut!



Galle Fredin
Falkenbergs Fotoklubb



 Bilverkstad

Älska varje mil



Sväng in på JJ's Däck och andas ut.
Vi är en fullserviceverkstad som arbetar med personbilar samt tunga fordon. Våra tjänster innefattar: Däckhotell, Däckreparation, Hjulinställning, Internetbokning, Komplet däckservice & Tunga Fordon.

Varmt välkommen, varje gång!



www.jjsdack.se



Namn:
Anders Ljungblad

Bostadsort:
Ugglarp

Hur många gånger har du sprungit Falkenbergs Stadslopp?
Fyra gånger sedan 2015

Har du några speciella minnen från Falkenbergs Stadslopp?

Första gången jag sprang Falkenbergs Stadslopp 2015 var det kallt och regn. Flera av löparna stod och värmdes sig i Tullbrokolansomklädningsrum innan loppet, så även jag. Jag upptäckte att Mustafa Mohammed "Musse" stod vid sidan om mig. Kul att både elitlöpare och glada motionärer deltar i samma lopp.

Varför springer du lopp?
Jag springer lopp på grund av den fina gemenskapen och att det inspirerar både till träning och att ge det lilla extra. Falkenbergs Stadslopp är en folkfest.

Har du några tips till andra löpare inför loppet?
Det viktigaste är att hålla sig skadefri och få till en kontinuerlig träning på en lagom nivå.

Kommer du att springa Falkenbergs Stadslopp 2024 också?
Ja, det hoppas jag.

It's better outside >>

FÖRBERED DIG INFÖR...

FALKENBERGS

STADSLOPP!



SAUCONY ENDORPHIN SPEED 2

Väldämpad träningsko för herr från Saucony som passar lika bra till löprundan hemma som till tävlingen.. Dam- och herrstorlekar.

1299.-
~~2199.-~~



ASICS GT-2000

Mångsidig och stabil sko som passar för alla typer av löpsträckor. Uppdaterad dämpning under foten för en bekväm och energisk löptur. Dam- och herrstorlekar.

1299.-
~~1699.-~~



CRAFT CORE UNIFY LOGO TEE

En mångsidig t-shirt gjord av återvunnen, mjuk och funktionell polyester. T-shirten finns i många färgställningar och har framflyttade sidsömmar för god passform. Dam- och herrmodeller.

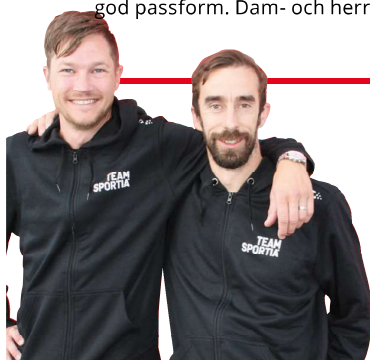
2
FÖR
299.-
~~399.-~~



SEGER RUNNING SOCK

Löparstrumpa med ankelhøgt skaft. Halvfrotté under häl, fotsula och tår. Ribbstickad krage för att hålla strumpan på plats.

4
FÖR
199.-
~~396.-~~



TACK,
FALKENBERG!

För att du väljer att **handla lokalt** och stötta din lokala butik. Tillsammans håller vi FALKENBERG levande.

/Ola & Marcus med personal

TEAM
SPORTIA®
FALKENBERG



**NYBAKAT
alla dagar**

Peters

KONDITORI & STENUGNSBAGERI

www.peterskonditori.se



Agneta Helen

Arvidstorpsv. 4 • 0346-151 92

AKA 
REDOVISNING

www.akaredovisning.se



SOMMAR TRÄNING!

**SVERIGE+
999:-**
JUNI • JULI • AUGUSTI

EXTRABONUS!
Ett gratis padeltillfälle på köpet när du tecknar vårt sommarkort.

NORDICWELLNESS

Sommarkortet gäller på alla Nordic Wellness-klubbar i Sverige. Du har tillgång till gym, gruppträning samt Wellness Online. 100 kr/199 kr för medlemskort/åmband tillkommer om sådant saknas. Kortet går ej att aktivera före 1 juni. Reservation för slutförsäljning eller ev tryckfel.

NORDICWELLNESS

Allt för friluftslivet
Kläder, skor och utrustning till riktigt låga priser!



ÖPPET: VARD 7.30 - 18 • LÖRD 10 - 14



ENGELSONS

Kanslistvägen 6, Falkenberg • Tångarondellen • 0346-71 380

Allt i butiken hittar du även på www.engelsons.se



Namn: Roger Pettersson.

Bostadsort:

Jag bor i Falkenberg/Skogstorp.

Hur många gånger Falkenbergs Stadslopp?

Jag har sprungit 34 stadslopp.

Har du några speciella minnen från Falkenbergs Stadslopp?

1984 köpte jag och min bror löparskor för att springa stadsloppet. Jag sprang men min bror väntade ända till 2017 med att springa stadsloppet.

Varför springer du lopp?

Jag springer förmitt eget välbefinnande och för den fantastiska gemenskapen som vi har i Falkenbergs.RR.

Har du några tips till andra löpare inför loppet?

Mitt motto är "det som är sprungit är sprungit". Jag brukar springa på i början så jag har kommit så långt som det är möjligt innan tröttheten slår till, har man en bra dag så kan det räcka nästan ända fram till mål.

Kommer du springa Falkenbergs Stadslopp 2024 också?

Ja, jag siktar på att springa stadsloppet även 2024.



Calle Fredin
Falkenberg Fotbollklubben

LOKSTALLARNA

alltid i centrum



HÅRKNUTEN



Falkenberg



WINGOLFS HAVSDELKATESER



450 gratis parkeringsplatser. Alltid söndagsöppet!

FALKENBERGS IDROTTSKLUBBS HISTORIA I NÅGRA KORTA DRAG

Falkenbergs Idrottsklubb eller FIK som vi säger är arrangören bakom Falkenbergs Stadslopp som i år fyller 40 år. Klubben har faktiskt en jättelång historia. Den grundades 1901. På den tiden arrangerades tävlingarna i apotekare Humblas trädgård och löptävlingarna skedde på Storgatan där idag Falkenbergs Stadslopp går till del.

FIKs första tävling arrangerades redan 1902. Då tävlade man i fritt språng med språngbräda, stavhopp, viktlyftning, diskuskastning, längdsprång och kulstötning. 1905 var klubben med och bildade Hallands Friidrottsförbund. Verksamheten har förändrats under åren och har bland annat haft gymnastik, handboll, orientering, skidor och bowling i verksamheten. Under åren har de verksamheterna knoppats av till egna föreningar. Fotbollssektionen bröts ut 1928 och bildade Falkenbergs FF. På så sätt har FIK verkligen varit en viktig kugge i Falkenbergs Idrottshistoria.

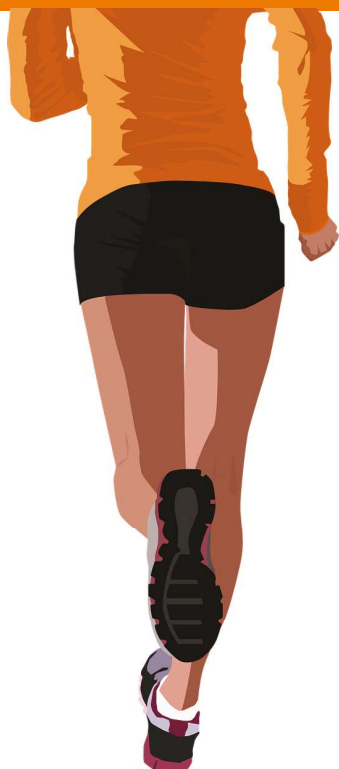
Falkenbergs IK har även bidragit till simkunnigheten i Falkenberg och arrangerade simskola under ett 30-tal år. Den verksamheten

övergick till kommunen 1960. Ett annat viktigt bidrag till idrotten i vår kommun är att vi arrangerar årligen det så kallade Skansenloppet som har genomförts sen 40-talet. Det är numera ett barnlopp på 2 km som genomförs på Vallarna. Uppemot 1000 barn springer det varje år och man kan lugnt säga att en väldigt stor andel av de som växt upp i Falkenberg har sprungit detta lopp.

FIK har haft flera framgångsrika friidrottare, den kändaste är kanske Erik "Spänst" Svensson som tävlade för klubben under 30-talet. Han vann OS-silver i tresteg 1932 och hade svenska rekord i tresteg och längdhopp. Våra medlemmar har tagit åtskilliga SM-guld, 2 nordiska guld och ett OS-silver.

Träningen i Falkenbergs IK sker under sommarhalvåret på Falkenbergs Idrottsplats och under vintern i den egna hallen vid Vesterhavsskolan. Verksamheten är omfattande med bortåt 250 barn i träning i 15-20 grupper.

Sedan 1982 har vi arrangerat Falkenbergs Stadslopp - ett härlig millopp i vår vackra stad.



Falkenbergs Sparbank
Bank & Försäkring



Som stolt sponsor till Falkenbergs stadslopp:

Vi önskar alla löpare lycka till!

För oss är det viktigt att stötta bra initiativ där våra kunder lever och bor. Årligen får ett 100-tal föreningar och arrangemang stöd från oss. Vi tycker det ska vara roligt och trevligt att leva just här.

För framtidsdrömmar och vardagsnära möjligheter

www.falkenbergssparbank.se 0346 - 550 00



Din bygg & industrileverantör i Falkenberg
www.wijklundsjarn.se, info@wijklundsjarn.se
0346-10050



Namn: Sannie Schutt

Bostadsort: Falkenberg

**Hur många gånger har du
sprungit Falkenbergs
Stadslopp?**

- Det blir faktiskt min första
gång som jag springer
stadsloppet.

Varför springer du lopp?

- Jag springer för jag har alltid velat delta, men har inte tagit
mig i kragen att faktiskt anmäla. Varje år säger jag att "nästa
år" ska jag vara med. För att utmana mig själv och komma ur
min comfortzone har jag nu äntligen tagit steget och anmält
mig.

Har du några tips till andra löpare inför loppet?

- Börja lätt i början och sedan öka i hastighet framåt slutet.
När du börjar träna så spring korta rundor och öka allt
eftersom, så du inte råkar ut för några skador. Viktigt med
uppvärmning!

Kommer du att springa Falkenbergs Stadslopp 2024 också? -

- Absolut!



**BYGGLÄDJE SEDAN
1993**

40 Stadslopp i Falkenberg

I år arrangeras det 40:e Stadsloppet i Falkenberg. Inte 40-årsjubileum, eftersom pandemin tvingade Falkenbergs IK att ställa in två lopp. Men det är det 40:e loppet.

Det första loppet arrangerades 24 juli 1982 i en tid då motionslöpningsväxte och det var inte bara tävlingsidrottare som sökte sig till loppet. Den som drev idén från början var Erling Andersson, som hade ett förlutet som löpare i Falkenbergs IK. Han fick med sig en grupp medlemmar från klubben, främst Mikael Bernhardt, Erik Johansson och Sig-Arne Nilsson att förverkliga tanken. Tanken var redan från början att loppet skulle genomföras centralt i staden och så långt möjligt på de fina promenadvägarna längs Ätran. Hallands Nyheter var bland andra medarrangör.

Det första loppet gick längs en bana som var 11 km med start och mål på Ågatan utanför Hwitans trädgård. Det fanns säkert en oro att det inte skulle komma så många motionslöpare, men det var 113 män och 13 kvinnor som anmälde sig i Hwitans trädgård. Segrare blev Kjell Engelbrektsson från Falkenbergs IK med 35.16 och Lena Brorsson, IK Vikingen i Göteborg, med 41.49.

Tävlingen växte snabbt med åren och det behövdes mer plats för ett tävlingskansli, som under några år fick hålla till i Grand Hotell. Ägaren Mats Persson hade deltagit i det första loppet och fortsatte årligen både som sponsor och deltagare. Fram till och med 1991 användes banan på 11 km. Siste manlige segraren på det spåret var den ende utländske löpare som vunnit loppet, Lubago Onesmo från Tanzania med 33.09. Kvinnliga klassen vanns det året av Maria Jonsson från Hässelby SK, 40.04.

När Stadsloppet fyllde 10 år blev det byte av tävlingsledare, Henry Engström kom in i befattningen och det blev lite nya idéer. Sträckan ändrades till kvartsmaraton, 10,549 km och det blev även en tävling på dubbla sträckan, halvmaraton, 21,097 km. Arrangemanget var inte problemfritt under åren. År 1996 fick banan en annan sträckning vid Vallarna på grund av andra evenemang där och banorna hade lite för kort sträckning. Bästa tider med korrekt bana blev på kvartsmara Walter af Donner, Hässelby SK med 31,50 år 1994 och Ingmarie Nilsson, Ullevi FK 35.50 också år 1995. Bästa tider på halvmaraton blev Åke Eriksson, Hässelby SK 1.04.42. Även det år 1995. Någon tävling på halvmaraton för kvinnor arrangerades aldrig i Stadsloppet. Skall någon annan prestation lyftas fram speciellt under de åren är det Marie-Louise Wahlberg från De Blindas Fritidsklubb i Stockholm som med hjälp av ledsagare löpte loppet 10 gånger och fick 10-årsplaketten år 1992.

Med åren infördes nyheter i loppet, en klass på 5 km som från början var tänkt som en "gå, lunka, löp-klass" men med tiden drog till sig tävlingslöpare. Dessutom arrangerades barnlopp över 2,1 km på Vallarna, "Miniloppet" med stort deltagande.

Intresset för halvmaraton var inte stort och 1996 var sista året den sträckan fanns på programmet. År 1997 blev förändringar i övrigt också. Per-Åke Skoglund tog över som ansvarig för arrangemanget under några år. Målområdet flyttades till nuvarande plats på Nygatan och Sparbanken, som under åren varit sponsor, upplät lokaler för tävlingskansliet. Tidtagning i loppet har alltid varit viktig, men ett par gånger har det varit problem med tidtagningen i Stadsloppet. År 1997 kunde FIK inte presentera några resultatlistor förrän på tisdagen. Inte riktigt kompletta heller. gångbar. Segrare det året var Lars Johansson, Brittatorp TK med 30.41 och Maria Rydqvist, Trångsvikens IF med 37.46. det fanns trotjänare som alltid stod till förfogande. Erling Andersson var som vanligt med och hade sedan länge ett bra kontaktnät med frivilliga som behövs längs banan.

År 2002 inträffade ett annat missöde, en flaggvakt och mc-förare missade att leda in de 645 deltagarna på Igeldammsvägen. Men några rutinerade löpare såg till att klungan så småningom hamnade på rätt väg igen. Fast kvartsmaratonbanan blev 12,3 km lång. År 2006 ändrades sträckan i huvudloppet till 10 km. Det var ett resultat av en utveckling med statistiklistor med resultat från bland annat 10 km, sträckan kvartsmaraton var inte lika gångbar. Segrare det året var Lars Johansson, Brittatorp TK med 30.41 och Maria Rydqvist, Trångsvikens IF med 37.46.

Arbetet att organisera loppet blev tidskrävande eftersom arrangemanget växte. Under flera år var Jan Olof Johansson projektledare med Håkan Johansson som ansvarig för materiel som behöves vid mål och avspärningar. Organisationen med ett stort antal flaggvakter var viktig, det fanns trotjänare som alltid stod till förfogande. Erling Andersson var som vanligt med och hade sedan länge ett bra kontaktnät med frivilliga som behövs längs banan.

Ytterligare ett missöde med tidtagningen inträffade i 2012 års lopp. Det företag som hade kontrakterats för tidtagningen hade ett koncept där chipsen för tidtagningen skulle klistras fast på nummerlapparna. Så blev det också, FIK skickade nummerlapparna och fick dem till åter med chips fastklistrade. Innan starten regnade det ordentligt även och i början av loppet. Tyvärr stämde inte kombinationen nummerlappar och klister ihop med nederbörden. Många löpare tappade sina tidtagningschips och fick ingen sluttid. Svårt att göra något åt. Men de som inte fick sluttid fick gratis start i loppet 2013.

2014 var det rekord i deltagande, 963 män och 393 kvinnor som fullföljde 10 km, totalt 1356 som hamnade i resultatlistorna. I sträckan på 5 km var det 97 som genomförde loppet. Även de följande åren var deltagandet stort, runt 1000 deltagare fullföljde 10 km medan 5 km-klassen aldrig blev lika populär, vanligtvis med lite över 100 löpare.

Stadsloppen 2020 och 2021 ställdes in på grund av pandemin.

År 2022 blev det nystart av loppet. Det året blev det bara 10 km med delvis ny organisation och bansträckning. På grund av risk för ras och pågående arbete vid Gruebäck och Vårdcentralen drogs en del av banan om. Starten flyttades till området vid Boulehallen för att vi fortfarande skulle ha en godkänd och kontrollmätt bana. Allt var emellertid inte nytt, Stadsloppets uppfinnare Erling Andersson var som vanligt starter. Segrare på den nya 10-km-banan blev två löpare som återkommer till loppet, Anders Graal från Hälle IF och Johanna Larsson, Örgryte IF Friidrott.

Men det är något annat som oftast verkar fungera. Vackert väder i Stadsloppet nästan i alla fall. Och lite regn rensar luften?

*"Alla UTOM EN sprang fel.
Jag var nämligen den enda som sprang
rätt då jag låg sist - lång bit efter resten -
när en funktionär kom på cykel och skrek
"dom springer fel" - så jag kunde ju glatt
svänga av där vi skulle. Kul upplevelse
var det i alla fall för mig då en i publiken
skrek "du leder!"*

*Sedan kom ju täten och övriga i
kapp - men jag kom inte sist!"*

/Leila Hammouda:



Tävlingsdag Lördagen den 29 juli 2023 – 40:e loppet
(Sedan 1982, med uppehåll 2020 och 2021)

Loppen Stadsloppet 10 km Damer
Stadsloppet 10 km Herrar

Tidsprogram Anm: 2023 är det ny starttid för 10km Kontrollera
www.falkenbergsstadslopp.se
inför Stadsloppslördagen.
12:00 Start Stadsloppet 10 km
ca:13:00 Prisutdelning Stadsloppet

Start Ny startplats! Läroverksgatan vid Boulehallen

Mål Nygatan – centrum

**Anmälnings-
avgift** Stadsloppet 10 km 350:- Efteranmälan + 100:-



Rådhusorget Falkenberg | 0346-10077 | www.hermansrestaurang.se



Kontorsleverantören

Galle-Fredin
Falkenbergs Fotoklubb

renta

MASKINUTHYRNING



@Rentasverige #rentasverige

renta.se

Anmälan och betalning

Anmälan senast 18 juli 2023. Därefter gäller efteranmälan enligt nedan.
Anmälan görs via hemsidan www.falkenbergsstadslopp.se

Alternativt via inbetalning till bankgiro: 453-0887

Ange då uppgifter om löparen via meddelande på inbetalning:

- Namn, klubb/förening/ort, födelseår, klass, fullständig adress och ev. e-postadress.

OBS! Saknas det plats för alla uppgifter, e-posta till info@falkenbergsstadslopp.se eller skicka brev till:

Falkenbergs IK, Box 72, 311 21 FALKENBERG.

Anmälan registreras när betalning inkommit.

Efteranmälan

Efter 18 juli 2023. Görs som "normal" anmälan via anmälningsportalen på hemsidan!

Erhålls då ett bevis på anmälan som visas upp vid nummerlappsutdelning.

Notera: Du kan betala med kort, eller via Swish!  swish

Startgrupper

Vi tillämpar självskattning med gemensam start.

D v s att **du** som löpare ansvarar själv för att ställa upp i lämplig position i startområdet.

Startleden markeras med flaggor med en bedömds kilometertid. T ex 4:30 / km

Det är för din egen säkerhet att inte bli nedsprungen.

OBS! Respektera detta med att starta i för dig lämpligt startled!

Vätska

Det finns en vätskedepå vid startområdet plus minst tre (3) stationer utmed 10 km-banan.

Omklädning

Falkenbergs Idrottshall - I anslutning till startområdet.

Personlig information

Genom anmälan registreras dina uppgifter. Det för att vi skall kunna skapa deltagar- och resultatlistor. Vi lagrar dock inget personnummer. Vi följer regelverket enligt GDPR. Vid anmälan samtycker du till att:

- vi som arrangerar har tillgång till din kontaktinformation.
- ditt namn, klubbtilhörighet och åldersklass publiceras i deltagar- och resultatlistor och kan användas för snabbval vid anmälningsrutiner.
- din kontaktinformation används för att kunna skicka information om vårt och liknande evenemang för att ge dig som löpare bästa service.

Kontakt oss som arrangör om du önskar bli borttagen från vårt deltagarregister!

Nummerlappar

Torsdag 27 juli – Fredag 28 juli på Team Sportia, Lokstallarna i Falkenbergs

Lördagen från kl 09:00 vid startområdet.

Förvaring

Vid startområdet finns möjlighet att lämna in väskor, överdragskläder m m till förvaring under tiden du genomför Falkenbergs Stadslopp.

Lagtävling

Onominerat lag med 4 löpare.

Valfri mix av kvinnor och män anmäls. Anmälan görs individuellt och uppges samma lagnamn. Vid resultatberäkningen görs tidsavdrag om 6 minuter för varje kvinna i laget innan de fyra bästa löparnas tider läggs ihop. **OBS! Efteranmälan gäller ej!**

Tidtagning

Enligt Svenska friidrottsförbundets tävlingsregler gäller tiden från startskottet, d v s bruttotiden. Första löpare i mål är därför loppets segrare. Det innebär att underlaget för prisutdelningen är bruttotiderna. I resultatlistor kommer nettotid också att redovisas. D v s den tid från när startlinjen passerades. Läs mer på www.falkenbergsstadslopp.se

Veteran

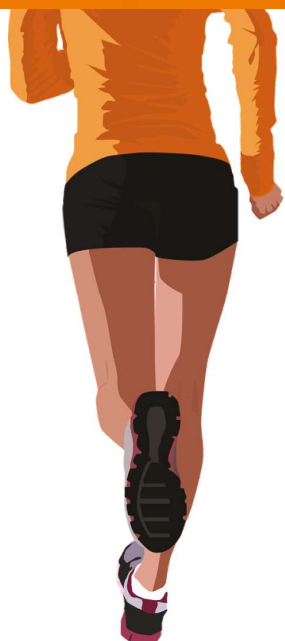
Ange födelseår vid anmälan. Särskilda resultatlistor 40-, 50-, 60- o 70-årsklasser

Frågor

Ytterligare information kan sökas via hemsidan: www.falkenbergsstadslopp.se

Frågor hänvisas till: info@falkenbergsstadslopp.se

Tävlingsdagen finns kansli och administration inne i Sparbankens lokaler, Falkenberg



Falkenbergs Sparbank
Bank & Försäkring



Som stolt sponsor till Falkenbergs stadslopp:

Vi önskar alla löpare lycka till!

För oss är det viktigt att stötta bra initiativ där våra kunder lever och bor.

Årligen får ett 100-tal föreningar och arrangemang stöd från oss.

Vi tycker det ska vara roligt och trevligt att leva just här.

För framtidsdrömmar och vardagsnära möjligheter

www.falkenbergssparbank.se 0346 - 550 00

BANSTRÄCKNINGAR



Bansträckningar 2023

Vi gör som 2022 och bara har distansen 10 km och den är kontrollmätt. Det är samma bansträckning som förra året då vi tyckte att den fungerade bra. Det betyder att när man kommer på Klockaregatan svänger man av före vårdcentralen ner mot Ågatan.

Vi har samma upplägg att vi låter banan gå genom Falkenbergs IP vilket vi tycker är ett trevligt inslag. Som vanligt går sträckan utmed den vackra Doktorspromenaden innan den svänger av upp på Tullbron och går mot mål.

Mycket fin bana som vi vet uppskattas av löpare från när och fjärran.



Calle Fredin
Falkenbergs Fotoklub



CIRCLE K

NYHETER INFÖR LOPPET 2023

Vi håller fortfarande på att återhämta oss efter pandemin.

- Vi hade en lyckad uppstart 2022 efter två års uppehåll med ca 650 anmälda. Det var vi mycket nöjda med och allt verkar ha fungerat fint.
- Vi arrangerar som förra året 10km stadsloppet för damer och herrar.
- Vi försöker förstärka organisationen lite här och där.
- Vi flyttar sekretariatet till boulehallen och bemannar.
- Vi bemannar nummerlappsuthämtningen vid start bättre.
- Vi ska ha vätska vid start.
- Medaljer till alla löpare vid mål som vanligt.

Slutligen vill vi önska alla löpare och publik välkomna!



ODD FELLOW
ORDEN



Husmanskost - Drive IN - Fester - Catering

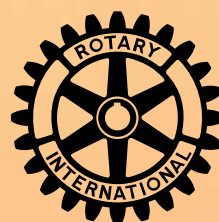
Varje vardag erbjuder vi
3 olika rätter, välj mellan

Kött - Fisk - Pasta

Välkomna!

Hamngatan 39 0346 - 103 03
www.hamnkrogenfalkenberg.se

Rotary



Blomsterbörsen



Läs nyheterna digitalt.

Den bästa digitala läsupplevelsen får du i våra appar. Vi har en app för E-tidningen och en annan för Nyhetssajten. E-tidningen är en digital kopia av papperstidningen och den ingår i din prenumeration. För att läsa den i mobilen eller surfplattan, laddar du ner appen "Hallands Nyheter E-tidning". Vill du däremot hålla dig uppdaterad med de allra senaste nyheterna gör du det med appen "Hallands Nyheter".



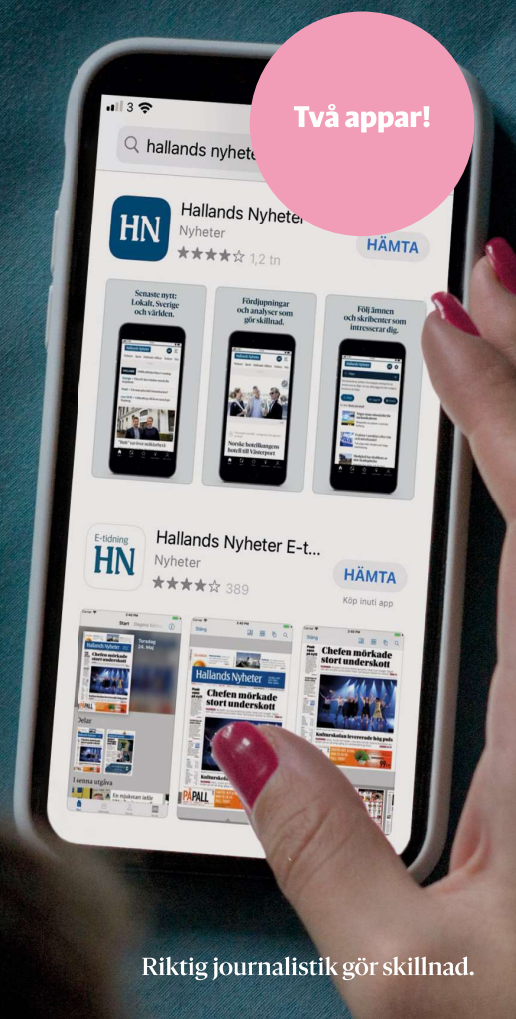
E-tidningen
Papperstidningen i digital form



Nyhetssajten
Senaste nytt på hn.se

Du laddar ner våra appar i App Store eller Google Play

Hallands Nyheter



Riktig journalistik gör skillnad.

Det är bara vatten.



Det allra viktigaste vi har.

Vatten är en förutsättning för allt liv och en av våra stora klimatutmaningar. Ändå tar vi det för givet.

Under sommaren är vi många som använder vårt dricksvatten. Genom att till exempel stänga av kranen under tandborstningen och skaffa regntunna för att vattna i trädgården kan vi alla spara massor av dricksvatten – vårt allra viktigaste livsmedel.

På www.vattensmart.se tipsar vi om hur du kan spara vatten i vardagen och om hur vi kan undvika bevattningsförbud.

**Med hjärta för en hållbar framtid.
Tillsammans gör vi det möjligt.**

TILDES VÄG TILL FRAMGÅNG



Tildes liv som friidrottare

Tilde Johansson har tävlat för Falkenbergs IK sedan hon var 7 år gammal. Tilde har ett antal juniormästerskapsmedaljer på sin meritlista. Hon har fått äran att ta på sig landslagskläderna närmare 15 gånger och representerat Sverige både på VM och EM. 2019 slog hon svenskt juniorrekord i längdhopp med 6,73. I denna intervju berättar Tilde varför hon valde att satsa på friidrotten. Det bästa och sämsta med att vara elitidrottare, vad som motiverar henne, samt om hennes framtidsplaner.

När bestämde du att satsa på friidrotten på allvar?

Året jag fyllde 15 år fick jag mitt stora genombrott då jag på Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg och hoppade 6.50 i längd. Det innebar att jag blev världsetta på års statiken för tjejer i åldersklassen som var två år äldre än mig. Efter det året valde jag att sluta med fotbollen, som också var stor prioritering i mitt liv just då, för att satsa helt på friidrotten.

Hur har inomhus säsongen 2023 gått?

Jag är nöjd med min inomhus säsong! Jag satte ett nytt inomhus person bästa i längd med 6.63, vilket jag är väldigt glad för. Lyckades även ta hem ett SM silver och ett Junior SM guld till Falkenberg. Fick också ta på mig landslagskläderna en gång under vintern, då jag på Nordenkampen slutade på en individuell andra plats.

Vilken är din bästa säsong hittills?

2019 är absolut det bästa resultatmässiga friidrottsåret jag gjort. Under inomhussäsongen lyckades jag ta hem 3 senior SM guld till Falkenbergs IK. Det var mina allra första SM medaljer på seniornivå, vilket var superkul. Jag fick även, för första gången, ta steget in i seniorlandslaget den vintern. Det för att representera Sverige på inomhus EM i Glasgow. Under utomhussäsongen 2019 fick jag även möjligheten att representera Sverige på ett stort internationellt mästerskap. Då var det på VM som arrangerades i Doha, Qatar. Det var en häftig upplevelse, där jag gick ifrån mästerskapet med massor av nya erfarenheter. Senare den sommaren lyckades jag även ta hem två medaljer på junior EM. Ett guld på 100m häck och ett

Faktaruta

Namn: Tilde Johansson

Ålder: 22 år

Klubb: Falkenbergs IK

Gren: Längdhopp

Personbästa: 6.73

silver i längdhopp. Jag hoppade även in mig i historieböckerna när jag på Karlstad GP slog Erika Johansson svenska juniorrekord med resultatet 6.73. Det är fortfarande mitt personbästa idag. Men, som jag självklart siktar på att förbättra under 2023.

Hur ser en vardag ut för dig?

Jag tränar sedan två år tillbaka i Göteborg tillsammans med Yannick Tregaro. Yannick coachar totalt ca 10 elitaktiva, i hopp och sprint. Även fast jag tränar i Göteborg, tävlar jag fortfarande för min moderklubb, Falkenbergs IK, vilket jag är glad för att göra. Jag brukar vanligtvis träna på förmiddagarna med bland annat Tobias Montler. På eftermiddagarna brukar jag sätta mig på något café och studera. Läser just nu företagsekonomi på halvfart på distans. I övrigt mår jag bra av att spendera tid med min familj och vänner. Jag tycker även om att laga, och äta, god mat. Sedan är jag väldigt sportintresserad, älskar att kolla på sport både på tv och live. Min syster Molly spelar i OBOS Damallsvenskan med BK Häcken, så om jag har möjlighet försöker jag komma och heja på henne varje hemma match.

Vad är det bästa med friidrott?

Det bästa friidrott är att det är väldigt kul. Jag älskar verkligen både att träna och att tävla, och att få ha det som sin livsstil är jag jättetacksam för. Tack vare friidrotten får jag uppleva otroligt mycket. Jag får ta del av nya miljöer, kulturer och träffa människor som har liknande mål och driv som en själv.

Finns det någon nackdel med att vara elitidrottare?

Som elitidrottare stöter du hela tiden på motgångar. Det kan vara tufft när man jobbat hårt för något men inte når sitt uppsatta mål. Friidrott är även en sport där man tydligt ser resultat i form av en siffra eller placering. Man får verkligen svar på vett om man tagit kliv framåt eller bakåt i sin utveckling. Detta kan innebära stor press. Det kan även komma upp skador, vilket det har gjort en del för mig genom åren. Men, motgångar ingår i elitidrott och jag tror det är hur man tacklar och hanterar dem som gör att man blir bättre. =)

Vad motiverar dig?

Det som motiverar mig är att jag tydligt sätter upp mål för mig själv, både långsiktiga och kortsiktiga. Detta gör att jag hela tiden har något att sikta mot och jobba för.

Vilka är dina framtidsmål?

Denna sommar finns det mycket roligt att se fram emot. Det kommer både ett U23 EM och ett VM. Jag har som mål att kvala in till båda. Mitt mål inför denna sommar är även, som alltid, inför varje säsong, att hoppa så långt som möjligt. Jag skulle gärna vilja slå ett nytt personbästa. Det skulle vara fantastiskt kul! Om man tittar ännu längre fram i framtiden så är mitt långsiktiga mål att någon gång få representera Sverige på ett OS. Vilket är en dröm som då skulle gå i uppfyllelse.

Finger Prints

Reklam

Vi marknadsför ditt varumärke



KONTAKTA OSS GÄRNA FÖR DINA
KOMMANDE BYGGPROJEKT

Sedan 1963 • phbygg.se • info@phbygg.se

0346-81989

Stanlon's

Pizza & salladsbar - Öl & vinrättigheter

MITT I MÅLOMRÅDET!

FYNDA

FALKENBERGS KÖPCENTER

ÖPPETTIDER: VARDAG: 10-18
LÖRDAG: 10-16
SÖNDAG: 11-16

"DET FINNS
SÄKERT PÅ FYNDA..."

Ja, med cirka 40.000 olika artiklar
i lager så har du stor chans att
hitta det du söker hos oss!

PRESENT, TEXTIL, HUSHÅLL, VERKTYG,
FISKE, FRITID, FÄRG, LEKSAKER,
GODIS, MATTOR, LAMPOR, KONTOR,
FÖRVARING, BILVÅRD, VÄSKOR,
TAVLOR, TRÄDGÅRD, SPEGLAR,
HEMINREDNING, GRILL, ELEKTRONIK,
FÖRBRUKNING OCH MYCKET MERA...

VÄLKOMMEN ATT FYNDA!

FYNDA

FALKENBERGS KÖPCENTER

OPTIKBUTIKEN
FALKENBERG
RIKTIGA GLASÖGON TILL RIKTIGA PRISER
TEL: 0346-17 000
KOMPLETTA GLASÖGON FRÅN
395 KR

Nu kan du även träffa ögonläkare hos oss i vår butik! Kom in så berättar vi mer!

önska
Besök även gärna vår webshop:
www.addelundbergs.se
Tel. 0346-10122
Instagram:
@onskafalkenberg

Hos oss hittar du bra erbjudanden från bl.a.

Weber Orrefors/Kosta Eva Solo	Global Målerås Muurikka	Hardanger Rörstrand Iittala	Zwilling Bud to Rose Spiegelau
-------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

mint
FASHION
0346-778711
FRÄSCHT MODE FÖR
HONOM & HENNE

VI SÄLJER BL.A.
ONLY
VILA
VERO MODA
BLEND
ESPRIT

Välkommen!
ETT AV SVERIGES STÖRSTA SKOSORTIMENT
BARN | DAM | HERR

KULLENS SKOR
Ett leende som löser sig!

0346-80200
WWW.KULLENSSKOR.SE

Reparationer, service och mobiltillbehör!

0101-550238
falkenberg@phoneix.se
www.phoneix.se

PHONEIX®
Reparationer | Service | Telefoni | Data

@phoneix.se

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

f **ig** @fyndafalkenberg

SÅ MISSAR DU INGA NYHETER,
TÄVLINGAR ELLER ERBJUDANDEN!

PÅ FYNDA RÄCKER PENGARNA LÄNGRE! VÄLKOMMEN ATT FYNDA!
Industrivägen 2 - 311 32 Falkenberg - fyndakopcenter.se - info@fynda.se - 0346-655220



Dekaler
TEXTILTRYCK
Bildekor *Skyltar*
Giveaways
Layout
DIGITALTRYCK



Troligtvis marknadens bredaste utbud hos EN leverantör.



Hvitån
FALKENBERG



Grand Hotel
FALKENBERG

Välkommen till din lokala bank i Falkenberg



Sandgatan 34C, 2 tr, Falkenberg, 0346-629 80
falkenberg@handelsbanken.se

Handelsbanken



SKÖLD FORSBERG

ARKITEKTER & INGENJÖRER

VI TAR DITT BYGGPROJEKT FRÅN IDÉ TILL VERKLIGHET

Vi hjälper dig med:

- Arkitektritningar
- Konstruktionsritningar
- Entreprenadbesiktningar
- Kontrollansvarig
- Byggledning
- Projektledning

VÄLKOMNA!

www.skoldforsberg.se



HELHETSLEVERANTÖR INOM

**IT
TELEFONI
COPY/PRINT**

SYSTEM HALL

EFFEKTIVISERAR TRÄINDUSTRI

Vi letar alltid efter
duktiga tekniker,
Besök oss på
Systemhall.com för
att lämna din
ansökan

Ditt lokala tryckeri

Broschyrer, vepor, skyltar, affischer,
layout, foto och allt det där andra!

V·TAB

v-tab.se | 010-480 68 00 | Oktanvägen 4, Falkenberg

GRAFIKA 

Falkenbergs revyn



Spring så fort (att) jag orkar

Fy tusen så trött jag var! Varför håller jag på med det här? Så tänkte jag nog när jag sprang Göteborgsvarvet i helgen. I alla fall de sista fem kilometrarna. Så är det alltid. Men så kom jag ju i mål och en tid fick jag. Så här tänker jag om tider på tävlingar. Långdistanslöpning, en uthållighetssport. Det handlar alltså om att vara uthållig. Det här var mitt tjugonde varv. Jag har sprungit varje år utom ett då ett av våra barn konfirmerades just denna dag. Hur planerar de! Placera en konfirmation samma dag som Göteborgsvarvet, puh! Jag sprang inte heller första pandemiåret 2020 för då hade jag inte fattat att man kunde springa virtuella lopp, vilket jag gjorde 2021. Det var faktiskt riktigt roligt.

I 25 års tid har jag alltså hållit mig i tillräcklig form för att klara att springa ett halvmaraton varje år. Det är ganska uthålligt. Jag har nog tänkt att jag ska springa Göteborgsvarvet 30 gånger så det är 10 år kvar. För att klara en halvmara behövs uthållighet. För att klara det 30 år i följd måste man vara ännu uthålligare. Hemligheten

bakom uthållighet tror jag ligger i att inte slösa på krafterna. Om jag nu, helt plötsligt, vid 64 års ålder skulle oja mig över dåliga tider och börja jobba på att springa fortare, vad skulle hända då tror du? Antagligen skulle jag skada mig och då bryts min träningsvana och det är verkligen inte bra för uthålligheten. Det är ju trots allt inte själva loppet som är utmaningen. Det är all träning som ligger bakom.

Summa summarum: jag är så nöjd med min tid och att jag redan har anmält mig till nästa lopp. Trots att jag innerst inne vet att jag vid 15 km återigen kommer att tänka samma tankar vanligt.

Claes Åkerberg

UPPLEV I FALKENBERG

Förutom allt havet, stränderna och strandängarna har att erbjuda finns här även djupa skogar, flera hundra insjöar och mängder av vandringsleder och strövstigar. När gjorde du senast något för första gången? Oavsett om du har tröttnat på solstolen eller vill utmana en kall vinterdag har du nära till små och stora äventyr i Falkenberg. Bli en upplevelse rikare idag – på hästryggen, i kanoten eller kanske på skateboarden.



www.falkenberg.se

FBG