

Nr 1, 2001, årg. 39

www.solvikingarna.com

Kjell Augustsson telefon: 031- 55 48 59
Lotta Hallwenberg telefon: 031-19 20 10
Jan Krantz telefon: 031- 49 38 71
jan.krantz@swipnet.se

O

rdföranden har ordet:

Hösten blev tuff för det gäng som tog på sig att skapa ett nytt arrangemang för Sylvester. Fördröjningen på de tillstånd som krävdes gjorde att inbjudningarna inte kunde gå i tryck och därför sändes ut på tok för sent. Trots detta kan vi glädjas av ett lyckat arrangemang och ett positivt resultat, som med allas hjälp kommer att bli än bättre detta år. Tack P-A och alla ni som hjälpt oss.

Under hösten har vi förlorat några sponsorer. Den som känns av mest är väl tidningen GT där vi fått vårt Sylvesterlopp annonserat och annat värdefullt stöd i samband med tävlingen. Övriga är Chanio och Örgryte Byggservice. Positivt är att vi fått en ny; TBS, Tagene Byggnadsställningar, och kommit en bit på väg med ytterligare tre sponsorer. Bland dessa finner vi ett utbildningsföretag, en stor butikskedja inom sport samt Göteborgs stora tidning. Att hitta sponsorer gör man enklast genom personliga kontakter. Därför är det viktigt att du som medlem hjälper oss i vårt sökande. De sponsorer som vi har idag bidrar ej ekonomiskt till vår verksamhet utan ger oss olika bidrag i form av bl a material och saker som vi kan använda vid våra lopp. På så sätt kan vi hålla nere våra driftskostnader i samband med vår verksamhet. Marknadsföringen av våra lopp, de fyra vi har som tillsammans är vår stora intäkts källa, är helt avgörande för klubbens framtid. Ju fler löpare till våra tävlingar desto intressantare är vi för våra sponsorer och det ekonomiska överskottet borde och ska bli större. Det är här du har en avgörande roll. Vår ungdomsverksamhet är dalande. Vi har för få ungdomar som tränar med oss. Förvisso har vi sagt att vi inte ska ha elitsatsande ungdomar men vår klubb kan vara det första steget att väcka intresse för löpning innan de går vidare. Vår ungdomsverksamhets storlek är också avgörande i de ansökningar man kan göra för att få ekonomisk hjälp av olika organisationer.

Tiden går fort och snart är det dags för ett nytt årsmöte. Under den tid som jag suttit som ordförande har jag känt att klubben utvecklas positivt på många områden. Ekonomin är stark och allt fler engagerar sig i vår verksamhet. Men det finns fortfarande massvis att göra. Den stora frågan är vad vi vill? Själv ser jag i vår framtid att ungdomsverksamheten kommit igång ordentligt. Att vi har fler deltagare på våra tävlingar. Visste du att Sylvesterloppet har haft närmare 4000 deltagare och kanske fler en gång i tiden. Detta tycker jag ska vara vårt mål igen. Årets lopp innehöll knappa 1000. Att jag nu ämnar lämna över klubban till nya krafter innebär inte att jag slutar engagera mig i klubben, tvärtom. Precis som i många branscher tror jag på att man skall byta post och låta nytt tänkande och kraft ta över för att få fortsatt utveckling. Det finns mycket kvar att göra och med gemensamma krafter kommer vi att bli än bättre. Om jag får förtroendet blir min egen roll att jobba med färre saker. Jag vill då engagera mig djupare, utveckla och nå ett bättre resultat i de saker man berör. Avslutningsvis vill jag tacka för den tid som gått och jag har lärt mig mycket om klubbens verksamhet och föreningslivet i Göteborg. Jag vill också passa på att uppmana till engagemang. Ett fåtal personer utgör ingen klubb. Det är vi alla som måste hjälpas åt. **Göran W.**

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Tel- och faxnr: 031-29 43 38

E:post: kurten@telia.com

Tryck: PENNON AB*Digitaltryckeriet*Göteborg 2000

Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.com
www.solvikingarna.com
postgiro: 52 47 86-1

Kansli
Solvikingarna, Skatås
Tel: 031-21 15 89
Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Göran Wiemerö
Jungmansgatan 33 a
413 11 Göteborg. Tel: 031-12 72 20
goran@naasfabriker.se

Vice ordförande: Matts Leandersson
Ålegårdsgatan 184
431 50 Mölndal. Tel: 031-27 83 22
alfalea@telia.com

Sekreterare: Charlotte Lindstedt
Skogsglantan 3
435 38 Mölnlycke. Tel: 031-88 27 78
charlotte.lindstedt@harryda.se

Kassör: Gunnar Olsson
Rävekärrsgatan 267
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24
gunnar.olsson@papyrus.com

Ledamöter:
Magnus Andersson
Tel: 031-22 31 10

Lena Linder
Tel: 031-707 46 77

Michael Wågström
Tel: 031-711 15 98
wagstrom@telia.com

Tränare seniorer:
Lennart Hansson
Tel: 031-94 88 93
rosa-pantern@swipnet.se

Lena Linder
Rolf Andersson

Resultatarkivarie: Kent Johansson
Ungdomssektionen: Magnus Andersson
och Magnus Lund.
Vandring och gång: Kjell Augustsson,
Ernst Knutsen och Jan Krantz.



Hjärtliga
 Gratulationer på
 födelsedagen.

45 år 8 april Håkan Johansson

40 år 5 maj Nils Sälgeback

30 år 23 mars Roshan Pilth
 6 maj Olle Malmring

25 år 8 april Olof Persson

10 år 14 maj Johan Lund

Manus till nästa
 nummer av tid-
 ningen skall vara
 inlämnat till
 redaktionen eller
 till Kent i stugan
 senast den 15 maj
 för att det säkert
 skall få plats.

Red.



Gunnar grunnar:

Brukar du ramla då vi
springer i skogen?

- Nej men i söndags
var det snubblande
nära.

Meddelande från kassören:

Medlemsavgiftrapport

Många har redan betalat för 2001.
Om du saknar inbetalningskort så hör
av dig till Kent.
Bland gamla medlemmar, som betalat
före årsskiftet, lottar vi på årsmötet ut
två bingolotter till en vinnare

Nya inbetalningskort

De nya inbetalningskortet innehåller
nya fält - nämligen möjligheten att
(naturligtvis frivilligt) ange yrke,
arbetsgivare och eventuell special-
kunskap. Om du redan betalat men
vill ange detta, kontakta Kent.

Flyttat?

Kom ihåg att meddela kansliet om ni
flyttar och/eller byter telefonnummer.

Mailadress? (E-post)

Om du har
mailadress vill
vi gärna veta
det eftersom
det är ett
billigt och
effektivt sätt att nå dig. Meddela
adressen till Kent.



Temakväll

10 april efter träningen.

"Styrketräning för löpare".

Klubbkamraten **Catherine
Stolfer**, som jobbar som
personlig tränare på City Gym,
ger oss råd och tips.

Välkomna till Solvikingarna

Fredrico Hernandez
Göran Johansson
Hans Jununger
Peter Lundin
Olof Persson
Joanna Thorsell
Anders Trygg

Upprop till klubbens Veteraner

I samband med att jag i september
förra året bestämde mig för att
skriva något om klubbens tisdags-
träningar var jag nödd att först testa
dem. Jag började med kom-i-form-
gruppen och deltog en gång i den.
Tisdagen därpå deltog jag i den så
kallade tuffa gruppen. Jag hade hört
glunkas ett och annat om den samt
läst det, som varit infört i tidningen
från andra som deltagit i den. Jag
varskodde därför tränaren, Lennart
"Rosa Pantern" Hansson, varför jag
skulle delta och jag hoppades att jag
inte skulle sinka gruppen. Sedan
dess har jag inte missat mer än två
träningstillfällen.

Jag, som aldrig tidigare under min
trettioåriga löparkarriär gillat att
träna intervall, backe, snedsprång
och alla de övriga momenten, som
ingår i den allsidiga och varierande
träning Lennart bedriver, finner nu,
på ålderns höst, att den passar mig
perfekt. Det är sådan träning jag
behöver för att jag skall kunna för-
sena den tilltagande fysiska ovig-
heten.

Träningen är fiffigt upplagd så att
gruppen, som består av 30-40 del-
tagare, hela tiden hålls samlad. De,
som springer snabbt ges tillfälle att
springa mer än till exempel jag, som
är långsam. Det jag uppskattar i
träningen är den varierande konfekt
av rörelser, som Lennart bjuder på
under ett pass. Efter vart och ett de
första fyra träningspassen gjorde jag
anteckningar om vad de omfattat.

(Forts. på sidan 16)



TRÄNINGSTIDER

Träningspassen utgår från Solvikingarnas stuga i Skatås.

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft).
Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik. Distans: ca 10 km.
Tränare: Lennart Hansson (031-94 88 93).

Tisdag 17.30 Kort distans (lättare, ”kom-i-form”) Lätt pass, 5-10 km i jämnt tempo.
Ledare: Rolf Andersson (031-25 26 19).

Torsdag 18.00 Medeldistans.
Löpning 13-17 km i två grupper i cirka 4,5 eller 5 minuters tempo. Uppsamling av fältet genom olika vägval.
Ledare: Lena Linder (031-707 46 77).

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland).
Tre timmar i cirka 5-15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöparna från kl. 11.00,
Eller endast en timma, om man vill.

Söndag 11.00 Långdistans.
Två timmar i 5-15 minuters tempo (20-23 km).
Samlad tropp.

”Kålle” Maran och Vårtävlingarna —klubbens högaktuella arrangemang

Tävlingsledare för ”Kålle” lördagen den 10 mars är **Bengt Andersson** och för **Vårtävlingarna** lördagen den 17:e (8 km) och den 24:e (16 och 32 km) är **Magnus Andersson**

Bjud gärna in vänner och arbetskamrater. Inbjudningar finns hos Kent

Vi behöver även funktionärer så anmäl dig till Kent om du kan hjälpa till.

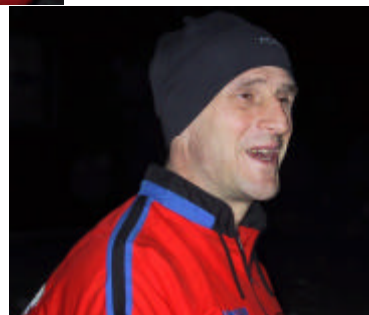
Tränarporträtt

Från och med vårterminen i år har klubben tre tränare enligt vad som framgår av vidstående artikel om Träningsleder. De tre är:



Lena Linder, som tränar torsdagsgruppen.

Rolf Andersson, som tränar den kortare distansen på tisdagar.



Lennart Hansson, som fortsätter att träna den, som den kallas, ”tuffa” gruppen.

Träningsläger

Boka in vårens **träningsläger** den 27—29 april.
Närmare information om lägret kommer senare.

Tränar'n



Till alla funktionärer på Sylvesterloppet !

Ett stort tack till er alla som ställde upp och jobbade med Sylvesterloppet!

Många av er lade ner ett fantastiskt arbete, både före, under och efter loppet. Det är underbart att vi kan skrapa ihop runt 115 funktionärer som jobbar för att få detta lopp att fungera. Olle, som förestår Ullevi Tennishall, var mäktigt imponerad över den entusiasm och arbetsglädje han såg hos oss Solvikingar. Han önskade att de hade haft samma fina engagemang i den egna klubben. Ja, det är viktigt med denna klubbgemenskap, att kunna mobilisera denna styrka som behövs för att arrangera ett bra lopp. Inför nästa Sylvesterlopp måste vi alla hjälpas åt att göra detta lopp ännu bättre genom bättre planering, marknadsföring och utnyttjande av funktionärer. Det är viktigt att alla medlemmar i klubben ställer upp och att arbetsuppgifterna fördelas jämnare så att entusiasmen och krafterna finns kvar hos var och en inför kommande lopp.



Än en gång- Ett hjärtligt tack till er alla!

P-A Bäcklund, tävlingsledningen för Sylvesterloppet år 2000

(P-A redovisar sina synpunkter på arrangemanget här nedan).

Synpunkter på Sylvesterloppet år 2000



I stort fungerade loppet riktigt bra, men det finns lite att fundera över och att finputsas på inför nästa lopp:

Bana:

Bra bansträckning, både för löpare, polis, funktionärer och publik. Vi måste däremot förbättra varvning/målgång med lite annorlunda sträckning samt god uppmärkning/vägvisning.

Start:

Måste flyttas närmare mål, högtalarna räckte ej fram till starten. Det blev lite konstigt med uppvärmningen då löparna befann sig så långt ifrån målet/högtalaranläggningen. Något oklart var starten var.

Mål:

Som vanligt mycket bra. Däremot bör vi kanske ha en vätskekontroll där,

nästa år. Mycket bra med egen sjukvårdspatrull.

Marknadsföring:

Var tog de inbjudna tidningarna vägen? Var det så förbannat intressant att bevaka Nyårsdoppet dagen efter att man ej kunde skriva en rad om Sylvesterloppet. Vi måste få bättre kontakt/uppbackning av massmedia inför nästa lopp genom att börja bearbeta dem tidigt.

Tävlingscentrum i Ullevi Tennishall:

Lokalen är utmärkt och organisationen i hallen fungerade bättre i år.

Vi måste ha hallen som ett eget ansvarsområde med någon som kan samordna de olika aktiviteterna och ansvarar för att allt fungerar där. Täckningen av golvet måste göras dagen före, alternativt tidigare på morgonen. Fler måste hjälpa till med efterstädningen som annars blir för tidsödande. Ansvarig för Informationen måste sitta med i tävlingsledningen för att vara fullständigt uppdaterad. Försäljningen måste prioriteras då den ger oss ett överskott.

Funktionärer:

Vi måste förbättra organisationen. Områdesansvariga måste börja arbeta tidigare, både med att förbereda sig själva inför arbetsuppgiften samt att samla ihop sina funktionärer. Vi kanske skulle ordna en funktionärs-

träff för flaggvakterna där vi tidigt kan gå igenom vad som gäller. Vi skulle kunna anordna en liten "utbildningskväll" och gärna då ihop med polisen. Förhoppningsvis skall vi använda oss av denna bana i flera år nu så allt borde bli mycket lättare nästa gång. Det skall vara klarare uttalat vad var och en skall göra, både beträffande den huvudsakliga arbetsuppgiften och eventuella tilläggsuppgifter (gäller samtliga funktionärer). Varje arbetsuppgift bör ha en funktionsbeskrivning som talar om vad arbetet innebär, både praktiskt och tidsmässigt, vem som är kontaktperson mm. Om du är intresserad av någon speciell arbetsuppgift eller om du kan tänka dig att ta på dig ett större ansvarsområde är det jättebra, - anmäl intresse till Kent! Vi vill ju ha rätt Solviking på rätt plats!

Tidtagning:

Mycket smidigare än förra året. Resultatlistan kom upp inom rimlig tid. Bra att vi handregistrerade de första löparna, vilket underlättade prisutdelningen samt även fungerade som en dubbelkontroll av de snabbaste löparnas placeringar.

Prisutdelning:

Fungerade riktigt bra, en liten miss var ju diplomerna till 10-15-20-års-

(Forts. på sidan 7)

Funktionärer till Göteborgsvarvet!

Varvet går den 12 maj. Som vanligt skall vi vara med för att hjälpa till att ta hand om löparna. Våra uppgifter är desamma som tidigare år:

Mässvärdar, 8 personer

Fiket, 4 personer

Detta under två dagar.

Under tävlingsdagen:

VIP-rummen, 2 personer

Vätska efter mål, 46 personer

Städning efter mål, 11 personer

Kaffeservering efter målgång,

5 personer



Det behövs sammanlagt 76 funktionärer från Solvikingarna. Har vi klarat detta så många år tidigare så ska det väl gå bra även i år!

Vi hoppas att du, som har varit med förut och har erfarenhet, kommer med igen. Av olika skäl blir det luckor, och då behövs även nya friska armar. Du får en tröja och en upplevelse för besväret, samtidigt som du hjälper klubben till en inkomst! Obs! Även du som springer "varvet" kan ju efter avslutat lopp hjälpa till med t.ex. städningen..

Anmäl dig till Kent i Klubbstugan, telefon 031 21 15 89 eller till mig telefon 031 27 99 55.

OBS! Uppge önskad storlek på tröjan (S, M, L, XL).

Enligt arrangören är minimiåldern för funktionärer 15 år.

Välkommen till ett glatt arbetslag,
Bengt.

Hej alla Glada Solvikingar!

Nu har **Cool-Max** T-shirtarna och **R-90** overallerna med tryck kommit .

Pris: T-shirt **200:-** Overall **600:-**

Vi har även nu till försäljning T-shirt i svart bomull med ett litet tryck på ärmen,. Den finns i fyra storlekar S, M, L, XL. Pris: **70:-**



Vill passa på och fråga alla Glada Solvikingar..... vi kommer att ta hem till försäljning till alla medlemmar och även till våra tävlingar lite olika produkter, badlakan, kepsar, pannband och reflexvästar. Är det något annat som Ni har tänkt på att vi skulle kunna ha till försäljning i stugan eller på våra tävlingar?

Ta kontakt med mig 031989137@telia.com eller 031-989137 Liselott Königsson. (Tränar även på torsdagar).

Tillåtet att lyckas?

Du är värd långt mer än du tror.

Du vet mycket som andra inte vet.

Du har mycket att vara stolt över.

Låter det konstigt och obekant? Jo, nog är det så. Raderna är en del av Nya Jantelagen (som kan läsas i sin helhet på www.rajaniemi.com under "Allmänt"), som skrivits som motvikt mot något som de flesta svenskar verkar få med modersmjölken. Vi uppfostras till att vara ödmjuka in absurdum, att alltid ta ett steg tillbaka och att aldrig framhäva oss själva. Visst överdriver jag en smula, men jag tror att ni känner igen er.

Missförstå mig inte nu. Jag vill inte att alla svenskar ska gå omkring och vara kaxiga och se ner på varandra. Det är inte dit jag vill komma, men jag skulle bli glad om jag såg fler som är stolta över sig själva – och där det accepteras av omvärlden. Innerst inne är vi (förhoppningsvis) ganska nöjda med oss själva, men så fort man yppar det för någon känns det som att man bryter en outtalad regel. Säger man att man är nöjd så skryter man. Eller?

Det är stor skillnad mellan stolthet och skryt, men spontant upplever många att stolta personer är skrytsamma. Det är tråkigt. Att skryta är att ta till överord och skrävla om något som kanske inte ens är till hälften sant. Att uttrycka stolthet är att resa sig upp och säga att "det här gjorde jag bra och det är jag nöjd med". Säger man så är man en skrytmåns. Beröm ska på sin höjd komma från andra, det verkar förbjudet att berömma sig själv – det må vara hur befogat som helst.

I allt fler sammanhang talas det om mental träning. Härom året hyrde en allsvensk fotbollsklubb in

(Forts. på sidan 7)

(Forts. från sidan 6) **Tillåtet...**

en idrottspsykolog vars enda budskap vara att "ni måste våga vinna". Det blir lätt komiskt när man hör att det kostar pengar att få höra ett sådant budskap, men kanske behövs det för ett lag i ett land där man uppfostras till att på sin höjd slå målgivande passningar? Kollektivet framför allt; inte ska väl jag göra mål – han där borta är ju mycket bättre så jag slår en pass snett bakåt istället...

Själv slog jag inga lysande passningar (varken framåt eller bakåt) under min korta karriär som fotbollsspelare, och inte blev det några mål heller. Jag har aldrig hävdat att jag skulle kunnat ha bli en ny Fredrik Ljungberg, det hade varit 100 procent ogrundad skryt. Och inte heller är mina prestationer i löparspåret några kioskvältare, även om jag tillåter mig att vara nöjd ibland. Både vad gäller fotboll och löpning berömmar jag dem som är bättre, och hoppas att de är nöjda med sig själva. Sedan finns det

andra områden i livet där jag vågar påstå att jag är lite duktig. Även om det känns väldigt konstigt att säga (och skriva) det. Enda gången det är socialt accepterat att intyga sin duglighet är möjligtvis på anställningsintervjuer.

Var vill jag komma med det här? Jo, jag vill att vi allesammans blir bättre på att sträcka på oss och vara stolta över oss själva. Alla är inte bäst på allt, men alla är väldigt bra på något. Och jag tycker att vi ska våga erkänna det, för oss själva och för andra. Likaväl som man idag berömmar andras insatser ska det vara tillåtet att vara nöjd med sig själv. Det är inte skryt. Det är stolthet över att man är den man är – och att man är förbannat bra på det man kan.

Jakob Karlsson (som kan baka goda bullar men inte göra tre på foten)

Skoträff

på

Löp & Sko Kliniken

tisdagen den 6:e mars efter träningen.

(Möjligheter till samåkning).

Vi har alltid 10% rabatt på allt hos Löp & Sko men när det är skoträff får vi ännu större rabatt på New Balance skor. Dessutom blir det den kvällen någon NB-modell till rena vrakpriset!!

Mats Erixon (femfaldig Göteborgs Varvssegrare),

Jonas Hagelin (2:a på Sylvesterloppet 3 eller 4 år i rad) biträder tillsammans med ordinarie personal **Pierre** och **Jan-Åke**.

Diskutera gärna skor och inläggssulor med dem.

Hjärtligt välkomna till
Löp & Sko Kliniken på
Plantagegatan



Tränar'n

(Forts. från sidan 5) **Synpunkter**

löparna vilka ej var ifyllda i förväg. Skulle vi kunna tänka oss att ha prisutdelningen redan kl. 13.30? Vi får lite bättre tempo och färre döda punkter i programmet då. Skall vi ha priser/ blommor till förste man och kvinna på Evenemangsrundan? Loket var lite missnöjd med att vi ej uppmärksammade dem bättre. Loket och Göran var som vanligt proffsiga och bra, även om det kostar en slant tycker jag att de är värda det. Det är svårt att bryta en tradition, Loket och Göran har ju varit med så länge att det kan vara vanskligt att byta ut dem. Om vi skulle avsäga oss Loket tror jag att Göran ej ställer upp.

Maskerad:

Bra som vanligt.

Underhållningen:

Kanel är toppen, och jag upplever att publiken känner så också!

Organisationen:

Här får vi jobba hårdare! Upprätta tidsplan för alla aktiviteter.

Sponsring:

Samma här!

Det finns säkert många fler synpunkter, framför gärna dem till någon i styrelsen, eller till Kent, helst skriftligen.

P-A Bäcklund

GÖTEBORGS SYLVESTERLOPP

Vinnare i funktionärsklassen!

Tävlingsledningen för Sylvesterloppet har, som tack för uppskattade funktionärsinsatser under loppet, lottat ut två Bingo-lotter till vardera två av de medverkande funktionärerna. Vinnarna blev Marie Öresjö och Kjell Augustsson, som kan hämta lotterna hos Kent i stugan. Tävlingsledningen tackar än en gång alla som deltog i loppet för hjälpen och önskar vinnarna tur i nästa dragning.

Att komma sist är också en seger

Löpning förändrar vår attityd till nederlag.

När vi springer (även i tävling) tävlar vi inte så mycket mot andra som mot oss själva. Kan man lyckas genom att komma sist? Jag hävdar detta. Även om man inte vinner loppet, så vinner man någonting, en känsla inuti.

Att lära sig betydelsen av att inte vinna i löpning är att lära sig betydelsen av att inte vinna annars i livet.

För vad vi lär oss genom att springa sprider sig in i de avlägsnaste skrymslen av allting vi gör och kommer vardagens misslyckanden att synas mindre svåra. Men vad löpningen innehåller är drivkraften att fortsätta kämpa, se framåt, besegra smärtan – se möjligheterna.

I mitt arbete möter jag kvinnor, som bär på stort psykiskt lidande. Ofta har de en mycket låg tröskel vad det gäller att hantera motstånd och de löser svårigheter genom att missbruka olika droger för att bedöva sig och fly bort. På senare tid har jag ställt mig frågan om vad som skulle hända med en del av dem om de började springa.

En dag tog jag med mig en kvinna, vi kan kalla henne Emma, till Skatåa. Vi hade bra kontakt, Emma och jag och hon hade vistats på behandlingshemmet där jag jobbar en längre tid. Hon var positiv till löprundan och föreslog först 8 km. Efter en stunds noga överväganden bestämde vi oss för 2,5 km.

Efter 200 meter stannade Emma och var helt slut. Hon var jätteirriterad på mig och ifrågasatte vår ”utflykt” till Skatås. Jag sa ingenting utan joggade långsamt vidare. Efter 1 km var Emma högröd i ansiktet, svor åt mig och sa att jag ”banne mig kunde ”älga fram här i skogen själv”. Efter 1,5 km kom Emma upp jämsides med mig. Hon spottade och fräste men sa ingenting. Hon hade fokus. Fokus på att ta sig igenom

detta, att inte stanna fler gånger, att orka igenom detta fruktansvärda motstånd som skrek i hela hennes kropp.

När vi äntligen nådde fram, skrek Emma rakt ut:

- Jag klarade det, herregud Rebecca, jag klarade det!

Efter dusch, bastu, te och rostat bröd, somnade Emma på soffan senare på kvällen, efter att ha talat om för resten av kvinnorna på behandlingshemmet att hon minsann sprungit lika långt som Rebecca!

Ofta återkom vi till vår löprunda och vi talade om vilka känslor den väckt. Emma hade känt att hon 8kunnat samla sig och få ihop sina tankar och att hennes ilska hade fått utlopp under träningspasset. I fortsättningen av vår kontakt hade vi något som vi kunde dela gemensamt och det förde oss närmare på ett positivt sätt.

Vad som är svårt i mitt arbete med dessa kvinnor är att fortsätta och fullfölja mål som man gör upp tillsammans. Ofta ligger deras fokus på någon annan eller någon annanstans och de har ingen erfarenhet av att ta hand om sig själva, vare sig fysiskt eller psykiskt.

Vi gjorde ytterligare två löprundor, Emma och jag. Strax därefter avvek Emma från behandlingshemmet. Hennes man hade blivit frisläppt från fängelset och väntade nu på henne.

För en tid sedan, då jag promenaderade på Linnégatan, stötte jag på Emma. Hon var illa där, hon och mannen hade missbrukat hårt en tid och hon såg sliten ut.

Plötsligt sken hon upp:

- Du, Rebecca, kommer du ihåg Skatås? Det trodde du aldrig, va!

Vi pratades vid en stund och strax innan vi skildes åt sa Emma att hon skulle göra slut med pojkvännen, sedan ville hon söka till behandlingshemmet igen.

- Då blir det fler löprundor, Rebecca!

- Okey, inga problem, se möjligheterna, Emma, svarade jag.

• Så kan det vara, att löpning förklarar alla. Det finns också en glädje i löpning, en slags glädje i att röra sig. Kanske kan man kalla löpning för en konstform, för vi uttrycker ju någonting då vi springer.

Men, det som är viktigt är att se de små framstegen, att känna att man klarar av efter förmåga.

Att komma sist på träning/tävling är därför inget nederlag. Det är en ny erfarenhet som kanske gör dig bättre rustad att möta motgångar i livet. Vissa dagar kanske du faktiskt är så trött som du känner dig och då kanske du inte ska pressa dig ut i spåret. Andra gånger kanske du ska pressa dig själv lite till. Det viktigaste är att du hittar din egen balans och att du lyssnar på dig själv, både på kroppen och själen. Att ständigt få dåligt samvete för inställda löparrundor, gör ingen till en bättre löpare. Då försvinner glädjen och lusten till att springa.

Så länge Du gör Ditt bästa utifrån Dig själv och Din livssituation kommer Du alltid att vara en vinnare!

Hälsningar Rebecca Rellemark.



Planeringsmöte i klubbstugan

Lördagen den 17 februari hade styrelsen ett planeringsmöte i stugan. Det var fjorton deltagare inklusive styrelsen. Inomhus-SM konkurrerade i så måtto att några av klubbens aktiva medlemmar var där och ansvarade för funktionärsfikat. Kassören, **Gunnar Olsson**, började med att rapportera om klubbens ekonomi, vilken är strålande. Kassabehållningen uppgick till inte mindre än drygt 330 tusen kronor av vilka Sylvesterloppet bidraget med 35 tusen. Klubben har inga skulder utöver normala löpande räkningar såsom el, vatten och telefon. Enligt Gunnar beror den goda ekonomin mycket på att styrelsen arbetat hårt för att minska utgifterna. Det är tänkt att pengarna skall användas till att subventionera gemensamma klubbaktiviteter såsom träningsläger och resor till tävlingar.

Ordföranden **Göran Wiemerö** berättade om Fyrklövern (som du kan läsa om på annan plats i tidningen). Han uppgav att klubben förlorat ett par sponsorer men fått nya. Vilka sponsorerna är framgår av sponsorrutan på sista sidan. Han hoppas att medlemmarna genom sina kontakter med vänner och arbetsgivare försöker få sponsorer till klubben. Det handlar inte om att klubben skall sponsras med pengar men väl med saker och ting, som kan användas till priser och annat material till stuga och tävlingar.

Det spånades om att inrätta en Kändisklass i Sylvesterloppet i hopp om att en sådan skulle bli publikdragande. Den, som minns, kan säkert erinra sig att **Bengt Andersson** på sin tid som ansvarig för loppet lockade till sig såväl Ingemar Johansson som Gunder Hägg och de drog till sig både löpare och publik.

Stefan Johansson presenterade än en gång sitt koncept för Stormästaretävling inom klubben. Vitsen med det upplägg Stefan förordade är att medlemmarna kan erhålla poäng för sina prestationer som löpare och funktionär. Det förekom viss diskussion om bland annat namnet för tävlingen. Skulle den heta Stormästartävling eller Grand

Prix. Stefan hade i uppdrag att arbeta vidare på sitt förslag och redovisar redan i denna tidning den slutgiltiga versionen av reglerna för tävlingen.



Inger Roos redovisade kortfattat den genomförda medlemsenkäten. Det är 57 medlemmar som svarat och av svaren att döma verkar medlemmarna vara nöjda med klubben och dess verksamhet. Inger skriver en sammanfattning av enkäten, vilken kommer att publiceras i nästa nummer av tidningen.

Klubben har för närvarande ingen ungdomsverksamhet. Det behövs, enligt vad som framkom under mötet, nära samarbete med friidrottsklubbar, MAIK nämndes, för att ungdomarna i klubben skall få annan träning än löpträning. Solvikingarna skall kanske inte inrikta sig på en regelbunden söndagsträning. Klubben är i stort behov av en ungdomstränare/ledare. Den som är intresserad kan kontakta **Magnus Andersson** och **Magnus Lund** för vidare information.

Michael Wågström åtog sig att arbeta fram en informationsskrift om Solvikingarna vilken skall kunna delas ut till både nya medlemmar och varande eller blivande sponsorer.

Kurt Karlsson



Mötesdeltagarna. (Jag skulle göra en panoramabild och det lyckades bortsett från att det var helt omöjligt att få bilderna placerade i rätt ordning).

På äventyr i Drammen 2000

Vad är väl Göteborgsvarvet i den ljuva majsolen bland en himla massa tusen arm-bågande vi-som-vill-fram-

snabbare-än-i-fjol-folk mot en gråmulen råkyllig runda den förste oktober längs Drammensälva i hurtigt, lagom stort sällskap. Och som enda Solviking-dressad utlänning får man ju uppmärksamhet ska ni tro!

Maratongänget, föränmält 229 personer och 46 stafettlag (kul inslag, som jag aldrig sett förut), fick starta först. Sen kom vi, 354 pigga halvmarathoner plus rätt många efteranmälda. Banan är lättsprungen, flackare än Göteborgsvarvet som exempel. Vissa gemensamma nämnare finns: en älv och två broar som ska forceras. Landfalløy-brua och Bybrua över Drammensälva är dock av det lilla formatet vid en jämförelse.

Min stolta tid i Drammen blev också något bättre än den på varvet i år, 2.09.26 jämfört med 2.12.51, så de så! Bragernes torg fungerar som mysig start och målfälla. Påminde mig faktiskt om Lerumsloppet, där jag gästsprungit nu två år i rad med så lika tid som man bara kan pricka in. Eller vad sägs om 58.58 mot 58.56? Så fick jag med det också.

Nu kanske ni undrar om jag hade koll på ett och annat, t ex segertiderna. Jojomensen. Vann herrarnas marathon gjorde en Vidarveteran, liksom i fjol för den delen, till Olavs förtjusning. Tiden

för Terje Næss blev 2.21.59 mot den yngre medtävlaren Knut Aaliens 2.22.08 - en spurtuppgörelse alltså Unga Vidardamen Kristin Lie,



Marianne efter ett träningspass i Skatås.

2.54.27, fick dock se sig slagen av den något äldre Jorunn Rekkedal. Vinnartid 2.43.58 - inte så illa. Segertider på halvmaran: män 1.07.45, kvinnor 1.24.36. Mina medtävlare i K55 spred ut sig från 1.44.57 till 2.12.52. Jag blev ändå inte sist!

En koselig resa således, med ektefelle och allt; det ska bli omtag nästa år. En fräck detalj var att vi bodde kungligt på Langoddens hotell utanför Drammen för halva priset tack vare Entertainment!

Tack för oss och lef väl!

Marianne Sullivan & Olav Engen

Skador

är den tråkiga motvikten till frisk.

Skador får vi

för att vi bär oss dumt åt!

1. Vi ökar träningsmängden för fort!
2. Vi tränar för ensidigt!
3. Vi springer på fel underlag!
4. Vi tänker för lite på tekniken!



5. Vi hör inte kroppens signaler!
6. Vi väljer fel skor!

Nu pågår en reklamkampanj: "Barn gör inte som du säger utan som du gör!" Det är fel! Det gäller även vuxna - varför är annars så många skadade? "Ålderssjukdomar beror inte på ålder utan på ett felaktigt leverne" enligt J.H. Tilden, läkare och författare. Handen på hjärtat - hur är det med din friskhet - hur mycket lyssnar du på råd eller bara härmar andra?

Lite vidareutveckling av tidigare "sanningar".

1. Högst 20 % ökning/ år annars hinner inte kroppen att vänja sej vid omställningen. Det ger benhinneinflammation, och problem med knä, rygg och hälsena.
2. Ensidighet ger överbelastningsproblem. Det kallas alternativ träning och det bör alla komplettera med som löptränar mer än två pass i veckan! Variera tempo och distans!
3. Vi springer på asfalt eller hårda frusna vägar, speciellt på vintern. Obanat är alltid att föredra. Det är inte där du stukar foten - det är där du stärker fotleden!
4. Fötterna och armrörelserna rakt fram i löpriktningen. Landa på hela foten utom uppför och utför - landa då på framfoten. Springer du mer än 5-6 mil i veckan - gör en löpstegs analys på Löp & Sko Kliniken.
5. Säger kroppen t.ex. ont i hälen - åtgärda med massage-värme-stretching-alternativ (ökar lokalt blodcirkulationen). Har du dålig rygg - stärk mage och rygg! Ingen skada blir bättre av vila - den uppstår omedelbart när du börjar igen. Nej, träna området extra mycket och ändra ditt beteendemönster. Se möjligheterna inte svårigheterna.
6. Skon ska passa perfekt. Vara framtagen för det speciella underlag du ska springa på och utifrån din vikt. Det ska vara mockasinläst och den ska vara så platt som möjligt. Är du hällöpare ska den helst vara lägre i hälen. Är du framfotslöpare kan du välja en sko med kilklack. Undvik Air och DMX som stötdämpning!

Tisdagsträningen är upplagd efter dessa principer. Var alltså med på alla typer av träningar - utebli inte när det är vissa jobbiga eller svåra övningar. På ett tidigt stadium ser jag vilka som ser möjligheterna att

(Forts. på sidan 12)

Ät och spring dig frisk till ett friskt hjärta

Aderförkalkning är grundorsaken till de flesta hjärt-kärlsjukdomar. Det är den förändring av blodkärlen som ödelägger vår hälsa och begränsar vår livslängd genom att de blodkärl som försörjer själva hjärtmuskeln förträngs så att de inte kan förse hjärtat med syre.

Ungefär samma sak sker i hjärnan vid slaganfall (stroke). Blodkärlen, som försörjer hjärnan, snörps åt så att blodet inte kan komma fram. Då dör den del av hjärnan som det aktuella blodkärlet försörjer. Du kan stoppa denna förkalkningsprocess. Du kan till och med få den att gå tillbaka. Alla hjärtspecialister är ense om programmet för ett friskt hjärta och friska, elastiska och smidiga blodkärl. Nämligen: **ändra din matsedel, sluta röka, sluta stressa och börja motionera..**

När jag läste medicin fick jag lära mig att åderförkalkning är irreversibel, d v s att när väl hjärtats kranskärl och andra artärer hade blivit trängre och stelnat på grund av kolesterolavlagringar, inflammation och förkalkningar, kunde ingen regeneration ske och tillståndet aldrig förbättras. Denna pessimistiska inställning var dock inte baserad på några vetenskapliga studier - för ingen hade ännu försökt att få åderförkalkningarna att försvinna.

Idag har vi klara bevis för att åderförkalkning är **reversibel**, dvs. förkalkningarna och fettinlagringarna i kärlväggarna går tillbaka genom ändrad livsföring.

Snabb förbättring

De förändringar i kärlväggarna som följer på en förändrad livsföring kommer **snabbt**. Med hjälp av avancerade metoder för undersökning av genomblödningen i hjärtats kranskärl, kan man visa att flödet genom kranskärlen ökar **redan inom en månad**.

Jag har kunnat se och följa dessa snabba och dramatiska förändringar hos patienter som har följt det be-

handlingsprogram som innebär ändrade matvanor, att de lär sig handskas med stress, slutar röka och börjar motionera.

Den medicinska förklaringen är entydig: genom att sätta stopp för dessa fyra riskfaktorer, rökning, mättat fett, stress, stillasittande liv, förebygger man nya infarkter och om man dessutom tillämpar en strikt **vegankost**, löses redan bildade förkalkningar i kranskärlsystemet upp.

Det är en medicinsk katastrof att inte alla människor blir informerade om detta, om den egna kroppens fantastiska förmåga till självläkning genom en radikal ändring av levnadsvanorna.

Genom fysisk aktivitet, t ex promenader 20-30 minuter varje dag, bildas nya förbindelsekärl, naturliga s k "by-pass", runt området för en infarkt. Genom en radikal ändring av livsstil genomgår hjärtmuskeln en totalrenovering. Patienten får i praktiken ett nytt hjärta.

Livet kan börja!

Jag har mött patienter, som ett år efter hjärtinfarkt eller svår kärlkramp i rask takt promenerar en mil från att tidigare endast ha orkat röra sig några hundra meter. Människor, som präglats av rädsla, trötthet och uppgivenhet, utstrålar nu glädje och optimism. Vänner och bekanta lägger märke till en ungdomlig spänst, hållning och kraftfull mental utstrålning som de inte sett på årtal.

Ty - det är inte bara hjärtat som genomgått en totalrenovering. Alla organ och vävnader, lungor, njurar, lever, liksom hela transportsystemet för syretillförsel och avgiftning, dvs. blodkärl och lymfkärl, har genomgått en genomgri-

pande "sotning" och renovering. Även musklerna har fått nytt liv.

Ingen, som räddats till livet av ett skickligt läkarteam, borde sändas hem utan en klar livsföringsordination -en instruktion om hur livets pumpsystem ska skötas.

Det är inte kalken

Det är inte kalk (kalcium) i födan, t ex i mjölk, ost etc., som orsakar sjukdomen -men väl fettet. Det är det onda fettet, dvs. de mättade fetter som finns i mjölk, smör, ost och alla animaliska produkter, som åstadkommer



denna förödande och katastrofala förstörelse i dina blodkärl. I de förträngda kärlen försämras blodgenomströmningen och på kärlens ojämna väggar kan det bildas blodproppar -tromboser -som helt kan stoppa blodtillförseln till de vävnader, som kärlen försörjer.

Från blodpropparna kan klumpar av koagulerat blod slitas loss och med blodet föras runt i cirkulationen i form av "vandrande" blod proppar-emboli - tills de fastnar någon annanstans där de kan komma att stoppa blodströmmen. Det är dessa blodproppar som gör åderförkalkning till en livshotande sjukdom. En "obetydlig" klump av levrat blod -en blodpropp som väger-

(Forts. på sidan 12)

(Forts. från sidan 11) **Ät och spring....** ger mindre än en bråkdel av ett gram - mer behövs inte för att släcka livets låga.

Alla hjärtspecialister är ense om programmet för ett friskt hjärta och friska, elastiska och smidiga blod-kärl:

**.ändra din matsedel .sluta röka
.sluta stressa .börja motionera!**

U-länder förskonas

Förkalkningssjukdomar, t ex hjärtinfarkt, är sällsynta i u-länder. Det fett som ingår i kosten i dessa länder kommer huvudsakligen från växtriket. I den industrialiserade världen - där hjärtinfarkt är vanligare - har man däremot en hög konsumtion av animaliska näringsämnen, t ex kött, ägg och inte minst mjölk, smör, ost osv.

Under Koreakriget undersöktes 20-åriga amerikanska soldater som stupat. Man fann då att de hade en klart uttalad åderförkalkning. Deras blodkärl - rörledningar - till hjärtat hade redan börjat slagga igen. Samtidigt undersöktes åldrade koreaner.

Deras blodkärl var helt intakta, dvs. elastiska och smidiga. Man kunde inte finna några tecken på åderförkalkning.

Slakten är inte värst

Många tror att om det i slakten finns fall av hjärtsjukdomar är risken stor att man själv drabbas av sådana. Men det finns inga övertygande bevis för att våra förfäders hjärtattacker eller slaganfall betyder något för den nuvarande generationen. Vad man däremot bör observera är att drabbade i allmänhet lever på samma sätt som de i slakten som har drabbats av hjärtsjukdomar, dvs. har samma matvanor, röker och kanske har andra destruktiva vanor .

En skvätt grädde till kaffet, lite salt till maten, några små ostskivor på smörgåsen osv. - kan då dessa små "njutningar" spela någon roll? Ja, hjärtinfarkt, hjärnblödning, högt blodtryck, etc. - alla dessa livshotande tillstånd uppstår i allmänhet ur misstag, som vi alla alltför lätt gör i vårt vardagsliv.

Inte idag, inte om ett år -men efter ett antal år kan man läsa facit av "de små misstagen". Åderförkalkning eller åderförfettning, som det egentligen bör heta, kan ses redan hos alla treåringar i västvärlden som en gul hinna fläckvis utbredd på stora kroppspulsådern - aortan. Under årens lopp slammas artärerna igen alltmer.

Vikten av att "bry sig

All forskning visar alltså klart på orsakerna. rökning, fel föda, stress och brist på motion. Det handlar om den livsstil vi väljer. I dagens Sverige har vi fått information om riskfaktorerna. Hela ansvaret vilar således på var och en av oss. För dem som inte bryr sig innebär detta därför ingenting annat än att man medvetet eller omedvetet underhåller en "självordsprocess". För dem som bryr sig kan detta bli starten till ett nytt liv, friskare än någonsin, harmoniskt och lyckligt.

Alf Spångberg

Alf Spångberg, hedersmedlem i Solvikingarna, har en unik bakgrund. Han är folkskollärare, filosofie teolog, med.kandidat med psykologutbildning, prästvigd och utexaminerad läkare 1978 på Karolinska Institutet, Stockholm. Alf är en efterföljare till Are Waerland, som startade Hälsofrämjandet och torde vara den mest kände föreläsaren för en sund livsstil med vegetarisk mat, motion, ekologi och psykisk hälsa i centrum. Alf har ordnat fastemarschen "Storsjön runt" med Ingo Johansson, skidlöpare från svenska landslaget m.fl. Har även genomfört Stockholm marathon tjugonde fastedagen samt åkt Vasaloppet på trettonde fastedagen - "fasteexperiment" som genomfördes under vetenskapliga provtagningar. Han har studerat på fastans och vegankostens effekt vid olika sjukdomar (Föllingeprojektet). Han forskar sedan fem år på effekten av glutenfri vegankost på reumatoid artrit (en jämförande studie mellan två grupper reumatiker, ena gruppen på husmanskost, andra gruppen på glutenfri vegankost). Alf har nyligen fått ett nytt anslag för att studera effekten av ett naturläkemedels verkan på prostataförstoring. Alf har fört en mångårig kamp för att befästa och in formiera om den alternativa behandlingsformen som komplement till eller ersättning för konventionell sjukvård. Hans ambition har verkligen varit att aammanföra dessa båda vårdformer. Hans höga krav på sanning har varit förutsättningen för anslag för dessa forskningsprojekt. En verklig "brobryggare".

(Forts. från sidan 10) **Skador**

bli en riktig löpare. Ta det bara lugnt - visa tålmod. Jag vill att ni ska stärka hela kroppen - inte vara full av krämpor - vara frisk!

Lennart "Rosa Pantern"

Flitiga funktionärer furnerade friidrottare

Solvikingarna hade ansvaret för "Funktionärsfikat" under "Inomhus-SM" den 17-18 februari. Det var ett mindre uppbåd från klubben - våran Kent, Bengt Andersson, Marianne Sullivan, Reine Lundqvist, Rolf Andersson, Anders Larsson, Frank Brodin samt Malin och Stefan Johansson, som bredde massor med mackor och bryggde kaffe. Det är viktigt för klubben att medlemmar ställer upp även i sammanhang utanför klubbens arrangemang. Förutom att våra och andra klubbars insatser är en förutsättning för sådana här tävlingar ger de oss god PR och inte minst, en god intäkt (35.00 per timma och person). Styrelsen har bett mig framföra ett stort tack till dem alla.

Redaktören



Luciafest

Dagen före luciadagen bjöd Solvikingarna på luciafest. Den började efter avslutad träning och samlade närmare fyrtio medlemmar. De bjöds bland annat på en mycket god risgrynsgröt, kaffe och smörgås samt glögg och en mycket trevlig underhållning. Festen började med att lucia med tärnor sjöng jul- och lussevisor. Lucia, Therese Carlsson med tärnorna Sofia Tikka, Susanna Holmström, Lisa Olsson och Lovisa Stenberg sjöng. Magnus Lund med barnen Sofia och Johan spelade violin och cello och vikingarna sjöng allsång.

Lena Linder hade arrangerat tillsammans med Kent och Hans Öberg hade gjort den mycket goda risgrynsgröten.

Magnus Andersson passade på att tacka "Pantern" för hans "mångåriga tränarinsatser för klubben i samband med att han meddelade att han i fortsättningen skall leda enbart den "tuffa" gruppen på tisdagarna.



En iskall i Askim

I fyra gradigt kallt, delvis isbelagt, vatten och med lika kylig lufttemperatur deltog närmare trettio Solvikingar i det ultrajippobetonade Nyårsdoppet i Askimsviken på nyårsdagen. Lennart Hansson hade drivit en hård kampanj för att få med så många klubbmedlemmar som möjligt för att klubben skulle kunna vara med i tävlingen om de pris, som skulle utdelas till föreningar med flest deltagare. Det var valfri klädsel fränsett att det ansågs omodigt att ha våtdräkt och de flesta av deltagarna var mer eller mindre klädda - inte minst alla de som deltog i maskeradtävlingen. För egen del hade jag smort in mig med liniment och sprang ut träningsklädd med vantar och luva. Det gick bra nästan ända fram till kanoterna där jag skulle lämna min startbricka. Där var det trängsel förutom att kanoterna drev något. De sista meterna fick jag dessutom simma eftersom jag inte bottenade. En del, som inte nådde kanoterna, blev något desperata och kastade sina brickor (vilka flöt) så långt de kunde i förhoppningen om att de skulle hamna i kanoterna eller så nära dem att de blev uppluckade av funktionärerna.

Arrangemanget var påkostat i den del som avsåg underhållningen. Där kryllade av kändisar som Ravelli, Kurtan Olsson, Ingvar Oldsberg

med flera. Det fick stöd av en imponerande samling sponsorer och bjöd på mycket exklusiva individuella priser förutom lagpriser till de lag som hade flest deltagare. Solvikingarna kom på tredje plats och fick 5.000 i presentkort. Första och andra pris, kontantbelopp om 15 respektive 10.000 tillföll arrangörsklubbarna. För oss, som deltog, skulle det ha känts tryggare om arrangörerna använt mer pengar till säkerheten istället för att göda kändisarna. Det var ju inte långt ifrån att det kunde ha inträffat druckningsatillbud i den röran som rädde i vattnet kring kanoterna. Två deltagare fick föras till sjukhus och den ansvarige för det hela lär ha fått en chock efter att ha hjälpt flera deltagare, som befunnit sig i nöd. Han själv förblev oåtkomlig för kontakt lång tid efter doppet. Man kan lugnt säga att han tog sig vatten över huvudet.

Kurt Karlsson



Djärv Solviking startar eget i mjuk bransch

Roland Angervik är Solviking sedan många år. Han har efter en lång yrkeskarriär inom rederinäringen lämnat den för att på heltid ägna sig åt det intresse han delat med löpning under sitt vuxna liv - massage. Roland har under de senare åren han förvärvsarbetet samtidigt utbildat sig till massör. I april förra året blev han klar med sin utbildning och är nu certifierad massör/massage terapeut. Han har startat ett eget företag, Angervik's Kroppsterapi som utför Energi-massage, Magnetterapi och Healing.



Massage terapeut är ett yrke i tiden. Med den tilltagande stressen, de högre kraven i arbetslivet och det förhållandet att allt fler svenskar blir sjukskrivna på grund av stress och utbrändhet behövs metoder som kan motverka dessa problem. Arbetsgivarna, som redan har ett stort ekonomiskt ansvar för sina sjuka medarbetare, kommer enligt ett lagförslag att få än större rehabiliteringsansvar för dem. Det har sannolikt bidragit till att många företag köper in behandlingar till sina anställda att utföras på arbetsplatsen. Roland har sålunda uppdrag för tre större företag som Icon Media, Telia och ACL Sweden. Han utför behandlingar även i bostaden där han nu bygger om för att inreda ett behandlingsrum. Roland kan nås på telefon 031-19 881 19 eller e-post: roland.angervik@epsilon.telenordia.se.

Kurt Karlsson.

Klubbens ekonomi

I tidningen försöker vi beskriva alla våra verksamhetsgrenar och då är det väl också på sin plats att berätta om vad som påverkar ekonomin. Här vill jag upplysa om att ni, som besöker stugan, kan följa vår ekonomi i form av Resultatrapport och Balansrapport vilka finns uppsatta tillsammans med styrelseprotokoll och förnyas i samband med styrelsemöten d v s ungefär en gång per månad.

Våra intäkter består framförallt av

- medlemsavgifter
- försäljning av Bingolotter
- andel i Bingoalliansen
- stöd från Västsvenska friidrottsförbundet
- vårt funktionärsuppdrag på Göteborgsvarvet
- den försäljning vi kan åstadkomma av t ex kalendrar och Entertainemthäften.
- uthyrning av stugan, vilket under den senaste tiden varit en god affär.

Naturligtvis får vi intäkter även vid tävlingar. Vår försäljning av idrottskläder sker efter självkostnadsprincipen.

Summa intäkter 99-00 ca 523000 kronor

Det är kanske lättare att förstå vad våra kostnader består av. Förutom kostnaderna för våra tävlingar så är följande poster stora utgifter

- lön till Kent
- drift (el/vatten)
- underhåll av stugan
- Solvikingen

Summa kostnader 99-00 ca 460000 kronor

Förra bokföringsåret innebar alltså ett överskott vilket uppnåddes framförallt genom ett bra resultat av Sylvesterloppet vars resultat i sin tur var en effekt av

- mycket ideellt arbete av klubbmedlemmar och andra

funktionärer

- en medveten kostnadskontroll från alla inblandade
- sponsorer

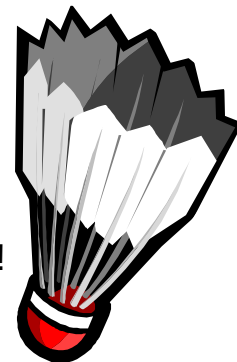
Att hålla kostnaderna låga på alla områden är ett villkor för att kunna nå ett bra resultat såväl i våra tävlingar som i verksamheten över huvudtaget.

Det hindrar inte att de som gör insatser för klubben och därigenom drar på sig nödvändiga kostnader för genomförandet ska få ersättning om så önskas.

Så långt bokföringsåret 99-00. Innevarande år ser också bra ut genom att Sylvesterloppet ger överskott om än något mindre än 1999 vilket i huvudsak beror på färre deltagare.

Gunnar Olsson, kassör

FÖR ER SOM
TYCKER OM
BADMINTON!



KORPEN
ANORDNAR
VÅRTRÄFFEN

24-25:E MARS

Efter succén med vår badmintondag tycker jag att det skulle vara roligt om några Solvikingar ville vara med i VÅRTRÄFFEN.

Det finns klasser både för singel, dubbel och mix såväl för herrar och damer. Allt från klass A till nybörjare. Singel kostar 60.00 och dubbel 100.00 per person.

För mer information ring gärna mig

ROBERT BERGMAN

Telefon: 0301-21198

Mobil: 0705-405800

Vietnam och Thailand

Norra Thailand 010209

Från Kunming i Kina gick min resa vidare med tåg till staden Hanoi i Vietnam. Hanoi är huvudstad och har ca 1 miljon invånare. Den första stora skillnaden upptäckte man direkt när man steg av tåget. Här kör alla var sin motorcykel av vespatyp jämfört med i Kina där nästan alla förflyttade sig med cykel. Hanoi är fattigare än de södra stora städerna i Kina eller i jämförelse med den större staden Ho Chi Minh city (Saigon) i södra Vietnam. Det var norra Vietnam (kommunisterna) som vann kriget över södra Vietnam tillsammans med amerikanerna.

I hela Vietnam är det många så kallade "cyklodrivare" (cykeltaxi) och de är väldigt ivriga när de ser turister. Tyvärr erbjuder de ofta mycket annat också som t.ex. "massage" och prostituerade.

På restaurangerna i Vietnam serverar man färdiglagad mat och man väljer några olika rätter tillsammans med ris. I Kina tillagade ("wookade") man varje rätt precis innan den serverades. Speciellt för Vietnam var den mycket goda nudelsoppa, som vi åt till frukost varje dag och ibland också till lunch och kvällsmat. I hela Asien äter man samma maträtter till frukost, lunch, middag och kvällsmat. Basen är nästan alltid ris eller nudlar. I Vietnam är man stolt över sina speciellt goda vårrullar. Typiskt för Vietnam var små röda pumpafröer som man skalar och äter när man sitter och pratar och umgås. Första gången sedan transibiriska järnvägen var det möjligt att köpa bröd. Kvinnor bar stora korgar med franskbröd på huvudet som de sålde, speciellt tidigt på morgonen. Ett arv från den franska kolonialtiden. En mycket vanlig syn i Hanoi var kvinnor i "sidenpyjamas" och den traditionella konhatten bärandes på två korgar med ett ok över axeln. De säljer frukt eller något annat.

I Hanoi fick man se de traditionella kläder som de vietnamesiska kvinnorna bär. De bär en dräkt med figursydd överdel ofta med lite högre krage och långa armar. Den är lång som en frack både bak och framtill och materialet är

ofta siden. De har långa byxor till, som ibland är i en annan färg. Ibland bär de en kortare överdel och då ser det nästan ut som en pyjamas i vara ögon. Dräkten är mycket speciell för Vietnam och är mycket färgglad och vacker. Kvinnorna är mycket stolta över sitt traditionella mode.

Till Hanoi kommer många fattiga bondpojkar och försöker att livnära sig på att sälja vykort till turister. Tyvärr blir de fler och fler och alla säljer samma vykort och böcker.



När jag reste genom Vietnam blev bilden jag hade av Vietnam innan jag reste sann. Landet är mycket kulligt och otroligt grönt med mycket bananträd, bambu mm. Enorma vattenfyllda risfält med människor arbetande för hand med en hacka och iförd traditionell vietnamesisk konhatt. Många vattenbufflar hjälpte till.

I Vietnam träffade jag två nya reskompisar, Ed från Australien och Al från Kanada. Vi följdes åt genom hela Vietnam. De är två mycket avslappnade och bra killar, ganska olika mig. Man träffar så många olika typer av människor som man aldrig skulle ha träffat hemma när man är på resande fot. Och det är en av anledningen till att man lär sig så mycket när man reser. Man lär sig speciellt mycket om sig själv. Man träffar många bra och även en del mindre bra människor. Man lär sig även av de mindre bra. Al, Ed och jag hade mycket trevligt tillsammans och efter tre månaders resande har jag verkligen kommit ner i varv. Jag har

lärt mig att njuta av att göra ingenting. Underbart.

Från Hanoi åkte jag en organiserad tur ut till Halong bay och fick se havet igen. Första gången sedan Östersjön. På båten ut till Cat Ba island träffade jag Al och Ed första gången. Öarna i Halong Bay är av kalksten och är höga "berg" med branta sidor. Mycket grönt växer längs bergssidorna och på toppen. Halvvägs ut fick vi gå in i en grotta som fungerat som skyddsrum under Vietnamkriget. En vietnamesisk krigsveteran guidade oss och sjöng en kampsång inne i grottan mycket stamningsfullt.

Resan gick vidare med nattåg ner till Hue' som ligger halvvägs ner i Vietnam, nu tillsammans med Al och Ed. I Hue' fick vi se en hel del byggnader som hade skador från kriget. På ett ställe visade de tanks som nordvietnam använt och även amerikanska tanks som Nordvietnam beslagtogs vid

de sista slagen innan amerikanerna flydde. Amerikanernas tanks var mycket modernare. Hue' var i början av kriget ett sydvietnamesiskt och amerikanskt näste. Träffade en vietnamesisk kille som hade svårt att få jobb eftersom hans far hade krigat på amerikanernas sida. Detta 25 år efter krigets slut.

Resan går vidare ett kort stycke med buss till den lilla staden Hoi An också den i centrala Vietnam. Hoi An är mycket känd bland turister pga. alla skraddare som syr upp fina kläder. Mycket billigt i fina material, t.ex. i siden. Man kan köpa en fin kostym för 200:-. De kan jobba flera stycken på en kostym och ofta jobbar de på nätterna så att man kan hämta den dagen efter beställning. Jag köpte några sidenskjortor för ca 90:- styck.

I Hoi An satt vi mycket på kafé och restauranger och lärde känna många vietnameser. Vi hade så

(Forts. på sidan 16)

(Forts. från sidan 15)

trevligt att vi beslutade oss för att stanna över jul. Det var många unga tjejer som försökte sälja vykort till oss och en av dem bjöd oss på sitt 16-årskalas. Det var en mycket intressant upplevelse. Tre västerlänningar med en fin present på ett vietnamesiskt födelsedagskalas med 20-30 ungdomar. På julafton gick vi på julnattsmässa som började kl. 21 i den stora katolska kyrkan i Hoi An. Buddisterna, som inte firar jul, var utanför på gatorna.

I Hoi An blev vi hembjudna till en familj på middag. Pappan var krigsveteran med en arm och ett ben och arbetade med att sälja glass på sommaren. Han tjänade 10:- om dagen. Ena dottern var ambitiös och studerade men det är inte lätt eftersom föräldrarna måste betala för utbildningen. De flesta föräldrar har inte råd. Familjen bodde i en hydda sedd med vara ögon, men mycket ren och fräsch. Vi blev bjudna på den finaste middag som kostade ca 50:- för dem. Rörande gästvänliga mot oss tre rika västerlänningar.

I Hoi An åkte vi ut med de klassiska roddbåtarna. En eka där man står i aktern och rör. Många familjer bor i sina ekor, som då är täckta med bambutak. De kan bo fem personer i en båt och då blir det mycket trångt.

Efter jul åkte vi längre söderut till Nha Trang som är den finaste badorten i Vietnam med en lång sandstrand och stora vågor. Vädret var dåligt med regn så vi stannade bara en natt och åkte sedan vidare till den stora staden Saigon.

I Saigon bor ca 6 miljoner människor och de har det otroliga antalet 2,5 miljoner motorcyklar. Nästan inga bilar eller cyklar. Saigon är en mycket modernare stad än Hanoi och det är här utländska företag investerar sina pengar. Men även här var det många fattiga. Det var en sorglig syn att se mammor som var ute med sina 5-10-åriga söta döttrar för att tvinga dem sälja tuggummi till turister. Detta så sent som framåt 3-4 varje natt.

Det var utanför Saigon som den

största delen av det amerikanska kriget utkämpades. Vi besökte ett museum där de visade foton från kriget. Ruggiga bilder. Jag åkte även ut till Cu Chi - tunnarna, som nordvietnam använde i kriget mot amerikanerna, några mil norr om Saigon. För nordvietnam krigade alla, även kvinnor och barn. Man grävde milvis med tunnlar i flera nivåer. De var mycket trånga och omöjliga för västerlänningar att ta sig fram i. Några tunnlar har nu gjorts större så att turister kan gå ner i dem. Ingångarna är nästan omöjliga att hitta och jag fick försöka att hitta en inom några kvadrater. Lyckades inte under en minut. Nordvietnam krigade på natten med hjälp av tunnarna. Man även sov och åt under jorden. Amerikanerna bombade fruktansvärt, skövlade vegetationen och släppte ut mycket kemikalier i området. Jag fick även se alla typer av fällor som byggde på principen; en djup grop och vassa bambupinnar som stack ut när någon trillade ner. Ett fruktansvärt krig.

I Saigon firade vi nyårsafton. Det blev ett minne för livet pga. den enorma motorcykelparad som varade hela kvällen och speciellt innan tolvslaget. I princip alla 2,5 miljoner motorcyklar användes av finkladda saigonbor. Många hade hela familjen på sin motorcykel (5 pers). Fem i tolv var det så trångt att det inte gick att köra en meter.

Från Saigon åkte Al, Ed och jag med på en organiserad tredagarstur söderut till Mekongdeltat. Här har man grävt ca 500 mil kanaler kors och tvärs från Mekongfloden. Dessa används för konstbevattning och för transport (Mekongdeltats vägar). Livet på floden är fascinerande och vi åkte båt på många kanaler. Minnesvärt var en flytande marknad med 100-tals båtar som sålde och köpte i en salig och färgglad röra. Vi var mitt i smeten och köpte vattenmeloner, ananas mm. På kanalerna såg vi stora båtar som fraktade ris, som ju är en stor exportvara för Vietnam. Vi bodde i bungalows i jungeln med bedövan- de sång från grodor och syrsor på natten. Människor vi träffade var

mycket vänliga mot oss turister. Sista dagen på turen gick vi upp till ett tempel med utsikt över Kambodja.

Efter en månad i Vietnam gick min resa vidare (nu ensam) med flyg till Bangkok. Där slås man av den enorma mängden bilar och hur "västerländskt" det är jämfört med Kina och Vietnam. Jag besökte kungliga palatset och gick på thaiboxning. Efter några dagar tog jag bussen ner till Phuket i södra Thailand för några veckor med sol och bad. Anna-Karin, en tjej jag träffade hemma innan jag åkte, kom hit och vi luffade runt bland de vackra öarna. Det var mycket avkopplande och stränderna är verkligen lika fina som man ser dem i reklambroschyrer. Vattentemperaturen är ca 30 grader och vi snorklade mycket bland vackra korallrev och såg många exotiska och färgglada fiskar. Thailandarna är otroligt vänliga människor.

Nu är jag återigen själv och är uppe i norra Thailand en vecka. På söndag tar jag flyget till San Francisco där jag stannar några dagar för att sedan åka buss eller tåg till Florida där min moster bor. Från Florida tar jag mig sedan till Connecticut och hälsar på mina kusiner för att sedan flyga hem från New York någon gång i slutet av mars. Då har jag några veckor på mig att försöka få upp någorlunda form inför Gbg-varvet. Det har blivit mycket lite löpning för mig under resan så det skall bli skönt att komma igång. Ser fram emot att komma upp till klubbstugan och vara med igen.

Mikael Broms

(Forts. från sidan 3) **Upprop...**

Det blir för långt att referera dem här. Varje träningspass är väl förberett av Lennart och han lämnar ingenting åt slumpen.

Jag är övertygad om att många av er, som efterhand tränar och tävlar mindre ofta än förr, skulle finna stor glädje i och känna nyttan av att delta i den jag kallar "tuff träning i trivsamt tappning". Efter träningen serverar Kent, till en rimlig kostnad, en enkel förtäring, som kan avnjutas i god samvaro med yngre solvikingkullar.

Kurt Karlsson

En fjällvandring Abisko-Kebnekaise-Nikkaloukta

Ankomsten

Klockan var 16.30 fredagen den 14 juli när jag och mina två arbetskamrater klev av tåget vid Abisko turiststation efter ett dygns tågresor från Göteborg. Det var en annorlunda miljö än dagen innan helt klart. Vi beslutade att äta middag på turiststationen men det visade sig att middagen inte serverades inom om en timme så vi tog på oss ryggsäckarna efter att ha vägt dem. Vågen stannade på 23 kilo. Det första vi passerade var porten, som visar att här börjar Kungsleden. Vi gick ca. 3 km och slog läger där för natten innan en veckas vandring skulle ta sin början.



Den första dagen vaknade jag efter en god natts sömn. Det var lite gråmulet men varmt och massor av mygg. Efter att ha konstaterat det fixade vi frukost. Jag gjorde i ordning gröt, mackor och kaffe och de andra åt flingor och sedan började vandringsen. Vi hade att vandra 9 km första dagen under vilken vi hade björkskog som sällskap. På ena sidan hade vi en mindre älv och massor, massor med mygg. Sedan hände det man inte vill ska hända; jag trampade snett och fick en stukning i höger fot och det gjorde rätt så ont. Som tur var kom vi fram till en rastplats där jag tog av mig kängan för att se hur foten såg ut. Den hade svullnat något. Vi lade på en elastisk binda för att dämpa svullnaden. Det var det tid för lunch, som bestod av blåbärssoppa och bröd och choklad. Solen sken och det var rejält varmt och skönt. Vi kunde se Abiskojaurestugorna och för att komma till dem fick vi gå på en hängbro över älven, som vi har följt hela dan. När vi kom fram visade termometern på +25°. Efter en kort paus gick vi vidare. Det var fortfarande låga fjäll och mycket björkskog och endast 400 m.ö.h. Efter ungefär tre kilometer kom vi fram till Keronstugan. Där gjorde vi läger för natten. Vi åt en pastabolognese till middag. Det blev tidigt sovdags - det hade varit en ganska jobbig dag, trots allt.

Vi vaknade på söndagen vid åtta tiden. Det hade regnat något på natten och det var gråmulet. Dimman låg ganska lågt men det var rätt så varmt (alla myggen var kvar). Vi åt en stadig grötfrukost, rev tältet och gjorde oss klara för avfärd. Det var ganska lätt uppför i början innan vi kom upp på flack terräng och nu kunde vi se båda sjöarna Miesakjaure och Appojaure samtidigt som vi stötte på en grupp franska ungdomar, som såg en aning trötta ut. På höger sida om oss passerade vi ett rengärde. Därefter var det dags för lunchfika och då var vi uppe på 945 m.ö.h. För min del blev det blåbärssoppa och litet godis. Jag passade på att titta till foten, som jag hade lindat på morgonen innan vi började att gå. Den var fortfarande svullen och gjorde kanske lite mer ont idag. Efter vilopausen fortsatte vi och började närma oss nästa sjö, Alesjaure. Härifrån kunde man åka båt och efter båtfärden var det närmare sju kilometer kvar att gå. Vi tog båten på grund av att jag hade ganska mycket värk i foten och för att jag skulle spara den till följande dag. Båtresan kostade 100 kronor - det fick man stå ut med. Det tog tio minuter till Alesjaurestugorna där vi skulle tälta för natten. När vi rest tältet gick vi upp till stugorna. Där fanns en mindre affär - vi köpte te, en kall öl

och betalade även för en vedeldad bastu. Det var det värt tyckte vi. Vi åt middag och sedan var det vanligt kvällslugn innan det var dags att knoppa in och vänta på nästa dag.

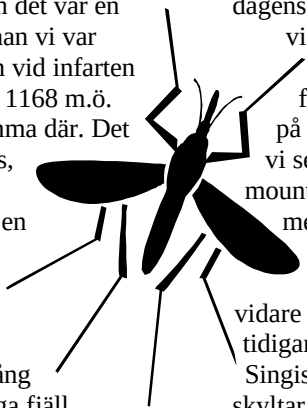
Vi vaknade som vanligt tidigt denna måndag.. Tittade ut. Det hade regnat något under natten men för övrigt var vädret fint. Åt frukost som vanligt bestod av gröt mackor och kaffe. Idag skulle vi gå ca.12 km och upp mot Tjäktjastugan. Liksom dagen innan fick jag linda foten, vilken fortfarande inte var bra. Det hände inte så mycket denna dag. Det blev en ganska lätt vandring med låga fjäll runt om oss. Vi blev i alla fall hungriga efter några timmar och det passade då bra med "Varma koppen" och macka.(våra vänner myggen var fortfarande med oss). Sedan traskade vi vidare. Det hade blivit lite mer uppför nu. Vi vadade över några mindre bäckar och det utan problem. Vi kunde nu se Tjäktjastugan. Innan vi kom fram till den så var vi tvungna att passera en ganska stor bäck. Det forsade rejält med vatten i den så vi gick över den på en snöbrygga där vattnet rinner under snön. Man får chans på att bryggan håller och det gjorde den. Nu var det mycket brant en bit med snö till och från. För att komma fram till de två stugorna skulle vi först gå över en hög hängbro över en kraftig

(Forts. på sidan 18)

(Forts. från sidan 17)

fors. Stugorna låg på en höjd, väldigt vackert. Vi pratade med stugvärden en stund för att sedan gå vidare ett par km innan vi slog upp tältet och gjorde i ordning dagens middag och inväntade morgondagen och vandringen upp mot Tjäktjapasset.

Återigen blev det morgon och som vanligt var det lite mulet och som vanligt blev det att äta frukost och riva tält. Så var det dags igen för dagens vandring, som skulle bli ca. 12 km ner mot Sälkastugorna. Efter ungefär tre km blev det rejält uppåt den sista biten det var en del snö att gå på innan vi var uppe vid toppstugan vid infarten till Tjäktjapasset på 1168 m.ö.h. Vi var inte ensamma där. Det fanns tyskar först, finländare, rätt så många danskar och en del andra. Vi tog några bilder. Det var väldigt tjust när man såg hela Tjäktjapasset dalgång framför sig med höga fjäll runt omkring. Det hade vi inte upplevt de andra dagarna. Detta var mäktigt. Denna enorma dalgång skulle vi gå igenom idag. Det var bara att njuta. Det var en bit att klättra ner till dalgångens botten men när vi väl var där nere och hade gått någon timma var det dags för dagens lunchfika; ställa ifrån sig ryggsäcken och sedan hämta vatten i en av de otroligt många bäckarna (myggen var fortfarande kvar). Vandringen fortsatte ner mot Sälkastugorna på många spångar - tur att de fanns för på vissa ställen var det väldigt många bäckar kors och tvärs. Nu kunde man se stugorna låg väldigt vackert på en liten höjd och med flera bäckar runt om. När vi så kom fram, satte vi oss ner och tog igen oss lite för att sedan leta efter en tältplats. Därefter blev det lite mat och återigen en vedeldad bastu och tvgning vilket, när man är ute så här, är det extra skönt. Sedan var det bara att slappna av och ta det lugnt inför nästa dag.



Så blev det åter morgon. I dag, onsdag, skulle vi vandra ner till Singisstugorna 12 km men - först frukost och tältrivning. Vädret var som vanlig lite mulet men varmt. Det skulle nog inte dröja allt för länge innan solen tittade fram. Än så länge var det en ganska flack men stenig vandring. Vi hade en ständigt brusande bäck på ena sidan och höga fjäll runt om - det var en fröjd för ögat. Vi kom fram till ännu en fors och den tog vi oss över på en hängbro innan vi så småningom kom fram till Kuoperjåkka raststuga. Där fick vi en stunds vila och fika. Vi var då komna halvvägs på dagens tur. Det fina var att nu kunde vi sitta inne och äta och slippa myggen för en gångs skull fast solen sken som bara den på utsidan. När vi fikade så fick vi se två killar på varsin mountainbike som trampade förbi med varsin liten ryggsäck som enda packning. Efter denna välförtjänta paus gick vi vidare i en mer kuperad terräng än tidigare nu när vi närmade oss Singis. Vid ett vägskal visade skyltar att det var tre km till Singisstugorna. Det fanns till och med en led för att komma till Kebnekaise härifrån - bakvägen genom Singisvagne. Dessutom fanns det en genväg över fjället så vi slapp att gå förbi Singis. Vi beslöt oss för att ta den genare vägen. Den var inte lättare, tvärtom var den väldigt jobbig, brant stigning ungefär tre km men sen planade det ut och det började gå lite nerför samtidigt som vi började leta efter en tältplats. Till slut fann vi en bra plats med en djup dal nedanför oss och med berg runt 1000 meter runt om och solen sken (även den femte dagen var myggen våra följeslagare). Sedan blev det en pastamiddag och en stunds avslappning innan det var dags att sluta ögonen det hade varit en ganska påfrestande dag.

Vaknade nästa morgon efter en natt med mycket regn, åska och blixnar. Det var skönt att det blev dag igen. Det är otäckt med sånt väder när man ligger i tält uppe på fjället - man känner sig utlämnad. Vädret nu på morgonen var som vanligt lite mulet men varmt. Idag

skulle vi gå 10 km ner till Kebnekaise fjällstation. När dom vanliga sysslorna var färdiga så började vandringen genom en ganska djup dal med fjäll som Singitjåkka och Skartatjåkko på varsin sida om oss och en rätt så stor bäck jämte oss hela tiden när vi gick. Efter tre timmar blev det dags lite fika fram med trangiaköket och fixade varma koppen och bröd. Nu hade vi kommit så långt ner att man kunde se lite av Kebnekaise och en del andra toppar väldigt tjust för ögat - bland andra Tuolpagorni med sina 1662 m.ö.h. Vi fortsatte efter detta och solen brände på ganska bra (och myggen hängde på). Vi vadade över en bäck och nu kunde vi se telemasten vid Keb och ju närmare vi kom, ju fler tält var det och när vi slutligen kom fram satte vi oss en stund pustade ut för att därefter leta upp en tältplats. När det var gjort köpte vi dusch och bastu och bestämde oss för att äta middag inne på restaurangen. Det blev slottsstek, kaffe och kaka. Nästa dag var det tänkt att vi skulle upp till toppen.

Vaknade halv åtta med dimman liggande nästan nere på marken. Vi beslöt direkt att inte göra någon toppbestigning utan istället göra en dagsvandring upp genom Tarfaladalen. Dimman hade lättat en aning när vi gav oss iväg och luften var varm som vanligt. Vi vek av efter några km in på en ny led upp mot Tarfala och kom in i en ganska tät björkskog. Det var först när vi kom ut ur den som vi såg hur vackert det var. Det var brant uppför och när vi kom ut på något plattare avsnitt kunde vi se stugorna fast det var en bit kvar att gå. Innan vi kom fram till vår stuga kom vi först till fyra röda stugor, som visade sig vara en forskningsstation för bland annat glaciärforskning. Efter tre timmar var vi framme vid Tarfalastugan där det var lite kallare kanske beroende på snöklädda fjäll runt om och två stora glaciärer och en sjö med en massa is på. Vi satte oss i stugan, som var ganska stor, för att äta lite innan vi gick tillbaka. Det bodde tjugo stycken i stugan men de var väl ute på någon dags-

(Forts. på sidan 19)

(Forts. från sidan 18)

vandring för det fanns inget folk där just nu. Så var det dags att gå tillbaka till Keb. För att komma till Tarfalla behöver man inte gå den väg vi gick utan det finns två tre andra alternativ också, men vi valde att gå samma väg tillbaka för att som vanligt invänta nästa dag.

Denna lördag morgon var vädret kalas så i dag kanske det skulle bli en toppbestigning. Klockan var nio när jag och en av mina kamrater började gå. Den andre kamraten var alldeles för trött och orkade inte följa med oss. Från fjällstationen finns det två vägar att gå, den östra leden, som är den kortaste, och tar åtta till tio timmar oftast med färdledare på grund av att det finns vissa glaciärövergångar som kan vara farliga för den ovane fjällvandrar, och så finns det den västra leden, som är lite längre och lite stenigare och brantare, men den kan man gå själv utan ledare. Den tar tio till tolv timmar och det var den vi tänkte gå. Som sagt, vädret var kanonbra och det var redan varmt så tidigt på morgonen det var ganska flackt ända tills vi kom till Kittelbäcken, som rinner mellan Tuolpagorni och Kebnekaismassivet. Nu blev det också bra mycket brantare så man fick dricka mycket vatten ur de många bäckarna som rinner utmed leden. Vi var inte ensamma; det fanns flera, som hade samma mål som vi. Nu närmade vi oss Vierramvare med en topp på 1710 m.ö.h. och den sträckan dit upp var nog bland det värsta jag varit med om här var det inte frågan om fjällvandring utan ren klättring och på vissa ställen mycket rullgrus två steg fram och ett tillbaka så var det ungefär, men vilka vyer när man tittar sig omkring det kompenserar nästan den branta klättringen. Väl uppe på toppen så hade vi gått i drygt tre tim. och det var ungefär lika mycket till, men det blev ingen längre vandring. Min kamrat orkade inte fortsätta - han var helt slut varför vi satte oss ner en stund och jag försökte få honom att gå vidare men det gick inte, han tyckte att jag kunde fortsätta själv så skulle han vänta till dess att jag kom tillbaka. Det skulle säkert ta minst sex timmar. och jag skulle göra det ensam vilket inte kändes bra så vi avbröt här och fikade innan vi vände tillbaka. Tog det tre timmar upp så tog det lika lång tid ner på grund av

att det är så brant. Klockan var nästan fyra när vi var tillbaka på fjällstationen, lite besvikna över att vi inte lyckades nå ända upp men å andra sidan det går ju fler tåg, det blev dusch och bastu och middag för att sedan invänta sista vandringsdagen.

Så blev det morgon igen och den sista vandringsdagen ner till Nikkaloukta - en sträcka på 19 km. Om man vill lyxa till det kan man åka helikopter och då tar det tio minuter och kostar fyrahundra kronor. Vid nio tiden var vi färdiga att gå, det var lite mulet med kvav luft och klubbigt. Vi hade sällskap av tät björkskog hela tiden (förstås var våra vänner myggen med) efter sex km kom vi fram till sjön Ladtjojaure. Härifrån kunde man åka båt till andra ändan av den men vi fortsatte att vandra vidare. Vi gick över ganska många spångar och någon enstaka hängbro. Vid Ladtjoluspekåtan gjorde vi dagens första stopp. Det var för övrigt hit man kom om man åkte med båten. Här fanns också några övernattningsstugor. Man kunde köpa renburgare eller nygräddade våfflor med hjortronsylt och gräddkaffe. Ett mysigt ställe. Efter pausen var det på med ryggsäcken igen för de sista fem km som var kvar. Det första man ser när man närmar sig Nikkaloukta är dess fina kapell som ligger vackert uppe på en höjd och sedan är man framme vid själva huvudbyggnaden plus lite stugor runt om för uthyrning till turister. Efter att ha gått runt i omgivningen blev det dusch och klädbyte sedan blev det ett besök i restaurangen där vi åt pyttipanna. Det dröjde nästan tre timmar innan bussen skulle avgå till Kiruna där vi övernattade till nästa dag för att ta tåget tillbaka hem igen efter fina dagar i den svenska fjällvärlden. Den är verkligen att rekommendera.

Vid pennan Ernst Knutsen

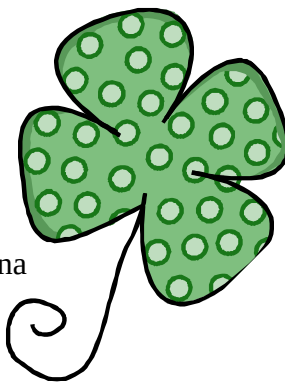
ernst@mbox308.swipnet.se

(med reskamraterna Kai Ström och L-O Ranmalm)



FYRKLÖVERN

är ett
samarbete
mellan



föreningarna

Lerums
Friidrott,
IF Kville,
Sävedalens AIK och
Solvikingarna.

Loppen, som
ingår, är Lerumsloppet,
Hisingsrundan, Partille Runt
och vårt Sylvesterlopp.

Tanken är att föreningarna
tillsammans ska locka fler
löpare och deltagare till lopp-
en och från resp. förening. Vi
ska även utnyttja varandras
register för inbjudningar och
springa varandras lopp till en
reducerad avgift.

De som fullföljer samtliga
lopp inom en 12 månaders
period erhåller ett diplom och
deltar i utlottningen av en resa
värde 4000:- Prisutdelningen
och utlottning av resan sker i
samband med vårt lopp och i
Ullevi Tennishall.

Styrelsen

Nya distriktsdomare i Solvikingarna

Kjell Selander rapporterar att klubb-
en har fått några nya distrikts-
domare. Det är Jan-Åke Andersson,
Tommy Bäckström, Jakob Karlsson
och Lise-Lott Königsson, vilka har
genomgått GFIF:s kurs. De har
redan provat på domaresysslan.
Kjell tycker att det är bra att klubb-
medlemmar engagerar sig på detta
sätt.

**Redaktionen önskar dem lycka till i
sitt nya värv.**

Solvikingarnas Grand Prix år 2001

Detta är en ny tävling som ersätter den tidigare stormästartävlingen. Syftet är att stimulera klubbens medlemmar att ställa upp både för att hjälpa klubben och att vara ambassadörer för klubben genom att springa olika tävlingar som vi åker till gemensamt. Den ersätter inte på något sätt klubbmästerskapen eller "Årets Solviking" som kommer att vara kvar i samma form som tidigare. Tyngdpunkten i tävlingen är på löparprestationer, men för att vara med och kämpa om de fina priserna bör man snegla på listan över olika saker som klubben behöver hjälp med för att fungera och ställa upp som funktionär eller något annat som man har tid och möjlighet att göra. Tävlingen består av tre delmoment: klubbmästerskap, andra tävlingar och klubbinsats. Den är uppdelad i en damklass och en herrklass. Tävlingsperioden är 2001-01-01 – 2001-12-31.

Klubbmästerskap. Följande 6 deltävlingar ingår i Grand Prix:

- Maraton – valfri maraton under tävlingsperioden
- Halvmaraton – Göteborgsvarvet den 12 maj
- 10000 m bana – Slottsskogsvallen den 23 augusti
- 1000 m bana – Slottsskogsvallen den 19 juni
- 10 km terräng – Skatås den 25 september
- 5 km terräng – Skatås den 24 april

I varje tävling gör man en resultatlista baserad på WAVA:s ålderskompensation. Segraren får 100 poäng och sedan får övriga poäng enligt formeln:

$$\text{Min poäng} = \frac{\text{Segrarens tid} \times 100 \text{ poäng}}{\text{Min tid}}$$

Man får tillgodoräkna sig högst 4 av deltävlingarna och kan alltså maximalt få 400 poäng.

Andra tävlingar. Följande 12 tävlingar ingår i Grand Prix:

- 2001-03-17 Vårtävlingen, Skatås, 8 km
- 2001-04-18 Terräng DM, Kungälv, 4 km
- 2001-05-03 Ada-milen, 10 km (endast damer)
- 2001-05-05 Älvängenloppet, 10 km
- 2001-05-22 Herkules terrängdåd, 8km
- 2001-06-04 Navåsterrängen, 13.6 km (herrar) /8 km (damer)
- 2001-06-30 Strömstadmil, 10 km
- 2001-09-22 Hisingsrundan, 8 km
- 2001-10-06 Lidingöloppet, 30 km
- 2001-10-20 Partille runt, 10 km
- 2001-10-28 Billingeusloppet, 10.5 km
- 2001-11-03 Finalloppet, 18.8 km

I varje tävling gör man en intern resultatlista med samtliga deltagande solvikingar. Denna baseras precis som i klubbmästerskapen på WAVA:s ålderskompensation och poängberäkningen är också identisk med den för klubbmästerskapen. Man får tillgodoräkna sig sina 4 bästa resultat så maxpoängen är också här 400 poäng. För att få poäng i en tävling måste man tävla för Solvikingarna.

Klubbinsats. Här kan man genom att ställa upp för klubben med olika viktiga uppdrag samla ihop maximalt 300 Grand Prix-poäng. De insatser som ger poäng är:

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| • Vikingahövding (ordf.) | 300 poäng |
| • Kassör, sekreterare | 250 poäng |
| • Styrelseledamot | 200 poäng |
| • Styrelsesuppleant | 150 poäng |
| • Medlem av valberedningen | 50 poäng |
| • Revisor | 50 poäng |
| • Med i kommittén "Årets Solviking" | 50 poäng |

• Stugtomte	300 poäng
• Materialansvarig	100 poäng
• Tidningsredaktör	250 poäng
• Med i tidningskommittén	100 poäng
• Med i Grand Prix-kommittén	50 poäng
• Hemsidesnickare	200 poäng
• Tränare 1 gång/vecka	300 poäng
• Träningsledare 1 gång/vecka	100 poäng
• Tävlingsledning Kållemaran	100 poäng
• Tävlingsledning Vårtävlingarna	100 poäng
• Tävlingsledning Göteborg maraton	100 poäng
• Tävlingsledning Sylvesterloppet	150 poäng
• KM-ansvarig	100 poäng
• Funktionär Kållemaran	50 poäng
• Funktionär Vårtävlingarna	50 poäng
• Funktionär Göteborg maraton	50 poäng
• Funktionär Sylvesterloppet	75 poäng
• Funktionär Göteborgsvarvet	50 poäng
• Funktionär ett klubbmästerskap	25 poäng
• Knyta en ny sponsor till föreninge	25-150 poäng

Andra insatser kan efter förslag och enhälligt beslut av Grand Prix-kommittén komma att premieras. Tävlingsledning och funktionär i samma tävling ger adderade poäng. Grand Prix-kommittén kommer att fungera som regeltolkare och domare. Deras beslut kan inte överklagas till högre instans (ej heller EU-domstolen).

Resultat kommer fortlöpande att presenteras i föreningens tidning, på anslagstavla i klubbstugan och på hemsidan som finns på adressen <http://www.solvikingarna.com>. Här kommer också eventuella ändringar/tillägg till reglerna att publiceras. De som placerar sig högt i de två klasserna kommer förutom den stora äran också att premieras med fina priser.

Väl mött till spännande och intressanta tävlingar!

Grand Prix-kommittén/genom Stefan Johansson

Stipulationstider och fria startavgifter

Följande medlemmar har klarat stipulationstiderna för fria startavgifter.

Maraton

Namn	Född	Klass	Tid	Stip-tid	Plats	Dag
Lennart Hansson	-53	M45	2:47:37	2,53,30	Heleneholms marathon	8 april
Tommy Bäckström	-58	M40	2:44:08	2,47,30	New York Marathon	5 november

Halvmaraton

Namn	Född	Klass	Tid	Stip-tid	Plats	Dag
Lennart Hansson	-53	M45	1.16.08	1,21,45	Tibro Veteran-SM	2 september

10.000 m

Namn	Född	Klass	Tid	Stip-tid	Plats	Dag
Tommy Bäckström	-58	M40	33:41,7	35,25	Klubbmästerskap	21 augusti
Lennart Hansson	-53	M45	34:45,6	36,45	Klubbmästerskap	21 augusti
Stefan Johansson	-68	M30	33,37,2	34,10	DM	19 september
Kjell Augustsson	-36	M65	40,32,7	43,40	DM	19 september
Lena Linder	-49	K50	42,08,1	43,35	DM	19 september

Vad sägs om en veckas cykelsemester i Katalonien i Spanien till sommaren?

Låter inte det spännande, frågar Miguel R. Alcazar, som torde vara klubbens främsta cykelentusiast. Det gäller ett cykellopp under sju dagar med en genomsnittlig sträcka om 110 km per dag. Loppet går mellan den 29 juli -

4 augusti. Det synes vara ett mycket välorganiserat arrangemang. Vill du veta mer om det kan du ringa **Miguel** på telefon 0301-325 50 eller skriva till honom under e-postadressen elisabeth_red@hotmail.com.

Red.



VANDRING



Vårprogram 2001

Lördagen den 31 mars heldagstur i Liveredsområdet ca 15 km. Vi träffas hemma hos Lisbet och Lennart Bengtsson i Hålanda, klockan 9.00.

Onsdagen 11 april går vi Kåsjön-Jonsered ca 9 km. Vi träffas klockan 18.00 vid Kåsjöns parkering.

Onsdagen 25 april går vi från Jonsered-Angereds kyrka ca 11 km. Vi träffas klockan 18.00 i Jonsered.

Söndagen 13 maj heldagstur Angereds kyrka-Fontin ca 16 km. Vi träffas klockan 09:00 vid Angereds kyrka

Lördagen 16 juni heldagstur Fontin-Grandalen ca 19 km. Vi träffas klockan 09:00 vid Fontin.

Vecka 30-31 bär det av till Padjelanta nationalpark. Närmare bestämt fredagen den 20 juli 2001. Det blir en fjälltur på ett par veckor där vi kommer att ligga i tält. Vi kommer att gå Padjelantaleden från Ritsem till Kvikkjokk ca 140 km Tåg och buss med eventuell inkvartering i Kvikkjokk.

Priset ca 2200:- per person.

För att vi ska kunna planera vandringen så måste vi ha din **anmälan senast 28 april -2001**. Mer info kommer senare.

Jan Krantz 031/493871 **Ernst Knutsen** 031/574904
jan.krantz@swipnet.se ernst@mbox308.swipnet.se

Vandringssektionen

Avgiftsfri parkering?

I artikeln "Sätt Göteborg i rörelse" i senaste numret av Folkhälsonätet uttalar sig projektledaren för aktivitetsåret i Göteborg - "Sätt Göteborg i rörelse", Annika Svensson, att "Det måste kännas enkelt och lustfyllt att motionera" och att "det kan handla om att ta en promenad i Skatås, med efterföljande bastu".



Jag håller med henne och för att göra det ännu enklare för

Utan avgift

dem som vill motionera i Skatås, eller vid andra motionsanläggningar, tycker jag att kommunen skall ta bort parkeringsavgifterna vid dessa. Jag skickade ett e-postmeddelande med mitt förslag till Annika och hon svarade rappt att "avgiftsfri parkering är en utmärkt idé och jag lovar att lyfta fram frågan vidare det kunde vara en fin gest av kommunen".

Kurt Karlsson



..eller Köp & Sälj. Det finns uttalade önskemål om att det skall finnas en återkommande rubrik med en av dessa texter för att ge medlemmar möjlighet att sälja och köpa bra saker till vänskapspriser.

Har du något du vill avyttra eller köpa så skicka in uppgiften till redaktionen.

Red.

KJELLS LÖPARSPALT

Under senhöst och vinter har några av klubbens löpare tränat backlöpning med Svenn Eriksen i Observatoriebacken. Egentligen har vi hängt på när den oerhört noggranne Svenn har tagit sig an vår egen **Kjell Augustsson**, för att stärka honom inför SM i sommar. Vi har samlat varje torsdag och fått springa ett successivt ökat antal sträckor, i ett allt snabbare tempo. Åtminstone känns det som jag har blivit starkare, och det står nog för alla som varit med regelbundet. Några av våra allra bästa löpare, såsom Stefan och Tommy, har varit trogna deltagare, vilket har drivit upp intensiteten avsevärt. En invändning, jag har hört från något håll i klubben, är att det bedrivs träning i Skatås i klubbens regi vid samma tidpunkt på torsdagarna, men de flesta som deltar i backträningen gör det för att få specifik backträning eller så bor man närmare till träningsplatsen.

Inomhus-DM

Redan tidigt funderade vi på om det fanns några inomhustävlingar att pigga upp sig med under den annars så tävlingsfattiga vintern. Således stod **Stefan** och **Tommy** på startlinjen när inomhus-DM för seniorer gick av stapeln i slutet av Januari. Kvilles på papperet helt överlägsne Johan Wettergren var en av löparna i det lilla fältet som kom att anföras av KAIK:s starke, men något ospeedige, Joakim Engström som drog envetet. Kville-Johan avancerade redan efter 600 meter fram i ledningen, släppte och backade sig sist i klungan igen. När endast några varv återstod upprepades den obegripliga manövern, vilket fick våra löpare att tro att han hade för avsikt att bryta. Ett par varv från mål gick först Tommy och sedan också Stefan om Jocke, som var en slagen man. Ett varv från mål stack Stefan ifrån fältet och fick i ett huj många meter. Tommy höll sin fart väl, men kunde inte hänga på. Vid 150 meter kvar stod dock fältet stilla när Johan Wettergren lossade stora bössan och formligen flög fram till en lätt vinst i en enorm spurt. Stefan fick DM-silvret och Tommy bronset. Vid inte

mindre än tre tillfällen lyckades speakern, Stefan Rönnäs från arrangerande MAIK, omnämna våra killar, som tävlande för IF Sol (ligger i Laholm, tror jag), men lyckades vid prisutdelningen ge dem rätt klubbadress. 9.27 respektive 9.23 är goda tider av Tommy och Stefan, och vi i Solvikingarna kan vara stolta över deras prestationer.

Manhems veteranävlingar

För oss med högre ålder eller lite långsammare ben passar det kanske inte att bli varvade i ett senior-DM så vi siktade tidigt in oss på Manhems Veteranävlingar 24-25 Februari. Manhem, vars medlemmar är lika åldersstigna som föreningen, arrangerar årligen de inomhustävlingar, som man länge kämpade för skulle få status som Inomhus-SM för veteraner. Ironiskt nog blev det en Pyrrhusseger för Manhem när man för några år sen fick igenom SM-statusen. Givetvis kom det nyinstiftade mästerskapet att bli attraktivt även för andra arrangörer och SM avgörs numera på olika håll i landet. De inofficiella Riksmästerskap, som Manhem hade arrangerat, tappade i status när, som i år, SM arrangerades i Bollnäs och i år hade man tappat många deltagare. DM-statusen är dock intakt och lockade, om inte andra, så oss Solvikingar.

För att vässa till formen hade vi tränat två gånger i Friidrottens Hus men kanske formtoppningen var lite sent insatt. Som **Kjell Augustsson** sa; "det är inte nu vi ska vara som bäst". Nåja, vi tog våra DM-plaketter om än med lite sämre tider än väntat. **Lena Linder**, med ökat tränaransvar i klubben, sprang sina 800 m på runt 2.50. Hon tog hem DM även på 3000m i sin 50-årsklass och har inte många övermän(?) i landet. I 3000-metersloppet slog hon med lätthet sin gamla väninna, Laila Höglund från Kville, och noterades för en tid runt 12.15 (jag har inte fått resultat än). **Anna-Karin**, som även hon dubblerade, sprang sitt 800-meterslopp på 2.54 och

underskred med råge de tre minuter hon trodde det skulle ta. Hon var klart trött men genomförde sitt 3000-meterslopp en dryg timme senare med stor tapperhet, en liten bit efter Laila och Lena. **Kjell Augustsson** fick äran att löpa sina 300 meter tillsammans med ovannämnda damer men var ofin nog att efter 1000 meter säga tack och adjö för att länsa iväg till 12.07 över distansen. Vi såg inte botten i Kjell denna eftermiddag.

Det fick vi däremot se i **Tommy** som drog och drog stenhårt (3.06-tempo) men fåfängt, vad gällde att hänga av den Skillingarydslöpare som låg klistrad i Tommys rygg. Vid 350 meter kvar passerade han Tommy i ett huj och försvann. Tommy, som tappade runt 10 sekunder på sitt schema sista 1000 m, fullföljde dock bra och kom in på mycket goda 9.29. Tommy, som tränar oerhört bra och ambitiöst, kan med en bra ryggslöppning, göra under 9.15 i år. Han har inte precis toppat sig till den här tävlingen även om han har lagt in lite knallhårda intervaller (mest 400-ingar) för att få tempo i kroppen.

Marianne Sullivan och **Olaf** tävlade i stavhopp och höjd och jag hade inte möjlighet att följa deras tävlande men Marianne kanske kan skicka resultatet till Bengt-Inge så att det kan tas in i nästa nummer. Och jag själv då? Jo, för all del. Jag gjorde väl min plikt och vann mitt 800-meterslopp, men på en tid jag är allt annat än nöjd med. Ingen i mitt heat ville dra och jag tvingades fram i en position jag sällan vunnit ifrån, nämligen ledningen. När första 200 m går på lusiga 37 och första 400 m på 73, blir det usla tider. Sista 4 gick på 68, så att det slutade på 2.21, vilket är min näst sämsta tid någonsin. Ska jag vara glad över något är det väl att jag efterkom Panterns krav på snabbare avslutning än inledning. Lite tagen av mina 800 m, sprang jag 3000 någon timme senare och knep DM-tecknet, även där, på måttliga 10.45. Det kändes hyfsat men gick ju också i vilsamt tempo. Totalt kan väl sägas att vi tog hem DM-tecken i alla klasser vi ställde upp i och det får väl betecknas som godkänt. Nu tränar vi vidare med siktena inställda på en gemensam målsättning; förbättring.

Kjell Selander

R e s u l t a t b ö r s e n

Jessheim Vintermarathon 2000-11-19

M-sen

1 Martin Seierstad IL Driv Norge 2.59.48

M-55,delt 15

1 Åge Årdal Hydro Bil Oslo 3.15.04

3 Frank Brodin 3.40.52

Luciamarathon 2000-12-09

1/M40Björn Gjerde IL Bul Norge 3.08.49

M-55,delt 5

1 Frank Brodin 3.34.44

3 Jan Krantz 4.16.40

Göteborgs Sylvesterlopp 2000-12-31

Herrar 10 km

1Joakim Johansson Hälle IF 31.21

2 Jonas Hagelin Mölndals AIK 31.26

3 Simon Guterrez Hässelby SK 32.13

Damer !0 km

1 Heléne Willix Spårvägens FK 37.48

2 Jenny Widarsson Mullsjö SOK 38.27

3 Karin Schön IF Kville 38.57

Evenemangsrundan 4,5 km

Herrar

1 Mikael Lindberg Kongahälla AIK 16.00

2 Mattias Zwick Mölndals AIK 17.26

3 Kristoffer Thorsson Kongahälla AIK 17.35

Evenemangsrundan 4,5 km

Damer

1 Pernilla Sävestrand Sävedalens AIK 18.17

2 Carina Persson Sävedalens AIK 20.32

3 Sofia Lilja IF Kville 20.40

DM inomhus för Göteborg 2001-01-20

Herr 3000 m

1 Johan Wettergren 75 IF Kville 9.21.13

2 Stefan Johansson 68 9.23.80

3 Tommy Bäckström 58 9.27.66

Nyårsdoppet 2001-01-01

1 Billdals BK

Antal badande:39

2 Askims Bangolfklubb

Antal badande:27

3 Solvikingarna

Antal badande:39



KLUBBENS SPONSORER



20010226