

Solvikingen

Nr 1, 2008, årg. 46



KM 10000m terräng i Skatås den 18 september 2007

Klubbaktiviteter under våren

Vintercupens del 3. Långfredagen den 21 mars.

Skotträff den 26 mars.

Vårtävlingarna den 29 mars och 5 april. Läs mer om dem på sidan 13.

Träningsläger på hemmaplan

från fredag em den 25 till söndagen den 27 april.
.Mer information från Tränargruppen sidan 9.

Varvet den 17 maj behöver många funktionärer.
Sidan 5.

Något ur innehållet!

Andreas Magnusson, som tränar mycket och välplanerat, redovisar sitt träningschema på sidan 6.

Stéphane Verdier deltog för några år sedan i en mycket annorlunda och verkligt krävande tävling. Sidan 8

Tommy Bäckström informerar på sidan 9 om tränargruppens gedigna program.

Det för klubben betydelsfulla Midnattsloppet presenteras på sidan 11.

Vad kan ohälsa bero på? Svaret finns på sidan 14.

Nyfiken på vad som ligger bakom framgångarna med Sylvesterloppet? Gunnar redovisar på sidan 16

Ordförandens rader

”Efter 46 år med gubbar vid rodret så har Solvikingarna äntligen fått en *kvinnlig* hövding vid rodret.” Ja, så står det på Solvikingarnas hemsida efter vårt årsmöte. Den kvinnliga hövdingen är jag, Helén Axelsson, som nu har tagit över efter Gunnar Olsson. Tack en är gång, Gunnar, för din insats under de fem åren som du har varit vår ordförande. Gunnars engagemang för klubben kommer inte att svikta i och med detta, utan Gunnar kommer att fortsätta med olika uppdrag som bla medlemssekreterare, delad tävlingsledare för Göteborgs Marathon och inte minst fortsätta med att vara ansvarig utgivare för Solvikingen.

Jag tänkte ge en liten presentation av mig själv, då en del av våra ca 450 medlemmar nog inte vet vem jag är. Jag är 47 år (så vet du vilken åldersklass jag tillhör) kom till klubben hösten 2004, efter att ha läst om klubben via en trevlig artikel i Runners World. Jag tyckte att jag var hyfsad tränad men fick bekänna färg på träningspassen under en längre tid. På den tiden fanns inte måndags- och lördagspassen som en möjlighet att fasa in sig på. Det var bara till att plocka fram sin envishet och kämparanda. En orsak till att jag fortsatte i klubben, trots att det kändes motigt många gånger, var att det var alltid trevligt att komma upp till stugan. Blev väl omhändertagen och sedd av både tränare och andra medlemmar. Jag hoppas att kommande medlemmar ska få mötas av samma upplevelse som jag.

Till vardags arbetar jag på Carlanderska, ett privat sjukhus i Göteborg. Jag är sjuksköterska till min profession, men har en tjänst som vård- enhetschef på en av våra mottagningar. Jag bor i Lindome och har två vuxna flickor, vilket gör det möjligt för mig att kunna ägna en större tid åt mitt stora intresse och min livsstil LÖPNING. Jag har även tidigare ägnat mig åt ridsport, friskis o svettis och dans. Dansen, bugg, är något jag fortfarande försöker hinna med emellanåt, men då bara på ”social” nivå. Dans är ett utmärkt trevligt alternativ för ”pulspass”-träning.

Jag har fått förmånen att arbeta in mig i klubbens verksamhet. Jag har varit delansvarig för arrangemang av ett par medlemsmöten samt invald till styrelsen 2007. Det känns som en bra inskolning för att nu har fått tagit över ordförandeskapet.

På vårt medlemsmöte den 16 februari, var vi ett 40-tal medlemmar som diskuterade klubbens verksamhet. Väldigt roligt att så många (fullsatt i stugan) har ett engagemang och vill avsätta en förmiddag av sin fria tid. Det var en bra representation från alla träningsgrupper som gjorde att vi fick med hela bredden av vår verksamhet. Med anledning av detta vill jag lyfta fram det ideella arbete som många medlemmar ägnar Solvikingarna. Det ideella arbetet är helt avgörande för vår existens och för vilken utveckling och utbud Solvikingarna kan ge sina medlemmar. Klubben behöver just ditt engagemang!

”Vad händer nu inom styrelsen” är det flera som har undrat. Vi kommer under 2008 arbeta lite annorlunda, genom att arbeta med teman/ projekt som har start- och slutdatum. Vår löpande verksamhet har vi som ambition att den ska flyta på genom ett väl fungerande samarbete mellan styrelse och arbetsgrupperna.

Fortsättning på sidan 4

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda
Telefon: 031-29 43 38
E-post: kurten@telia.com www.kurt.se
Tryck: Elanders, Göteborg 2008

Solvikingarna

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

Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17
Tel: 031-21 15 89, vardagar 9-16
Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Helén Axelsson

Tåbrovägen 25
437 33 Lindome. Tel. 031-995356
runnerhelen@passagen.se

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10
ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a
413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232
stefan.litzen@gmail.com

Kassör: Gunnar Hedlund

Stabbegatan 87 A
416 80 Göteborg. Tel: 031-7742304
gunnar@fasthed.se

Ledamöter:

Juana Estrada
Sigtunagatan 5
416 56 Göteborg. Tel: 031-259046
juana.estrada@telia.com

Bibbi Lind
Jungmansgatan 63
413 Göteborg. Tel: 031-145336
bibbilind@hotmail.com

Sten Thunberg
Kroklyckan 1
433 69 Sävedalen. Tel: 031-266284
sten.thunberg@comhem.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Nästa Solvikingen

kommer ut i början av mars.
Manusstoppet infaller tisdagen
den 25 maj. Manus
med illustrationer
kan skickas till red.
på vidstående adress
eller lämnas till Kent
i stugan. Känn dig
välkommen som
medarbetare.





70	27 april	Sven-Eric Fredricsson
65	24 mars	Ernst Wiggen
	20 juni	Frank Brodin
60 år	3 maj	Berit Starke
	6 maj	Thomas Krantz
55 år	24 april	Maria Cristina Valdivieso Brierly
	10 maj	Eric Skoog
	22 maj	Anders Holmqvist
50 år	28 mars	Peter Laanemets
	30 april	Anders Green
	5 maj	Annika Petersson
	1 maj	Berzani Anter
	15 maj	Stefan Elmgren
	1 juni	Bo Freyschuss
45 år	7 mars	Stefan van den Berg
	29 mars	Mats Perélius
	4 april	Agneta Sjöberg
	4 maj	Hans Ackerot
40 år	8 april	Linus Kron
	4 maj	Therese Ericsson
	5 maj	Christian Johansson
35 år	7 maj	Henrik Eriksson
30 år	15 april	Annie Rydström
	20 april	Marie Larsson
	21 juni	Sara Hellsmark



Gunnar
grunnar:

På långpassen gäller
det att komma in i
andra andningen men
om det går för fort i
början så hittar jag
inte ens den första.



Peter Pettersson, Elisabeth Miller, Göran Hilmersson,
Miguel Alcazar och Maria Cristina Valdivieso Brierly, Katrin
Palmkvist, Robert Oldén, Jaana Jobe, Åsa Nilsson,
Jörgen Berger och Johan Gustavsson

Medlemsavgift 2008

Med tidningen ska du få medlemskort om du betalat för 2008,
annars inbetalningskort

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en
gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar
Vårtävlingarna, Skatås genrep, Midnattsloppet, Göteborg
marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra
fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbund-
arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör
det, c:a 230 medlemmar har redan gjort det.

Medlemsantal

Vid presstopp 443 inklusive familjemedlemmar.

Dementi

Alla tidningar med ambitioner gör misstag och bör då också
följaktligen utfärda dementier. Solvikingen har klarat sig bra i
många år men i samband med förra numrets pressläggning fick
jag uppdraget från Kurt att identifiera en person på ett otydligt
foto. Jag måste erkänna att jag i brådskan chansade, och
dessutom fel.

Vid närmare studium visade sig bilden föreställa Patrik
Sonehag och inte som jag trott Mikael Niklasson. (bilden på
sidan 17 i förra numret).

Jag ber båda om ursäkt och hoppas att den eventuella skada
som denna förväxling lett till är överkomlig.

Välkommen Jörgen

Som medlemssekreterare får man vara med om många festliga
saker som ibland är rena misstag. T ex betalade en medlem in
häromåret in en summa motsvarande 10 årsavgifter. Det senaste
exemplet är en medlemsavgiftsinbetalning från vår nye medlem
Jörgen Berger, som blev antagen på ett styrelsemöte under
hösten. Han gjorde en inbetalning av 07 och 08 på samma gång
men råkade dubblera. Jag skrev ett käckt mail och tackade för
det generösa bidraget och erbjöd mig att behålla pengarna och
registrera medlemskap t o m 2010 vilket Jörgen efter viss
tvekan accepterade, till skillnad från det förra fallet. Så nu antar
jag att han också kommer på träningarna för att få valuta för
pengarna.

Tack Jörgen, vi ses, hälsar **Gunnar Olsson**.



Träna med oss

Vi har gemensamma tränarledda träningar som utgår från vår klubbstuga, nr 17, i Skatås på följande tider:

Måndag 17.30 - 18.30

Nybjörjargrupp: Ledare - Frank Brodin.

I ett lugnt tempo får ni grunderna och fokus på löpskolning, teknik och taktik med mera.

Måndag 17.30 - 19.00

Motionsgruppen: Ledare - Lena Linder.

Ett alternativ för er som vill motionera regelbundet. Ni vill röra er för hälsans skull. Träffa kompisar - det sociala går före tävlandet.

Tisdag 18.00 - 19.30

Tävlingsgruppen: Ledare - Alternerande.

För dig som är lite mer erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet.

Tisdag: 18.00 - 19.30

Tävling Elit: Ledare - Tommy Bäckström.

För klubbens allra bästa och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat.

Torsdag 18.00 - 19.30

Kvällen då vi alla kan träffas. Vi delar upp oss i olika grupper.

Lätta gruppen: Ledare - Frank Brodin.

Mellangruppen: Ledare - Alternerande

Snabba gruppen: Ledare - Tommy Bäckström/Klas Östbye

Lördag 10:00-12:00

LSD i lugnare tempo, ca 6:00-6:30 min/km.

Ledare - Bertil Fritzell/Bengt-Åke Andersson

Söndag 10.00 - 12.00

Ledare: Alternerande

LSD (long slow distance) i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton.

Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

Söndag 09.00 - 12.00

Ledare: Alternerande.

LSD i två timmar i cirka 5.20 - det blir ca 22 km

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson och Elisabeth Sundeman. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

Fortsättning från sidan 2

Vi har bl a gått igenom de arbetsgrupper som finns presenterade på vår hemsida. En del arbetsgrupper kommer vi att stänga, med anledning av att vissa verksamheter inte längre existerar. Andra arbetsgrupper tas bort för att de inte uppfattas just som en arbetsgrupp, utan har andra funktioner i vår organisation. Jag vill passa på att presentera en ny arbetsgrupp, Cafégruppen. Det känns mycket bra att vi kan få igång Caféverksamhet till våra tävlingar och övriga arrangemang.

Styrelsen kommer att prioritera två projekt under 2008. Det är dels vår klubbstuga och dels att vi kommer vara delarrangör av Midnattsloppet - en löparfest i Göteborg 23 augusti med start kl. 22.00! Presentation av loppet finner du på sidan 11.

Styrelsen har även påbörjat en förundersökning om möjligheter av utbyggnad av vår klubbstuga. Det råder ju vissa begränsningar i det skyddade Skatåsområdet. Efter att vi har fått fram besked, kommer vi att gå vidare med en projektgrupp där vi eventuellt måste inhämta en extern projektledare.

Stugan är starkt nedsliten och underhållet har varit eftersatt och vi behöver nu åtgärda vissa utrymmen, oavsett vad som händer med utbyggnaden. Styrelsen kommer att ha en städ/röjardag i stugan för att sen kunna gå vidare med viss reparation/underhåll och nyanskaffning av möbler. Bastun är under renovering och även så stretchningsredskapen utanför stugan. Storstädning av våtutrymmen och storstugan kommer att utföras. Vi kommer också att snarast inskaffa ett nytt låssystem till stugan.

Som du märker kommer det att hända en hel del framöver och då har jag ändå inte berört något om vår träning och våra tävlingar. Du som vill vara insatt i vad som händer kan få fortlöpande information via tränare på träningspassen, via anslagstavlan i stugan, vår högklassiga hemsida och inte minst Solvikingen!

Ta gärna del av protokoll från medlemsmöten och styrelsemöten, du finner dem i entrén.

Vill avsluta med att göra reklam för våra Vårttävlingar 8 km den 29 mars, samt 16 km och 32 km den 5 april. Passa på att testa vilket resultat vinterträningen har givit.

Din ordförande, **Helén Axelsson**,

runnerhelen@passagen.se



Helén på Planeringsdagen

Efter nästan ett år

som medlem i Solvikingarna kan jag konstatera att jag gjorde rätt som blev medlem. Visst har löparåret varit upp och ned men känslan att dra på sig den orangea tävlingsdräkten på min första tävling för Solvikingarna var speciell. Helt plötsligt hade man samhörighet med alla andra solvikingar i loppet, en samhörighet som inte finns när man springer som klubblös.

Det jag framförallt har uppskattat med mitt knappa år som solviking är klubbens förståelse för betydelsen av ett medlemskap. Att bli invald som medlem var nästan högtidligt. Framförallt blev man sedd då hela styrelsen var med och godkände medlemskapet. Ingen ny medlem glöms bort på grund av att medlemmen inte känns till. Krämpor och målsättningar redovisas så att det finns kunskap om vilken nivå man är på som löpare. Som ny fick jag ofta höra, ”ta det nu försiktigt i början så att du inte drar på dig skador”. Visdomsord som jag är mycket tacksam över, även om hösten och vintern sedan blev spolierad på grund av andra orsaker än löprelaterade.

Det är inte alltid medlemmen värderas lika högt. De erfarenheter som jag har från framförallt det politiska livet är att medlemmen ofta ses som en maktbas som ger fler ombud till kongresser och årsmöten. Det viktiga är att medlemmen finns med i registret och i



Patrik Johansson om sin första tid som medlem i klubben

”rätt” förening. Sen spelar det ingen roll varför man är medlem.

Att vara medlem i Solvikingarna är något helt annat. Inte nog med gemenskapen och fördelen av en gemensam träning ledd av kunniga tränare, man känner sig dessutom behövd. Klubben

Patrik på Rambergets topp efter genomförd inofficiell Back-KM den 8 augusti 2007. Gunnar Olsson och Annika Kihlström i bakgrunden.

ser varje medlem som en resurs. Hela tiden ställs frågan ”vad kan medlemmen göra för klubben”.

Exempelvis så har Gunnar vid flera tillfällen bett mig att skriva den här artikeln. Och när jag under hösten inte kunde springa mitt första maratonlopp, så kunde jag istället njuta av vädret som funktionär under Göteborgs maraton.

Det är viktigt att komma ihåg att en förening aldrig blir bättre än dess medlemmar. En styrelse kan vara hur skicklig som helst, men det spelar ingen roll om vi som medlemmar inte hjälper dem att genomföra och förverkliga idéerna. Den andan finns i Solvikingarna, och det är en av orsakerna till att jag, trots motgångar, utan tvekan har haft mitt absolut bästa och roligaste löpar.



Solvikingarna har i många år haft uppdraget att ansvara för vätskan i mål. Under åren har det tillkommit fler

uppdrag såsom funktionärsfikat i Idrottens Hus och försäljning av slut- och mellantidsdiplom. Det mest funktionärskrävande är vätskan i mål där vi behöver minst 80 medlemmar och sympatisörer, som ställer upp och förser de mycket trötta löparna med vätska när de väl har kommit i mål. Vi skall även städa efter oss så att det inte finns en enda pappersmugg eller ett bananskal när vi lämnar Varpaplan.

Det finns en nedre åldergräns för att få vara med som funktionär och den är 15 år. Uppåt finns, som tur är för mig, ingen gräns.

Du kan ringa **Bengt Andersson** på telefon 031-279955 eller kontakta Kent i stugan. Vill du hjälpa till i diplom-montern ringer du **Gunnar Olsson** på telefon 031-877924.

Red.



Hola Amigos!

Andreas Magnusson berättar om hur han har lagt upp sin omfattande träning

Tänkte stilla min skrivarklåda med att dela med mig av min löparkalender. Själv är jag alltid intresserad av hur Ni tränar så kanske någon är intresserad av hur min träning ser ut och kanske Ni kan ge mig tips eller kommentarer för att förbättra min träning efter att läst detta.

Inför 2008 tänkte jag försöka vara lite mer strukturerad än tidigare då jag inte haft någon direkt långsiktig plan på träningen även om man



bokfört varje pass och räknat mil. Planen är även att öka dosen ett snäpp under 2008 för både mer kvantitet såväl som kvalitet. Träningsschema är tänkt att gå i 3v perioder där det är stegrande träning för varje vecka och hittills sen nyår har det fungerat väl. Anledningen till variationen är att även kunna få några veckor för återhämtning och för att inte vara för statisk i träningen.

Det är ju inte utan att kroppen känner av den ökade träningen så massage en gång/v känns bra, stretchar även mer noggrant då musklerna känns mer spända nu och sedan har jag börjat göra några varv i simbassängen som lite alternativ träning. Simningen skall dock medges vara i uppstart fasen och då jag mer tror på dess nytta än dess nöje så är det lite svårt att motivera sig...

Av de tre veckorna består 1:a vecka av ca 7-8mil, 2:a veckan av omkring 12 mil och sista veckan mellan 14-15 mil. Genomgående för de olika veckorna är dock 3 kvalitetspass. Intervaller på tisdagar och lördagar och i högt tempo, då jag är av uppfattningen att mjölksyra träning är nödvändigt. Har inga vetenskapliga belägg för detta, men man skall träna som man tävlar och då drar man på sig mjölksyra. Så enkelt är det!! Det 3:e kvalitetspasset är snabbdistans. Ingen mjölksyra här, utan ligger strax därunder i en 12-15km på en puls mellan 160 och 170 slag/min. För min del har det betytt en km tid på mellan 3.40-3.50 min/km lite beroende på dagsform. Hittills så har jag märkt stor

Tränings schema försäsong 2008 i antal km.

3v pass Tröskelpuls på strax under 170

V1	Pass 1	Pass 2	Summa	Kommentar
----	--------	--------	-------	-----------

Mån	0	0	0	Bra med vilodag efter tung v. Denna v kommer ju efter 3e tuffare veckan.
Tis	0	12	12	Korta intervaller, intensiva - max nivå
Ons	8	12	20	2 lugna pass runt 130-135 i puls
Tor	0	15	15	SD - Snabbdistans. Ngt under tävlingstempo.
Fre	0	0	0	Vila
Lör	12	0	12	Långa interv. 1000-2000m. 1 min vila på 1000m ngt mer för längre sträcka. 6-8st när 1000m
Sön	12	0	12	Återhämtningspass. 130-135 i puls

71

Summa km v1 under 6 pass. 11.83km/pass

V2

Mån	10	14	24	2 lugna pass runt 130-135 i puls
Tis	0	12	12	Korta intervaller, intensiva - max nivå
Ons	8	14	22	Återhämtningspass. 130-135 i puls
Tor	0	15	15	SD. Under tröskel. Mellan 160-170 i puls.
Fre	0	15	15	Återhämtningspass. 130-135 i puls
Lör	12	0	12	Långa interv. 1000-2000m. 1 längre sträcka. 6-8st när 1000m
Sön	0	25	25	LD. Lång distans. Puls medel 140-145

125

Summa km v2 under 9 pass. 13.8 km/pass

V3

Mån	10	14	24	2 lugna pass runt 130-135 i puls
Tis	8	12	20	Pass1: Lugn löpning; Pass2: Korta intervaller, intensiva - max nivå
Ons	10	14	24	Återhämtningspass. 130-135 i puls
Tor	0	15	15	SD. Under tröskel. Mellan 160-170 i puls.
Fre	10	15	25	Pass1: Lugn löpning; Pass2: SD
Lör	12	0	12	Långa interv. 1000-2000m. 1 min vila på 1000m ngt mer för längre sträcka. 6-8st när 1000m
Sön	0	30	30	LD. Lång distans. Puls medel 140-145

150 Summa km v3 under 11 pass. 13.6km/pass

Väl mött vänner, *Andreas*

skillnad på om det är en lätt eller tung vecka.

Det här upplägget är tänkt att fungera framtill slutet på mars, sen kommer möjligen upplägget att ändras något. Under den här perioden så är det ganska tungt med mycket kuperade pass då jag tror det ger bra styrketräning och ut-hållighet. Många varv på 5:an, milen

och liknande och med fördel i Skatås pga mjukare underlag. När tävlingarna närmar sig så kanske intervallerna blir något kortare, inte så mycket kuperade distanspass utan mer tävlingslika sträckningar, lite ökad hastighet på vissa pass, troligen en hastighetsökning under andra pass och säkerligen något asfalts-pass/v för att även där göra det mer

tävlingslikt då mina främsta lopp i år är på just asfalt. Oj, det var en lång mening!?

Schemat här intill är ju inte skrivet i sten utan man får ju modifiera så att det passar in, men summan försöker jag hålla till detsamma, så länge det är möjligt. Skall tilläggas att det inte blivit 11 pass/v någon gång än utan bara 10 pass de veckorna. Det har varit lite slitsamt och jag har känt att kroppen behövt lite extra vila och det kroppen vill ha, det skall kroppen få...



Stilstudie från Göteborg Marathon 2007.
Foto: Stefan Litzén.

GöteborgsVarvet visavi Solvikingarna

Det är ju så populärt med "gör om dig"-program. Vi har en rad (över 20) nya medlemmar som inte är Solvikingar i "Varvet".

Gör om dig till Solviking, det är enkelt att fixa, inga kirurgiska ingrepp behövs och det är helt gratis. Om du dessutom har klubbens linne så kommer du med i KM på halvmarathon

Ta kontakt med GöteborgsVarvets kansli eller kontakta mig så hjälper jag till. Vi är redan fler anmälda än ifjol men vill ju också att set ska synas i start- och resultatlista. **Gunnar Olsson**



Gunnar Olsson

om hur det känns att efter flera år lämna ordförandeposten

Årsmötet är avklarat och jag är inte längre ordförande.

Blandade känslor är ett sätt att beskriva hur det känns men ett för svagt uttryck så separationsångest ligger närmare. Det kommer säkert att under lång tid kännas underligt att sitta vid sidan av händelsernas centrum efter tio år i klubbens tjänst varav fem i ledningen

Till de som frågar om jag trots allt inte helst hade velat vara kvar säger jag:

- Nej, inte nu när vi hittat en lämplig efterträdare, eller jo om jag hade kunnat välja bara det som är positivt med att ha huvudansvaret, men så vet vi att det inte fungerar. För att ändå vara med på något sätt har jag kvar medlemssekreterarskapet och arbetet med tidningen, som jag tycker är de roligaste uppgifterna.

För att beskriva min ordförandeperiod vill jag travestera något ni hört förut.

- Jag är jättestolt men inte riktigt nöjd.

- Stolt över det mesta t ex att vi har
- bra fungerande organisation
- en fungerande tränargrupp
- breddat verksamheten med fler träningsgrupper
- stärkt ekonomin hela tiden
- förbättrat organisationen på alla våra tävlingar
- ökat medlemsantalet.

Sammantaget har detta stärkt vårt "varumärke".

Inte nöjd

- för att vi inte kommit vidare med utbyggnad av stugan men nu har vi i alla fall de ekonomiska muskler som behövs för finansieringen.

Jag önskar den nya styrelsen lycka till och lovar stödja er efter bästa förmåga och som det känns nu kommer min närvarofrekvens på träningarna att bli på samma nivå som hittills så vi kommer att träffas i alla fall.

Tack för förtroendet, för uppvaktningen på årsmötet och för alla de värmande ord jag fått i spåret!



Gunnar Olsson avtackas av Magnus Andersson. Juana Estrada i bakgrunden och Stefan Litzén bakom Magnus.

Kontaktpersoner eller träningsvärdar

På medlemsmötet påtalades behovet av kontaktperson för gäster på alla träningar. Personligen besöker jag oftast tisdag-, torsdag- och söndagspassen.

Christer Fredriksson (bilden) är ny kontaktperson för gäster på övriga träningsdagar och kommer att ingå i arbetsgruppen Nya medlemmar.

Gunnar Olsson



le Grand Raid 2008 la diagonale des fous

Stéphane Verdier om en rejäl utmaning i spektakulär miljö.

Indiska oceanen, mellan Mauritius och Madagaskar, ligger den franska ön Reunion.

Varje år sedan 1992 pågår där den tuffaste tävlingen i sitt slag, "la diagonale des fous", eller bokstavigt översatt "tokarnas diagonal".

Tävlingens uppdrag består i att korsa den bergiga och vulkaniska ön på en ungefärlig diagonal bana från sydöst till norr. Den planerade sträckan och stigningen för 2008 års upplaga är 151km och 9420m. Du har 60 timmar på dig för att bli godkänd. Under loppets gång, ska du springa och gå över 5 st. bergstoppar runt 2000m.ö.h.

(den högsta på 2411 m.ö.h.), bredvid en aktiv vulkan, i branta dalar, i lera och urskog. Bland 2200 deltagare, de flesta väl tränade, ger så mycket som en tredje del upp varje år. Tillhör du eliten, ska du klara dig på runt 20 timmar.

Själv deltog jag år 2005 och jag intyga att detta är en mycket krävande tävling. Man ska förstås ha bra kondition, ha tränat ordentlig men framför allt, ha starkt psyke. Jag såg faktiskt

många deltagare som grät under tävlingen. Sträckan i sig, 151km, är inte det värsta. Det är stigningen som är mördande. Dessutom måste du bekämpa tröttheten, sömnen, kylan (det blir kallt på natten på 2000 m.ö.h. när man är trött) och förvalta mattintaget rätt. Du springer en del på natten med pannlampa och måste akta dig för raviner, låga grenar, lösa stenar,...



Stéphane i mål efter 36 tim,
45 min den 22 okt 2005

Man kan definitivt inte disponera ett sådant lopp på samma sätt som ett maraton.

Jag såg många erfarna maratonlöpare som inte klarade det medan andra mindre vana löpare kommit i mål. Många bryter på grund av skador i knä, magproblem, diverse inflammationer, utmattningshypoglycemi och andra eländigheter.

Organisationen är korrekt, depåer med proviant och vätska finns på lagoma avstånd. Vårdpersonal, läkare, helikopter finns under beredskap. Du springer med en del obligatoriska tillbehör som camelback, överlevnadsfilt, visselpippa, pannlampa, mm. Det går åt en rejäl mängd vatten under

loppet. Under dagen är det riktigt varmt, runt 30 grader, så det gäller att dricka så mycket som möjligt på varje depå, för du tömmer camelbacken innan du når nästa depå. Loppet är ännu inte så känt internationellt (webbsidan är bara på franska) då det bara är runt 120 st. icke fransmän som deltar. Eliten består för det mesta av lokal befolkning (de tränar för ändamålet året runt i rätt miljö) och några enstaka världskända i branschen. Det brukar finnas en och annan svensk då och då.

Efter denna presentation, vill du bara delta i denna oförglömliga tävling!

Man kan anmäla sig individuellt eller i lag (3 till 5 personer per lag). Är du tillräckligt motiverad, är det bara att klara följande: vara ledig minst en vecka runt 24 till 26 oktober (datum till 2008 upplaga) och budgetera minst 1000 Eur. Individuell och lagansökningsavgift är respektive 145 Eur och 160 Eur. Den stora posten är flyget. Arrangörerna håller på att göra avtal med ett flygbolag med syfte att ge deltagarna från Europa förmånliga priser. Låter det intressant, kontakta Stéphane Verdier.

sv@hammar.eu

Mera info: www.grandraid-reunion.com

(Ta er tid och besök hemsidan för tävlingen. Enbart den är en spännande upplevelse. **Reds annm**)



Solviking i mer än 25 år

På årsmötet utdelades hedersplaketter (bilden t.v.) till nedanstående medlemmar, vilka varit med i klubben i minst 25 år. Årtalet anger när de blev medlemmar i klubben.

Bengt	Andersson	1968	Peter	Starke	1977
Erik	Östbye	1968	Bengt-Fredrik	Nyborg	1978
Allan	Berntsson	1969	Ulf	Dennhag	1980
Arne	Melin	1969	Rolf	Svensson	1981
Alf	Spångberg	1969	Lennart	Bengtsson	1982
Kent	Wägdahl	1969	Frank	Brodin	1982
Magnus	Bergh	1971	Tommy	Jacobsson	1982
Arne	Sandsgård	1972	Hans	Schön	1982
Herbert	Larsson	1974	Åke	Schöning	1982
Kurt	Karlsson	1975	Thomas	Krantz	1983
Roger	Antonsson	1977			

Tränargruppen informerar

genom Tommy Bäckström

Hej på er

Jag kommer med lite nyheter från oss i tränargruppen inför våren -08. Redan nu den 7 och 8 mars kommer sex av våra kamrater att utbildas till löpleddare med GFIF utbildningsprogram. Några ämnen som berörs är Ledarskap, Distans i olika former, Intervall, Träningsplanering och Kost för löpare. Vi önskar Cecilia Linström, Annika Kihlström, Lena Larsson, Ingela Johannesson, Thony Edelborg och Bengt-Åke Andersson lycka till och välkomnar er i tränar "gänget". Bertil Fritzell har valt att gå samma utbildning till hösten (september) 08, Redan nu kan fler som är intresserade börja fundera på samma chans.

Vi kommer att varannan vecka (udda veckor) ha extra styrketräning i samband med våra gemensamma torsdags-träningar. Charlotte Ardfors kommer att leda den. Starten blir vecka 11 omkring klockan 19.15. Det blir ett bra fyspass för oss löpare.

Vintercupens 3:e och sista deltävling kommer att genomföras långfredagen den 21 mars med start kl 11.00. Efter tävlingen har vi tid över till en lite mer festligare prisutdelning med fika som vi fixar till.

Jag har kommit över några gamla resultat från en Entimmeslöping 1955 och fann att Evert Nyberg, då tävlande för ÖIS men senare för Solvikingarna, gjorde ett Svenskt rekord på 18:812 meter, Våra snabbaste gubbar i dag hinner runt lite drygt 17:500 meter.

Vi från tränargruppen vill också ta chansen att informera om träningsplanerna inför tävlingssäsongen:

Längre fram i april månad ska vi springa in våren ordenligt, den s.k. löparhelgen då vi även i år skall genomföra ett träningsläger på hemmaplan med vår klubbstuga som bas. Fredagen den 25 april klockan 18.00 startar vi, och fortsätter med en heldag på lördagen. Vi har planerat en mix av träning och teori samt en intervju med någon idrottsprofil. Ett långpass på söndag (ev. Tahults Rundan) avslutar löphelgen.

Alla hålltider och övrig information om helgen kommer inom kort på hemsidan och i stugan.

Om ni inte fått nog av träningen, så kan ni vara med på GöteborgsVarvets löpar-kvällar som startar igen vecka 14 och pågår varje onsdag vid Skatås MC med början kl 18.00 enligt nedanstående schema:

Datum	Träningsform	Tema
2 april	Fartlek	Teknik/löpskola
9 april	Distans	Smidighet
16 april	Backe/Spänst	Utrustning
23 april	Distans	Kost
30 april	Långintervall	Målsättning
7 maj	Snabbdistans	Tips av tränarna

Skatås gruppen:

Kontaktpersoner: Frank Brodin och Magnus Andersson.

Tränare: Elisabeth Sundeman, Thony Edelborg och Klas Östbye.

Ledar hjälp: Stefan Litzén, Helén Axelsson och Lotta Hallenberg.

Special hjälp: Ann-Marie Persson, Juana Estrada, Bibbi Lind och Charlotte Ardfors.

Materielansvarig: Rolf Wallin och Lars-Erik Dahl.

Flera av er som ska till Rom Marathon den 15 mars vill jag bara önska lycka till. Om jag själv inte skulle vara på "löparsemester" till Portugal den aktuella veckan sutt jag nog på samma plan som ni. Men med Lars Lundsjo som god och erfaren reselöpare kommer väl chansen åter. Att det sedan framkommit förfrågningar inom klubben om fler utomlands resor kanske vi kan rodda (=förbereda, planera, rigga, reds.anm.) tillsammans inför nya utmaningar.

Choi och på återseende

Vh Tommy Bäckström



Tommy Bäckström informerar om dagens upplägg - långpass.



Varvetträningarna innebär en hel del arbete för engagerade klubbmedlemmar. Lars Lundsjo knyter fast Varvetbanderollen på långpassträningen den 23 februari.



Mitt första halvår med Solvikingarna

Marcus Morin berättar om sin komontakt med och inträde i klubben

Jag är en ofta glad, social och pratsam kille som ursprungligen kommer från Skåne och nu har hunnit bli 29 år. Jag har till skillnad från de övriga i min familj alltid varit idrottsintresserad och spelade i unga år fotboll, landhockey och pingis. Den enda sporten jag tränat seriöst är emellertid tennis och jag har bland annat spelat Collegetennis för Erskine College i USA säsongen 97/98.

Mina tidigare kontakter med löpning har enbart varit i syfte att bli en bättre tennisspelare. Periodvis i mitt liv har jag både sprungit en del och även kört tennisinriktad fysträning i form av t.ex. Wilsontestet och liknande övningar. Speciellt tränade jag stenhårt sommaren innan mitt år i USA och körde även en del konditionsträning i USA. Därefter började jag på svenska universitet och började så småningom även jobba och i takt med det har det blivit mindre träning vilket fört med sig att konditionen har försämrats betydligt.

Att jag började springa beror på att jag kände att jag åter ville bli bättre tränad. Dessutom bidrog antagligen att många av mina kollegor på jobbet springer GöteborgsVarvet. Jag anmälde mig till det förra året och började träna lite redan i januari men det var först i mars som jag drog igång träningen mer ordentligt. Jag hade som mål att springa på 1,45 vilket jag klarade med tiden 1,42,55 vilket jag då var väldigt nöjd med. Så nöjd att motivationen dog lite efter varvet och bortsett från ett fåtal rundor drog jag inte igång löpningen igen förrän i juli månad. Det hade säkert som brukligt inte blivit regelbundet i mer än möjligen några månader men så kom min kollega Anders Holmqvist förbi tisdagen den 14:e augusti när jag hade med träningskläder till jobbet och han fick mig att hänga med ner till stugan på kvällen. Hade redan tidigare haft funderingar på att gå med i Solvikingarna då Anders berättat om klubben men nu blev det av. Minns att jag i dörren av herrarnas omklädningsrum hälsade på både Tommy och Gunnar. Innan träningen tyckte jag alla verkade väldigt vältränade och jag minns att jag var lite orolig att jag inte skulle orka hänga med gruppen och vara i vägen för er andra. Eftersom Lidingö-loppet började närma sig stod

backträning på programmet och det var verkligen stentufft. Alla var emellertid väldigt trevliga mot mig och som följd av detta samt att jag klarade av att hänga med gruppen gick jag tillbaka nästa vecka då vi körde ett ännu hårdare backpass under ledning av Tommy. Efter detta passet bestämde jag mig för att bli en Solviking och det är jag väldigt glad för.

Medlemskapet i Solvikingarna har faktiskt inneburit en viss förändring av mitt liv. Jag springer numer några gånger i veckan vilket har fått som effekt att jag känner mig stark i kroppen och mår jättebra. Dessutom har jag, trots att jag inte alls var överviktig när jag började, gått ner ett antal kilon i vikt samt förbättrat mina tider betydligt. Jag kommer inte exakt ihåg vad jag sprang milen på när jag började i klubben men det är nog i vart fall inte långtifrån fem minuters förbättring. Visst har jag kämpat hårt i spåren sista halvåret men jag vill passa på att tacka alla de duktiga tränarna i Solvikingarna, med Tommy i spetsen, för att ni ställt upp, drivit på och inte minst lärt mig att träna rätt. Innan jag gick med i Solvikingarna körde jag alltid maxfart på 5-10KM när jag tränade och när rekorden efter någon månad började bli svåra att slå försvann alltid motivationen och jag slutade springa.

Numer kan jag ses i stugan i princip varje tisdag. Det ska mycket till för att jag ska ställa in tisdagsträningen. Dessutom har jag på sistone varit en ganska flitig besökare av långpassen på söndagar. Dessvärre krockar torsdagspassen med A-lagsträningen i tennis i Åkered även om jag förra veckan fick möjlighet att delta då tennisträningen var inställd. Förutom dessa pass kör jag lite själv också och har som mål att från och med nu hinna med tre löppass i veckan plus övrig idrott.

En lite rolig händelse, som jag minns, var när jag en söndag morgon i september var med på mitt första långpass. Det regnade ganska mycket men eftersom jag redan kvällen innan hade bestämt för att springa begav jag mig ändå ut till Lindome där passet skulle vara. Eftersom jag var ny på det här med löpning klädde jag mig i fleece-tröja och fodrade tennisbyxor och efter

cirka en och en halv timmes löpning i backig terräng var jag helt färdig. Då kom Klas Östbye upp bakom mig och mer eller mindre puttade mig uppför en av backarna. Det är bara ett av många exempel på den fina kamratskap som jag upplevt i klubben under mitt första halvår. Veckan efter det passet köpte jag min första joggingoverall...

Vad har jag då för målsättningar med min träning? Jag är inte personen som bara tränar för att må bra och för att det är roligt. För det första är jag väldigt motiverad att träna upp mig och bli riktigt stark och vältränad. Dessutom har jag tänkt putsa mitt personbästa på Varvet rejält och även om det kommer bli tufft hoppas jag kunna spräcka 1,30 gränsen. Jag ska även genomföra klassikern med en polare med start med Vätternrundan i juni. Därmed ska jag springa Lidingöloppet i september och en medalj på Lidingö skulle sitta riktigt fint. Det är dock tveksamt om det är en realistisk målsättning redan i år men går det inte i år så ska göra ett riktigt tappert försök till nästa år. Egentligen är jag inte så intresserad av längre distanser men har ändå funderingar på både New York Marathon och så småningom när jag byggt upp mig ordentligt även The Great Wall Marathon på kinesiska muren. Har läst om det senare loppet i tidningen Runners World och tycker det verkar vara en riktigt häftig upplevelse! Kanske finns det fler Solvikingar som tycker det?



Marcus Morin (närmast kameran) tillsammans med Hans Ackerot vid vätskan i mål på Sylvesterloppet.

Foto: Stefan Litzén



Sten Thunberg hälsar och informerar om ett av klubbens större åtaganden

Klockan 22.00 den 23 augusti i år, går startskottet för deltagarna i det första Midnattsloppet Göteborg. De skall då springa runt den 10 km långa banan, som är förlagd till de centrala delarna av Göteborg.

Efter 26 år, har nu Midnattsloppet i Stockholm vuxit till över 16.000 startande i den långa klassen, 10 km. Utöver denna, finns det också ett "Lilla Midnattsloppet" för de yngre. Hammarby IF, som är arrangör, har därför planerat att även göra det möjligt för de löpare som är bosatta på "landsbygden" att uppleva loppet, genom att skapa Midnattslopp både i Göteborg och Malmö.

Som ett första steg, skall loppet i år gå i Göteborg, en vecka efter loppet i Stockholm. Konceptet blir liknande som i Stockholm, mycket ljud och ljus längs banan, ett par scener med underhållning, maskeradtävling, etc. Förhoppningsvis kommer några tusen deltagare att lockas till premiären.

Start- och målområde skall ligga på Heden. Starten sker på Södra vägen i riktning mot Korsvägen. Därefter gå loppet på Berzeligatan – Sten Sturegatan – Nya Allén – över vallgraven förbi Kungstorget – Korsgatan och genom V Nordsta'n – runt Operan och förbi det Maritima centret – V Hamngatan – Parkgatan – genom Haga – Linnégatan – Husargatan – Vasagatan - uppför Avenyn till Poseidon – för att avslutas med målgång på Södra vägen.

Arrangörer för Midnattsloppet Göteborg, är Hammarby IF i samarbete med GFIF och föreningarna Utby och Solvikingarna. Funktionärer tas i första hand från Utby och Solvikingarna, och det kommer att behövas RIKTIGT MÅNGA, inte minst i form av flaggvakter för banan.

Vi Solvikingar ansvarar för att bemanna de tre områdena:

- service för löparna
- service för funktionärerna. För denna post delas ansvaret mellan Solvikingarna och Utby
- banan och vätskestationer

Helén Axelsson ansvarar för servicen för löparna, Ann-Marie Persson för funktionärsservicen, och jag, Sten Thunberg, för banan. Arbetet med att bemanna ansvarsposter inom de tre områdena pågår nu som bäst.

Inom kort kommer vi att anslå anmälningslistor, både på hemsidan och i stugan, där ni, som är intresserade att arbeta som funktionärer, kan anmäla er. Vi ber så många som möjligt att anmäla sig för att på så sätt bidra till ett lyckat arrangemang. **Funktionärer** kan vi inte få för många av. Midnattsloppet kommer att bli en mycket betydelsefull inkomstkälla för klubben, och funktionärsuppgifter kommer därför att premieras med GP-poäng, likvärdigt Sylvesterloppet.

Har ni frågor, så kontakta gärna någon av oss vid något av träningstillfällena. Besök gärna www.midnattsloppet.se



Hedersomnämningen

Av Gunnar Olsson

Som jag nog nämnt tidigare skall hedersomnämningen gärna handla om någon som gör bra insatser för klubben utanför sin roll och en som passar in på detta är: Roger Carlsson också kallad Målar'n.

En perfekt representant för begreppet "go göbbe". Han är sedan några år "friherre" (pensionär) och cyklar ofta hela vägen från Lindome till Skatås för en träningsrunda och "tjöt" med Kent och ev. andra medlemmar som råkar vara på plats. Han hjälper Kent med praktiska saker och det senaste projektet är bastun. Han är alltså delaktig i såväl under-

hållningen som underhållet i stugan. Roger är en duktig löpare och lojal funktionär på våra tävlingar. Han är också stolt att vara Solviking, det uttryckte han till mig på Sylvesterloppet som han tyckte var ett välordnat arrangemang.

Trots förbehållet ovan och som en övergång vill jag ändå nämna mina partners i Sylvesterkommittén som fixade det bästa resultatet för loppet på tio år vilket är den period som jag kan överblicka. Ann-Mari, Magnus, Stefan och sist och längst Tommy.

Ett historiskt årsmöte

Efter 46 år med gubbar vid rodret har så äntligen Solvikingarna fått en kvinnlig hövding. Den 6:e februari klockan 18:30 valde nämligen ett enigt årsmöte Helén Axelsson till ny ordförande. Hon tackade för förtroendet och angav klubbstugan och Midnattsloppet i Göteborg som årets två viktigaste frågor.

Utöver årsmötesförhandlingarna (som avklarades på 38 minuter under Anders Prytz eminenta ledning) delades det också ut två stycken statyetter till Årets solvikingar. Denna hedersutnämning gick i år välförtjänt till våra suveräna veteranlöpare Bibbi Lind och Rune Svensson för fantastiskt fina löparinsatser under året. Avslutningsvis fick de som varit medlemmar i klubben i minst 25 år hedersplaketter.



Den nya styrelsen samlad efter årsmötet. Ordföranden, Helén Axelsson i bakgrunden och fortsatt till höger, Sofia Johansson, ers; Stefan Litzén, sekr; Magnus Andersson, v.ordf; Gunnar Hedlund, kassör; Juana Estrada, led; Bibbi Lind, led; Jörgen Feltenby, ers; och Sten Thunberg ledamot.

Det blev Bibbi Lind och Rune Svensson, som fick ta emot klubbens utmärkelse "Årets Solviking" enligt följande motiveringar:



Rune Svensson:

Genom 1:29:15 på årets Göteborgsvarv lämnade Rune de flesta bakom sig; några äldre men framförallt de yngre. Tiden gör att Rune kan stoltsera med både svenskt och nordiskt rekord i halvmarathon M70. Att han även tillhör Sverigetoppen vid sidan av asfalten visade han i Halmstad där han tog i guld i terräng-SM.

Bibbi Lind:

Årets mesta 100-poängare på damsidan. 1099,5 poäng av 1100 möjliga på 2007 års GP-tävlingar är en imponerande skörd. Att hon också tillhör Sverigeeliten i sin åldersgrupp har hon visat inte minst genom 9 raka åldersrekord i Lidingöloppet (57-63 år) 2001-2007. Hur många skall det bli? Vid sidan av att prestera toppresultat i tävlingar gör Bibbi även andra viktiga insatser för klubben. Hon är ansvarig för det medicinska rådet sedan 2006 och har varit medicinskt ansvarig på många av våra tävlingar. Hon var styrelsesuppleant 2006 och är nu ledamot.

Skoträff



Onsdagen den 26 mars

klockan 18.30 är det åter dags för en Skoträff hos Löp & Skokliniken,

Plantagegatan 4 där, enligt butikens hemsida, "svenska och internationella elitidrottare provar ut sina skor och fotbäddar hos oss. Vi tackar för förtroendet och vet att det är vår kunskap de uppskattar. Men oavsett om du är världsstjärna eller husmansjoggare

ger vi dig samma goda service. Vi analyserar kostnadsfritt dina fötter på spegellåda och löpband. Och vi hjälper dig att hitta rätt skor på en gång." Löp & Skokliniken sponsrar klubben dels genom de två årligen återkommande skoträffarna, då vi får köpa skor till kraftigt reducerade priser, och dels genom att vi Solvikingar vid sidan av skoträffarna får 10% på hela sortimentet och 15% på new balance-skor.



Kalenderbitare

På hemsidan finns sedan en tid valet "Kalender". Det är en mycket användbar funktion där viktiga datum för klubbens verksamhet ska finnas. Inte bara tävlingar utan också temakvällar, skoträffar, styrelsemöten o s v. Den som planerar en klubbaktivitet ska alltså kunna kolla där om något annat är planerat. Om du vill lägga

in något, vänd dig till styrelsen.
Gunnar Olsson

Kalender

2008-03-11 styrelsemöte
2008-03-15 **Varvets långpass i Skatås**
2008-03-15 **6-timmars i Skövde**
2008-03-16 **Rom Maraton**
2008-03-26 **Skoträff Löp&Skokliniken kl 18:30**
2008-03-29 **Vårtävling 8 km**
2008-04-05 **Vårtävling 16/32 km**
2008-04-08 styrelsemöte
...



Årets Vårtävlingar är något senare än vad de brukar vara. Den första deltävlingen, **8 km och 3,1 km**, går den 29 mars med start och mål på sedvanlig plats vid Grusåttan. Starten för den korta sträckan är 10.30 och för den längre kl. 11. Den andra deltävlingen som omfattar **16 och 32 km**, går veckan efter, den 5 april. Där är starttiderna kl. 10.00 för 32 km och kl. 11.00 16 km.

Stefan Litzén är tävlingsledare och behöver ca 35 funktionärer till varje deltävling. Ett fåtal funktionärsuppdrag kan kombineras med att springa, först till kvarn.

Anmäl dig till Kent eller via "Funktionär Vårtävlingarna" under Senaste nytt på hemsidan.

Tidiga betalare ...

Gunnar Olsson redovisar

Som vanligt premierar vi tidiga betalare av medlemsavgiften. 120 avgifter inkl. familjemedlemmar kom in före 071231 och bland dessa har vi lottat ut 10 vinnare som får en trisslott med tidningen:

Bengt-Åke Andersson
Bert Carlsson
Klara Lemurell
Magnus Andersson
Malin Lemurell
Marianne Sullivan
Mats Perélius
Melek Günaydin
Staffan Malmberg
Valborg Karlsson



Lucia i stugan



Helena Orsenmark bjöd tillsammans med medarbetare på ett välförsett och trevligt luciafirande. Hon skrev så här på hemsidan: Jag vill tacka alla som på olika sätt hjälpte mig så vi kunde få till ett, i mitt tycke, riktigt bra lussefirande. Ett särskilt varmt tack vill jag rikta till Per Holmqvist som ställde upp med gitarrackompanjemang och sång. Tack också till den lilla söta lucian Sara och hennes bröder samt till tärnorna Sofia Lindén, Helén Axelsson, Elisabeth Sundeman och Juana Estrada. Slutligen vill jag tacka "kökspersonalen" Sofia Johansson, Ann Hammarstedt, Lena Fritzell, Anna-Lena Jirestedt för storartade insatser i köket. Tack även till Kent och Gunnar för fixarhjälp. Herregud, detta var ett tacktal i rena rama Oscargalastil!

Kram från Helena Orsenmark



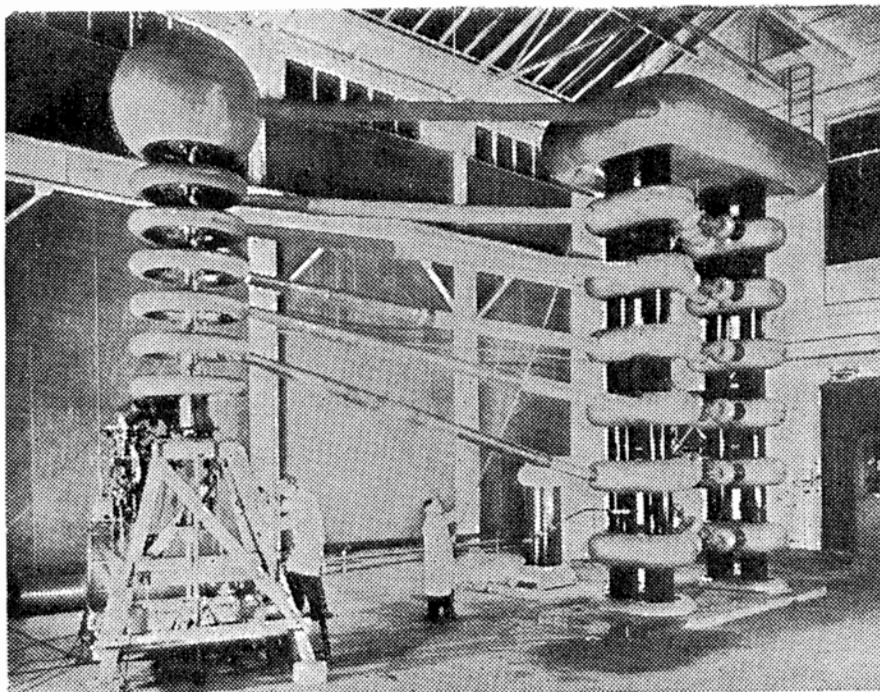
Det kanske blir ett semmelår hos Solvikingarna i år.. På årsmötet serverades deltagarna för första gången i klubbens historia varsin semla. Det var så att Ebba Waerland från sin bild ovanför prisskåpet tittade lite förstulet ner på oss. På söndagen den 24 februari var det dags igen. Då tillredde Anders Öhgren semlor som han generöst bjöd alla som deltog i söndagspasset.

Kvickstart

Den nya styrelsen tar det inte lugnt. Litet drygt en månad efter årsmötet har den tagit itu med mycket praktiskt arbete. Den 8 mars röjdes och städades stugan och mycket gammalt som samlats på hög åkte ut. Stugan kommer inom kort att målas invändigt, nya möbler är på gång och panelen i bastun byts ut och redskapen utomhus ses över. Utbyggnaden av stugan har tagit ett stort steg framåt i och med att man skall kontakta Stadsbyggnadskontoret för att få veta förutsättningarna för en tillbyggnad. Samtidigt söker styrelsen efter en projektledare för uppdraget. Mycket lovande.

HUR VETENSKAPEN BEKÄMPAR KRÄFTAN

Ny jättemaskin för behandling av kräftsvulsterna



Ett röntgenrör för 1,2 miljoner volts spänning har i dagarna färdigställts för ett Hamburgssjukhus' räkning. Det är den utan jämförelse största anläggningen i sitt slag som existerar i Europa. Strålarna kunna utan vidare tränga igenom en järnplatta som är 5 centimeter tjock. De hittills starkaste röntgenanläggningarna av detta slag ha haft en spänning av endast 200,000 volt.

Denna nya anläggning har gigantiska proportioner. I en maskinhall står en liten transformator som förvandlar den vanliga elektriska strömmen till 100,000 volts spänning och bredvid densamma står högspänningsgeneratorns 7 meter höga dubbeltorn, som i sex etapper ökar spänningen till 1,2 miljoner volt. På något avstånd står ett nästan lika högt röntgenrör också med sex »steg». Elektronerna, vilkas rörelse i röntgenröret ökas från steg till steg, ha i sista etappen en hastighet av 285,000 kilometer i timmen, alltså 95 procent av ljusets hastighet. För

att förhindra icke önskvärd strålning är anoden försedd med ett blypansar, som väger 750 kg.

Vad man med denna anläggning åsyftar är att åstadkomma en strålning, som är nästan lika kraftig som radiums s. k. gammastrålar, för att därmed bekämpa kräftsjukdomens *ändresultat*, *kräftsvulsterna*, medan man lämnar alla de orsaker, som *framkalla* desamma, fullständigt obeaktade. Vi leva i maskinkulturens tidevarv. Hela den moderna livsmedelsindustrien kan betraktas som en 'jättemaskin' för fabricerandet av kräfte. Sedan konstruerar man en annan jättemaskin för att bränna bort *ändresultaten* av en av de många, långa och svåra sjukdomsprocesser, som denna industri förorsakar.

Maskinens 'dosisprestation' är 30 gånger så stor som hos ett rör med 200,000 volts spänning. För att åstadkomma radiumstrålar av samma styrka skulle 10 kilo radium behövas, vilket skulle kosta ungefär hundra miljoner kronor.

Storartat!

I februari-numret 1940 av tidningen Solvikingen skrev Are Waerland ovanstående artikel. Hans idé, för vilken han kämpade mycket hårt, var: "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel. Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner av sig själva. Våra organ har under årmiljoner utvecklats i harmoni med den omgivande naturen. De är inte anpassade till stillasittande inomhusliv och koncentrerad industrikost. Genom att återge våra liv optimala faktorer fungerar livet optimalt."

Jag återkommer ibland till Waerland i Solvikingen - inte enbart därför att vi har fått överta namnet Solvikingen, som kom med sitt första nummer just 1940 - utan mer för att jag känner väldig sympati för hans idéer och hans envisa kamp mot det dåvarande etablissemangen. Hans teser om vad orsakar sjukdomar är idag nästan en innegrej hos många men trots det går utvecklingen mot en bättre livsföring hos den stora allmänheten mycket sakta. Den som vill veta mer om Are kan söka på Googles - det finns mängder att läsa.

Red.

Maratonløparen älskar att prestera

I dagens GP (söndagen den 9 mars) finns en liten notis med ovanstående rubrik. Den lät intressant för oss Solvikingarna och jag gick till källan, den danske Politiken och hämtade hela artikeln och återger den i original. Skribenten, Malou Deichmann, synes själv löpa maraton av hennes bloggadress att döma. **Red.**

Når man løber maraton er sundhed ikke længere det bærende motiv. I stedet overtager mentale oplevelser, målrettethed og glæden ved at præstere.

Af Malou Deichmann

<http://blog.politiken.dk/malousmaraton/feed>

Hvis man kun løb for at holde sig sund og forebygge livsstilssygdomme, ville man højst sandsynlig løbe kortere ture, end dem maratonmotionisten løber.

Det vurderer sportspsykolog Kristoffer Henriksen. Han arbejder blandt andet med eliteatleter hos Team Danmark, og har set de yderste konsekvenser af at leve tæt sammen med sport.

At træne til at gennemføre et maraton er tilsyneladende noget andet end blot det fysiske, selvom det er på amatørplan.

»Jeg ser masser af gode motiver hos folk, der træner meget op til et maraton. Det er noget med at sætte sig mål og nå dem. Det er ofte forbundet med glæde og gode oplevelser,« fortæller Kristoffer Henriksen, som selv har været aktiv maratonløber i mange år.

Maratonløb boomer

I disse år eksploderer antallet af løbere til maratonløb rundt om i verden. Under både New York og Berlin Marathon løber over 40.000 mennesker og til Copenhagen Marathon i 2007 deltog 6500 løbere – 1000 flere end året før.

»I andre aspekter af livet såsom på jobbet kan succes være et ret abstrakt begreb. For at gennemføre et maraton skal man gøre en målrettet indsats. Når det lykkedes kan man føle glæden ved at have præsteret,« vurderer Kristoffer Henriksen.

Det kan være en af forklaringerne på maratondisciplinens stigende popularitet.

Lange løb giver identitet

Men en anden er mere langsigtet og fundamental.



Redaktionen inbjuder klubbkameraterne på bilden att i Solvikingen ge sina synpunkter på den här artikeln.

»For nogen mennesker medfører maratondisciplinen identitet og selvforståelse. 'Jeg er maratonløber' er en historie, de kan fortælle om sig selv. De går med en T-shirt, hvis print siger 'New York Marathon' til den er helt forvasket, og nogle tager måske endda at par pæne løbesko på til deres arbejdstøj.«

Kristoffer Henriksen fastslår, at der kun i meget sjældne tilfælde er tale om, at et menneske bliver fysisk afhængig af motion, men psykologisk kan maratontræning have en kraftig effekt.

Effekten kan enten være en positiv eller negativ form for afhængighed. Han vurderer, at 80 % af dem man ser løbe rundt omkring føler glæde ved det. De gør det af lyst og med positive motiver.

Sats på flere ting i livet

»Men hård fysisk aktivitet kan også føre til tvangstanker, hvor man aflyser private ting til fordel for træningen. Hvis man ikke kan klare en uge uden sport på grund af dårlig samvittighed, så er det en usund afhængighed,« forklarer Kristoffer Henriksen.

Det kan være godt at identificere sig med sin sport, men hvis man ikke identificerer sig med andet, kan det blive problematisk. De eliteatleter som

Kristoffer Henriksen støder på i gennem sit arbejde, har ofte svært ved at se, hvad de er andet end at være for eksempel svømmer eller løber.

»Nogle gange har jeg næsten en fornemmelse af, at nogle maratonmotionister har det på samme måde. Løb bliver nød til at være biting, så der er andre ting i livet end det, ellers er man for skrøbelig,« vurderer Kristoffer Henriksen.

Afhængighed kan give skader

Med en negativ psykologisk afhængighed er man i risiko for at overtræne og slide sig selv ned, og det kan medføre langvarige skader.

»Men vi kan altså godt tåle at træne temmelig meget, og så længe vi gør det fornuftigt og med det rette udstyr, så kan det stadig være positivt og meningsgivende, selvom der kan være tale om mange timers ugentlig træning,« forklarer Kristoffer Henriksen, som glæder sig over at se så mange løbeglade mennesker rundt omkring.

Hans råd til den ambitiøse løbemotionist er at glæde sig over sporten og se løbet som en ny dimension i livet, hvor man kan presse sig selv til at nå nogle mål med en struktureret træning.

Så här löper arbetet med Sylvesterloppet

Kurt har bett mig göra en beskrivning av arbetet med Sylvesterloppet för att belysa hur mycket arbete som krävs. I mantimmar uppskattar jag det till c:a 1000.

Totalt antal funktionärer på tävlingsdagen är 145 varav 74 är på banan. Inklusivt andra som bara är i tjänst på tävlingsdagen blir det ca 100 som i snitt gör 5 timmar = 500.

Tolv till gör 8.5 timmar = 100. Golvläggningen dagen före loppet 16 x 3 timmar c:a 50. Organiserade planeringsmöten beräknas till 150 tim. Spridda insatser under hela året ytterligare 200, tillsammans 1000.

Första steget tas året före loppet när vi ansöker hos Svenska Friidrottsförbundet (SFIF) om sanktion för att loppet ska komma med i de förteckningar över motionslopp som SFIF och även Göteborgs friidrottsförbund publicerar.

Nästa steg brukar vara att flera månader före loppet ansöka om tillstånd hos myndigheter i Göteborg om att få arrangera loppet. Trafikkontoret och Polisen vill veta exakt hur vi planerar att dra banan för att se hur det stämmer med trafiksituationen och hur vi tänker placera avspärrningar och flaggvakter för att se om loppet kan avverkas säkert för löpare och övrig trafik. Har vi skött oss tidigare brukar det inte vara några problem men pågående ombyggnader och dylikt kan påverka sträckningen.



Mjölkeballagen tejpas av Polly Urgell-Svensson, Bengt-Åke Andersson och Bo Freyschuss.

I flera år har jag imponerats över organisationen bakom Sylvesterloppet. Jag borde väl känna den eftersom jag satt med i styrelsen det år Bengt Andersson, inte helt utan motstånd, drev igenom att det kom till och varit funktionär många år. I samband med årets lopp då jag fick se den dokumentation om 27 sidor varje funktionsansvarig får för att kunna fullgöra sitt uppdrag bad jag Gunnar Olsson berätta om arbetet bakom kulisserna. **Red**

Efter sommaren är det dags att börja planeringen för själva loppet, sätta ihop kommittén som ska driva projektet och där dra upp riktlinjerna framförallt om vi ska köra på som vanligt eller förändra upplägget. Inför 2007 blev det några nyheter nämligen 17-årsklasser, ny speaker, ett utrymme till för omklädning, höjt efteranmälningsstillägg, vandringspris och prispengar.

Förhandlingar med och bokning av speaker och Kan-EL (musikanterna).

Vi ska kolla villkoren för att hyra tävlingscentrum och boka. Även i år har vi lagt en hel del tid att undersöka var det fanns möjlighet att erbjuda mer utrymme för omklädning eftersom det varit trångt i Tennishallen. Resultatet blev att vi behöll Tennishallen som TC men valde att utöka med utrymmen vid Heden.

I år har det också ägnats flera tillfällen åt att mäta banan vilket är ett tidsödande arbete och måste ske på lågtrafiktid men har varit nödvändigt eftersom vi ville kunna skriva i inbjudan att banan är kontrollmätt. Innehållet i inbjudan ska spikas så att vi kan lämna materialet för tryckning. Här är det viktigt att vi är eniga om hur loppet ska genomföras så att vi kan vara tydliga utan att låsa oss för mycket i genomförandet om verkligheten skulle förändras.

Innan inbjudan kan lämnas för tryck måste vi också ha gjort klart om det skett några förändringar av sponsorer. Vi försöker också få

stöd av någon samarbetspartner och bifoga reklam i utskicket mot att vi får priser till loppet t ex av Runners World. Vi ska också helst ha klart med medaljmotiv.

För att täcka golvet i tennishallen behöver vi mjölkpapp vilket är dyrt och därför har vi kontakt med Arla som sparar defekta rullar för vår räkning. Dessa ska hämtas och lagras i väntan på användning.

När inbjudan är tryckt vidtar ett arbete med att plocka ihop det som ska skickas ut i kuvertet, nämligen inbjudan, inbetalningskort och reklam. Innan vi kan posta breven ska adresser selekteras fram, skrivas ut på etikettark och klistras på. Vi köper neutrala inbetalningskort som Kent trycker med aktuella uppgifter. Breven ska naturligtvis också frankeras och postas. Dessutom måste det finnas kuvert så det räcker, de senaste åren har vi skickat c:a 1200.



Kan-El med Birgitta Olausson och kapellmästaren Lars Friberg i mitten.

Information om loppet ska läggas in på hemsidan och anmälningsformulär öppnas och allteftersom betalningar rullar in ska de stämmas av mot anmälningarna. Om personen inte redan är anmäld på nätet registreras det vid betalning och om löparen inte finns i vårt register skapar vi en ny identitet.

Alla som åker till någon tävling uppmanas att ta med och dela ut inbjudan och alla medlemmar att ta med och sprida på sin arbetsplats och andra lämpliga ställen. Vi brukar också lappa bilarna på parkeringen i Skatås.

Under hösten skriver vi en kort inbjudan på Göteborgsklubbarnas hemsida och GöteborgsVarvet skriver om loppet på sin hemsida. Vi skriver också naturligtvis på vår egen hemsida och i Solvikingen.

Inför varje nytt lopp (inte bara Sylvester) kollar vi om det har hänt något på tidtagningsfronten eller om vi ska köra som tidigare. I vilket fall ska det också förhandlas om priset och bokas.



Michael Wågström med "sina" flaggvakter

Funktionärsbiten är helt avgörande för loppets genomförande och i år kunde vi för första gången använda den nya funktionärsfunktionen på hemsidan vilket underlättade genom att man den vägen kunde anmäla sig som funktionär och också efterhand kunde se sitt uppdrag.

Bandelsansvariga kallades till två möten för avstämning och koll om man fått tag i önskat antal flaggvakter. Om inte tilldelades sådana utifrån funktionärslistan. Banchef med vice och transportansvarig deltog också i planeringsmöten.

Tillgången på priser är alltid en knepig fråga eftersom vi vill behålla vårt goda rykte för ett rikt prisbord. Vad kan vi få hjälp med och vad måste vi skaffa? För flera år sedan gick några av oss runt till butikerna längs Avenyn och "tiggde" priser vilket faktiskt gav en del men är skönt att slippa. I år har vi gjort flera besök hos olika källor för att komplettera.

Vi behöver en container för att slänga pappen i efter loppet och det kostar multum att få en sådan levererad och tömd på extremt obekvämt arbetstid. Genom tillmötesgående från Renova har vi de senaste åren sluppit den kostnaden.

Växelpengar och prischeckar beställs. Material för loppet kollar upp och kompletteras eller lagas vid behov. Vi skriver och skickar brev till de som sprungit 25 lopp eller mer och bjuder dom att springa gratis vilket alla nappat på hitills.

Efteranmälningsblanketter, kvittenser och banskisser skall uppdateras och kopieras. Streckkod skall häftas ihop med nummerlapparna vilket är ett grannliga arbete för att rätt kod ska paras ihop med samma startnummer.

Viktigt också att man häftar rätt så att klammerbenen vänder utåt och inte river sönder kläderna.

Mappar med instruktioner tas fram till ansvariga innehållande vilket innebär att uppgifternas aktualitet måste kollas. Mapparna innehåller; Kontaktlista, Inbjudan, Sylvesterhistoria, Banskisser, Sammanställning av svar på vanliga frågor och Klubbpresentation.

För bandelsansvariga också en lista på deras flaggvakter.

Även polisen och Kan-El får en begränsad variant. För speakern gör vi en sammanställning av information om uppgifter kring loppet t ex favoriter i olika klasser utifrån föranmälningar.

Medaljer och annat ska hämtas hos leverantören vilket brukar bli sista vardagen före loppet.

Dagen före loppet (om det är vardag) hämtas material som ska användas under loppet på flera ställen. Material från stugan samt papp och tejp levereras till tennishallen. Material från GöteborgsVarvet hämtas på Slottsskogsvallen, koner från Gatukontorets förråd på Hisingen och Risifrutti på Dagab.

Kvällen före loppet täcks golvet i Tennishallen med mjölkpapp. Numera brukar det gå smidigt eftersom många varit med förr men vi vet inte från år till

år vilken typ av papp vi får att jobba så det kan bli en överraskning. Går läggningen bra och fort kan vi hinna ställa fram bord och hänga skyltar för att förbereda för tävlingsdagen.

På tävlingsdagen är det full fart från 07.30 med få ut allt material, bygga färdigt och få alla funktioner klara i Tennishallen. Efteranmälan, nummerlappar, information, funktionärsbord och prisbord ska på plats och i år också en särskild avdelning för värdesaker samt en gemensam monter för Midnattsloppet och GöteborgsVarvet. Löp o sko bygger sin "Butik", Kan-El bygger scenen. Samtidigt körs koner, kravallstängsel och annat material ut och lämnas efter banan på förutbestämda platser. Vätska skall blandas, köras till mål och även placeras ut vid vätskekontrollen utanför Tennishallen.



Elisabeth Sundeman t.v. - en av förckylisterna

På Heden bygger man start och målfunktionerna inkl. speaker och ljud. Starten för korta banan sker som bekant 12.00 och för långa 12.05. Tanken bakom detta är att ungdomarna ska ha hunnit runda Katolska kyrkan när de vuxna kommer dit.

Förckylister leder löparna och vi har också funktionär som följer siste löpare.

När löparna lämnat första delen av banan börjar uppsamlingen av material som fortsätter när siste man passerat.

Eget material körs tillbaka till stugan på tävlingsdagen, annat material dagen efter.

När löparna går i mål skall streckkoden avlägsnas och samlas ihop vilket sköts av funktionärer från efteranmälan. Från målet sker rapport till resultatansvarig i TC via cykelbud.

Flaggvakterna på bandel 1 och 2, som snabbt blir arbetslösa på banan,



Ulla Carlshamre och dottern Klara ansvarar för prisbordet.

Fortsättning från sidan 15

beger sig till målet. Bandel 1 tar hand om vätskan och bandel 2 medaljutdelningen

Resultat anslås i TC efterhand som rapporter kommer in.

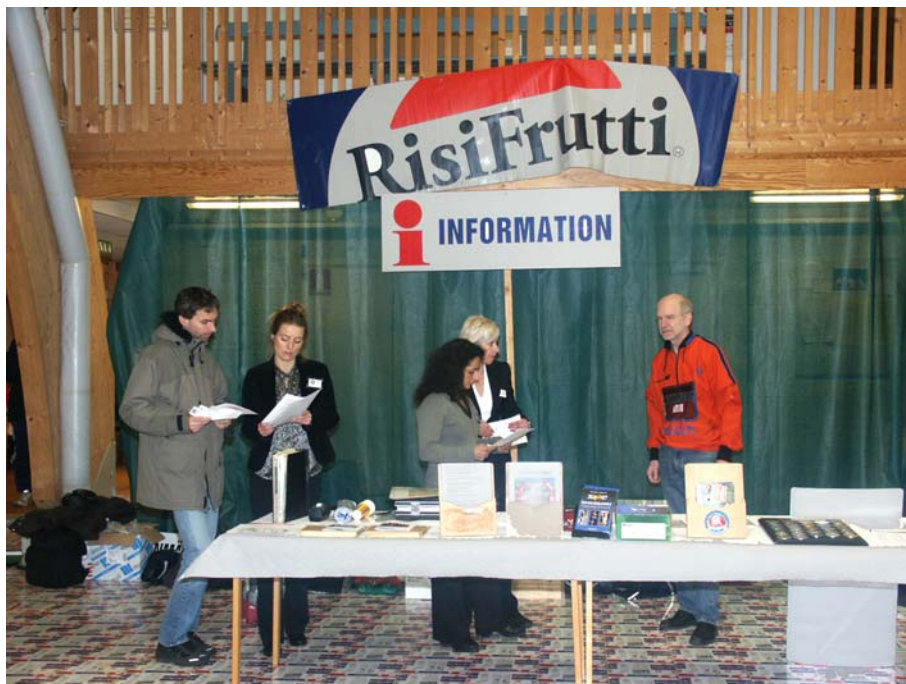
Prisutdelning för ungdomarna sker 12.45. Vid 13.15-tiden har de flesta kommit i mål och avvecklingen kan börja. Prisutdelning för övriga 13.30 med början av maskerad.

På Heden demonterar man start och målfunktionerna. När alla löpare gått hem skall Tennishallen tömmas på material, toaletterna skall städas och pappen skall slängas i containern.

Efterarbete omfattar bl a insättning av pengar från efteranmälan, korrigering av felaktigheter i prislistan, uppföljning av betalningar, fakturering av startavgifter, utskick av diplom, statistik till SFIF m m.

Bokföring av in- och utbetalningar sker löpande

Utvärdering sker naturligtvis efteråt för att ta vara på det som fungerade bra och för att inte upprepa misstag.



Informationsbordet med löparen Per Frykenvall, Erika Karlsson, Juana Estrada, Ann-Marie Persson och Gunnar Olsson.

Solvikingar "i fädrens spår"

Det var många av klubbens medlemmar som deltog i årets olika Vasalopp. Alla gjorde utomordentliga bra resultat. Några av dem värmdes upp med kortare distans. Bengt-Inge Larsson har sammanställt resultaten.

TjejVasan, 30 km

1	Susanne Nyström Piteå	1:18:30
118	Ingela Johannesson	1:43:52
233	Meta Bergman	1:54:52
	Lena Francois	3:41:16

Vasaloppet, 90 km, Män

1	Jörgen Aukland Norge	4:13:45
927	Patrik Sonehag	5:23:56
1802	Jonas Johansson	6:02:23
2853	Erik Tholén	6:31:14
3433	Mattias Heimdahl	6:45:41
4220	Thor Wahlberg	7:10:50
5149	Stéphane Verdier	7:42:09
6124	Dan Sjölander	8:15:57
6550	Marcus Ehrnell	8:30:47
6690	Jan Back	8:34:53
7619	Martin Krauland	9:09:09
9442	Anders Bogelius	10:33:28

Vasaloppet, 90 km, Kvinnor

1	Sandra Hansson Uddevalla	4:47:16
172	Pia Andersson	7:23:23
286	Ingela Johannesson	8:13:11
497	Meta Bergman	9:25:28
599	Agneta Sjöberg	10:02:29
755	Elisabeth Sundeman	10:45:38



Ingen Solviking i sikte?

Öppet Spår, 90 km

Michael Grunwald	6:16:31
Bibbi Lind	7:18:14
Dan Sjölander	7:27:40
Charlotte Ardfors	7:59:51
Erika Karlsson	9:30:00
Ulla Stigring	9:33:19
Juana Estrada	9:56:40
Gustav Cruce,	10:40:22

Resultatbörser

Luciamarathon 8 dec 2007

1 Johan Hamrin	
Sävedalens AIK	2.32.17
8 2 /M40 Hans Ackerot	3.25.25
11 1/M50 Thomas Forsell	3.48.48
18 1/M65 Lennart Bengtsson	4.05.13
24 2/M 65 Jan Krantz	4.29.43

Bislet 12 timmars 9 dec 2007

1 Line Foss	115,544 km
3 Barbro Nilsson	108,717

DM inomhus Göteborg 2 feb

60 m

8 Boris Eriksson	9.09
------------------	------

M3000 m

1 Mikael Ekvall 89	8:45,23
4 Anders Sundholm 77	9:00,85
6 Göran Sander 67	9:12,73

M Stav

1 Gustav Hultgren	5,16
9 Boris Eriksson	2,66

K Stav

Marianne Sullivan utom täv	2,00
----------------------------	------

Resultat Vinter-cupen 1 2008

Damer

1:a Helena Wallin	14 413 m
2:a Sofia Linden	13 912
3:a Petra Jacoby	13 205

Herrar

1:a Anders Sundholm	16 485
2:a Andreas magnusson	16 285
3:a Klas Östbye	15 249

Resten.

Barbro Nilsson	11 124
Helene Axelsson	13 073
Lars Andersson	12 286
Mattias Karlsson	13 950
Stefan Van Den Berg	12 137
Torbjörn Jacobsson	11 825
Kristina Holmberg	8 406
Joakim Röstlund	14 944
Gunnar Olsson	12 111
Rolf Wallin	13 505
Anders Björkqvist	13 878
Bengt-Åke Andersson	11 490
Sofia Löytynoja	11 857
Mattias Pettersson	12 665
Mikael Grunwald	13 319
Thony Edelfborg	14 411
Kenneth Ohlson	13 841
Mikael Wågström	12 188
Marcus Morin	13 505
Liselott Hammarström	12 258
Christer Fredriksson	10 313

Lars-Åke Johansson	12 929
Ulrika Lillhage	10 139
Lars Sjöland	11 326
Ann Hammarstedt	13 127
Niklas Rasmusson	13 342
Maria Larsson	11 287
Kent Davidsson	14 511
Gunnar Hedlund	8 950
Jari Kinaret	12 551
Hans Jochens	13 917
Elisabeth Miller	12 155
Ingela Berum	12 486
Dalibar Eminefdic	8 401
Lasse Feiff	12 487
Anie Rydström	11 251
Bertil Fritzell	11 652
Per-Erik Melander	9 609
Göran Hilmersson	14 560
Tommy Bäckström	14 860
(var före Lars under hela loppet men i mål 86 efter?	
Lars Lundsjö	14 928?
(300 m fel räknat)	

Vinter cup 2 21 feb

1 Andreas Magnusson	15970
2 Jonas Carlson	15910
3 Klas Östbye	15399
3 Joakim Röstlund	15102
4 Magnus Jansson	15098
5 Lars Lundsjö	14871
6 Helena Wallin	14402
7 Annika Kihlström	14255
8 Sten Thunberg	14154
9 Bertil Johansson	13984
10 Martin Yttring	13815
11 Hans Jochens	13805
12 Anders Björkqvist	13805

13 Petra Jacoby	13765
14 Jonas Birgersson	13720
15 Stefan Litzén	13707
16 Kenneth Ohlson	13438
17 Rolf Wallin	13355
18 Peter Nilsson	13205
19 Clas Trané	13173
21 Helen Axelsson	13171
21 Björn Södahl	13171
23 Ingela Berrum	12980
24 Sofia Löytynoja	12208
25 Elisabeth Miller	12200
26 Joachim Persson	12178
27 Michael Wågström	12172
28 Stefan Van Den Berg	12171
29 Gunnar Olsson	12165
30 Torbjörn Jacobsson	12034
31 Nicklas Nilsson	11870
32 Nikitas Sidiropoulos	11750
33 Lena Linder	11415
34 Hans Röcklinger	11294
35 Sahar Eslami	11285
36 Annie Rydström	11129
37 Jari Kinaret	10840
38 Susanna Jacobsson	10740 B
39 Bengt-Åke Andersson	10537
40 Lasse Feiff	19522
40 Fabian Feiff	10522
42 Ulrika Lillhage	10430
43 Mats Lavenius	9625
44 Maria Persson	9513
45 Kurt Karlsson	9306
46 Christina Törnqvist	8950 B
46 Marcus Käppi	8950 B
48 Thony Edelfborg	8160 B
48 Lars-Åke Johansson	7160 B
50 Jonny Johansson	3580 B



De tre herrarna som sprang längst:
Abndreas Magnusson, Jonas Carlsson
och Klas Östbye samt



de tre damerna: Helena Wallin, Annika
Kihlström och Petra Jacoby.

Redaktörens funderingar

Kan man träna sig till lycka?

Ja, så löd rubriken till ett entimmes föredrag i Hörsalen på Stadsbiblioteket den 26 februari. Thomas Krantz tipsade på vår hemsida om föredraget och jag gissar att han liksom jag utgick ifrån att det skulle handla om det vi alla i klubben sysslar med, nämligen löpträning.

En ack, vilken nit jag gick på. Det handlade förvisso till en del om motion men huvudämnet var, enligt programförklaringen, att psykologen Titti Holmer, från Studieförbundet Sensus, skulle berätta om "forskning kring det som vi uppfattar som känsla av lycka. Och ge exempel på tekniker som kan öka välbefinnandet i livet här och nu och hur vi kan träna upp våra medfödda lyckomuskler."

Lyckan beskrevs som en känsla, en kemisk reaktion i kroppen, som skapar förutsättningar för att vi skall bli lyckliga. Vi åhörare fick göra ett par övningar. I den första skulle vi blunda, ta ett djupt andetag och tänka på en person, som vi hade svårt för och känna efter hur det kändes. Därefter skulle vi tänka på en person, som vi ville ge en stor kram.

Under dessa övningar förstod jag att det här budskapet inte var något för mig. När jag sitter still och blundar eller är överksam har jag lätt att falla i sömn. Jag har behov av att vara sysselsatt. När

jag var barn fick jag höra av omgivningen att jag inte kunde sitta still, att jag hade myror i kroppen och eld i baken. Därför föll det sig kanske naturligt att jag i vuxen ålder, jag hade hunnit fylla fyrtio, blev intresserad av uthållighetskrävande aktiviteter som maraton, 100 km-are och långa cykellopp, Vättern och Stora Styckepröven. Under många år gjorde jag med familjen långa turer i fjällen, sommar och vinter. Det hände sig under en sommarvandring att jag skulle kombinera den med löpträning men det blev endast en löprunda – det uppstod inget behov av en sådan efter en lång dags vandring med tung packning och inte alltid det bästa vädret.

Jag har alltid gillat att arbeta nästan oavsett med vad. I unga år jobbade jag extra som diskare på guldskroarna i Göteborg (2.25 i timman när jag stod i grovdysken) och provade under ett antal år på en mängd olika oglamörösa jobb, ofta tunga och skitiga, men jag tyckte det var roligt. Under den perioden hade jag inte behov av träning.

Jag började med löpträningen i samband med att jag blev kommunalanställd och fick tid och ork. En något äldre kollega, då en känd göteborgsk 800 m löpare, tog mig med till Vallen och då blev det klippt. Korta rundor till en början men, som sagt, sen blev det längre och framförallt fler – fem, sex pass i veckan och många, många mil.

Jag tänkte inte då på att jag var lycklig men jag kände mig väldigt nöjd och jag hade kraft nog att stressa kollegor och medarbetare med min energi. Jag gillade att springa såväl i terräng, uppe i Änggårdsbergen och i Skatås, som på asfalten. Det hårda underlaget bekom mig inte. Jag visste inte förrän senare att jag hade blivit beroende av dopamin och endorfiner och andra lyckopreparat, som kroppen själv producerade, och som det skrevs mycket om under åttiotalet. Forskaren, som refereras i den danska artikeln på sidan 15, har en poäng i påståendet att hård fysisk aktivitet kan föra till tvångstankar. Jag gör ett lugnt träningspass varje vardagsmorgon och deltar i måndagspasset med Frank. Just nu när jag håller på med tidningen och när den är färdig skall till fjällen med Skipbo skippar jag måndagspasset – jag har inte ro och tid – och det är som om jag får dåligt samvete för det och det är kanske därför jag brukar varsko Frank om min frånvaro.

Det är viktigt, som forskaren anser, att vi skall satsa på flera ting i livet. Även om jag förr tränade nästan varje dag så hann jag med att ha abonnemang på våra stora teatrar i stan och på konserthus förutom att jag hann med att mycket ofta passa ett par av barnbarnen då de var små.

Min sentens under åren har varit att "Liv är rörelse".

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
(031-50 03 60)

